



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

PSİKOLOJİK DANIŞMAYI ERKEN BIRAKMANIN DANIŞANLAR VE PSİKOLOJİK
DANIŞMAN ADAYLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Burak TUNA

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

PSİKOLOJİK DANIŞMAYI ERKEN BIRAKMANIN DANIŞANLAR VE
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

EXAMINING DROPOUT IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING FROM THE
PERSPECTIVES OF BOTH CLIENTS AND CANDIDATE COUNSELORS

Burak TUNA

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,
Burak Tuna'nın hazırladığı "Psikolojik Danışmayı Erken Bırakmanın Danışanlar ve Psikolojik Danışman Adayları Açışından İncelenmesi" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı

Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM



J¼ri Üyesi (Danışman)

Doç. Dr. İbrahim KEKLIK



J¼ri Üyesi

Prof. Dr. şerife İşİK



J¼ri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ATİK



J¼ri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI



Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 17 / 06 / 2019 tarihinde uygun gör¼lm¼ř ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ali Ekber şAHİN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmanın amacı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans öğrencilerinin 2018-2019 bahar döneminde yürüttükleri psikolojik danışmalarda gerçekleşen erken bırakmaları incelemektir. Lisans düzeyinde psikolojik danışman eğitiminde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen psikolojik danışma oturumlarının neden erken bırakıldığı çalışmada hem danışanlar hem de psikolojik danışman adayları açısından incelenmiştir. Toplam 233 danışanın psikolojik danışma aldığı bahar döneminde 142 danışan çalışmaya katılmayı kabul etmiş ve 27 danışan psikolojik danışmayı erken bırakmıştır. Nitel araştırma deseniyle gerçekleştirilen bu çalışmada psikolojik danışmayı erken bırakan 10 danışan ve oturumları birlikte yürüttükleri 10 psikolojik danışman adayıyla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizinde kullanılan içerik analizi sonucunda toplam 7 tema elde edilmiştir; 1) danışanların yardım alma kararları, 2) yardım kaynaklarına erişim ve psikolojik danışman seçimi, 3) psikolojik danışmadan beklentiler ve tatmin olma, 4) psikolojik danışmayı erken bırakma, 5) erken bırakmanın danışan ve psikolojik danışman adaylarına etkisi, 6) erken bırakmayı önleyebilecek faktörler, 7) kampüste sunulan psikolojik yardım hizmetleri. Psikolojik yardım almaya kendilerinin karar verdiği süreçte danışanlar psikolojik danışma yardımını kolay ulaşılabilir bulmuştur. Psikolojik danışman adayı seçiminde danışanların yarısı cinsiyeti önemli bir koşul olarak nitelendirmiştir. Daha önce psikolojik yardım almayan danışanların oturumların nasıl ilerleyeceği ve rollerinin ne olacağı konusunda daha fazla endişeye sahip oldukları görülmüştür. Danışanlar çoğunlukla psikolojik danışmayı erken bırakmalarına gerekçe olarak psikolojik danışmadan tatmin olmamalarını gösterecek de oturumlarda bu durumu dile getirmemişlerdir. Psikolojik danışman adayları ise erken bırakmaların nedenleri arasında daha çok danışan kaynaklı faktörlere işaret etmişlerdir.

Anahtar sözcükler: psikolojik danışmayı erken bırakma, oturumların erken sonlanması, danışan, psikolojik danışman adayları, psikolojik danışma

Abstract

The aim of this study is to investigate the reasons for early withdrawal of the sessions in the counseling services carried out by the undergraduate students of Psychological Counseling and Guidance in the spring term of 2018-2019. In this study, the reasons why the counseling sessions with university students were dropped out early in the level of undergraduate counseling were examined in terms of both the counselors and prospective counselors. In the spring, when a total of 233 counselors received psychological counseling, 142 clients agreed to participate and 27 clients discontinued counseling early. In this study, which was conducted with a qualitative research design, face-to-face interviews were conducted with 10 clients who discontinued counseling early and 10 candidate counselors.

As a result of content analysis used in data analysis, a total of seven themes were obtained; 1) deciding to get help, 2) access to help resources and selection of psychological counselor, 3) expectations and satisfaction from psychological counseling, 4) early withdrawal of counseling, 5) the effect of early withdrawal to the client and the candidate counselor, 6) factors that may prevent early withdrawal, 7) psychological help services provided on campus. During the process in which the clients themselves decided to receive psychological help, the counselors found the counseling to be easily accessible. Half of the clients identified gender as an important condition in the selection of psychological candidate counselors. It was seen that the clients who did not receive psychological help before were more concerned about how the sessions would proceed and what their roles would be. Clients often cited their dissatisfaction with psychological counseling as the reason for not attending the sessions, but did not state this during the sessions. Candidate counselors pointed out the factors originating from the counselor among the reasons of early withdrawing.

Keywords: counseling dropout, premature discontinuation, early withdrawal, psychological counseling, clients, counselor

Teşekkür

Tez yazma sürecinde değerli fikirleri, dönütleri ve tavsiyeleriyle yanımda olan, tanımaktan büyük kıvanç duyduğum Sayın Doç. Dr. İbrahim KEKLİK'e teşekkürlerimi sunuyorum. Tez savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'a, Prof. Dr. Şerife IŞIK'a, Dr. Öğr. Üyesi Gökhan Atik'e ve Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI'ya süreç boyunca anlayışları ve tezimin daha iyi olması için verdikleri emek için teşekkür ederim.

Bir dönem boyunca benimle ortak çalışan ve tezimi bitirebilmemde çok büyük katkıları olan 2018-2019 öğretim yılı Hacettepe Üniversitesi PDR mezunu öğrencilerine teşekkürlerimi sunuyorum. Tezim dışında da birlikte çalışmaktan büyük keyif aldığım değerli arkadaşım Arş. Gör. Hakan BÜYÜKÇOLPAN'a süreç boyunca destekleri için teşekkürler.

Seçtiğim yolda ilerlememi sağlayan, desteklerini esirgemeyen ve her adımında benimle ilgilenen canım aileme minnettarım ve sevgilerimi sunuyorum, iyi ki sizlerleyim.

İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	viii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	7
Araştırma Problemi.....	9
Sayıtlılar.....	10
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	11
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	12
Psikolojik Danışmanın Etkililiği.....	12
Psikolojik Danışmayı Erken Bırakma.....	15
Erken bırakmanın sonuçları.....	17
Erken bırakmanın yaygınlığı.....	18
Erken bırakmada etkili olan faktörler.....	19
Erken bırakmayı önleme.....	21
İlgili Araştırmalar.....	23
Bölüm 3 Yöntem.....	30
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	30
Veri Toplama Süreci.....	34
Veri Toplama Araçları.....	35
Verilerin Analizi.....	36
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	38

Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	62
Kaynaklar	80
EK-A: Gönüllü Katılım Formu	100
EK-B: Kişisel Bilgi Formu	101
EK-C: Psikolojik Danışmayı Erken Bırakan Danışanlar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	102
EK-Ç: Psikolojik Danışmanlar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	104
EK-D: Psikolojik Danışmanlar İçin Danışan Bilgi Formu	106
EK-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	107
EK-F: Etik Beyanı	108
EK-G: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu	109
EK-H: Thesis Originality Report.....	110
EK-I: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	111

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Çalışma Grubunu Oluşturan Danışanların Cinsiyet ve Yardım Alma Deneyimi Dağılımları</i>	31
Tablo 2 <i>Psikolojik Danışma Yapan Öğrencilerin Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Dağılımları</i>	32
Tablo 3 <i>Psikolojik Danışmayı Erken Bırakan Danışanlara Ait Bilgiler</i>	33

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ACHA: American College Health Association

AUCCD: Association for University and College Counseling Center Directors

CCMH: Center For Collegiate Mental Health

HÜPDB: Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi

IAC: International Association of Counseling Services

PDR: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization

Bölüm 1

Giriş

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıtlar, sınırlılıklar ve kullanılan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik problemler yaşam kalitelerini, fiziksel sağlıklarını ve akademik başarılarını sekteye uğratmaktadır. Örneğin öğrencilerin yaşadıkları depresyon ve kaygı durumu düşük not ortalaması, alkol tüketimi, kendine zarar verici davranışlar, okul terki ve intihar ile ilişkili bulunmuştur (Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin, 2009). Çoğu psikolojik bozukluğun 15-24 yaş arasında ilk defa ortaya çıktığı düşünüldüğünde (Kessler vd., 2005) verilen psikolojik yardım hizmetlerinin önemi sürekli artış gösteren üniversite nüfuslarında önem kazanmaktadır. Center For Collegiate Mental Health (CCMH, 2018) 2009 ve 2015 yılları arasında üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerinin kullanımının %30-40 oranında artış gösterdiğini bulmuştur. Buna rağmen üniversite popülasyonunun genelinde yürütülen çalışmalar, öğrencilerin psikolojik yardım kaynaklarından yararlanma oranının gösterdikleri psikolojik belirtilere göre düşük düzeyde kaldığına ulaşmıştır (Kessler vd., 2005). Sadece lisans öğrencileri değil aynı zamanda lisansüstü öğrencileri önemli boyutta duygusal stres yaşadıklarını belirtse de sadece %14'ü psikolojik danışma yardımından yararlandıklarını söylemiştir (Hyun, Quinn, Madon ve Lustig, 2006).

Benton vd. (2004) üniversite psikolojik danışma merkezlerinin verileriyle yürüttükleri boylamsal çalışmada öğrencilerin 13 sene (1988-2001) içerisindeki yardım alma eğilimlerini incelemiştir. Bu süre içerisinde psikolojik yardım alan kadın danışanların ortalaması %64 olarak devam etmiş, 1990'ların sonuna doğru yardım alan erkeklerin oranı %32'den %39'a yükselmiştir. Depresyon nedeniyle yardım alan öğrencilerin sayısı 13 sene içerisinde sürekli artmış, kaygı bozukluğu yaşayan öğrencilerin sayısı ise %28 oranında artış göstermiştir. Danışanlarla yürütülen psikolojik danışma oturum sayılarının ortalamasında yıllar içerisinde düşüş yaşanmış ve 1996-2001 yılları arasında ortalama 5.98'e kadar gerilemiştir.

Danışanların yaşadıkları karışık ve ciddi psikolojik problem başlıkları artış göstermesine rağmen ruh sağlığı çalışanlarının sayısında bu ihtiyaca karşılık veren bir gelişme yaşanmamıştır (Hyun vd., 2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma sayısındaki artış, yardım merkezlerine alınan ruh sağlığı çalışanlarının artışından beş kat daha fazla bulunmuştur (Kristanto, Chen ve Thoo, 2016). Kampüslerde psikolojik problemlerde yaşanan artış sadece yardım hizmetlerine yönelik talebi arttırmakla sonuçlanmayıp yöneltilecek hizmetlerin çeşitliliğindeki talepleri de arttırmıştır (Watkins, Hunt ve Eisenberg, 2012).

Üniversitelerde yaşanan psikolojik problemler nedeniyle yardım arayışında bulunan öğrenci sayısındaki artışı açıklamada farklı nedenler sıralanabilir. Üniversitelerde hizmet veren psikolojik danışma merkezleri bu duruma neden olan faktörlerin; genel kaygı düzeyinde artış, ailelerin aşırı müdahalesi, teknoloji ve internete bağımlılık, akademik başarı üzerinde artan baskı şeklinde sıralamıştır (Watkins vd., 2012). Ruh sağlığı alanındaki farkındalığın artırılması ve damgalanmanın azaltılması yardım servislerine erişimin artmasında etkili olabilir (Michaels vd., 2015). Bireylerin ruh sağlığı alanında farkındalığı artması ve daha fazla insanın psikolojik bozukluk tanısı alması ve sonucunda tedaviye başlaması iyi bir gelişme olarak nitelendirilebilir olsa da psikolojik bozukluklara sahip olma ve etiketlenme olumsuz sonuçlara da neden olabilir (Lukianoff ve Haidt, 2018). Bireyin düşünce ve davranışları kendini gerçekleştiren kehanet gibi bilişsel çarpıklıklar etkisinde olabilir ve bu yanılgı kimliğin bir parçasına dönüşebilir (Sibicky ve Dovidio, 1986). 2000 yılı ve sonrasında doğan bireylerin üniversite çağında olmaları ve gelişim dönemlerinde teknoloji, internet ve sosyal medya araçlarıyla iç içe olmaları bu etkenlerden biri olarak görülebilir.

Nitekim Twenge (2017) 1995 yılı ve sonrasında doğan bireylerin sosyal medyada ve ekrana bakarak geçirdikleri zamanda çok hızlı bir artış gerçekleştiğini ve bu durumun özellikle kız çocuklarında olumsuz etkilere neden olduğunu önceki nesillerin psikolojik problem dağılımlarıyla karşılaştırarak öne sürmüştür. iGen (internet generation) olarak isimlendirilen neslin (yaygın olarak Z kuşağı olarak bilinen) sosyal medyaya çok erken yaşta ulaşabilmesi, ekran başında ve özellikle sosyal medya hesaplarında geçirdikleri uzun zamanların depresyon ve anksiyete gibi psikolojik problemlerin özellikle kız çocukları ve kadınlar üzerinde daha fazla artış gösterdiğine neden olduğu ileri sürülmüştür. Kadınların ve kız çocuklarının

sosyal medyada şekillenen güzellik algısı, gruplara dahil olma/dışlanma gibi durumlardan erkeklere göre daha kolay etkilenebilmesi bu farklılığın nedeni olarak gösterilebilir (Lukianoff ve Haidt, 2018).

İnternet ve sosyal medya kullanımı, ailelerin daha koruyucu bir rol üstlenmesi (helicopter parenting) ve çocuklarının güvenliğinden duydukları endişe bu neslin ekran başında daha fazla, dışarıda arkadaşlarıyla ise daha az vakit geçirmesine neden olmaktadır (Lukianoff ve Haidt, 2018). Twenge (2017) iGen olarak isimlendirdiği bu neslin bir önceki nesil olan Milenyum Nesline göre daha yavaş olgunlaştığını ve yetişkinliğe geçişteki deneyimlerin (ehliyet alma, iş bulma, randevulaşma, cinsel ilişki yaşama) daha geç yaşandığını belirtmiştir. Özellikle sosyal aktivitelerden yoksun çocukların bir gün içerisinde iki saatten ekrana bakmaları depresyon ve intihar düşüncelerinin gelişmesine neden olabileceği bulunmuştur (Twenge, 2017). Tüm bu verilerin ve yaklaşımların Türkiye dışında olduğu göz önüne alındığında, üniversitede psikolojik yardım alma girişiminde bulunan iGen'in yaşadıkları problemlerin hangi başlıklarda olduğu ve cinsiyete göre ne düzeyde farklılaştığı merak konusudur.

Üniversite öğrencilerinin yardım alma davranışlarındaki artış, araştırmacılar için bir soruyu da beraberinde getirmektedir; öğrencilerin ruh sağlıkları daha kötü bir hale mi gelmektedir ya da yardım alma davranışlarının artması için gösterilen çabalar mı sonuç vermektedir? Oswald vd. (2018) iki seçeneğin de yardım arama davranışlarının artışında etkili olabileceğini savunmuştur. Uluslararası çalışmada World Health Organization, WHO, (2015) her beş üniversite öğrencisinden birinin psikolojik problemi olduğunu ancak %83'ünün üniversiteye giriş sınavı öncesinde bu durumu deneyimledikleri görülmüştür (Auerbach vd., 2015). Bu bulguya yakın şekilde CCMH (2017) öğrencilerin psikolojik yardım alma deneyimlerini sormuş ve öğrencilerin %20'si üniversite öncesi, %18'i üniversite başladıktan sonra psikolojik yardım aldıklarını ifade etmişlerdir. Üniversite eğitimine devam eden ve etmeyen öğrencilerin yaşadıkları psikolojik problemlerin oranının yakın oluşları (Auerbach vd., 2015) ve üniversite eğitiminden önce artan psikolojik problemler ruh sağlığının kötüye gitmesinde üniversitelerin ana neden olduğunu ortadan kaldırmaktadır. Üniversiteler artan bu orana daha çok cevap verir ve öğrencilerin ihtiyaçları karşılar niteliktedir (Lukianoff ve Haidt, 2018).

Türkiye’de kampüslerde yürütülen epidemiyolojik çalışmaların sınırlılığı üniversite öğrencilerinin psikolojik problem dağılımlarını ve eğilimlerini incelemede bir engel olarak nitelendirilebilir. Çalışmalarda üniversite öğrencilerinin zorluklarla karşılaştıklarında profesyonel kaynaklar yerine yakın çevresini tercih ettiği, ancak bu tercihlerinin yaşadıkları problemin önem derecesine göre profesyonel kaynaklara yönelebileceği görülmüştür (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010). Bu durumla ilişkili olarak üniversite öğrencilerinin profesyonel bir yardım kaynağından yardım alma niyetleri farklı zamanlarda çeşitli üniversite yerleşkelerinde düşük olarak gözlemlenmiştir (Topkaya ve Meydan, 2013). Genç nüfusun yardım kaynakları hakkında bilgi edinmesi, kendini açmaya hazır hissetmesi ve profesyonel yardım kaynaklarına güvenmeleri durumunda profesyonel yardıma açık hale geldikleri bulunmuştur (Wilson, Rickwood, Deane, ve Ciarrochi, 2007).

Bireylerin yardım almaya yönelik kalıp yargılara sahip olmaları ve yardım alma davranışları sonucunda diğerlerinin tutumlarından endişe duymaları psikolojik yardım alma davranışının önündeki en büyük engellerden biridir (Hogan, 2003). Yardım alma davranışında ve psikolojik bozukluk tanılarındaki artışa rağmen çoğu öğrencinin ihtiyacı olan yardımı almadığı veya ertelediğine ulaşılmıştır (Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein, 2009). Algılanan ihtiyacın yeterli olmaması, psikolojik hizmetlerin farkında olmama, psikolojik danışmanın işlevselliği hakkında şüpheli davranma üniversite öğrencilerinin neden psikolojik yardım almadıklarında önemli birer neden olmuştur. Eisenberg, Golberstein, Sarah ve Gollust (2007) yardım almaya ihtiyaç duyulmadığına yönelik kabulü ve yaşanan zorlukların üniversite hayatında normal olarak algılanmasını psikolojik yardımın tercih edilmemesinde en sık tekrarlanan neden olarak bulmuştur. Bu gerekçelerin psikolojik bozuklukların tanısında yeterli düzeyde belirtiler gösteren öğrenciler için de geçerli olduğu görülmüştür (Garlow, Rosenberg ve Moore, 2008).

Yardım alma davranışı bireylerin yaşadıkları problemin varlığını keşfetmesi, kabul etmesi ve psikolojik yardım arama girişiminde bulunması gibi belirli aşamaların sonucunda ortaya çıkmaktadır. Değişim modeli olarak isimlendirilen bu süreçte bireylerin psikolojik yardım arayışlarına yönelik kararları niyet öncesi, niyet, hazırlık ve eylem evrelerinde şekillenmektedir (Prochaska ve DiClemente, 1982).

Modelin ilk adımı olan niyet öncesi dönemde danışanlar problemlerinin varlığını görmedikleri için değişim için içsel bir motivasyona sahip değillerdir. Üniversite öğrencileri arasında zaman yetersizliği, damgalanma, duygusal açılmadan yoksunluk psikolojik yardım almalarında sıkça sıralanan durumlardır (Tija, Givens ve Shea, 2005). Damgalanma korkusu, yaşanan problemler nedeniyle olumsuz tepkilere maruz kalma ve utanç duyma bireylerin yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz etkilemektedir (Corrigan, 2004; Taşkın, 2007). Örneğin, Kessler vd. (2001) yürüttükleri araştırmada her dört insandan biri diğerlerinin ne düşüneceği endişesiyle yardım alma davranışından kaçındıklarını belirtmişlerdir.

Danışanların yaşadıkları problemleri davranışları ve duygusal zorlukları kabul etmesiyle birlikte psikolojik yardım arayışı içerisinde olmaları değişim için hazırlık aşamasında olduklarının işareti olarak ele alınabilir (Norcross, Krebs ve Prochaska, 2011). Öğrencilerin psikolojik problemlerine yönelik algıladıkları ihtiyaçların ileride psikolojik yardım kaynaklarını kullanmalarında önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür (Zivin vd., 2009). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının artmasıyla birlikte, yardım alma davranışı profesyonel bir kaynaktan olabileceği gibi, aile ve yakın çevresiyle de sınırlı kalabilir (Erkan vd., 2012; Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004). Üniversite eğitiminde psikolojik bozukluk tanısı alan ve eğitimini yarıda bırakanların %64'ü gerekçe olarak yaşadıkları psikolojik problemlerle ilişkili bir neden göstermiştir. Ancak üniversite eğitimini yarıda bırakanların sadece %50'sinin kampüsteki yardım kaynaklarından yararlandıklarını belirtmiştir (Gruttadaro ve Crudo, 2012). Üniversite bünyesinde sunulan psikolojik yardım kaynaklarından yararlanan öğrencilerin %65'i aldıkları yardımın iyi oluşlarına ve akademik performanslarına katkı sağladığını dile getirmiştir (Association for University and College Counseling Center Directors, AUCCD, 2017). Bu iki sonuç beraber değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ve akademik başarıları için kampüslerde sunulan psikolojik hizmetlerinin önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Psikolojik danışma oturumlarında bazı danışanlar psikolojik danışmanın çabalarına rağmen oturumlarda ilgilerini göstermede ve psikolojik danışman müdahalelerine cevap vermede beklentilerin dışında kalabilirler. Bu danışanlar genellikle muhalif, tepkisel, uyumsuz, zorlu ve motive olmamış olarak tanımlanır ve sergilenen bu davranışlar genel olarak direnç olarak isimlendirilir (Dowd, 1989).

Klinik olarak direnç, psikolojik danışmanın yönelttiği kendini açmaya yönelik iletişimden danışanın rahatsız ve kaygılı hissedebilmesi nedeniyle kaçınması olarak tanımlanmıştır (Pope, 1979). Oturumlarda meydana gelen direnç psikolojik danışmayı erken bırakmada veya meydana gelebilecek değişimleri engellemede temel faktör olabilir.

Birçok çalışmada kadınların psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlarının olduğu ve psikolojik yardım hizmetlerinden daha sık yararlandıkları görülmüştür (Koydemir-Özden vd., 2010; Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Üniversite kampüslerinde süren boylamsal çalışmalar da yardım alan öğrencilerin %60 oranında kadın olduklarını göstermiştir (CCMH, 2009, 2018). Erkeklerin yaşadıkları problemlere ilişkin daha az düzeyde sosyal destek almasına rağmen psikolojik yardım kaynaklarından daha az yararlandıkları görülmüştür (CCMH, 2016). Erkeklerin daha az oranda psikolojik yardım almalarının arkasında psikolojik yardım almaya yönelik kalıp yargılar ve yardım alma davranışının geleneksel maskülen rollerle uyuşmaması gibi nedenler sıralanabilir. Örneğin psikolojik yardım arayışlarının düşük olmasında önemli derecede etkili olan kalıp yargılar erkeklerde daha yaygın olarak görülmüştür (Eisenberg vd., 2009).

Psikolojik danışma sürecinde duyguların ifadesi, zayıflıkların açığa çıkarılması ve yardıma duyulan ihtiyaç erkeklerin yardım almaya yönelik tutum ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olabilmektedir (Courtenay, 2011). Erkeklerin daha az düzeyde psikolojik yardım almalarında ve yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumsuz olmasında (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011) bu faktörler etkili olabilir. Başa çıkmada kullanılan kaynakların özellikle genç nüfus arasında profesyonel yardımlardan uzaklaşması mevcut yardımlar ve yardım alma sürecine yönelik bilgi eksikliği nedeniyle oluşabilir (Rickwood vd., 2005). Bu durum erkeklerin başa çıkma mekanizmaları olarak profesyonel bir destek yerine alkol, intihar, madde kullanımı gibi etkisiz çabalarıyla sonuçlanmaktadır (Elder, Domino, Mata-Galán ve Kilmartin, 2017). Erkeklerin kadınlara göre ortalama daha az süre yaşam sürmesi (Gough ve Robertson, 2017; Türkiye İstatistik Kurumu, TÜİK, 2017), erkek mahkûm sayısının kadınların 10 katı olması (Walmsley, 2017) başa çıkmada psikolojik yardım kaynaklarının kullanımının önemini göstermektedir.

Profesyonel psikolojik yardım alma davranışının düşük olmasının yanında alınan yardımın erken bırakılması, üniversitede verilen psikolojik yardım hizmetleri içerisinde karşılaşılan bir diğer problemdir. Üniversite kampüslerinde yer alan psikolojik yardım merkezleri, psikolojik danışmayı erken bırakmanın en fazla yaşanıldığı yerler olarak bulunmuştur (Roos ve Werbart, 2013; Swift ve Greenberg, 2012). Eğitimi devam eden psikolojik danışman adaylarının veya psikolojik danışmanların genellikle üniversite kampüslerinde öğrencilere hizmet vermesi ve iki tarafın da yaşça küçük oluşu oturumu erken bırakmaların fazla oluşunu açıklamaya katkıda bulunabilir. Nitekim yaşça küçük danışmanların psikolojik danışmayı erken bırakma oranlarının daha yüksek olduklarını gösteren çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir (Baekeland ve Lundwall, 1975; Barrett, Chua, Crits-Christoph, Gibblons ve Thompson, 2008).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Üniversite öğrencilerinin kariyer tercihleri, yakınlık kurmaları, bağımsız olabilmeleri ve aile hayatına hazırlık deneyimleri beraberinde birçok problemin ortaya çıkmasına neden olabilir. Psikolojik yardım alma, bu problemlerin çözümünde en etkili başa çıkma stratejisi olarak nitelendirilebilir (Schonert-Reichl ve Muller, 1996). Ancak üniversite öğrencilerinin akademik, ilişkisel, duygusal ve davranışsal problemleri yaygın olarak deneyimlemesine rağmen (Çuhadaroğlu ve Yazıcı, 1999; Güneri, Aydın ve Skovholt, 2003) çoğu zaman profesyonel yardım almayı bir çözüm yolu olarak görmemektedirler (Koydemir ve Demir, 2008). İhtiyacın şiddetinin artmasıyla birlikte, üniversite öğrencilerinin yardım alma davranışı profesyonel bir kaynaktan olabileceği gibi, aile ve yakın çevresiyle de sınırlı kalabilir (Erkan vd., 2012; Türküm vd., 2004). Ancak psikolojik bozuklukların yaklaşık dörtte üçünün 18 ve 24 yaş aralığında başladığı (Kessler vd., 2005) düşünüldüğünde erken müdahalelerin elde edilen uzun dönemli sonuçlarda etkisi daha fazla olabilir.

Üniversitede psikolojik yardım hizmeti veren merkezler öğrencilerin gelişimsel ve bilgi almaya yönelik olan başvuru gerekçelerinin, yoğun psikolojik bozukluklara dönüştüğünü belirtmişlerdir (Gallagher, Sysko ve Zhang, 2001). İntihar eğilimi, madde kullanımı, depresyon ve kaygı bozuklukları üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma merkezlerine daha sık getirdikleri problemler

olarak belirmiş ve artış göstermiştir (Pledge, Lapan, Heppner ve Roehlke, 1998). Psikolojik danışma merkezleriyle yapılan anketler, kendine zarar verme, yeme bozukluğu, alkol problemi, madde kullanımı ve cinsel istismar kaynaklı psikolojik problemlerin üniversite öğrencileri arasında son 5 sene içerisinde artış gösterdiğini ve merkezlerin %84'ünün artan bu oranları kaygı verici bulduğu sonucuna ulaşmıştır (Gallagher vd., 2001). Üniversitelerde öğrencilerin psikolojik yardım alma eğilimlerini ölçen daha güncel çalışmalarda öğrenciler arasında kaygı, depresyon ve stres en çok belirtilen psikolojik problemler olmuş ve akademik başarılarını negatif etkileyen faktörler arasında sıralanmıştır (American College Health Association, ACHA, 2018; AUCCD, 2017; CCMH, 2017). Ancak psikolojik problemlere sahip üniversite öğrencilerinin çoğu yardım alma davranışlarını ertelemeyi veya yardım almamayı tercih etmektedir (Blanco vd., 2008). Gallagher (2009) benzer şekilde üniversitelerde yürüttüğü çalışmada, psikolojik danışma merkezlerinin %90'dan fazlası kampüslerde psikolojik problemlerin arttığını belirtmiş ancak, öğrencilerin sadece %10'unun bu hizmetten yararlandıklarını eklemiştir.

Yaşanılan problemlerin farkına varılması ve bu problemleri çözme veya bu durumla ilişkili duyguların yönetimine yönelik girişimler problemin veya problemle ilişkili duygu ve düşüncelerin reddedilmesinden daha iyi stratejilerdir (Rickwood vd., 2005). Yetişkinliğe geçiş yılları olan üniversitede önlenmeyen veya tedavi edilmeyen psikolojik bozuklukların akademik başarıya, madde kullanımına ve sosyal ilişkilere önemli etkisi olabilmektedir. Türkiye'de 18- 25 yaş aralığındaki nüfusun yaklaşık yarısının üniversite eğitime devam ettiği (TÜİK, 2017) düşünüldüğünde yardım arama davranışının önündeki engelleri bilmek ve öğrencilerin üniversite bünyesindeki kaynaklardan psikolojik yardım almalarını sağlamak oldukça önemlidir. Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında psikolojik problemlerin dağılımını veya belirti düzeylerini gösteren bir veri bulunmamaktadır (Güneri, 2006). Genellikle kesitsel yöntemle yürütülen çalışmalarda uygun örneklem yoluyla fakülteler bünyesindeki öğrencilerden veri toplanmıştır. Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi (HÜPDB, 2019) verilerinde personel kaybına rağmen 2019 yılı ilk dört ayında geçen seneye göre 200 oturum daha fazla psikolojik danışma yapıldığı görülmüştür. Aynı birimde bekleme

listelerinde psikolojik danışma almak için bekleyen öğrenci sayısının 90'a ulaşmıştır.

Üniversite öğrencileri psikolojik yardım alma kararlarından sonra aldıkları yardımı sürdürmede zorluk yaşayabilirler. Psikolojik yardım hizmetlerinin aile ve arkadaş çevresinden farklı olarak sorumluluk içeren ve zaman ayırmayı gerektiren bir süreç olması, üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma sürecini kavrayamadan oturumları erken bırakmasına neden olabilir (Yıkılmaz, Şahin, Özer ve Altınok, 2016). Psikolojik danışmayı erken bırakmanın tek taraflı incelenmesi, çift taraflı olan bu ilişkide erken sonlandırmanın eksik ve problemlili bir şekilde anlaşılmasıyla sonuçlanabilir (Roos ve Werbart, 2013). Bu açıdan araştırma, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans öğrencilerinin üniversite bünyesinde yürüttükleri psikolojik danışma hizmetlerinin erken bırakılmasında etkili olan nedenleri hem danışanlar hem de psikolojik danışmanlar açısından betimlemeyi amaçlamaktadır. Kazdin (2008)'in psikoterapi alanında daha fazla bilgiye sahip olmak için önerdiği değişimde etkili olan değişkenlerin incelenmesi ve nitel analizlerin kullanılması bu çalışmada araştırmacı tarafından benimsenen boyutlar olmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya karar vermeleri ancak aldıkları yardımı sürdürmemelerinde etkili olabilecek danışan ve psikolojik danışman kaynaklı faktörlerin belirlenmesinin süpervizörlere de katkı vermesi amaçlanmaktadır. Psikolojik danışman adaylarına verilen dönütlerin değerlendirilmesi, üniversite öğrencileri özelinde oturumların nasıl ilerlediği, karşılaşılabilen direnç şekilleri ve hangi koşulların erken bırakmayla daha yakından ilişkili olduğunun incelenmesi psikolojik danışman eğitiminde eğitimcilere fayda sağlaması beklenmektedir. Psikolojik danışmayı erken bırakma hakkında Türkiye'de yapılmış çalışmaların sınırlı olduğu değerlendirildiğinde; detaylı, açık ve uygulanabilir sonuçları olan, psikolojik danışmayı erken bırakmayı azaltmada ve uygulayıcılara psikolojik danışman eğitimi sürecinde katkı sağlayacak bir çalışma yapılması hedeflenmiştir. Araştırma sonuçlarının psikolojik danışmayı erken bırakmanın anlaşılmasında uygulayıcılara, öğrencilere, araştırmacılara ve süpervizörlere dönük önerilerde bulunabilmesi hedeflenmektedir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada PDR lisans öğrencilerinin süpervizyon uygulamalarında yürüttükleri psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanan öğrencilerin psikolojik danışmayı neden erken bıraktıkları ve erken bırakmanın danışan ve psikolojik danışman adaylarına etkisi incelenmiştir.

Alt problemler.

1. Psikolojik danışmayı erken bırakan danışanların psikolojik danışman seçimlerinde hangi koşullar etkili olmuştur?
2. Psikolojik danışmayı erken bırakan danışanların psikolojik danışmadan beklentileri nelerdir?
3. Danışanların psikolojik danışmayı erken bırakma sebeplerine ilişkin değerlendirmeleri nelerdir?
4. Psikolojik danışmanlara göre danışanların psikolojik danışmayı erken bırakma sebepleri nelerdir?
5. Danışanların psikolojik danışmayı erken bırakmaları gelecekte alacakları psikolojik yardımda ne düzeyde etkiler?
6. Danışan ve psikolojik danışmanlara göre psikolojik danışmayı erken bırakmada psikolojik danışma dışında hangi koşullar rol oynamaktadır?
7. Erken bırakmayı önleyebilecek koşullar danışanlar ve psikolojik danışmanlara göre nelerdir?
8. Danışanlar kampüsteki psikolojik yardım kaynaklarını nasıl değerlendirmektedir?

Sayıtlılar

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ölçmeyi amaçladıkları nitelikleri yeterli ve güvenilir düzeyde ölçmektedir.
2. Bu araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarında ve görüşmelerde gerçek durumlarını yansıtıcı cevaplarda bulunacakları kabul edilmiştir.
3. 2018-2019 Bahar Döneminde PDR lisans öğrencileri tarafından yürütülen psikolojik danışmalarda erken bırakma gerçekleşeceği varsayılmıştır.

4. Gerçekleşen erken bırakmaların psikolojik danışman adayları tarafından zamanında ve eksiksiz şekilde araştırmacıyla paylaşılacağı kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın kapsamı 2018 – 2019 eğitim yılında, Ankara ilindeki bir üniversitede Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı lisans öğrencileri ve danışanlarından oluşan çalışma grubuyla sınırlıdır.
2. Psikolojik danışman adaylarının araştırmacıyla yaptıkları paylaşım ve bildirim sayısınca erken bırakan danışanlara ulaşılabilmiştir.

Tanımlar

Psikolojik danışmayı erken bırakma. Danışanın en az bir oturuma geldikten sonra psikolojik danışmanla ortak karar dışında tek taraflı oturumlara devam edilmemesidir (Garfield, 1994).

Psikolojik danışma. Psikolojik danışma daha çok kişinin mevcut sorunlarıyla başa çıkmasında var olan kaynakların kullanılmasıyla insanlara yardım etmeyi amaçlayan ve farklı bilgi ve yöntemlerin gerekli olduğu belirli uzmanlık alanlarında (okul, evlilik ve aile, ruh sağlığı, kariyer ve rehabilitasyon) yürütülen psikolojik yardım şeklidir (Nelson-Jones, 2013).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik danışmanın etkililiği, psikolojik danışmayı erken bırakma, erken bırakmanın yaygınlığı, nedenleri ve önlenmesiyle ilgili kuramsal bilgiler sunulmuştur. İlgili araştırmalar başlığında ise üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma eğilimlerini ve erken bırakmayla belirli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiş araştırmalara ve bulgulara yer verilmiştir.

Psikolojik Danışmanın Etkililiği¹

Bugün etkililiği büyük ölçüde kabul edilen psikolojik danışma sürecinin fayda sağlayıp sağlamadığı 1950 yılından 1980'lerin ortasına kadar psikoloji alanında tartışma konusu olmuştur (Munder vd., 2019). Eysenck (1952) ruhsal bozuklukların tedavisinde psikoterapilerin etkili olduğu savının yeterli düzeyde araştırma bulgularıyla desteklenmediğini ileri sürmüştür. Yaklaşık 10 sene sonra yürüttüğü bir diğer çalışmada tedavi almayan kontrol grubunun ve psikoterapi alan deney grubunun nevroitik düzeylerinde benzer iyileşme gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır (Eysenck, 1961). Eysenck psikoterapinin nihai etkililiğinden şüphe etmezken davranışçı terapi dışındaki yöntemlerin bilimsel ve etkili olmadıklarını ileri

¹ Psikoterapi ve psikolojik danışma aynı kuramsal modeli benimseyen, danışanı birey olarak vurgulayan, aktif dinlemeye önem veren, danışanın kendine yardımı sürdürebilmesi ve sorumluluk alabilmesi için destekleme gibi ortak süreç ve değerlere sahiptir (Nelson-Jones, 2005). Bu benzerliklere rağmen psikoterapi yüzeyde ve mevcut problemler yerine danışanların (*çoğu zaman hastaların*) derin, bilinçdışı, uzun süreli kişilik ve davranış problemlerine yönelmektedir. Genellikle kısa süreli yürütülen haftada bir psikolojik danışma oturumlarından farklı olarak psikoterapi uzun ve haftada birden fazla oturum yapmayı içermektedir. Psikolojik danışa ve psikoterapinin iç içe geçmiş kullanımı oldukça yaygındır. Corey (2012) terapist ve psikolojik danışman terimlerini birlikte kullanmış ve bir ayrım gitmemiş, Patterson (1986) terapi ve psikolojik danışma arasında uzlaşılan bir ayrım olmaması nedeniyle birlikte kullanmayı tercih etmiştir. Çalışma boyunca yararlanılan kaynaklarda "terapi", "psikoterapi", "terapist" kelimeleri yürütülen tedavilerin şekli, yöntemi ve içeriği ele alındığında aynı şekilde kullanılmaya özen gösterilmiştir. Çalışmanın konusu olan psikolojik danışman eğitimi ve süpervizyon boyunca öğrencilerin stres, kaygı, negatif duygu durumu, akademik endişeler nedeniyle aldıkları kısa süreli yardımlar psikolojik danışma / psikolojik danışman kavramları kullanılarak yansıtılmıştır.

sürmüştür (Wampold, 2013). Daha sonra Smith ve Glass (1980) tarafından yayımlanan meta-analiz çalışması tartışmaların doğasını değiştirmiş ve terapinin önemli biçimde fayda sağladığını göstermiştir. İlk tartışmadan bugüne gelinen sürede psikoterapinin birçok psikolojik bozukluğun tedavisinde etkili olduğu görülmüştür (Luborsky vd., 2002).

Psikoterapinin ne kadar işlevsel olabileceğine yönelik ilk randomize (*seçkisizleştirilmiş*) kontrollü çalışma Paul (1967) tarafından toplum önünde konuşma fobisine sahip bireylerle yapılmıştır. Sistemik duyarsızlaştırma yönteminin psikanalitik veya tedavi sunulmayan gruplara göre oldukça etkili oluşunun ardından davranışçı yaklaşımlar kaygı bozukluklarından depresyona yönelmiştir. Depresyon tedavisinde yürütülen ilk kontrollü çalışma bilişsel davranışçı terapinin antidepresan tedavisinden daha etkili olduğunu bulmuştur (Rush, Beck, Kovacs ve Hollon, 1977). Bugün depresyon, kaygı bozukluğu, yeme bozuklukları, şizofreni, kişilik bozuklukları gibi çok yaygın bir alanda kullanımı ve etkililiği olan bilişsel davranışçı terapinin özellikle depresyon için sunulan tedavi kılavuzunun hazırlanması 15 yıldan fazla sürmüştür (Wampold, 2013). Psikoterapi yöntemlerinin değerlendirilmesi, yürütülen meta-analiz çalışmaları, psikoterapinin sunduğu tedavilerin tanımlanması ve uygulayıcıların süpervizyon sonunda gösterdikleri gelişim sunulan yardım hizmetlerinin etkililiğinin artmasındaki unsurlar olarak görülebilir.

Rosenzweig (1936) farklı psikoterapi süreçlerinin eşit düzeyde etkili olabileceğini açıklamada "Dodo Kuşu Kararı" kavramını kullanmıştır. Alice Harikalar Diyarında isimli masalda Dodo Kuşu'nun yarışma sonunda "Kaybeden yok, herkes ödülü hak etti" değerlendirmesi Rosenzweig tarafından makale başlığına taşınmıştır. Bu tanım ortak faktörleri benimseyen psikolojik yaklaşımların faydalı sonuçlar ortaya çıkardığı ve sonuç olarak bütün psikoterapilerin yetkin uygulayıcılar elinde sağladıkları fayda bakımından eşit sayılabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Luborsky vd. (2002) 17 meta-analiz çalışmasını inceledikleri araştırmada terapötik yaklaşımlar ve elde edilen sonuçlar arasında tutarlı ve değişmeyen küçük farklılıklar bulmuş ve Dodo Kuşu'nun hayatta ve çoğu zaman iyi olduğunu belirten bir başlık kullanmışlardır -*The dodo bird verdict is alive and well—mostly*

Terapist tecrübesinin danışanların oturumlara devamında iyi bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşan Swift ve Greenberg (2012) bu durumu yorumlamada terapistlerin eğitimlerinde ve becerilerinde ilerleme kaydettikçe ilişkiye daha fazla odaklanabilmeleriyle açıklamıştır. Psikolojik yardım süreçlerinde uygulayıcılar arasındaki farklardan kaynaklanan etkinin azaltılmasında beceri eğitimi ve süpervizyon önem kazanmaktadır. Rogers ile başlayan empati, samimiyet ve içtenliğin terapötik değişim için gerekliliği ve birer beceri olarak öğretilmesi yine Rogers tarafından daha sonra birer tutum olarak yeniden değerlendirilmiştir (Rogers, 1957). Ancak takipçileri bu koşulların özel birer beceri olarak öğretilmeleri gerektiğini savunmayı sürdürmüştür (Hill ve Knox, 2013). Temelde Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına benzeyen süpervizyon süreci; yönerge (öğrenilecek konunun paylaşılması ve teorik çerçevenin sunumu), modelleme (nasıl kullanılacağına gösterimi), pratik ve dönüt verme adımlarını takip etmektedir.

Son zamanlarda psikolojik danışma sürecinde değişimin gerçekleşmesi için psikolojik danışmana ve uygulanan yönetime verilen farkındalık, psikolojik danışmada aktif bir role sahip danışanlara kaymıştır (Bohart ve Wade, 2013). Süreç boyunca psikolojik danışmanın kolaylaştırıcı çabalarını takip etmeyen, kavramayan ve değerlendirmeyen danışanların varlığı, elde edilebilecek kazanımların önüne geçebilir (Bergin ve Garfield, 1993). Psikolojik danışma sürecinin ne kadar faydalı olabileceği sorusu cevaplanmadan önce danışanların bu süreci yürütüp yürütemeyecekleri daha önemli bir hale gelmiştir. Nitekim Lambert (1992) danışanları ve danışanların hayatında yer alan faktörlerin oturumların sonucuna %40 oranında farklılık oluşturabileceğini dile getirmiştir. Norcross ve Lambert (2011) bu oranın %30 danışanlar ve %30 diğer faktörlerle açıklanabileceğini ancak oturumların sonucuna etkisinin açıklanmasında kalan %60'ın hangi faktörler olduğunun bilinmediğini öne sürmüştür. Farklı çalışmalar, danışanlar veya danışanlara dair değişkenlerin psikolojik danışma süresinde elde edilebilecek kazanım ve gelişimlerin en iyi yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Orlinsky, Rønnestad ve Willutzki, 2004).

Farklı terapi yaklaşımları ve tanılara rağmen danışanlar birkaç oturumda önemli değişiklikler gösterebilir. Hansen ve Lambert (2003) danışanların değişime daha hazır olmaları, terapistleriyle daha uyumlu oluşları veya terapiye odaklanmada daha başarılı olmaları erken gelişim göstermelerinin arkasındaki

neden olarak göstermektedir. Yardım alan bireylerin sürece dahil olmaları ve katılımları elde edilen sonuçlarla yakından ilişkilidir. Kendini sürece vermiş ve motivasyonlu olarak gören veya psikolojik danışmanlar tarafından bu özellikte tanımlanan danışanların daha iyi sonuçlar aldıkları görülmüştür (Orlinsky vd., 2004). Ancak Ross ve Werbart (2013) terapötik ilişkinin hiçbir zaman eşit ve simetrik olmadığını, sürece devamlılığın ve elde edilen sonuçların danışan ve terapist arasında tam anlamıyla eşit şekilde dağılmadığını ifade etmiştir.

Psikolojik Danışmayı Erken Bırakma

Psikolojik danışmayı erken bırakma süreçte planlanan belirli bir oturum sayısının altında kalınması şeklinde ifade edilmiştir (Baruch, Vrouva ve Fearon, 2009). Bu tanımlama psikolojik danışmada ilerleme kaydedebilmek için minimum sayıda bir oturum gerçekleştirilebilmesi gerektiğine dayanmaktadır (Lambert vd., 2007). Psikolojik danışma süresince gelişme ve iyi oluşun yaşanabilmesi için gerekli olan oturum sayısının 12 (Hansen, Lambert ve Forman, 2002) ya da danışanların en az %50'sinin klinik olarak iyileşme yaşayabilmesi için bu sayının 18 (Lambert, 2007) olması gerektiğini ileri sürülmektedir. Garfield (1994) psikolojik danışma süresinin ortalama 5-6 oturumla sınırlı kaldığını ve danışanların %65'inden fazlasının onuncu oturumdan önce psikolojik danışmayı erken sonlandırdığını ileri sürmüştür. Oturumların sayısı, yaşanan semptomların azalması ve sağaltım sonucunda psikolojik danışman ve danışanın ortak kararı sonucunda yeniden şekillendirilebilir (Barrett vd., 2008). Ancak psikolojik danışman ve danışan kaç oturumun gerekli olduğu konusunda farklı düşüncelere sahip olabilir (Pekarik, 1995). Danışanlar genellikle bu sayının daha az olması gerektiğini savunurken, psikolojik danışmanlar bunun tersini düşünürler ancak bu konudaki değerlendirmeleri her zaman doğru olmayabilir (Garb, 2005; Garfield, 1994).

Psikolojik danışma sürecinde üniversite öğrencilerinin ne zaman yarar sağladıklarını incelemede Snell, Mallinckrodt, Hill ve Lambert (2001) 158 danışanın gelişimini takip etmiş ve 16 oturum sonra katılımcıların yarısının önemli bir değişim gösterdiğine ulaşmıştır. Ancak belirtilerin şiddetinin düşük veya yüksek olması önemli bir değişiklik için kaç oturumun gerekli olduğunu yordamamıştır. Anderson ve Lambert (2001) 75 danışan üzerinde yürüttükleri çalışmada daha

fazla belirtiye sahip danışanların önemli değişim göstermede daha uzun (20 oturum), daha az belirtiye sahip danışanların ise daha az (12 oturum) oturuma ihtiyaç duyduklarını bulmuşlardır. Üniversitelerde psikolojik danışma oturumlarının ortalama uzunluğunun 4 ve 6 oturum arasında farklılık gösterdiği bulunmuştur (CCMH, 2018; Wolgast vd., 2005). Üniversite yardım merkezlerinde yaygın olarak 8-10 oturum devam eden kısa süreli terapilerin daha çok tercih edildiği düşünöldüğünde, farklı araştırmalar tarafından bulunan ortalamaların bu sınırın altında kaldığı görölmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan daha fazla yarar sağlayabilmeleri için oturumların ne kadar süreceğine yönelik ilk oturumlarda danışanların bilgilendirilmesi erken sonlandırmalar üzerinde bir etki yaratabilir.

Erken bırakmayı açıklamada bir diğer metot ise kaçırılan oturumlar üzerinden temellendirilmektedir. Bu yöntemde yeniden planlanan veya gelecekte planlanan oturumlara tekrar edecek şekilde katılmama ve iletişimin kesilmesi erken bırakma olarak değerlendirilir (Warnick vd., 2012). Danışanın psikolojik danışmaya devam etmemesi durumunda psikolojik danışman tarafından erken sonlandırmanın olup olmadığına kararı verilir (Swift ve Greenberg, 2012). O'Keeffe, Martin, Target ve Midgley (2019) bu tanımlamaya göre sadece sonlandırma oturumuna gelmeyen danışanları erken bıraktığının varsayımına neden olabileceğini söylemiştir.

Hatchett ve Park (2003) yaptıkları çalışmada psikolojik danışmayı erken bırakmanın literatürde 4 farklı şekilde işevuruk tanımının yapıldığını bulmuşlardır. Bu tanımlar; 1) psikolojik danışmanın değerlendirmesi, 2) planlanan son oturuma katılmama, 3) belirlenen oturum sayısından sonra devam etmeme 4) ön görüşmeden sonra ilk oturuma katılmama olarak açıklanmıştır. Yazarlar psikolojik danışmayı erken bırakmanın tanımında, psikolojik danışmanın değerlendirmesi ve planlanan son oturuma katılmama tercihlerinde erken bırakma oranını %40, ancak bu oranın belirlenen oturum sayısından psikolojik danışmaya devam etmeme tanımı için %53, ön görüşmeden sonra ilk oturuma katılmama için %18 olarak bulmuşlardır. Son oturuma katılmama ve/veya belirlenen oturum sayısından önce yaşanan erken bırakma psikolojik danışmanın başarısız olduğu anlamına gelmeyebilir. Psikolojik danışmanların bu durumdaki danışanları değerlendirmeleri farklılık gösterebilir (Bohart ve Wade, 2013). Ancak yapılan meta-analiz çalışmalarında psikolojik

danışmayı erken bırakma oranının psikolojik danışmanın değerlendirmesi sonucu ele alındığında artış gösterdiği bulunmuştur (Swift ve Greenberg, 2012).

Literatürde birçok çalışma psikolojik danışmayı erken bırakmayı belirlenen oturum sayısının altında gerçekleşen tek taraflı sonlandırma olarak tanımlamıştır (Beckham, 1992; Frayn, 1992; Hatchett, Han ve Cooker, 2002; Kolb, Beutler, Davis, Crago ve Shanfield, 1985). Ancak bu sayının veya sürenin ne kadar olması gerektiği konusunda farklı fikirler mevcuttur. Örneğin Kolb vd. (1985) üst üste iki oturuma gelmemek, Hatchett vd. (2002) planlanan son oturuma katılmamak ve Frayn (1992) ise ilk dokuz ay içerisinde gerçekleştirilen sonlandırmaları psikolojik danışmayı erken bırakma olarak tanımlamıştır. Bu tanımlardan farklı olarak Hatchett ve Park (2003), oturumların başından itibaren psikolojik danışmanın ve danışanın önemli düzeyde ilerleme kaydedildiği konusunda hem fikir olmaları neticesinde psikolojik danışmayı sonlandırmalarının erken olarak nitelendirilmemesi gerektiğini savunmuşlardır.

Türkiye’de psikoloji alanında yapılan çalışmalarda Gülüm (2015) “Psikoterapinin Yarıda Bırakılması” olarak isimlendirdiği durumu hastanın tedavi almasına neden olan şartların yok olmadan tedaviden ayrılması şeklinde tanımlamıştır. Psikolojik Danışma alanında ise bu olgu Yıkılmaz vd. (2016) tarafından sürecin beklenmeyen ve uygun olmayan şekilde sonlanması olarak tanımlanmış ve “Erken Bırakma” olarak isimlendirilmiştir. Araştırmanın katılımcıları ve doğasının klinik ortamdaki uzak oluşu ve alanda kavram bütünlüğü sağlanması amacıyla çalışma boyunca genellikle “Psikolojik Danışmayı Erken Bırakma” tamlaması tercih edilmiştir.

Erken bırakmanın sonuçları. Oturumların etkisinin görülmesi ve belirlenen amaçların yerine getirilmesi düşünüldüğünde oturumları erken bırakmanın psikolojik danışman, danışan ve psikolojik yardım almak isteyen diğer bireyler için problemlili olabilmektedir (Barrett vd., 2008; Björk, Björck, Clinton, Sohlberg ve Norring, 2009; Reis ve Brown, 1999). Psikolojik danışmayı erken bırakma, ruhsal ve davranışsal zorluklar yaşayan bireylere sunulan müdahalelerin etkisini azaltan önemli bir problemdir (Hatchett ve Park, 2003; Reis ve Brown, 1999; Swift, Callahan ve Levine, 2009; Wierzbicki ve Pekarik, 1993). Oturumların erken bırakma danışanların olumlu değişiklikler yaşamamasına (Klein, Stone, Hicks ve

Pritchard, 2003; Lampropoulos, 2010) ve psikolojik danışma sürecinden tatmin olmamalarına neden olabilmektedir (Björk vd., 2009). Grupla psikolojik danışmada meydana gelen erken bırakmalar ise diğer terkleri tetikleyebilir ve grup üyelerinin endişe, öfke ve değişim için inanç kaybıyla sonuçlanabilir (Fieldsteel, 1996).

Sadece danışan değil aynı zamanda psikolojik danışman reddedilme düşüncesiyle başarısız olmuş, kaynaklarını ve zamanının boşa kullanmış hissedebilir (Barrett, vd., 2008; Klein vd., 2003; Reis ve Brown, 1999). Özgüvenleri bireylere yardım etme becerileriyle yakın ilişkiye sahip terapistler danışanların erken bırakmalarını özsaygılarını tehdit edici görmektedirler (Ogrodniczuk, Joyce ve Piper, 2005). Psikolojik danışmayı erken bırakma veya oturumlara gelmeme ihtiyaç halindeki diğer insanların psikolojik hizmetlere erişimini engelleme, uzun bekleme listelerinin oluşmasına ve insanların psikolojik yardım kaynaklarını sorgulamasına neden olabilir (Joshi, Maisami ve Coyle, 1986).

Erken bırakmanın yaygınlığı. Yapılan ilk çalışmalar psikolojik danışmayı erken bırakmanın %50'sinin üçüncü oturuma kadar gerçekleştiğini ve danışanların yaklaşık %35'inin ilk oturum sonrası psikolojik danışmayı sonlandırdığını göstermektedir (Brandt, 1965). Swift ve Greenberg (2012) 669 çalışma üzerinde yürüttükleri meta analizde ortalama erken bırakma oranını %19,7 olarak bulmuşlar, ancak çalışmalardaki bırakma oranlarının %0 ve %74 arasında değişim gösterdiğini eklemiştirler. Baekeland (1975) yaptığı çalışmada yetişkinlerde erken bırakmaların %31-79 oranında gerçekleştiğini bulmuşlardır. Çalışmalarda görülen önemli ölçüdeki bu heterojenliğin oluşmasında birkaç neden sıralanabilir. Psikolojik danışmayı erken bırakmanın, kullanılan tanımlara göre farklı sonuçları ortaya çıkarması bu farklılığın temelindeki neden olarak gösterilebilir (Garfield, 1994; Swift ve Greenberg, 2012).

Ruh sağlığı alanının kabulünün ve bu alanda çalışanların sayısının artması, düşük gelirli için yardım almanın kolaylaşması ve iyi çerçevelendirilmiş kısa terapi türlerinin artması farklı terk yüzdelerini açıklamaya yardımcı olabilir. Yapılan ilk çalışmalarda erken bırakmanın çok az oluşu veya araştırmacıyı rahatsız edecek kadar fazla oluşu bu oranların paylaşılmamasına neden olmuş olabilir (Swift ve Greenberg, 2012). Psikolojik danışmayı erken bırakmanın çalışmalarda paylaşılmasının standart olarak belirlenmesiyle birlikte daha net ve doğru bilgiler

edinilebilmektedir (American Psychological Association Publications and Communications Board Working Group on Journal Article Reporting Standards, 2008). Çalışmalar arasındaki farklılıklara rağmen psikolojik danışmaya devam etmemenin ilk oturumda başlayabildiği (McMuran, Huband ve Overton, 2010; Swift ve Greenberg, 2012) ve danışanların erken bırakmalardan sonra yeni bir oturum için iletişim kurabildikleri görülmüştür (Clarkin ve Levy, 2004; Murdoch, Edwards ve Murdoch, 2010; Piselli, Halgin ve McEwan, 2011). Oturumlara gelmeme ve psikolojik danışmayı erken bırakma çoğu danışanın gelişimini engellemekten öte durumlarının daha da kötüye gitmesiyle sonuçlanabilir (Reis ve Brown, 1999). Danışanların ön görüşmeden sonra neden ilk oturuma gelmedikleri, psikolojik danışmaya başlayamama olarak ayrı bir değerlendirme konusu olarak ele alınabilir (Roos ve Werbatt, 2013).

Erken bırakmada etkili olan faktörler. Oturumların erken sonlanmasına neden olabilecek faktörler arasında en fazla danışanlar incelenmiştir. Çoğunlukla danışanların demografik bilgileri ve psikolojik danışmayı erken bırakmaları arasındaki ilişki tutarsız ve zayıf bulunmuştur (Roos ve Werbart, 2013). Bu durum en yaygın şekilde incelenen değişkenlerden danışanların cinsiyeti için de geçerlidir (Garfield, 1994; Reis ve Brown, 1999; Swift ve Greenberg, 2012). Danışanların yaşları incelendiğinde, bazı çalışmalar (Garfield, 1994; Reis ve Brown, 1999) anlamlı bir ilişki bulmasa da Swift ve Greenberg (2012), Edlund vd. (2002) ve Thormahlen vd. (2003) genç danışanların erken bırakmaya daha fazla eğilimli olduklarını bulmuşlardır. Sosyo-ekonomik düzeyin ve alınan eğitim seviyesinin düşük olmasıyla psikolojik danışmayı erken bırakma arasında anlamlı ilişki bulan çalışmaların (Baekeland ve Lundwall, 1975; Wierzbicki ve Pekarik, 1993) aksine pozitif yönde ilişki bulmayan çalışmalar da mevcuttur (Swift ve Greenberg, 2012). Baekeland (1975) erken bırakma konusunda oldukça erken sayılabilecek bir zamanda yaptığı çalışmada yetişkinlerde erken bırakmaların %31-79 oranında gerçekleştiğini ve daha genç, eğitim seviyesi ve ses düşük, kadın ve azınlık grupların daha fazla olasılıkla terk yaşadığını bulmuşlardır.

Psikolojik danışmayı erken bırakmayı etkileyebilecek diğer faktör ise psikolojik danışmandır. Daha fazla tecrübeye sahip olma, danışanın problemlerini görebilme, aldığı eğitimler psikolojik danışmalarda daha iyi sonuçlar elde edilmesine ve oturumların daha az oranda erken bırakılmasına katkıda bulunabilir

(Swift ve Greenberg, 2012). Çalışmalar oturumları tek taraflı sonlandıran danışanların psikolojik danışmanları uzman, çekici ve güvenilir bulmadığı sonucuna ulaşmıştır (Dyck, Joyce ve Azim, 1984; Grimes ve Murdock, 1989). Murdoch vd. (2010) ve Piselli vd. (2011) erken bırakmayı terapistler üzerinden incelediklerinde, terapistlerin kendi katkılarından çok erken bırakmayı dışsal faktörler, basit nedenler ve danışan kaynaklı gerçekleştiğini ileri sürdüklerini gözlemlemişlerdir. Yaşanan erken bırakmaların terapistlerin mesleki kimliklerini zedeleyebileceği göz önüne alındığında, bu durumun danışanlar üzerinden açıklanması koruyucu bir faktör olarak nitelendirilebilir. Diğer taraftan danışanlar oturumlara devam etmemelerinin sebebi olarak psikolojik danışmaya veya psikolojik danışmana duyulan memnuniyetsizlik olarak açıklamışlardır.

Psikolojik danışmanların yoğun veya erken müdahaleleri ve yüzleştirmeleri danışanlar tarafından anlayışsız ve düşmanca olarak tanımlanmıştır (Hilsenroth ve Cromer, 2007; Norcross ve Wampold, 2011). Psikolojik danışmayı erken sonlandıran danışanlar süreç boyunca yeterince bilgi almadıkları, onaylanmadıkları ve desteklenmedikleri için hayal kırıklığı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Lambert ve Ogles, 2004). Danışanlar, psikolojik danışmanları anlayışsız, pasif ve ilgisiz olarak yorumlamışlar ve bu durumun utanç uyandırdığını eklemişlerdir (Reis ve Brown, 1999). Sonlandırma deneyimlerini kötü olarak nitelendiren danışanların bu duruma gerekçe olarak psikolojik danışmanların yetersizliğini ve oturumlara devam etmenin yarar sağlamadığının daha önce fark edilememesini göstermişlerdir (Know vd., 2011). Yine bu sonuca benzer şekilde, oturumların danışan ve psikolojik danışmanın ortak kararıyla değil de tek taraflı sonlandırıldığı durumlarda danışanlar, psikolojik danışman kaynaklı daha fazla neden belirtmişlerdir (Westmacott vd., 2010).

Psikolojik danışmanlar tarafından kimi zaman gözden kaçırılan bir unsur ise, danışanların oturumlara devam etmenin fayda getirmediğine yönelik inançları nedeniyle psikolojik danışmayı sonlandırabilmesidir (Hunsley vd., 1999). Sharf, Primavera ve Diener (2010) 11 çalışmayı inceledikleri meta-analiz çalışmasında terapötik ilişkinin zayıf olmasının oturumları yüksek oranda erken bırakmayla ilişkili olduğunu bulmuştur. Danışanların duygularını gizlemesi veya psikolojik danışmanın danışan tepkilerini ve terapötik ilişkide oluşabilecek güçsüzlükleri gözden kaçırmaması nedeniyle danışanların sürece dair negatif tepkilerini

algılanması güç olabilir (Hannan vd., 2005). Psikolojik danışmanların terapötik ilişkinin zayıflığını ve sürece dair negatif tepkileri hissettiği zaman bunları ele alış biçimleri ve uygun bir şekilde yanıtlaması önemli olmaktadır. Psikolojik danışmanın cevabının esnek, savunmacı olmayan ve probleme dönük oluşu terapötik ilişkinin gelişmesinde katkıda bulunabilir (Castonguay, Goldfried, Wisner, Raue ve Hayes, 1996; Rhodes, Hill, Thompson ve Elliott, 1994) ve psikolojik danışmayı terkin önüne geçebilir (Barrett vd., 2008). Ancak psikolojik danışmanların değerlendirmelerinden oldukça emin oluşları danışanların sürece dair düşüncelerini görmezden gelmelerine ve oturumlardaki eksikliklerin giderilmesinde engel olabilir (Lambert, 2007; Lambert, Harmon, Slade, Whipple ve Hawkins, 2005).

Üniversitede hizmet veren psikolojik danışma merkezlerinde psikolojik danışmaların sonlanmasında erken bırakma %32.8 ile en çok görülen nedendir. Bunu akademik yılın sona ermesi, danışan ve psikolojik danışmanın ortak kararı ve psikolojik danışmada belirlenen amaçlara ulaşılması izlemiştir (CCMH, 2017). Üniversitelerde verilen psikolojik yardım hizmetlerinin sigorta kapsamında olması veya öğrencilerin ödeme yapmasının gerekmemesi finansal nedenlerle gerçekleşen sonlandırmalarla çok az karşılaşılmamasına neden olmaktadır. AUCCCD (2017) tarafından hazırlanan yıllık raporda 351 danışma merkezinden alınan cevaplar doğrultusunda 2016-2017 eğitim yılı içerisinde danışanlar tarafından iptal edilen oturumların sayısı ortalama 627 olarak belirlenmiştir. Psikolojik danışmanlar tarafından iptal edilen oturum sayısı ise 322 psikolojik danışma merkezinin cevabına göre ortalama 191 olarak bulunmuştur. Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Biriminde 2019 yılı ilk dört ayında yapılan toplam oturum sayısının 1.128 olduğu ve danışanların toplam 302 oturuma gelmedikleri saptanmıştır (Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi, HÜPDB, 2019).

Erken bırakmayı önleme. Ogradniczuk vd. (2005) 1970 ve 2004 yılları arasında danışanlar tarafından şekillenen erken bırakmaların azaltılmasında stratejiler sunan toplam 39 çalışmaya ulaşmıştır. Araştırmacılar çalışmalarda sunulan stratejileri 9 farklı kategoriye ayırmıştır; terapi öncesi bilgilendirme, doğru terapi yaklaşımı için doğru danışan seçimi, kısa süreli kontratlar, tedavi uzlaşısı, vaka yönetimi, oturumları hatırlatma, motivasyon artırma, terapötik işbirliğini inşası, duyguları paylaşmaya açık terapötik ortam yaratma. Barrett vd. (2006)

terapide etkili bulunan ve erken bırakmaları azaltıcı faktörleri çalışma bulgularını sunarak paylaşmıştır. Çalışmada terapideki rollerin açıklığa kavuşturulması, motivasyon sağlayıcı görüşmeler, terapist dönütü ve terapötik ittifak başlıca stratejiler olarak paylaşılmıştır. Swift, Greenberg, Whipple ve Kominiak (2012) erken bırakmayı azaltıcı 6 farklı strateji sıralamıştır; süreç ve değişim hakkında danışanı bilgilendirme, terapötik rolleri belirleme, danışan tercihlerini göz önünde bulundurma, erken değişim inancını güçlendirme, terapötik işbirliğini geliştirme, süreci değerlendirme ve tartışma.

Erken bırakmayı azaltmak için kullanılan en eski yöntemlerden biri danışanları oturumlara hazırlamaktır. Terapinin doğası ve süreci hakkında eğitim yanlış anlaşılmalara azaltabilir ve danışanın oturma devamlılığını arttırabilir (Walitzer, Dermen ve Connors, 1999). Benzer şekilde terapistin ve danışanın rollerinin açıklanmasını içeren tekniklerin ve terapi hakkında tanıtıcı olmanın danışanların devamlılığını arttırdığı ve terk riskini düşürdüğü bulunmuştur (Jacobs vd., 1972). Bir oturum boyunca gerçekleştirilen rollerin belirtilmesi ve tanımlanması sadece danışanların kendilerini açma düzeylerini arttırmakla kalmayıp, stresi ve terki azaltan, terapötik ilişkiyi arttıran bir etkiye sahiptir (Annis ve Perry, 1978; Childress ve Gillis, 1977). Reis ve Brown (2006) bu bulguları destekleyici nitelikte danışanların kendi ve terapistin rollerini anlamaya yardımcı olmak amacıyla izlettikleri kısa videoların önemli oranda terki azaltabileceğini bulmuşlardır.

Danışanın oturma devam etmesini sağlayan durumlardan bir tanesi de motivasyon sağlayıcı görüşmelerdir (MSG). Miller ve Rollnick (1991) ilk defa amaç odaklı yaklaşımları (goal-oriented approach) madde bağımlısı hastaların değişiminde motivasyon amacıyla geliştirmişlerdir. Yöntem, motivasyon psikolojisi prensiplerini, danışan merkezli yaklaşımı ve değişim modelini temel alır. MSG'lerle danışanın değişim sürecini hızlandırarak davranışları değiştirmek için genel ve pratik bir yaklaşım sunulur. Dönüt verme, değişim için sorumluluk alma, değişime yönelik açık tavsiyeler, alternatif değişim seçenekleri, empati ve öz yeterlik faktörlerini içeren MSG temelde danışanların endişelerini ve neden değişmeye istekli olup olmadıklarına cevap arar. Kısa MSG oturumlarda kullanılmasının erken bırakma oranını yaklaşık %50 azalttığı ve danışan motivasyonunu yükselttiği bulunmuştur (Carroll, Libby, Sheehan ve Hyland, 2001).

Oturumların devamını ve elde edilen sonuçları etkileyen en tutarlı faktörlerden birisi güçlü terapötik işbirliğidir (Baldwin, Wampold ve Imel, 2007). Terapötik işbirliği üç adımda özetlenebilir; işbirliği içerisinde olma, terapist ve danışan arasındaki bağ, danışanın terapisinin amaçlarını kabulü (Martin, Grasse ve Davis, 2000). Terapi terkleri ve zayıf terapötik ilişkiler arasındaki ilişkiyi gösteren birçok çalışma yapılmıştır (Lingiardi, Filippucci ve Baiocco, 2005; Safran ve Muran, 2000). Zayıf terapötik ilişkinin devamlılığının terapisinin etkililiğini azaltırken, terapi terkinin de artmasına neden olabilir (Safran, Muran, Samstag ve Stevens, 2001). Ancak zayıf terapötik ilişkinin farkına varılması da oldukça güç olabilmektedir. Örneğin Regan ve Hill (1992) hem terapistin hem de danışanın olumsuz duyguların belirmesi ihtimaline karşı negatif şeyleri söylememeyi tercih ettiklerini bulmuşlardır. Bu zayıflıkların neler olabileceğinin farkına varılmasındaki güçlüğe rağmen, işbirliğinin artmasında danışan ve terapist tarafından konuşulması ve ortak bir şekilde yeni amaçların oluşturulması işbirliğinin artmasıyla da uyumlu olacaktır. Bir diğer deyişle, danışanların terapiye ve terapistle karşı olumsuz duygularını paylaşmaya cesaretlendirilmesi gerekmektedir (Safran vd., 2002).

İlgili Araştırmalar

Alanyazında bulunan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma eğilimleri, psikolojik danışmayı erken bırakmanın sıklığı, sebepleri ve hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu konu alan ilgili araştırmalar kronolojik sırayla sıralanmıştır.

Baekeland ve Lundwall (1975) psikolojik danışmayı erken bırakmanın ne sıklıkla gerçekleştiğini ve hangi değişkenlerle ilişki içerisinde olabileceğine yönelik bir derleme çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda terk oranlarının %31 ve %79 arasında değiştiği ve bu yüzdenin kadınlarda, yaşça küçük olanlarda, sosyo- ekonomik ve eğitim düzeyleri düşük bireylerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yazarlar erken bırakmayı azaltmaya yönelik bekleme listelerinin azaltılması, danışanlara ve getirdikleri problemlere uygun yaklaşımların tercih edilmesi, psikolojik danışmanın süreçte kaybolmaması, danışanın önceki erken bırakma deneyimlerinin sorgulanması ve danışanın süreç hakkında bilgilendirilmesi şeklinde önerilerde bulunmuştur.

Wierzbicki ve Pekarik (1993) tarafından sistematik ve geniş bir meta analiz, 125 çalışmayı kapsayacak şekilde yürütülmüştür. Psikolojik danışmayı erken bırakma oranının ortalaması %46.86 olarak bulunmuş, ancak bu yüzdenin erken bırakmanın çalışmalarda nasıl tanımlandığına göre değişiklik gösterdiği görülmüştür. Psikolojik danışmayı erken bırakmanın planlanan oturuma katılmama olarak kabul edilişi, psikolojik danışmanın kararı veya yürütülen oturumların minimum sayıda kalmasına göre daha yüksek bir terk yüzdesiyle sonuçlanmıştır. Oturumları erken bırakma, terapinin türüne (bireysel, grup), nerede gerçekleştiğine (üniversite, özel klinik, kamusal yardım merkezleri) ve psikolojik danışmanın özelliklerine (yaş, deneyim, eğitim derecesi) göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Wierzbicki ve Pekarik (1993) aynı zamanda çalışmalarda oturumları tamamlayan ve tek taraflı sonlandıran danışanların ortalama farklarını incelemiş ve danışanların demografik değişkenleri arasında önemli düzeyde farklılıklara ulaşmıştır. Danışanların sosyo-ekonomik düzeylerinin ve eğitim seviyelerinin düşük olması ve azınlık statüsünde yer alması oturumları terk eden danışanlarda daha fazla görülmüştür. Ancak bu sonuç danışanların cinsiyeti, yaşı veya medeni durumlarında tekrarlamamıştır.

Yaklaşık 20 yıl sonra Baekeland ve Lundwall (1975) çalışmasına benzer bir derleme çalışması yürüten Garfield (1994), erken bırakmayı en az bir oturum gerçekleştirecek şekilde oturumlara başlamış ancak sonrasında danışan ve danışmanın ortak anlaşması olmadan oturumlara devam etmemesi olarak tanımlamıştır. Danışanların psikolojik danışma sürecinde nasıl bir değişken olduğunun anlatıldığı çalışmada psikolojik danışmaların ortalamasının 5-6 oturum uzunlukta kalmasının yeterli olmayabileceğini ileri sürmüştür. Danışanların sosyo-ekonomik düzeylerinin ve eğitim seviyelerinin düşük olması ve azınlık statüsünde yer almalarının oturumların tek taraflı sonlandırılmasıyla ilişkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu ilişki, danışanların cinsiyeti veya yaşıyla kurulmamıştır.

Reis ve Brown (1999), demografik bilgiler ve psikolojik danışmayı erken bırakma arasındaki ilişkiyi incelemek için son 30 seneyi kapsayan çalışmalarını derlemiş ve sadece danışanların düşük sosyo-ekonomik düzeyinin veya azınlık olmalarının ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Demografik bilgiler yerine daha fazla boyuta sahip ve psikolojik danışmada çift taraflı ilişkiyi içeren terapötik işbirliği,

psikolojik danışmaya yönelik tutum ve beklentilerin ele alınmasının daha işlevsel olduğunu vurgulamışlardır.

Givens ve Tija (2002) 194 tıp öğrencisinin psikolojik danışma yardımı alma deneyimlerini, yardım alma davranışının önündeki engelleri, depresyon ve intihar düşüncelerini ölçmeyi amaçladıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Öğrencilerin %24'ünün Beck Depresyon Envanteri sonucunda depresyon yaşadıklarını ancak sadece %22'sinin psikolojik yardım aldığı bulunmuştur. Depresyon yaşadıklarını belirten öğrencilerin yaklaşık olarak yarısı zamanları olmadıkları için psikolojik danışma yardımından faydalanmadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin üçte birinden fazlası yardım almalarının önündeki engel olarak özgüven eksikliğini, yaklaşık üçte biri psikolojik bozukluklara yönelik kalıp yargılar nedeniyle yardım arayışına girmediklerini ifade etmişlerdir. İntihar düşüncelerine sahip öğrencilerin oranı ise çalışmada %26 olarak bulunmuştur. Çalışma sonuçları tıp öğrencilerinin diğer popülasyonlara göre depresyon ve intihar düşüncelerinde daha riskli grup içerisinde yer adlıklarını destekler niteliktedir.

Tija, Givens ve Shea (2002) 2001-2002 eğitim yılı içerisinde 322 tıp öğrencisinin katıldığı çalışmada öğrencilerin depresyon düzeylerini belirlemede klinik değerlendirmelerle yakın sonuçlar veren Beck Depresyon Envanteri'ni tercih etmişlerdir. Çalışma sonucunda tıp öğrencileri üzerinde yürütülen diğer çalışmalardan daha az oranda (%15) öğrencilerin depresyonda oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin yardım alma davranışları okulda kaçınıcı eğitim yılında olduklarına veya yaşadıkları belirtilerin yoğunluğuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Depresyon için yardım alma davranışının yaşça büyük olma ve öğrencinin/ailesinin geçmişinde depresyon tanısı almasıyla oldukça ilişkili bulunmuştur. Kampüste etkili psikolojik yardım servisleri bulunmasına rağmen yardım alam davranışı depresyon belirtisi gösteren her dört öğrenciden biriyle sınırlı kalmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin yardım alma davranışını ertelemesinde veya hiç başvurmamasında; ileriki mesleki hayatlarında olumsuz etkisi olabilmesine yönelik korku, damgalanma endişesi ve yeterli zamanlarının olmaması gibi faktörler sıralanmıştır.

Hatchett ve Park (2004), farklı üniversite psikolojik danışma merkezinden yardım alan toplam 245 öğrencinin cinsiyeti, psikolojik danışmanın cinsiyeti ve

hemcins olmalarıyla aldıkları psikolojik yardımın uzunluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kadın danışanlar erkeklere göre 2 oturum daha fazla yardım alırken psikolojik danışmanın cinsiyeti ve hemcins olmanın devam edilen oturumların süresiyle ilişkili olmadığı görülmüştür. Cinsiyetle ilişkili herhangi bir değişkenin de psikolojik danışmayı erken bırakmayla ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Kessler vd. (2005) 1990-1992 yılları arasında 5388, 2001-2003 yılları arasında da 4319 yüz yüze görüşme yürüterek 18-54 yaş arasındaki bireylerin psikolojik problem dağılımlarını ve aldıkları tedavileri incelemiştir. Elde ettikleri bulgulara göre psikolojik problemlerin dağılımı on yıl boyunca çok fazla değişim göstermemiştir. Psikolojik problemlerin dağılımı 1990-1992 yılları arasında %29.4 2001-2003 yılları arasında da %30.5 olarak bulunmuştur. Ancak bireylerin psikolojik yardım alma oranları %20.3 oranından %32.9'a yükselmiştir. Yaşanılan psikolojik bozukluk nedeniyle tedavi almada oran artsa da, psikolojik bozukluk yaşayan çoğu danışanın yardım almadığı bulunmuştur.

Hyun vd. (2006) 3,121 lisansüstü öğrencisiyle yaptığı çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik problemlerinin yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin neredeyse yarısı (%44.7) geçen sene içerisinde akademik performanslarını veya duygusal olarak iyi oluşlarını etkileyebilecek stresle ilişkili problem yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %58'i buna benzer bir problemle yüzleşen lisansüstü öğrencisi tanıdıklarını belirtmiştir. Lisansüstü öğrencilerinin yaşadıkları bir diğer stres kaynağı ise finansal istikrar olarak bulunmuştur. Lisansüstü eğitimini bitirebilmek için ekonomik olarak özgüvene sahip olma duygusal iyi oluşlarına önemli bir katkıda bulunmaktadır. Kadın öğrenciler erkeklere göre daha fazla psikolojik problem yaşadıklarını belirtirken, aynı veya benzer probleme sahip daha fazla öğrenci tanıdıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %46'sının psikolojik problem yaşamasına rağmen sadece %50'si psikolojik yardım almayı düşündüklerini paylaşmıştır.

Bados, Balauger ve Saldana (2007) bilişsel davranışçı terapilerde oturumları erken bırakmanın ne sıklıkla ve hangi gerekçelerle gerçekleştiğini araştırmışlardır. Oturumları erken bırakma oranı, 203 danışanın dahil edildiği çalışmada %43.8 olarak bulunmuş ve çoğunun ilk oturumlarda gerçekleştiği görülmüştür. Psikolojik danışmayı erken bırakmaya neden olan en yaygın faktörler

tedaviye veya terapistle karşı tatminsizlik, dışsal problemler ve danışanın ilerleme olmamasına dair inancı olarak sıralanmıştır.

Hamilton, Winger ve Roose (2009) Kolombiya Üniversitesi Psikanaliz Eğitim ve Araştırma Merkez'inde yürüttükleri çalışmada 145 vakada oturumların erken sonlandırma zamanlarını ve oranlarını incelemiştir. Danışanların %40'nın oturumları ilk 12 ay içerisinde erken sonlandırdıklarını ve yarısından fazlasının ilk veya ikinci oturumdan sonra gerçekleştiği sonucuna ulaşmışlardır. Oturumların erken bırakmanın danışanların yaşı, cinsiyeti ve tanılarına göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Sharf vd. (2010), en düşük 20 en yüksek 451 ve toplam 1.301 danışanın dahil edildiği 11 çalışmayı incelemiştir. Yürütülen meta analizde terapötik iş birliği ve psikolojik danışmayı erken bırakma arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışmada terapötik iş birliğinin zayıf olmasının yüksek oranda psikolojik danışmayı erken bırakmayla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($d=.55$). Danışanların eğitim seviyesi ve psikolojik danışmanın uzunluğunun terapötik işbirliği ve erken bırakma arasındaki ilişkiyi etkilediği görülmüştür. Lise ve daha üst eğitim kurumlarından mezun olan danışanların erken bırakma ve terapötik işbirliği arasında daha zayıf ilişki gösterdiği bulunmuştur. Uzun süreli psikolojik danışmalarda ise erken bırakma ve terapötik işbirliği arasında kuvvetli bir ilişki görülmüştür.

Eisenberg, Hunt, Speer ve Zivin (2011) 2007 ve 2009 yılları içerisinde iki ay süresince toplam 26 üniversiteden seçkisiz örneklem yoluyla 14,175 öğrencinin psikolojik yardım arama davranışlarını ve psikolojik danışma merkezlerini kullanma eğilimlerini değerlendirmişlerdir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre psikolojik problemi olan öğrencilerin yaklaşık üçte biri geri kalan yıl içerisinde yardım almış ve beşte biri de şu an yardım aldıklarını belirtmiştir. Psikolojik yardım kaynaklarını kullanma bazı kampüslerde diğerlerine göre 2 ve 3 kat daha fazla olabildiği görülmüştür. Bunun nedeni olarak a)üniversitelerin psikolojik hizmetleri kullanmada farklı eğilimdeki öğrencileri kabul etmesi b)kampüslerdeki normların ve psikolojik yardım sunan birimlerin farklı kapasite ve kaynaklara sahip olması gösterilmiştir. Öğrencilerin neden yardım almadıkları sorusuna alınan cevaplar; ihtiyacım yok, kendi başıma çözmeyi tercih ederim, stresin normal olduğunu

düşünüyorum, başka kaynaklardan yardım alıyorum, yeterli zamanım yok şeklinde sıralanmıştır.

Piselli vd. (2011), danışanların oturumları erken bırakma nedenleri ve sonuçlarının terapistlerin tarafından inceledikleri bir nitel araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmada 11 terapistle yürütülen görüşmelerde, psikolojik danışmayı erken bırakmada terapistlerin tepkileri ve hatalarının etkili olabileceği ve başlangıçta anlaşılması zor olan bu durumdan çok fazla şey öğrenebilecekleri ifade edilmiştir. Ancak oturumların erken bırakılmasının üzerinde düşünülmesinin terapistlerin mesleki becerilerini ve gelişmelerini sorgulamasına neden olabileceği endişesi bu durumdan kaçınmalarıyla sonuçlanabileceğini vurgulamışlardır.

Swift ve Greeberg (2012) 669 çalışmayı dahil ettikleri meta-analiz çalışmasında, psikolojik danışmayı erken sonlandırma oranını %19.7 olarak bulmuştur. Çalışmada psikolojik danışmayı erken sonlandırmanın genç danışanlarda, üniversitede verilen psikolojik yardım merkezlerinde, kişilik veya yeme bozukluğuna sahip bireylerde, oturum sınırı belli olmayan terapilerde ve eğitimine devam eden terapistlerden psikolojik yardım alan bireylere daha sık gerçekleştiği bulunmuştur. Oturumların tek taraflı terki terapinin türüne (bireysel ve grup) veya terapistin yaşı ve cinsiyetine göre farklılık göstermediği ancak danışanın cinsiyetinin ve eğitim düzeyinin farklı analiz yöntemlerinde farklı sonuçlar gösterdiği bulunmuştur.

Yıkılmaz vd. (2016) 2013-2014 eğitim yılında toplam 206 danışanın psikolojik danışmayı erken bıraktığı ve yarısından fazlasının ilk oturumdan sonra devam etmediği görülmüştür. Psikolojik danışmayı erken bırakan 48 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada katılımcılar bırakma nedenlerine ilişkin araştırmacılar tarafından hazırlanan anket sorularını cevaplamışlardır. Danışanların erken bırakma nedenlerinde artık yardıma ihtiyaç duymama ve psikolojik danışmanın kendisine faydalı olacağına inanmama en etkili nedenler olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak üniversitelerde psikolojik yardım alan öğrencilerin sayısı artış göstermekte olup, psikolojik yardım hizmetlerinin öğrencilere hızlı, kapsamlı ve etkili şekilde sunumu oldukça önemlidir. Üniversitelerde sunulan psikolojik yardım kaynaklarından biri olan ve süpervizyon kapsamında psikolojik danışman adayları tarafından sunulan psikolojik yardımların kolay ulaşılabilir olması ve psikolojik

danışman adaylarının danışanlarla akran oluşları danışan tercihlerini etkileyen olumlu faktörlerdir. Kampüste öğrencilerin yardım almaya nasıl karar verdikleri, yardım kaynakları hakkında bilgileri, süreçten beklentileri ve psikolojik danışman seçimleri oturumlara devam etmelerinde veya verim elde etmelerinde önemli unsurlardır. Sunulan psikolojik danışma yardımına devam etmeme ve erken bırakma hem psikolojik danışman adayları hem de süpervizörler tarafından daha iyi anlaşılması gereken bir olgudur. Bu doğrultuda literatürde yer alan çalışmalardan farklı olarak erken bırakmanın ne sıklıkla gerçekleştiğine ek erken bırakmada etkili olan faktörlerin neler olduğu kapsamlı, detaylı ve derinlemesine hem danışanlar hem de psikolojik danışman adayları açısından incelenmiştir.

Bölüm 3

Yöntem

Araştırmanın yöntem bölümünde sırasıyla çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama amaçları ve verilerin analiz yöntemi başlıklarına yer verilmiştir. Araştırma kapsamında erken bırakmaların danışanlar ve psikolojik danışmanlar açısından daha detaylı ve bütüncül bir şekilde incelenebilmesinde nitel desen tercih edilmiştir. Nitel araştırmalar, çalışma grubunun sahip olduğu değişkenlerin kolay ölçülememesi ve alanyazında mevcut bulgular yerine problemin keşfinde daha detaylı ve kompleks cevaplar elde edebilmeyi amaçlamaktadır (Creswell ve Poth, 2018). Nitel araştırmada fenomenoloji (olgubilim), kuram oluşturma, anlatsal araştırma, durum çalışmaları, etnografik araştırma ve tarihi araştırma gibi farklı yaklaşımlar mevcuttur (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011). Olgubilim araştırmada araştırmacı ilk olarak insan deneyiminin konusu olan bir olguyu tanımlar. Araştırmacı daha sonra bu olguyu deneyimlemiş bireylerden veri toplar ve tüm bireyler için deneyimin özünü içeren karma bir tanım geliştirir (Creswell ve Poth, 2018). Fenomenolojik yaklaşımda veriler genellikle derinlemesine görüşmelerle toplanır ve araştırmacı daha sonra her bireyin deneyimlerine yönelik algı ve tepkilerini detaylı olarak tanımlamaya ve açıklamaya çabalar (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011). Fenomenolojik yaklaşımı benimseyen araştırmacılar insanların birbirine yakın deneyimleri nasıl algıladıklarında ve yorumladıklarında benzerlikler olduğunu kabul eder ve bu benzerliklerin tanımlanmasına, anlaşılmasına ve açıklanmasına cevap arar (Moustakas, 1994). Algıdaki bu benzerlik deneyimin özü olarak nitelendirilir ve fenomenin öz yapısı araştırmacılar tarafından tanımlanmak ve açıklanmak istenir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011). Fenomenolojik yaklaşımda kişisel deneyimlerden yola çıkarak bireylerin ne deneyimlediklerine ne ve nasıl deneyimlediklerine cevap aranır (Moustakas, 1994). Bu çalışmada da danışanların ve psikolojik danışmanların erken bırakma deneyimleri iki tarafı kapsayacak şekilde ele alınmıştır.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırma 2018-2019 eğitim yılı bahar döneminde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı “Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması” ve “Alan Çalışması

2" lisans ve yüksek lisans dersleri kapsamında gerçekleştirilmiştir. Örneklem belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemi tercih edilip, belirlenen ölçütlere uygun gerçekleşen erken bırakmalar çalışmaya dahil edilmiştir. 2018-2019 Bahar döneminde belirtilen dersler kapsamında yardım alan 233 danışanın (163 Kadın, 70 Erkek) 142'si psikolojik danışmayı erken bırakmaları durumunda araştırmacıyla yüz yüze görüşme yapmayı kabul etmiş ve kendilerine verilen kodları belirterek Kişisel Bilgi Formunu cevaplandırmıştır. Danışanların demografik bilgileri ve psikolojik yardım alma deneyimlerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubunu Oluşturan Danışanların Cinsiyet ve Yardım Alma Deneyimi Dağılımları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	40	28,1
	Kadın	102	71,9
	Toplam	142	100
Psikolojik yardım alma	Evet	46	32,3
	Hayır	96	67,7
Erken Bırakma	Evet	32	69,5
	Hayır	14	30,5

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışmaya katılmayı kabul eden 142 öğrencinin %71,9'u (102) kadın, %28,1'i (40) erkektir. Öğrencilerin %32,3'ü (46) bu dönem süresince almaya karar verdikleri psikolojik danışma dışında daha önce psikolojik yardım aldıklarını belirtmiştir. Aldıkları psikolojik yardımı devam ettirmeyen ve erken bırakan öğrenci sayısı 32 (%69,5) bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle psikolojik danışma oturumu yapan lisans ve lisansüstü toplam 76 öğrenci, akademik takvimin son ders haftasında danışan bilgilerini ve oturumların nasıl sonuçlandığını belirlemeyi amaçlayan Danışan Bilgi Formunu doldurmuştur. Tablo 2'de psikolojik danışmanların demografik bilgileri paylaşılmıştır.

Tablo 2

Psikolojik Danışma Yapan Öğrencilerin Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Dağılımları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	8	10,5
	Kadın	68	89,5
	Toplam	76	100
Eğitim Düzeyi	Lisans	70	92,1
	Lisansüstü	6	7,9
	Toplam	76	100

Tablo 2’de paylaşıldığı üzere cinsiyete göre dağılımda katılımcıların 68’i kadın, 8’i erkek öğrenciden oluşurken; eğitim düzeyine göre 70’i psikolojik danışman ve 6’sı psikolojik danışman adayından oluşmaktadır.

Araştırmada psikolojik danışmayı erken bırakan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 10 danışan ve psikolojik danışma oturumlarını yürüttükleri 10 psikolojik danışman adayı ile yüz yüze yarı yapılandırılmış görüşmeler yürütülmüştür. Durumların veya katılımcıların belirli kriterler göstermesi bulguların derinlemesine incelenmesinde ve uygun bir şekilde değerlendirilmesinde yardımcı niteliktedir (Merriam, 1998). Bu çalışmada da psikolojik danışmayı erken bırakmanın tanımlanma şekline uygun eleme ölçütleri belirlenmiştir. Araştırmada belirlenen ölçütler aşağıda paylaşılmıştır:

- ✓ Üniversite öğrencisi olma,
- ✓ En az bir psikolojik danışma oturumuna katılma,
- ✓ Psikolojik danışman ve danışan ortak kararı dışında psikolojik danışma ilişkisinin sonlandırılması,
- ✓ İlk oturum sonrasında üst üste 2 oturum gelmeme

Belirlenen ölçütler kapsamında araştırmaya katılan danışanların demografik bilgileri ve psikolojik danışma deneyimlerine ilişkin bilgiler aşağıda yer alan Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Psikolojik Danışmayı Erken Bırakan Danışanlara Ait Bilgiler

Kod	Danışan / P.D** Cinsiyet	Sınıf	Daha Önce Psikolojik Yardım Alma	Daha Önce Alınan Psikolojik Yardımı Erken Bırakma	Toplam Oturum Sayısı / Ortalaması
*nei1	Erkek/Kadın	2	Hayır	Hayır	2
*tth1	Kadın/Kadın	2	Hayır	Hayır	1
mzf1	Erkek/Kadın	2	Evet	Hayır	5
vfj1	Erkek/Kadın	4	Evet	Hayır	3
pgo2	Erkek/Kadın	Lisansüstü	Evet	Hayır	2
hdm2	Kadın/Kadın	Hazırlık	Hayır	Hayır	3
cjk1	Erkek/Kadın	3	Hayır	Hayır	3
ozr2	Kadın/Erkek	4	Hayır	Hayır	3
*iur1	Kadın/Kadın	3	Hayır	Hayır	3
hom1	Erkek/Kadın	1	Evet	Evet	5
ceu1	Erkek/Kadın	3	Hayır	Hayır	4
*jrv3	Erkek/Kadın	2	Hayır	Hayır	3
vra1	Kadın/Kadın	3	Hayır	Hayır	3
vra2	Erkek/Kadın	1	Hayır	Hayır	4
					̄ 3,14

*Çalışmaya katılmayı kabul eden ancak görüşmelere katılım göstermeyen danışanlar

**Psikolojik danışman adayı

2018-2019 Bahar Döneminde belirtilen dersler kapsamında toplam 27 danışan (15 Erkek, 12 Kadın) psikolojik danışmayı erken bırakmış, 16 danışan çeşitli nedenlerle (psikiyatrik nedenler, dönemin bitmesi, karşı aktarım) sevk edilmiş ve 4 danışan belirlenen ilk oturuma gelmemiştir. Tablo 3'te görüldüğü üzere çalışmaya katılmayı kabul eden danışanlardan 5'i kadın 9'u erkek olmak üzere toplam 14 danışan psikolojik danışmayı erken bırakmıştır. Dört danışan psikolojik danışma oturumları öncesi çalışmaya katılmayı kabul etmiş ancak görüşmelere katılım göstermemiştir. Danışanların 4'ü daha önce psikolojik yardım

aldıklarını belirtmiş ve 1 danışan aldığı psikolojik yardımı erken bıraktığını eklemiştir.

Veri Toplama Süreci

Çalışma planı içerisinde araştırma verilerinin toplama süresi sekiz hafta olarak belirlenmiş ve bu sürede hedeflenen veriler toplanmıştır. Çalışmada veri toplama süresince izlenen adımlar şu şekilde sıralanabilir;

1. Çalışma kapsamında kullanılacak görüşme formlarının ve gönüllü katılım formlarının oluşturulması ve Etik Komisyon izni için hazırlanması,
2. Hacettepe Etik Komisyonu'ndan gerekli izinlerin alınması,
3. Lisans ve lisansüstünde verilen bireyle psikolojik danışma uygulamaları dersleri kapsamında öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmesi,
4. Gizlilik ilkesi kapsamında lisans ve lisansüstü öğrencilerine üç harften oluşan kodlar verilmesi. Birden fazla danışanın olması durumunda kodlara numara eklenmiştir (ör. abc1, abc2),
5. İlk oturumdan önce Kişisel Bilgi Formunun danışanlarla lisans ve lisansüstü öğrenciler aracılığıyla online veya fiziki olarak paylaşılması,
6. Kişisel Bilgi Formunu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden danışanların doldurması (Formlarda isim yerine psikolojik danışman adaylarının ve psikolojik danışmanların danışanlara söyledikleri kodlar yazılmıştır),
7. Ön görüşme ve ilk oturumun yapılmasından sonra gerçekleşebilecek erken bırakmaların öğrenciler tarafından araştırmacıyla paylaşılması,
8. Psikolojik danışmayı erken bırakan danışanlara ve lisans öğrencilerine araştırmacı tarafından ulaşılması ve görüşmelerin planlanması,

9. Psikolojik danışman adaylarına veri toplama sürecinin son haftasında araştırmacı tarafından hazırlanan danışan bilgi formunun verilmesi.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılmasına karar verilen ve hazırlanan veri toplama araçlarının psikometrik özelliklerine yer verilmiştir. Formların kopyaları Ek B, C, Ç, D'de sunulmuştur. Araştırmada standart hale getirilmiş açık uçlu yarı-yapılandırılmış görüşme formları katılımcılardan spesifik cevaplar almak için oluşturulmuş ve görüşmelerin gidişatına göre farklılık göstermiştir. Katılımcılara soru formunun aynı sırayla yöneltilmesi cevaplar arasında kolay karşılaştırma yapmayı sağlamıştır. Fraenkel vd. (2011)'nin görüşmelerde araştırmacılardan hangi tutum ve davranışların beklendiğine dair sıraladıkları özelliklere benzer şekilde saygı gösterme, aktif dinleme, katılımcının sözlerini bitirmesini bekleme, kapalı uçlu sorular yerine açık uçlu soruları tercih etme, belirli cevaba yönlendiren sorulardan uzak durma, aynı soruyu farklı şekillerde sorma ve cevapların doğru anlaşıldığından emin olma unsurlarına dikkat edilmiştir.

Kişisel bilgi formu. Katılımcıların (danışanların) cinsiyetleri, önceki psikolojik yardım alma deneyimleri ve erken bırakmaları hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Danışanlar için yarı yapılandırılmış görüşme formu. Oturumların erken sonlandırıldığı durumlarda, danışanlara yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan açık uçlu sorulardır. Formun hazırlanmasında ilgili literatürde danışanların psikolojik yardım alma deneyimlerini ve erken bırakmalarını inceleyen çalışmalardan ve kullanılan soru formlarından yararlanılmıştır. Daha önce psikolojik danışmayı erken bırakan 5 kişiyle görüşülmüş ve deneyimleri incelenmiştir. Oluşturulan deneme formu erken bırakan 5 danışan üzerinde test edilmiş ve düzeltmeler yapılmıştır. Form, iki uzman psikolojik danışman tarafından incelenmiş ve gerekli düzenlemelerin ardından nihai haline ulaşmıştır. Toplam 20 sorudan oluşan form danışanların psikolojik yardım almaya nasıl karar verdiklerini, psikolojik danışman seçimlerini, psikolojik danışmayı neden ve nasıl erken

biraktıklarını ve bu durumun gelecekte psikolojik yardım alma tercihlerini etkileyip etkilemeyeceğini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Psikolojik danışmanlar için yarı yapılandırılmış görüşme formu.

Oturuşların erken sonlandırıldığı durumlarda, psikolojik danışmanlara yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan açık uçlu sorulardır. Formun hazırlanmasında bir önceki formla aynı süreç yürütülmüş ve lisans, lisansüstü öğrencilerin ve Psikolojik Danışma Biriminde görevli psikolojik danışmanların deneyimleri incelenmiştir. Bir önceki dönemde psikolojik danışma yapan 2 lisans öğrencine deneme formu uygulanmıştır. Erken bırakmanın neden ve nasıl gerçekleştiğine yönelik ortak sorular danışan cevaplarını zenginleştirmede kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanlar için danışan bilgi formu. Çalışmada psikolojik danışmanların 2018-2019 Bahar Döneminde yürüttükleri psikolojik danışma oturumlarına ilişkin veri toplanmasını amaçlayan anket tarzı oluşturulmuş formdur. Form psikolojik danışma verilen öğrenci sayısı ve demografik bilgileri (cinsiyet ve sınıf), yapılan toplam oturum sayısı, erken bırakan sayısı ve demografik bilgileri (cinsiyet ve sınıf), sevk edilen sayısı ve gerekçelerini belirlemeye yönelik hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi

Psikolojik danışmayı erken bırakmaya ilişkin detaylı bilgi edinmeyi amaçlayan çalışmada veriler üzerindeki kodların, kategorilerin ve temaların belirlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde kodlama; verilerin ayrıştırıldığı, kavramsallaştırıldığı ve teori oluşturmak için bütünleştirildiği analitik bir süreç olarak tanımlanır (Strauss ve Corbin, 1998). Bu süreçte amaç temaların, yapıların ve anlamların tanımlanmasında içeriğin detaylı ve sistematik bir şekilde incelenmesidir (Leedy ve Ormrod, 2005). Çalışmada içerik analizinin bir yaklaşımı olarak tanımlanan yönlendirilmiş içerik analizi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda kodlar ve kategoriler çalışmanın ana konusuyla ilişkili mevcut kuramlar ve açıklamalardan elde edilmektedir (Lune ve Berg, 2016). Kodlar araştırmacının çalışmayı izlemek için benimsediği teorik çerçevedeki anlam ve beklentileri yansıtmaktadır. Nitel araştırmalarda verilerin analizi yazılı olan bilgilerin azaltılması ve gözden geçirilmesiyle tekrarlayan ve karşılaştırmalı devam eden bir süreçtir (Fraenkel vd.,

2011). Metinlerden kullanılacak bağlamlarda tekrarlanabilir ve geçerli çıkarımlar yapmak için kullanılan içerik analizinde (Krippendorff, 2004) ilk adım olarak görüşmelerin detaylı transkripti hazırlanmış ve tekrarlı şekilde okunmuştur. Benimsenen tümevarımsal içerik analizinde araştırmacı deşifre edilmiş görüşme içeriklerinde katılımcı cevaplarını kodlar ve temalar şeklinde tanımlamayı amaçlamıştır.

Geçerlik ve güvenilirlik. Nitel çalışmalarda nicel çalışmalardan farklı sayısal geçerlik ve güvenilirlik göstergelerden ziyade bulguların inandırıcı, güvenilebilir, onaylanabilir ve aktarılabilir olması beklenir (Guba ve Lincoln, 1982). Araştırmacıların bulguların doğruluğunda bir veya birden fazla strateji kullanması önerilmektedir (Creswell, 2003). Çalışmada iç geçerliği arttırmak amaçlı katılımcı teyidi ve üçgenleme yöntemleri kullanılmıştır. Erlandson, Harris, Skipper ve Allen (1993)'in belirlediği katılımcı teyit yöntemlerinden biri olan görüşme sonrası katılımcıya toplanan verilerin özetlenmesi ve eklemek istediklerinin paylaşımına fırsat verilmesi tercih edilmiştir. Araştırmada Denzin (1978)'in önerdiği dört üçgenleme türünden ikisi olan veri kaynaklı üçgenleme ve araştırmacı üçgenleme türleri uygulanmıştır. Erken bırakmayı incelemede farklı veri kaynaklarının (danışanlar ve psikolojik danışman adayları) kullanımı kapsamlı bir veri elde edilmesinde katkı sunmuştur. Diğer bir tür olan araştırmacı üçgenlemede verilerin toplanması ve analizinde daha önce nitel çalışma deneyimi olan ve erken bırakma konusunu inceleyen iki ayrı uzmanın görüşme formları ve belirlenen temalar hakkında görüşleri periyodik olarak alınmıştır.

Araştırmacının rolü. Uygulama alanında karşılaşılan durumlar araştırmacının konunun seçiminde etkili olan faktörlerin başında gelmektedir. Araştırmacı daha önce de "Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışman tercihlerinin incelenmesi" başlıklı makalede, kampüste üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma durumunda hangi faktörlere dikkat ettiklerini incelemiştir. Psikolojik danışmayı erken bırakma da süpervizyon uygulamalarında karşılaşılan ve nedenleri merak edilen bir olgu olarak görülmüştür. Ancak danışanlara erken bırakmalar sonrası ulaşamama ve olası nedenleri keşfetmede yaşanan bu güçlük araştırmacının erken bırakmayı çalışma konusu olarak belirlemede etkili olmuştur. Bu çalışmada araştırmacı verileri kendi toplamış ve analiz etmiştir.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Psikolojik danışmayı erken bırakmanın nasıl gerçekleştiğine yönelik danışan ve psikolojik danışman adayları cevaplarını kapsayan nitel bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma kapsamında psikolojik danışmayı erken bırakan danışanlar ve psikolojik danışman adaylarıyla yapılan görüşmelerden içerik analizi yoluyla elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonucunda danışanların psikolojik yardım alma deneyimlerine yönelik bulgular 7 tema altında toplanmıştır. Temaların sunumunda psikolojik danışma sürecinde ortaya çıkan basamakların kronolojik sıralaması gözetilmiştir. Bu temalar; 1) danışanların yardım alma kararları, 2) yardım kaynaklarına erişim ve psikolojik danışman seçimi, 3) psikolojik danışmadan beklentiler ve tatmin olma, 4) kampüste sunulan psikolojik yardım hizmetleri. Psikolojik danışman adayları ve danışanların erken bırakma deneyimleriyle ilişkili cevapları 5) psikolojik danışmayı erken bırakma, 6) erken bırakmanın danışan ve psikolojik danışmana etkisi, 7) erken bırakmayı önleyebilecek faktörler şeklinde 3 tema altında toplanmıştır.

Danışanların Yardım Alma Kararlarına Yönelik Bulgular

Bu başlıkta danışanların yardım almaya nasıl karar verdikleri ve yardım alma davranışlarının gecikmesine neden olan faktörler ele alınmıştır. Alt temalar ise şu şekilde belirlenmiştir;

- Yardım alma niyeti
- Yardım almaya yönelik çekinceler

Yardım alma niyeti. Tüm danışanlar yardım almaya kendilerinin karar verdiğini ve yardım alma niyetinin oluşmasında farklı tetikleyicilerinden bahsetmişlerdir. İhtiyacın şiddeti büyük ölçüde danışanları yardım aramaya iten bir faktör olarak görülmüştür. Danışanlar yardım almalarını çok yoğun baskı altında olma (Pgo2), belirli şeylerin dayanılmayacak duruma gelmesi (Pgo2), çıkmazda hissetme (Hdm2), baş edemeyeceğini düşünme (Hdm2), çekilmez hale gelme (Ceui1) gibi nedenlerle açıklamışlardır. Yaşanılan problemin şiddetinin yanında

kampüste öğrenciler tarafından sunulan yardımın ekonomik olarak bir zorluk getirmemesi bir danışanın (Vra1), görünür ve kolay ulaşılabilir olması ise yedi danışanın (Mzf1, Vfj1, Pgo2, Ceu1, Hdm2, Vra2, Hom1) yardım alma kararlarında etkili olan faktörler olmuştur. Vra1 bu durumu şöyle açıklamıştır:

“Daha uzun zamandır aklımdaydı aslında. Bir psikologla görüşmek, profesyonel biriyle benim açımdan finanse edebileceğim bir şey değildi uzunca bir süre. Ama bunu beklememek de gerek diye düşündüm. Durumumu göz önünde bulundurunca 1.5 yıl kadar önce başlayan ve aklımda olan bir durumdu.” (Vra1)

Yardım almaya yönelik çekinceler. Geçmişte psikolojik yardım alma deneyimi yardım almaya yönelik çekincelere sahip olmamada etkili bir faktör olmuştur. İki danışan (Vfj1 ve Mzf1) daha önce psikolojik yardım almalarının sürecin nasıl işlediğini bilmelerinde ve çevresindekilere yaptıkları açıklamada kolaylık sağladığını ifade etmişlerdir. Vfj1 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“İlk yardım aldığımda ben zaten almak istediğimi aileme de söylemiştim. Gitmek istiyorum diye hani. Öyle deyince onlar da sordu işte ne oldu diye, bir şey mi oldu diye? Dedim işte psikologla görüşmek istiyorum. Zaten size anlatmak istesem size anlatırım dedim. Öyle deyince bir şey demediler yani. Böyle bize de anlat ya da gitme diye bir baskı yapmadılar yani. Şimdikinde hiç çekincem olmadı. Arkadaşlarımın çoğuna söylemedim ama söylerim yani endişem yok.” (Vfj-1)

Danışanların yardım alma davranışları öncesinde belirttikleri çekincelere ek, özellikle ilk oturumda veya öncesinde ortaya çıkan endişeler de danışanlar tarafından dile getirilmiştir. Oturumların nasıl ilerlediğine yönelik bilgi sahibi olmama daha önce psikolojik danışma almayan 4 danışan (Hdm2, Cjk1, Ceu1 ve Hom1) tarafından paylaşılmıştır. Bir danışan (Cjk1) tanımadığı birisine kendini açmada zorlandığını ve ilk oturumda ses kaydının kendisini gerdiğini belirtmiştir. Yardım alma nedenini kendi hakkında rahat konuşabilmek olarak tanımlayan Hom1 kendini ifade etmesinin sınırlı kalabilmesinden duyduğu şüpheyi paylaşmıştır. Danışan ilk oturumda yaşadığı zorluğu şu şekilde aktarmıştır:

“İlk oturumda bir soru sormuştum ve cevaplayamayacağım bir soru değildi sadece kendimi ifade etmekte çok zorlandım. İlk oturum olduğu için acaba tavrı nasıl olur? Küçümser mi? Kendi kafasında nasıl düşünür? Bunlar aklıma gelmişti.” (Hom1)

Bir danışan (Hom1) psikolojik yardım alma sonucunda çevresindekilerin ne düşünebileceğine ilişkin endişeler taşıdığını ve yakınında benzer kaygılar nedeniyle yardım alma davranışını erteleyen bireylerin olduğundan bahsetmiştir. Hdm2 ilk oturum öncesi tanımadığı birine kendi özel hayatını anlatmasından duyduğu korkuyu ilk oturumda konuşmaya başlayınca atlattığını paylaşmıştır. Bir danışan (Ceu1) oturumlar öncesi çok şüpheli olduğunu ve neler anlatıp neler anlatmayacağına ilişkin belirli sınırlar çizdiğini belirtmiştir. İki danışanın (Cjk1, Vra1) mevcut endişeleri psikolojik danışma yardımının bir öğrenci tarafından sunulması kaynaklı olmuştur. Ancak Cjk1 öğrencinin yardımcı olamayacağına yönelik endişelerinin kolayca yok olduğunu belirtmiştir. Oturumlara gizlilik endişesiyle başlayan Vra1 konuyla ilgili sırayla şunları ifade etmiştir:

“Ben kendisine çok açık bir şekilde söyledim, görüşmeye gitmeden önce benim bu konunun mahremiyetine ilişkin endişelerim var. Şeffaf olmak istiyorum, şeffaf olunmadığında çözüm elde edemem ama şeffaf olmak için de açık bir şekilde bunu sormak gerekiyor dedim. Kişisel olarak alma, ben direkt olarak söylüyorum dedim. Üniversitede 4. sınıf öğrencisisin sonuçta ve bu konu benim için çok önemli bir konu. İlk defa birisiyle paylaştım. Önceki danışma tecrübem dahil olmak üzere. Bu benim için gerçekten o derece bir şey ve cesaretimi toplayarak gelmem gerekti. Bu konuda kendisiyle konuştum mesela açık bir şekilde. Gidip çok açık sordum, sen bunu sağda solda konuşur musun? İlk ben endişelerimi dile getirdiğimde, ses kaydı alacağını söyledi ve süpervizörüm dâhil kimseyle paylaşmayacağım dedi. O zaman tamam dedim.” (Vra1)

Vra2 ilk oturumda psikolojik danışmanın ödev ya da tez kapsamında olabileceğini düşünmüş ancak psikolojik danışman adayının açıklamasının ardından süreci daha samimi bulduğunu aktarmıştır. Danışan psikolojik yardım kararında başkalarının desteğine rağmen bir sonuç alamama endişesi taşıdığını ve bunun sonucunda kendi yeterliliğini sorgulayabileceğini paylaşmıştır. Ceu1 ilk başlarda psikolojik danışma yardımı aldığını belirli gerekçelerle arkadaşlarından gizlediğini paylaşmıştır:

“Ek olarak da bunu bir şey gözıyla bakmamalıyız. Ben de bakıyordum. Bunu diğerlerinden seni geriye iten bir şey olarak görmemiz lazım. Ben ilk başlarda öyle gördüğüm için gizliyordum yani yalan yok. Bu danışma seanslarına gideceğim zaman arkadaşlarım soruyordu, nereye gidiyorsun? Ben şey diyordum. Bir arkadaşım ile buluşacağım diyordum, direkt söylemiyordum yani. Aslında bunun da yani o duygunun üstesinden gelebilmemiz lazım. Diğerlerinin düşünceleri, toplumun sana bakışı aslında benim gitmemin sebebi de buydu yani. Toplumda belirli bir imaj çizme, o imajın dışına çıkarsam beni istemezler düşüncesi.” (Ce1)

Bölümde yer verilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Danışanların psikolojik yardım almaya kendilerinin karar verdiği ve ihtiyacın şiddetinin bu durumda en önemli faktör olduğu görülmektedir. Daha önce yardım alan danışanların aksine ilk defa psikolojik yardım alan danışanların damgalanma, sürecin ve rollerin bilinmemesi, yardım alan kişinin niteliği ve güven başlıklarında endişeler taşıdığı özetlenebilir.

Yardım Kaynaklarına Erişim ve Psikolojik Danışman Seçimine İlişkin Bulgular

Bu bölümde danışanların psikolojik yardım kaynaklarına nasıl ulaştığı, yardım arama davranışlarında herhangi bir engelle karşılaşp karşılaşmadıkları ve psikolojik danışman seçiminde nelere dikkat ettiği ilgili bulgulara yer verilmektedir. Alt temalar şu şekilde belirlenmiştir:

- Psikolojik yardım kaynaklarına ulaşım
- Psikolojik yardım almada karşılaşılan engeller
- Psikolojik danışman seçimi

Psikolojik yardım kaynaklarına ulaşım. Danışanların dokuzu öğrenciler tarafından sunulan psikolojik danışma hizmetlerine kampüs içerisinde yer alan “Ücretsiz Psikolojik Danışma” ilanları aracılığıyla ulaştıklarını belirtmiştir. Bir danışan (Cjk1) ise ilanların internet ortamında paylaşılmasıyla psikolojik danışman adayına ulaştığını ifade etmiştir. Psikolojik danışmadan haberdar olma ve karar verme sürecini Hdm2 şu şekilde paylaşmıştır:

“Ben uzun süredir düşünüyorum. Uzun süredir dediğim de bir 5-6 aydır. En son karşıma tesadüfen çıktı ve gideyim dedim. İlk defa zaten böyle bir yardım talebinde bulundum. Yardım aldığım kişinin ilanını ilk fark ettim ve sonrasında diğer ilanları fark etmeye başladım. O an ilk çıktı ve aradım. Aslında o an aklımda yoktu ama ilanı görünce dedim ki neden olmasın? Oradaki numarayı aradım ve ertesi hafta başladık hemen görüşmeye.” (Hdm-2)

Psikolojik yardım almada karşılaşılan engeller. Danışanların tümü yardım alma davranışlarında zorlukla karşılaşmadıklarını ifade etmişlerdir. Mzf1 ders başlangıcından bir saat önce kampüse geldiğini, psikolojik danışma oturumundan sonra da derse gitmesinin kolaylığını vurgulamıştır. Ancak psikolojik danışma başladıktan sonra iki danışan (Hdm2, Cjk1) oturumlara katılım göstermede bazı zorluklar yaşadıklarını ifade etmiştir. Hdm2 oturum günü ve saatinin uygun olmadığını ve psikolojik danışman adayıyla ortak bir gün belirlemenin iki tarafın da öğrenci olması nedeniyle çok zorlaştığını paylaşmıştır. Cjk1 farklı bir kampüste eğitim görmesi nedeniyle oturumlara katılmada yaşadığı aksaklıkları şu şekilde paylaşmıştır:

“Kampüsler arası gidip gelmek zordu. Bizim derslerimiz baya yoğun, Hemşirelik 3. sınıftayım. Bazen ben derslere girmeyip gidiyordum o yüzden az gittim aslında. Devamsızlık filan dolmuştu o yüzden. Birkaç kere de erteledim zaten. Aniden hoca çağırabiliyor, toplantı yapıyor. O son buluşmamıza dedim bitirmiş varsayalım gelemeyeceğim çünkü. Bir hafta erteledim, öbür hafta da öyle olunca öyle şey yaptım. Pazartesi, Salı, Çarşamba stajım var hiç gidemezdim. Perşembe, Cuma da ders koymuşlar. Benim boş olduğum saatler de hep dörtten sonra oluyordu. Zaten dörtten sonra olsa beşte orada olacağım kapalı beşte. Üçte çıkmam lazım. O da biraz zor oluyordu. Hafta sonu olsa olurdu ama hafta içi zordu”. (Cjk1)

Psikolojik danışman seçimi. Psikolojik danışma ilanlarında yer alan isim-soy isim ve iletişim bilgileri dışında bir şey paylaşılmamaktadır. Altı danışan (Ozr2, Vfj1, Cjk1, Hdm2, Ceu1, Vra1) psikolojik danışman seçimlerinde seçici davranmadıklarını belirtmiştir. Ancak Ozr2 bu durumun yaptığı seçimde geçerli olsa da oturumlar sonrasında fikrinin değiştiğini ve kiminle psikolojik danışma yaptığının önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Psikolojik danışman seçiminde danışanların cinsiyete yönelik kararları da etkili olmuştur. Danışanlar (Hom1, Mzf1,

Pgo2, Vra2) yaşadıkları problemler düşünüldüğünde yardım veren kişilerin kadın olmasının oturumların daha verimli geçmesine katkı sunacağını belirtmişlerdir. Danışanlar anlayışlı (f=3), iyi bir dinleyici (f=1), geniş bakış açısına sahip (f=1), empatik (f=1) ve derine bakabilme (f=1) özellikleri nedeniyle kadın psikolojik danışman tercihinde bulduklarını paylaşmışlardır.

Bölümde yer verilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Psikolojik danışma yardımından danışanların kolay haberdar olduğu ve ilan fotoğraflarının internet gruplarında kolaylıkla yayıldığı görülmüştür. Psikolojik danışmanın kampüs içinde ve ders saatleri içinde yapılması danışanların oturumlara erişiminde kolaylık sağlamıştır. Ancak farklı kampüste okuma ve oturum saatlerinin esnek olmaması psikolojik danışmaya devam etmede bazı danışanları için zorlayıcı olmuştur. Toplam dört erkek danışan psikolojik danışman tercihlerinde cinsiyetin etkili olduğunu ve kadınlara yönelik algılarının bunda belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir.

Psikolojik Danışmadan Beklentiler ve Tatmin Olmaya Yönelik Bulgular

Bu bölümde danışanların psikolojik danışma sürecinden beklentilerini ve süreçten ne düzeyde tatmin olduklarına ilişkin bulgular paylaşılmıştır. Alt temalar şu şekilde belirlenmiştir:

- Danışanın beklentileri
- Psikolojik danışmanın danışandan beklentileri
- Psikolojik danışman ve süreçten tatmin olma düzeyleri

Danışanın beklentileri. Mzf1 oturumlar öncesi fazla beklentisinin olmadığını ancak yaş olarak yakın birisinin daha fazla yardımcı olabileceğine yönelik inancının psikolojik danışma almasıyla sonuçlandığını belirtmiştir. Danışan dördüncü oturumdan sonra aynı şeylerin tekrarlaması nedeniyle oturumlara devam etmediğini paylaşmıştır. Vra1 psikolojik danışma oturumlarının ilerleyişine yönelik beklentilerini şu şekilde aktarmıştır:

“Birazcık birinin bana yol göstermesini, yöntem vermesini yani nasıl söyleyeyim... Elime bir kullanım kılavuzu gibi bir şey veremez kimse bu konuda bunun farkındayım. Ama biraz sınırları olan, şuradan başlasak şunu yapsak buradan bu

şekilde gidebilir diye. O biraz belirsizdi çalıştığım arkadaşın kendisiyle. O beklentimi karşılamadı mesela. Ama bu mahremiyet olsun, gösterdiği samimiyet, yargılandığımı hissetmemem bunu karşıladı ama bana faydalı olabileceğini düşünmedim açıkçası.”
(Vra1)

Üç danışan (Pgo2, Ceu1, Hom1) süreç içerisinde beklentilerinin karşılandığını belirtmiş, iki danışan (Cjk1, Vra2) ise beklentilerinin farklı nedenlerden dolayı değiştiğini ifade etmiştir. Hom1 çözümden çok oturumlarda kendisini ifade edebilmeyi beklediğini ve bu konuda oldukça rahatladığını belirtmiştir. Ceu1 çok fazla beklentisinin olmadığı ve umutsuz olarak gittiği oturumların hayatında bazı şeyleri değiştirmede faydası olduğunu paylaşmıştır. Cjk1 beklentilerinin psikolojik danışma öncesine göre farklılaştığını ve oturumlarda farklı problemlerin öncelikli hale geldiğini aktarmıştır. Vra2 psikolojik danışma öncesi beklentisinin oturumlarda farklılaştığını ve bu durumun nasıl şekillendiğini şöyle aktarmıştır:

“Ben bunu ilk başta şey sanıyordum. Ben gideceğim derdimi anlatacağım o da bana bir arkadaşımın gibi sen derdini bu şekilde çözersin, şu şekilde hallolur bu derd. Hani böyle bana fikir verilecek gibi düşünüyordum ama gittikçe hem daha çok kendimi anlattığımı hissettim. Kendime söylemediklerimi söylediğimi hissettim orada. Hem de asıl olayın bu değil de kendim sorunu ortaya çıkartıp benim böyle bir sorunum var, böyle bir çözüm yapmam lazım diye kendimi zorlamam gerektiğini hissettim.” (Vra2)

Psikolojik danışmanın danışandan beklentileri. Psikolojik danışman adayları terapötik koşullara ve danışanların getirdikleri problemlere göre beliren ortak ve özgül beklentilerini oturumlarda danışanlara aktarmıştır. Danışanların yaşadıkları problemlere göre değişebilen bu beklentiler her zaman danışanlar tarafından onaylanmamıştır. Vfj1 sürekli bir şeyler anlatılmasının talep edildiğini ancak psikolojik danışman adayının çözüm yoluna ulaşmada ve oturumlara nasıl devam edileceğini belirlemede eksik kaldığını ifade etmiştir. Üç danışan (Ceu1, Pgo2, Cjk1) farklı davranışlar sergileme, getirdiği problem hakkında adımlar atma ve aktif rolde olma beklentilerinin psikolojik danışman adayları tarafından oturumlarda belirtildiğini paylaşmışlardır. Kendine zarar verme düşünceleri olan

Hom1 psikolojik danışman adayının kendisinden oturumlara devam etmesini, sakin kalmasını ve bu düşünceler kafasında uyandığında iletişime geçmesini beklediğini aktarmıştır.

Psikolojik danışman ve süreçten tatmin olma düzeyleri. Bu alt tema altında oturumlar boyunca getirilen problemde ne kadar ilerleme kaydedildiği, yürütülen psikolojik danışmanın bunda etkisi ve psikolojik danışman adayına yönelik danışan değerlendirmeleri paylaşılmıştır. Danışanların psikolojik danışmayı erken bırakmaları düşünüldüğünde sürece ve etmenlere yönelik değerlendirmeler tamamen olumsuz bir bakış açısına sahip değildir. Danışanlar psikolojik danışman adaylarını değerlendirirken ilgili (f=4), empatik (f=3), iyi bir dinleyici (f=3), yardımsever (f=2) ve güvenilir (f=1) gibi olumlu sıfatları tercih etmiştir. Ancak dört danışan (Mzf1, Vfj1, Ozr2, Vra1) psikolojik danışman adayı müdahalelerinin çözüm getirmediğini, planlı olmadığını ve yaşadıkları problemin onlar için zor olabilmesi nedeniyle yeterli görmediklerini paylaşmıştır. Hdm2 oturumlarda sürekli bir şeyler anlattığını ancak kendisini düşünmeye sevk edici sorularla karşılaşmadığını belirtmiştir. Vfj1 daha önce aldığı psikolojik yardıma göre psikolojik danışman adayının ne yaptığını çok bilmediğini belirtmiştir. Vra1 psikolojik danışma oturumlarından fayda görebileceğine inanmadığını ancak bu durumun ilgisizlikten çok yaşadığı problemin zorluğundan ve psikolojik danışman adayının öğrenci olduğundan kaynaklandığını ifade etmiştir. Ozr2 psikolojik danışmadan neden tatmin olmadığını şöyle açıklamıştır:

“Karşımdaki kişiyle çok anlaşamadık biz, iletişim kuramadık. Çünkü ben ona ilk geldiğimde de bana bunun destek olması gerektiğini söyledim. Zaten kendi kendime hatalı olduğum noktaları görüyorum. Benim bunun üzerine gidip sen hatalısın denmesini istemiyorum. Ben bu hatalarımı nasıl çözeceğimi görmek istiyorum dedim. Ya nedenini ya da çözümünü bilsem ikisinden birini bilsem diğerini çıkartabilirim. O yüzden bana bunda yardım et dememe rağmen sence neden? diye tekrar sordu. Şu an arpa boyu ilerlemediğimi düşünüyorum. Sadece boş yere anlattım ve kendisine de söyledim hep böyle mi devam edecek? Evet dedi, kendini bulmaya çalışacaksın. Ama dedim ben şu an, bildiğim bir şeyi bulmaya çalışıyorum.” (Ozr2)

Oturumların kendisine direkt fayda sağladığı, mevcut problem devam etse de kendi farkındalığının ve iyi oluşunun artmasında psikolojik danışmanın yararlı

olduğu da danışanlar tarafından belirtilmiştir. Üç danışan (Hom1, Vra1, Ceu1) psikolojik danışman adayının yaklaşımını, ilgisini ve yaşadıkları problemleri ilk defa sesli şekilde başkalarıyla paylaşmalarının iyi bir adım olarak değerlendirmişlerdir. Cjk1 farklı sorunlarının olduğunu ve bunların çözümünde çaba göstermesine yönelik farkındalık seviyesinin arttığını paylaşmıştır. Ceu1 kodlu danışan oturumların nasıl fayda sağladığını şöyle aktarmıştır:

“Çevremdekileri uzaklaştırdım ama oturumlar boyunca ufak tefek iyilikler yapmaya başladım. Yerine imza atma, not paylaşma gibi. Çok basit şeyler aslında. Böyle çok basit şeyleri yaptıktan sonra onların bana karşı biraz yaklaştıklarını gördüm. Yani geliyorlardı muhabbet etmeye çalışıyorlardı, dışarı çağırıyorlardı sürekli. Normal de çağırırsalar da gitmezdim ama ben de gitmeye başladım işte. Tamam, kabul filan dedim. Böyle gelişmeler oldu. Daha hala sorunlarım var ama tam bitmese de bastırdım. Memnun olduğum bir süreçti, gerçekten yardımcı oldu. Bana çevremdeki birçok kişiden daha iyi yardımcı olmaya çalıştı. En azından beni dinledi çevremde beni çok fazla dinleyen olmaz. Ben böyle bunları bahsedecek cesareti bulamıyordum. Bahsetsem bile çok yakın arkadaşlarıma bahsetsem bile pek fazla umursamıyorlardı, dinlemek istemiyorlardı. Onlara göre çok basit geliyor ama benim için çok büyük bir şey. Beni dinledi filan, gayet iyi bir ilişkimiz vardı.” (Ceu1)

Bölümde yer alan bulgular şu şekilde özetlenebilir: Danışanların psikolojik danışmadan beklentileri daha önce yardım almamaları veya psikolojik danışma hakkında bilgi sahibi olmamalarıyla şekillenebilir. Danışanların genellikle beklentilerini açıkça psikolojik danışman adayıyla paylaşmadığı görülmüştür. Psikolojik danışman adaylarının danışanlardan beklentileri mevcut problemler ve ihtiyaçlara göre değişiklik gösterebildiği ancak bu beklentilerin kimi danışanlar tarafından çok iyi anlaşılmadığı bulunmuştur. Psikolojik danışmanı ve oturumları değerlendirmede danışanlar yapılan müdahaleleri yetersiz, problemlerin çözümünden ve nasıl çözülebileceği uzlaşısından uzak veya farkındalık katıcı ve değişim sağlayıcı olarak nitelendirmişlerdir.

Psikolojik Danışmayı Erken Bırakmaya Yönelik Bulgular

Bu bölümde danışanlar ve psikolojik danışman adayları gözünden erken bırakmanın ne zaman ve nasıl gerçekleştiği ve bu durumda etkili olan faktörlerle ilgili bulgulara yer verilmiştir. Kavramsallaştırılan tema 4 alt temaya ayrılmıştır:

- Erken bırakmanın gerçekleşme şekli
- Erken bırakmada danışan etkisi
- Erken bırakmada psikolojik danışman etkisi
- Erken bırakmada etkili olan dış faktörler

Erken bırakmanın gerçekleşme şekli. Bir danışan (Hdm2) dışında erken bırakmalar danışanların kararıyla şekillenmiş ve bu durum oturumlar sonrası psikolojik danışman adayına haber vermeleri veya iletişimi kesmeleri şeklinde gerçekleşmiştir. Yedi danışan (Mzf1, Vfj1, OZR2, Cjk1, Ceu1, Vra1, Vra2) yapılan veya katılım gösterilmeyen oturumlardan sonra erken bırakma isteklerini paylaşmıştır. Üç psikolojik danışman adayının (Cjk1, Ceu1, Vra1) erken bırakma kararını belirten mesajlardan sonra sonlandırma oturumu yapma istekleri danışanlar tarafından kabul edilmemiştir. Vfj1 psikolojik danışmayı erken bırakma kararını mesajla bildirmiş ve ilişkileri oturum odalarıyla sınırlı kaldığı gerekçesiyle psikolojik danışman adayını engellemiştir. Psikolojik danışman adayı (Vfj) erken bırakma öncesi danışanın peş peşe iki hafta boyunca dersi nedeniyle oturumlara katılmadığını ve sonraki oturum öncesi mesaj yoluyla psikolojik danışmaya artık gelmeyeceğini bildirdiğini ifade etmiştir. Mzf1 kodlu danışan oturumlara devam etmeme kararıyla ilgili şunları ifade etmiştir:

“Dördüncü oturumdan sonra ben az çok işlerin nereye gideceğini anladım. Ama dedim ki bir hafta daha gideyim, bakalım farklı bir şey yapacak mıyız? Biraz düşüncelerim üstünde durduk, biraz yaşadıklarım üstünde durduk. Beşinci oturum bittiğinde ben aslında o anın sakinliğiyle hemen orda söylemedim. Yurda gittim, akşam 9.00-9.30 gibi mesaj attım, dedim ki ya dedim devam etmeyelim. Haftaya gelmeyeceğim için mesaj attım, bu şekilde.” (Mzf1)

Psikolojik danışma deneyiminden düşük düzeyde memnun kalan OZR2, son oturumdan sonra bu kararının şekillendiğini belirtmiştir. Psikolojik danışman adayı danışanın erken bırakmasından önce bir oturuma katılım göstermediğini ve danışan gibi son oturumun erken bırakmada etkili olabileceğini yinelemiştir:

“Üçüncü oturumdu yanlış hatırlamıyorsam belki de 3 bitip dördüncü de olabilir. Şöyle, ben o hafta artık, o son görüşmemizde biz biraz sürtüştük. Çünkü aynı soruyu bana tekrar sordu cevapladım, tekrar sordu cevapladım ses kayıtlarında vardır size

ulaşıtıysa. O yüzden tekrarladıkça ben o hafta dedim ki kafamda bu şey bitmeli. Bu görüşme bitmeli çünkü beni çok yoruyor. Rahatlatmıyor beni. Beni yorduğuna karar verdim ve bir sonraki hafta aklımdan tamamen çıkmıştı böyle bir görüşme olduğu. Yani çok dürüstçe söylüyorum, hatırlamıyorum bile öyle bir görüşme yapmam gerektiğini. Sonra bir gün öncesinde veya sonrasında iletişime geçtiğinde dedim ki, görüşmek istemiyorum, teşekkür ederim dedim. Gerekçe de sunmadım. Çünkü anlamıştır diye düşündüm, geçtiğimiz hafta iki tarafın da çıkarken suratı çok düşüktü zaten.” (Ozr2)

“Mesaj attım sizi odada bekliyorum diye. Kendisi bugün benim sınavım var size haber vermeyi unutmuşum gibi bir cevap verdi. Daha sonra iptal ettik, sizden bir sonrakinde haber vermenizi bekleyeceğim dedim. Hatta şeyi de belirttim. İkinci kez gelmemeniz durumunda sonlandırmamız gerekiyor diye telkin de de bulundum. Bir sonraki yani üçüncü haftaya geldi. Dirençli ve çatışmayla biten bir oturum oldu. Gelecek hafta da yine buraya geldiğimde kendisini bekledim ancak gelmedi. Ben de mesaj attım. Mesajı gördü, mesaj iletildi. Sonra kendisini aradım telefonu kapalıydı. Muhtemelen kapattı, ulaşılmazın diye. Ben de sonra kendisine sonlandırma için mesaj attım. Gelmemenizden ötürü süreci sonlandırmamı gerekiyor diye. Sonra cevap bile vermedi.” (Ozr-P.D)

Pgo2 sürece devam etmeyeceğini psikolojik danışman adayıyla iletişimi keserek göstermeyi tercih etmiştir. Bu duruma gerekçe olarak iş ve üniversite arasında yaşadığı yoğunluğu göstermiştir. Psikolojik danışman adayı danışanın katılım göstermediği oturumların telafi girişimlerini ve erken bırakmanın nasıl gerçekleştiğini şu şekilde aktarmıştır:

“İlk oturumu yaptık sonraki hafta yanlış hatırlamıyorsam ertelemişti. Sonraki hafta geldi, sonrasında da öbür hafta için ben mesaj attım. “Bu hafta yine danışmamız var.” O da mesajlarımı görüyor ama cevap vermiyor. Verdiği zaman da cevapları daha çok geçiştirmeye yönelik oluyor. Beşten sonra danışma yapabiliriz diyor ama imkânsız. Danışma odaları beşten sonra kapalı. İkinci oturumdan sonra diğer hafta için konuştuk o hafta yine yapamayacağımızı söyledi gelemeyecekmiş. Sonraki haftalarda da yine bir bahaneler buldu. En son “Çarşamba günü yarın üçte danışmamız var ancak geçtiğimiz 2 hafta boyunca görüşemedik eğer yarın da görüşemezsek danışmayı bıraktığınızı kabul edeceğim. Gelmek istersen bekliyorum” yazmışım ama cevap yazmadı. En son ben perşembe günü 2-3 arası danışmam vardı. Danışmadan çıkınca tekrar yazdım ve dönmedi. Burada tamamen bittiğini anladım ben.” (Pgo-P.D)

Genel durumdan farklı olarak oturumlara devam edemeyecekleri psikolojik danışman adayı tarafından Hdm2 “üst üste iki oturuma gelmemesi” gerekçesiyle bildirilmiştir. Psikolojik danışman adayı bu durumu danışana uzun bir mesajla iletmiştir. Hdm2 bitirme konuşmasının psikolojik danışman tarafından yapılmaması durumunda bile kendisi tarafından yapılacağını paylaşmıştır.

Psikolojik danışmayı erken bırakmada danışan etkisi. Dört danışan (Mzf1, Vfj1, Ozr2, Vra1) oturumlara devam etmemede kendilerini başlıca faktör olarak nitelendirmezken, üç danışan (Pgo2, Hdm2, Vra2) bu durumun gerçekleşmesinde kısmi olarak oturumlara özveriyle yaklaşmadıklarının etkisini kabul etmişlerdir. Pgo2 memnun olduğu süreci yarıda bırakmasını oturumlara başlamadan önce tahmin edemeyeceği bir kişisel yoğunluk yaşamasıyla ilişkilendirmiştir. Hdm2 psikolojik danışman adayının tepkilerinin olumsuz etkisine ek, yaşadığı uyku probleminin ve unutkanlığın devam etmesini engellediğini ifade etmiştir. Danışanların psikolojik danışmayı erken bırakma öncesinde oturumlara katılımlarında çoğu zaman aksaklıklar yaşadıkları görülmüştür. Danışanlar bu durumların hastalık (f=2), ders (f=4), sınav (f=4), bir yakının kaybı (f=1), uyuya kalma (f=1) sonucunda gerçekleştiğini ve erken bırakmalarındaki temel nedenler olmadığını belirtmişlerdir.

İki danışan (Vfj1, Ceu1) oturumları erken bırakma nedenleri olarak kimi zaman kendilerini ilk oturum öncesine göre daha iyi hissetmelerini ve yaşadıkları problemlerde yardıma ihtiyaç duymadıklarına dair inançlarını göstermişlerdir. Vfj1 oturumlar boyunca iyileşmeler yaşadığını ve geri kalan sorunlarla kendisinin başa çıkabileceği gerekçesiyle psikolojik danışmayı erken bırakmıştır. Ancak danışanın bu gerekçesi yapılan görüşmede farklılaşmış ve danışan erken bırakmasında büyük ölçüde psikolojik danışman faktörünü ileri sürmüştür. Psikolojik danışmanla birlikte alınabilecek bu kararda danışanlar kimi zaman bireysel karar verip süreçten geri çekilmişlerdir. Örneğin Ceu1 gelişme gözlemlenmesi nedeniyle daha fazla yardım almak istemediğine karar vermiştir:

“Bu sorunlar çözüldükten sonra hayatımda olan başka sorunlar yöneldim. Başka sorunları saptamaya çalıştım, nasıl olacak, acaba onlar için de yardım alır mıyım? Daha sonra şöyle bir gözden geçirdim, vaktim oldu. Öyle olunca pek fazla sorunumun olmadığına karar verdim, hissettim. Çünkü gayet normaldi benim

hayatım, çok rahattım, geceleri rahat uyuyordum, derslerde rahattım. Yani bunlar oturum öncesinde böyle değildi, sürekli düşünürdüm geceleri. Sonra çok rahat uyumaya başladım, sonra yani bir problemimin kalmadığını hissettim. O yüzden devam etmedim.” (Ceu1)

Vra2 iki hafta peş peşe oturumlara katılım göstermemiş ve üçüncü haftada oturumu hatırlatan psikolojik danışman adayına devam etmeyeceğini mesaj yoluyla iletmiştir. Danışan okula devam etmeme probleminde bir gelişme olmamasının ve oturumlarda yalan söylemek istememesini erken bırakmadaki nedenler olarak sıralamıştır:

“O iki haftada hem burası hem de sınavlar, dersler kaçınca sanki biraz söylediklerimi yapamıyordum gibi oldu. Bu sefer sanki oraya gidip sürekli palavra sıkıyordum ve aynı hayatımı yaşıyordum gibi oldu. Bunu da kendime yediremedim açıkçası biraz. Oraya gitsem bir şeyleri eksik anlatacağımı, yalan söylemek zorunda kalacağımı hissettim. O yüzden gitmemeyi seçtim.” (Vra2)

Psikolojik danışman adayları ise danışanlardan farklı olarak erken bırakmaları büyük ölçüde danışan kaynaklı faktörlerle ilişkilendirmişlerdir. Danışanların kişilik özellikleri (Mzf1, OZR2), kendini açmamları (Vfj1), oturumlara katılım göstermemeleri (Cjk1), sorununu kabul etmemeleri (Vra1), sorumluluktan kaçmaları (Vra2), oturumları önemsememeleri (Hdm2) psikolojik danışmanlar tarafından sıralanan nedenlerdir.

Psikolojik danışmayı erken bırakmada psikolojik danışman etkisi. Dört danışan (Mzf1, Vfj1, OZR2, Vra1) psikolojik danışmayı erken bırakmalarında çoğunlukla psikolojik danışmanları ve uyguladıkları yöntemleri gerekçe göstermişlerdir. Mzf1 probleminin çözüm kısmında yeteri kadar tatmin olmadığını ve geçmişte aldığı profesyonel tedavi yardımcı olmazken öğrenciden aldığı yardımı sürdürmenin işe yaramayacağını düşünmüştür. Benzer şekilde Vra1 oturumlara devam etmemesindeki en etkili faktörü psikolojik danışmayı veren kişinin yetersizliği olarak nitelendirmiştir. İki erken bırakmada (Hdm2, OZR2) danışan ve psikolojik danışman adayları son oturumda yaşanan çatışmaların etkili olduğunu belirtmiştir. Hdm2 oturumlara neden devam etmek istemediğini psikolojik danışmanın ikinci oturumda yaptığı yüzleştirme olarak sunmuştur. Psikolojik

danışman adayı erken bırakmada bu durumun etkisini yinelemiş ancak danışan faktörünü de eklemiştir.

“Bir de ben ikinci oturumdan sonra bırakmayı da düşündüm. Buna bir noktada psikolojik danışman neden oldu. Çünkü ben anlatıyordum. Bana orada bir cümle kullandı. Senin hayatın bunun üzerine mi? Sen bundan mı ibaretsin? Ben orada o an koştum zaten. Ne anlatmaya devam edebildim ne de ondan sonra o ortama girmek istedim. Çünkü öyle bir şey yok ve böyle bir izlenim vermişim. Bu cümleyi duymak beni o ortamdan kopardı ve aldı zaten. O cümleden sonra ben çok düşündüm ve karşıya böyle bir izlenim verdiğimi sanıp çok da üzüldüm. Bir insanın hayatı sadece bir olaydan veya insandan ibaret olamaz. Bence olmamalı da. Böyle bir şey gelince de oturup düşündüm yani. Ben mi verdim bu izlenimi diye. Sonraki hafta bunu telafi etmek için de daha farklı noktalara değindim. O an aslında bana o soruyu yansıttığını da anlıyorum çünkü sadece o olay üzerine bir şeyler anlatıyordum ama benim oraya gitme nedenim o olayın içinden çıkamadığım içindi.” (Hdm2)

“Vahim bir yer olarak görmüyordu burayı. Elinden erkek arkadaşını, A’yı aldım diyelim. O yüzden danışan üzerinden böyle söyleyelim. Çünkü tutunduğu bir şeydi. Hayatını ona dair yaşamaya çalışıyordu ve ona tam gösterememiş olsam da ya da o görmemiş olsa da bir şeyi fark etti ve afalladı. Ne yapacağını şaşırdı. Benim tarafımdan bırakması özelinde benim yaptığım yüzleştirme, onun önemsememesi gibi şeyler etkiliydi.” (Hdm-P.D)

Ozr2 psikolojik danışman adayıyla aralarında iletişimsizlik yaşadıklarını, kendisini algılamada ve tanımlamada psikolojik danışmanın güçlük çektiği için devam etmediğini dile getirmiştir. Psikolojik danışman adayı ise soruna yoğunlaşamamasının veya süreci doğru yönetememesinin danışanın erken bırakma kararında etkisi olduğunu değerlendirmiştir. Ancak bu duruma ek danışanın kişilik özelliklerinin ve belirlediği problem alanı dışında başka bir sorun kabul etmemesinin de etkili olabileceğini eklemiştir. Danışan üçüncü oturumda yaşadıkları çatışmayı şu şekilde ifade etmektedir:

“Her konuşmamızda gerildik, o son konuşmada çok fazla gerildik. Artık o son konuşmada, gerçekten ses kaydını filan dinlesem başım ağrır. Şu an bile hatırlayınca bile ağrıyor. O konuşma artık çok benim için rahatsız boyuta ulaştığı için hatta şu an dürüstçe de söyleyeyim gözümün önüne şey indi yani.” (Ozr2)

Bir danışan (Vfj1) daha önce aldığı psikolojik yardıma kıyasla sürecin plan ve programdan uzak olduğunu belirtmiştir. İkisi arasında kıyaslama yapan danışan farklılıkları şu şekilde değerlendirmiştir:

“O gittiğimde tamamen ne yapacağını biliyordu. Şu kısımlara ayrılıyor, bana açıklamıştı yani. Nerden başlamak istersin? Hani o beni yönlendiriyordu. Burada o beni yönlendirmiyordu. Benden bir şey istiyordu, sen anlat ona göre bir şey belirleriz diye. O hani benim anlatmamı sağlıyor gibiydi. Anlatabildim mi bilmiyorum ama. Daha sonuca yönelik bir şey diyelim. Böyle oturumlar arası açılarak gidiyordu ilk gittiğim yerde ve ben de sorunumun iyileştiğini düşünüp öyle bırakmıştım. En son gittiğimde konuşmuşuk ve bitirmiştik.” (Vfj1)

Erken bırakmada etkili olan dış faktörler. Danışanlar planlanan oturuma katılmamalarında çoğunlukla hastalık, akrabanın kaybı, ders ve sınav gibi gerekçeler dile getirmişlerdir. Ancak oturumların iptaline veya ertelenmesine neden olan bu durumlar erken bırakmalarındaki geçerli sebepler olarak sunulmamıştır. Ancak diğer dokuz danışandan farklı olarak bir danışan (Cjk1) başka kampüste eğitim alması nedeniyle oluşan zorlukların devam edememesindeki önemli faktörlerden biri olarak nitelendirmiştir. Ancak psikolojik danışman adayı oturumların iptalinin gerekçesini danışandan farklı şekilde değerlendirmiştir:

“Bırakmamda çevresel faktörler var zaten. Ulaşımın zorluğu, derslerin yoğunluğu işte bir derse imza attırıp çıkıyorum ama hoca yoklama alıyor, bir daha yok yazılıyorum gibi. O tarz şeyler zaten vardı, hasta oldum filan.” (Cjk1)

“Biz 8 hafta, bu haftayı da sayarsak 9 haftadır tanışıyoruz. 9 hafta önce karar aldık başlamaya ama sadece 4 oturum yapabildik. Gelemiyor, aksıyor, geç kalıyor vs. ilk 2 hafta yaptık ondan sonra 1 hafta girdi araya galiba. Son oturuma giderken araya yanlış hatırlamıyorsam 2 hafta girmişti. Yapacaktık bir sebep yoktu ama ben teyit etmek için mesaj atıyorum her seferinde çünkü buraya geliyorum ve eli boş dönüyorum her seferinde. Yazıyorum geleceğini söyleyip, son 10dk kala şu işim çıktı diyor. Ama aslında 1 saat önce yola çıkmış olması gerekiyordu zaten. Kendi kafadan ekliyor ama hocayı bahane ediyor gibiydi.” (Cjk- P.D)

Diğer danışanlardan farklı olarak Hom1 oturumlarda kendine zarar verme davranışlarından bahsettiğini ve dördüncü oturum sonrasında intihar girişiminde bulunduğunu ifade etmiştir. Hastaneye sevkiyle sonuçlanan bu durum okulu bırakmak istemesi, aldığı psikolojik yardımı sonlandırması ve ailesinin yanına dönmesiyle sonuçlanmıştır. Üç hafta sonra üniversiteye devam etme kararı alan danışan psikolojik danışman tarafından kampüste hizmet veren Psikolojik Danışma Birimine sevk edilmiş ancak yardım alma girişimini devam ettirmemiştir:

“Ben psikolojik danışmana da dedim. Beni yönlendirdiği yere devam ederim ama onunla konuştuğumuz gibi ben sadece terapi olur diye düşündüm. Yarım saatlik bir görüşme yapmıştık. Çok soru sordular. Nerede kalıyorsun, kira ne kadar? Bu soru sorma değil daha fazlası. Soğudum zaten sonra. Dediğim gibi ilaç tedavisi direkt önerdikleri için. Biraz da akıl vermeye yönelik çalıştıkları için beğenmedim. Onlar bana kampüs içindeki hastaneye gitmemi ve oradaki psikiyatristin ilaç yazacağını söylediler. Ben daha çok bir şeyler konuşmaya ve anlatmaya ihtiyacım var dedim. Orada bitirdi. Başlamadan bitirdim.” (Hom1)

Bölümde yer alan bulgular şu şekilde özetlenebilir: Erken bırakma bir danışan dışında (Hdm2) danışanların kararıyla gerçekleşmiştir. Oturumlar sonrası mesaj atma ve iletişimi kesme danışanların tercih ettikleri yöntemlerdir. Psikolojik danışman adaylarının bu kararlarından sonra danışanlara yaptıkları sonlandırma oturumu önerisi de kabul görmemiştir. Danışanlar erken bırakma öncesi çoğunlukla unutkanlık, uyuya kalma, hastalık, yakın kaybı ve sınav gibi nedenlerle oturumları ertelemiş veya iptal etmiştir. Erken bırakmalarda danışanlar çoğunlukla kendilerini birincil neden olarak nitelendirmeseler de birkaç danışan bu durumu kabul etmiştir. Danışanların çoğu erken bırakmaya gerekçe olarak psikolojik danışmayı yetersiz görmelerini sunmuştur. Erken bırakmanın diğer tarafındaki psikolojik danışman adayları ise danışanla ilişkili nedenleri gerekçe olarak paylaşmıştır.

Erken Bırakmanın Danışan ve Psikolojik Danışmana Etkisine İlişkin Bulgular

Bu bölümde danışanların ve psikolojik danışmanların aldıkları/sundukları psikolojik danışma yardımının nasıl bir deneyim kattığı, psikolojik danışmayı erken

birakmanın etkilerinin neler olabileceğine dair bulgulara yer verilmektedir. Bulgular 3 alt tema kapsamında incelenmektedir:

- Danışanların gelecekte psikolojik yardım almayı sürdürmesi
- Danışanların gelecekte psikolojik yardım alma şekli
- Erken bırakmanın psikolojik danışmana etkileri

Danışanların gelecekte psikolojik yardım almayı sürdürmesi. Alınan psikolojik danışmanın yedi danışan (Ozr2, Cjk1, Ceu1, Vra1, Vra2, Hdm2, Hom1) için ilk yardım alma deneyimi olması mevcut veya gelecekte karşılaştıkları zorluklarda psikolojik yardım almada nasıl seçimler yapabileceklerini etkilemiştir. Ozr2 tekrar bir oturuma başlamanın ve ilk oturumda içini dökmenin başlangıçta iyi hissettirse bile sonrasında bu durumun aynı şekilde devam etmesine yönelik endişelerinden bahsetmiştir. Ceu1 psikolojik yardım almaya sorunlarla karşılaştığında çekinmeden başvurabileceğini ve yaşadığı deneyimin iyi bir tanıma süreci olduğunu dile getirmiştir. Hdm2 yaşadığı deneyimin gelecekte yardım alma girişimini nasıl sekteye uğrattığını şöyle açıklamıştır:

“Yardım almaya şu an uzak bakıyorum, hiçbir şey de çözülmedi. Çünkü artık şöyle bir algı oluştu. Yardım almayı denedim ve yine bir şeyler değişmediği için almadan da kendim devam edebilirim. Birine anlattığımda beni bir sonuca ulaştıracağını düşünmüyorum. Sorunu bir çözecekse bu benim diye düşünüyorum. Şu an yardım alsam da buna hazır değilim. Bir sorun çözülecekse bunu sadece ben yapabiliyordum gibi hissediyorum.” (Hdm2)

Danışanların gelecekte psikolojik yardım alma şekli. Beş danışan (Mzf1, Vfj1, Ceu1, Cjk1, Vra1) genellikle oturumlara devam etmemelerinde psikolojik yardım aldıkları kişinin yetersiz kalmalarını önemli bir faktör olarak göstermişlerdir. Bu durum büyük ölçüde psikolojik danışmanların öğrenci olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Mzf1 psikolojik danışmaya karar vermeden önce kendi yaşına yakın birisinin daha yardımcı olabileceğine inanmış ancak oturumlarda çözüm bulmada tıkanıklarını ileri sürmüştür. Vra1 yaşadığı problemin çözümünün güç oluşunu ve sunulan yardımın belli bir eşiğin altında kalmasını devam etmemesinde belirgin neden olarak göstermiştir. Vfj1 psikolojik danışman adayı müdahalelerinin

yetersiz ve plansız olduğundan bahsetmiştir. Altı danışan (Ozr2, Vra1, Vfj1, Mzf1, Ceu1, Cjk1) gelecek seçimlerinde bir uzmandan yardım alabileceğini, iki danışan ise (Ozr2, Vra1) kendi problemleriyle daha önce çalışmış birisini tercih edebileceklerini belirtmişlerdir. Farklı olarak bir danışan (Hom1) psikolojik yardım almayı üniversite öğrencilerinden almanın daha anlaşılabilir hissetmesini sağladığını belirtmiştir. Bu duruma gerekçe olarak da benzer sorunları yaşayabileceklerini ve kampüste öğrencilerin genel sorunlarından haberdar olabilecekleri şeklinde göstermiştir. İki danışanın (Mzf1, Hom1) gelecekte psikolojik yardım alma davranışlarında mevcut kabulleri etkileyici olmuştur. Mzf1 psikolojik yardım alacağı kaynaklarda tecrübenin önemli olduğunu ancak kadınların sorunları daha iyi anlayabileceğine yönelik inancının etkili olabileceğini paylaşmıştır. Benzer şekilde Hom1 kadın psikolojik danışman seçiminden memnun olduğunu ve bu seçimini gelecekte de devam ettireceğini ifade etmiştir.

Erken bırakmanın psikolojik danışmana etkileri. Gerçekleşen erken bırakmalar sonunda psikolojik danışman adayları ne düşündüklerini ve hissettiklerini açıklamada şaşkınlık (f=3), kaygı (f=3), yetersizlik (f=2), hayal kırıklığı (f=2) ve üzüntü (f=1) duygularını en çok tercih etmişlerdir. Ozr2 ve Vfj1 kodlu psikolojik danışman adayları danışanların oturumları bitirme şekillerini (iletişimi engelleme) oturumlarda geliştirdikleri ilişkinin doğasında uzak öfke uyandırıcı ve kırgınlık yaratıcı şekilde tanımlamışlardır. Cjk-P.D boşa giden zaman olarak nitelendirdiği bu süreci başka danışanların fayda sağladığı bir şekilde değerlendirilmiş olabileceğini ifade etmiştir. Mzf-P.D erken bırakmanın üzerindeki etkisini şu şekilde açıklamıştır:

"Bence etkisi oldu, mesela ben ilk dönem çok enerjiyle yapıyordum. Böyle çok seviyordum danışmaları. Bu dönem yine tamam enerjiyle gidiyordum ondan sonra böyle kendi hayatımda da genel bir motivasyon düşüklüğü olunca... Danışma yapmayı seviyordum, danışma yapmaktan da biraz soğumaya başladım diye fark ettim. Bence bunun danışanın da bırakmasıyla bir alakası var. Çünkü modum düştü. Yetersizlik hissim arttı. Danışmaya eskisi kadar motive şekilde gidemedim. Şu an yaptığım oturumlarda fark ediyorum. Önceki iki danışandaki ben yok. Öyle biraz motivasyonumu düşürdü." (Mzf-P.D)

Beş psikolojik danışman adayı (Vfj, Pgo, Hdm, Ceu, Cjk) çoğu deneyimledikleri erken bırakmalar sonucunda gelecekte yapacakları psikolojik danışmaların daha farklı olacağını belirtmişlerdir. Vfj-P.D bu deneyimi sonrası danışanların oturumları iptalinin daha kolay erken bırakma kaygısına döndüğünü ifade etmiştir. Pgo-P.D ve Hdm-P.D oturumlarda kullandıkları yöntemlerin sırayla daha soruna odaklı ve paylaşımlara müdahale edici olabileceğini söylemişlerdir. Danışanların oturumlara katılımında gösterdikleri aksaklıklardan farklı biçimde Ceu-P.D oturumları kendi gerekçeleriyle ertelemekten kaçınacağını belirtmiştir. Cjk-P.D danışanın süreci anlamasında kritik yere sahip yapılandırmayı daha anlaşılır yapacağını vurgulamıştır.

Bölümde yer alan bulgular şu şekilde özetlenebilir: Dokuz danışan erken bırakma deneyimlerinin gelecekte psikolojik yardım almalarına olumsuz bir etkisinin olmayacağını işaret etmiştir. Ancak bir danışan (Hdm2) psikolojik yardım almanın sorununu çözmesinde yeterli olmayacağını belirtmiştir. Gelecekte yardım alma şeklinin daha profesyonel birisinden olacağına yönelik daha fazla tercih bildirilse de, öğrenciden yardım almanın daha iyi deneyim olduğunu paylaşan danışanlar (Hom1, Pgo2) mevcuttur. Erken bırakmalar ve erken bırakma şekilleri psikolojik danışman adaylarının genelinde olumsuz duygulara neden olmuş ve gelecekte yapacakları psikolojik danışmalar için farkındalık oluşturmuştur.

Erken Bırakmayı Önleyebilecek Faktörlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde psikolojik danışma sürecindeki faktörlerin içeriği ve niteliği nasıl olsaydı erken bırakmanın önlenebileceğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Danışanların ve psikolojik danışmanların verdiği cevaplar üç alt temada sunulmuştur:

- Psikolojik danışma tercihleri
- Psikolojik danışman tercihleri
- Danışan tercihleri

Psikolojik danışma tercihleri. İki danışan (Mzf1, Cjk1) psikolojik danışma oturumlarında geçmiş yaşantılarının önemli olduğunu ve kişiliklerinin derinlemesine incelenmesi amaçlı oturumlarda psikolojik testlerin kullanılmasının daha etkili olacağını vurgulamışlardır. Mzf1 oturum başlarında psikolojik

danışmanın “*Nasılsın, günün nasıl geçti?*” gibi basit soruları sormasını ve kendini açmasının samimiyeti arttırabileceğini eklemiştir. Bu eksikliğin oturumlarda nasıl hissettirdiğini danışan şu şekilde paylaşmıştır:

“Ben bu konu hakkında psikolojik danışmana da söylemiştim. Biliyorum bu oturum benim üstüme ama hani kendinle ilgili hiçbir şey söylemedin bana. Ben sanki bir algoritmaya anlatıyormuşum gibi oluyor dedim. Sanki sorunumu Google’a yazıyorum, psikolojik arama motoruna yazıyorum benle konuşuyor. O anlamda bir duygusal paylaşım eksikliği oldu diyebilirim.” (Mzf1)

Üç danışan (Ceu1, Hom1, Cjk1) oturum sayısının daha fazla olması gerektiğini veya haftada birden fazla oturumun daha iyi olabileceği tavsiyesinde bulunmuşlardır. Ceu1 bu durumu şöyle açıklamıştır:

“Bir hafta geçiyor bir hafta içinde çok çok olaylarla karşılaşabiliyorsunuz. O olaylarla ilgili yine bir anlatma isteği duyuyorsunuz ve ondan sonra o olayları söndürerek başka olayları da şey yapıyorsunuz. Kendi içinizden söndürüyorsunuz yani, bazılarını görmezden geliyorsunuz ya da anlatmak istemiyorsunuz. Ben anlattım yine de, yani böyle olursa yani bazı insanlar anlatamayabilir o aradaki süreçleri bence yani birden fazla olursa iyi olabilir.” (Ceu1)

Vra2 kodlu danışan oturumlar arasındaki zamanda kontrol edilmediğini ve müdahalelerin olmadığını paylaşmış ve bu durumun değişebileceğini belirtmiştir. Danışan ayrıca emredici olmayan ancak teşvik edici söylemlerin ve danışanların yaşadığı problemlerle ilişkili güne dair soruların yöneltilmesinin ve yorumlanmasının faydalı olabileceğine değinmiştir. Tüm psikolojik danışman adayları etkili bir psikolojik danışmada terapötik işbirliği kavramını vurgulamışlardır. Mzf-P.D oturumlarda sert kuralların ilişkiyi zayıflatabileceğini ve gerektiğinde danışan esprilerine gülünebilmesinin veya psikolojik danışmanın kendini açabilmesinin ilişkinin artmasını sağladığını paylaşmıştır. Dört psikolojik danışman adayı (Pgo, Hom, Vfj, Ceu) sağlıklı bir ilişki için öncelikli olarak oturumlarda güven ilişkisinin kurulması gerektiğini ve danışanların hiç tanımadığı birine kendilerini açmada rahat hissetmelerinin önemli olduğunu söylemiştir. Bütün psikolojik danışman adayları erken bırakmaya mahal vermeyen bir süreçte aldıkları

süpervizyonun daha geniş, detaylı ve her danışanları için olmasının gerekliliğini vurgulamışlardır. Grupların kalabalık olması (f=9), dönütlerin yetersiz ve geç alınışı (f=6), deşifre yerine rapor yazılması (f=2) psikolojik danışmanların üzerinde durduğu eksikliklerdir.

Psikolojik danışman tercihleri. Danışanlar psikolojik danışmanlarda bulunması gereken terapötik beceri ve koşullarda en sık empati (f=4), iyi bir dinleyici (f=4), anlaşıldığını hissettiren (f=3), iletişime açık (f=3), gözlem becerisi yüksek (f=2), zeki (f=2), güler yüzlü (f=1), çözüm odaklı (f=1) ve cesur (f=1) sıfatlarını kullanmışlardır. Altı danışan (Mzf1, Vfj1, OZR2, Vra1, Cjk1, Hdm2) genellikle psikolojik danışmanların oturumlarda kullandığı müdahale ve yöntemlerin çözüm getirmesinin altını çizmişlerdir. İki danışan (OZR2, Hdm2) oturumlarda pasif olarak sürekli bir şeyler anlatmalarının çözüm getirmediğini, psikolojik danışmanların farkındalık artırıcı veya sorgulayıcı soruları danışanlara yöneltmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Hdm2 oturumlarda yaşadığı deneyimi şöyle paylaşmıştır:

“Bence sadece dinlemek değil olay. Mesela ben size geldiğimde evet benim bir sıkıntım, sorunum var. Evet, sizinle paylaşıp rahatlamak istiyorum ama bu benim sadece anlatıp anlatıp rahatlayıp çıkmam olmamalı. Sizin arada sorduğunuz bir soru veya cümleyle ben o olaya çok farklı bir açıdan bakabilmeliyim. Belki de hani ben bir noktadan bakıyorumdur ve körü körüne gidiyorumdur. Ama sizin söylediğiniz bir cümleyle ve sorduğunuz bir soruyla ben aslında o noktadan çıkıp başka bir noktadan bakıp o olayın aslında o kadar da büyük olmadığını görebilirim. Psikolojik danışma sadece dinlemekten ibaret olmamalı düşünüyorum. 3 oturumda böyle bir şeyle karşılaşmadım.” (Hdm2)

Cjk1 psikolojik danışmanların tavsiyeler verebilmesinin, Pgo2 ise tavsiyeden öte psikolojik danışmanların dışardan bir göz olarak oturumlarda paylaştığı davranışlarına ve durumlarına ilişkin eleştiri, düzeltme ve tavsiyeler sunmasının iyi olabileceğini paylaşmıştır. Farklı olarak Hom1 psikolojik danışmanın görevinin çözüm bulmak olmadığını, bunu kendisinin yerine getirmesi gerektiğini ve kendisini rahatça ifade edebilmesine izin verilmesinin önemli bir nitelik olduğunu paylaşmıştır. Psikolojik danışman adayları oturumlarda sıcak (f=4), samimi (f=3), içten (f=3), danışanların insani yönünü görebilme (f=2), güven geliştirme (f=2)

becerisine ve rollerine sahip olunması durumunda etkili bir psikolojik danışma sürecinin ortaya çıkabileceğini paylaşmışlardır. Ozr-P.D danışan rollerini doğru saptayabilmenin önemini, Ceu-P.D ise danışana daha bütünsel bakabilmede kısa, açık uçlu soruların yöneltmesinin gerekli olduğunu belirtmiştir.

Danışan tercihleri. Psikolojik danışmadan verim alınabilmesi için beş danışan (Pgo2, Hom1, Hdm2, Cjk1, Ceu1) oturumlara devam etmenin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Ancak Ozr2 oturumların katkı getirmediği durumlarda yardım almayı sürdürmenin zaman kaybı ve böyle durumlarda deneyimlerini paylaşmanın yorucu olabileceğini ifade etmiştir. Danışanlar yardım alan bireylerin açık (f=5), şeffaf (f=4), dürüst (f=3) olmaları durumunda süreçten fayda görebileceklerini ifade etmişlerdir. Vra1 oturumlarda şeffaf olunabilmesi için ilk önce danışanların kabul görmesini ve yardım edildiğini hissetmesinin önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Oturumlarda ortak kararlaştırılan uygulamalar veya ödevlerin aksatılmadan yapılması dört danışan (Pgo2, Ceu1, Cjk1, Hdm2) tarafından önemli görülmektedir. Vra2 danışanların kendileriyle yüzleşmekten korkmamaları gerektiğini ve cesur olmaları durumunda eksikliklerini giderebileceklerini paylaşmıştır. Ceu1 psikolojik yardım almanın bireylerin kendilerine yönelik damgalama endişesini beraberinde getirebileceğini ancak danışanların bu durumun üstünden gelmeleri gerektiğini paylaşmıştır. Psikolojik danışman adayları danışanların sürece inanan (f=3), kendini açmaya ve değişime istekli (f=3), gönüllü (f=2) olmaları durumunda oturumların yararlı olabileceğini paylaşmışlardır. Vra kodlu psikolojik danışman adayı danışanların iç görüşünün yüksek ve duygularını paylaşmaktan kaçınmamaları durumunda oturumlarda ilerleme yaşanabileceğini ifade etmiştir.

Bölümde yer alan bulgular şu şekilde özetlenebilir: Psikolojik danışma oturumlarının daha samimi, işbirliği yüksek, haftada birden fazla, kontrol mekanizmasına sahip ve etkili bir süpervizyonla daha az erken bırakmayla sonuçlanabileceği paylaşılmıştır. Psikolojik danışmanların danışanların ihtiyaçlarına ve beklentilerine cevap verebilmesi, samimi, içten, iyi bir dinleyici ve empatik olması danışanlar ve psikolojik danışmanlar tarafından erken bırakmayı engelleyici özellikte görülmüştür. Erken bırakmayı önlemede danışanlar kendini açmanın ve şeffaf olmanın gerekli olduğunu dile getirilirken, psikolojik danışmanlar danışanların sürece dair inançlarını ve gönüllü olmalarını vurgulamıştır.

Kampüste Sunulan Psikolojik Yardım Kaynaklarına Yönelik Bulgular

Bu bölümde danışanların aldıkları psikolojik danışma yardımına ve kampüste sunulan diğer psikolojik yardım kaynaklarına yönelik değerlendirmelere iki alt temada yer verilmiştir.

- Başa çıkma stratejisi olarak psikolojik danışma
- Kampüste mevcut psikolojik yardım kaynakları

Başta çıkma stratejisi olarak psikolojik danışma. Beş danışan (Mzf1, Ozr2, Vra1, Cjk1, Hdm2) yaşadıkları psikolojik problemlerde psikolojik danışmanın etkili bir başta çıkma stratejisi olduğunu değerlendirmişlerdir. Ancak Vfj1 psikolojik yardım öncesi bireylerin sosyal çevresi veya kendi çabaları sonrasında bu yola başvurmalarının özgüven gelişimi açısından kritik olduğunu öne sürmüştür. Ozr2 problemini tanımlayarak geldiği psikolojik danışmadan tatmin olmadığını ve bu sürecin belki de kendisine uygun olmadığını ifade etmiştir. Danışan yaşadığı problemi daha önce çalışmış veya deneyimlemiş psikolojik danışmanlarla çalışmanın daha verimli oturumlar sağlayacağını paylaşmıştır. Üç danışan (Pgo2, Hom1, Mzf1) psikolojik danışma aldıkları öğrencilerin yaşça kendilerine yakın olmalarının daha iyi anlaşılmasına katkı sağladığını belirtmiştir. İki danışan (Ceul, Cjk1) bu sürecin iki taraf için de verimli olduğu ve öğrencilerin mesleki gelişimlerine, danışanların ruhsal iyi oluşlarına ivme kazandırdığı değerlendirilmesinde bulunmuştur. Danışanlar psikolojik danışma odalarını beğenilerinin dışında küçük (f=3), dekoratif olmayan (f=2), dikkat dağıtıcı (f=1) ve uyumsuz (f=1) olarak tanımlamıştır. İki danışan (Cjk1, Hdm2) psikolojik danışma saat ve günlerinin esnetilebileceğini böylece katılımlarının kolaylaşabileceğini belirtmişlerdir.

Kampüste mevcut psikolojik yardım kaynakları. Tüm danışanlar öğrencilerin sunduğu psikolojik danışma dışında kampüs içerisinde hastanenin ve psikolojik danışma biriminin psikolojik yardım/tedavi sunduğunu bilgisine sahip olduklarını paylaşmıştır. Ancak bu yardım kaynaklarına ulaşımında Vra1 yaşadığı zorluğu şöyle paylaşmıştır:

“Hastanenin olduğu yerde (Psikolojik Danışma Birimi) benim kendi durumum için, benimle orada görüşen, ön görüşmedeki hanımefendi sosyal çalışmacı olduğunu

ve birlikte çalışacağımızı söyledi. Ama ben bir psikoloğa ihtiyacım olduğunu söyledim kendisine. O zaman başka bir form doldurdum ve daha uzun bir zaman söylendi. Böyle bir engel var gerçekten. Beni listeye aldılar ve işte seneye gelebilir, gelemeye de bilir bekle dediler sadece. Panolarda ilanları var öğrencilerin, o şekilde ulaştım daha sonra.” (Vra1)

Dört danışan (Ozr2, Vra1, Hom1, Cjk1) aldıkları psikolojik danışma dışında kampüste verilen psikolojik yardım kaynaklarının yetersiz olduğunu ve bu duruma gerekçe olarak bekleme listelerini (f=2), sunulan yardımın ilaçla sınırlı kalmasını (f=1), psikolojik yardımın etkisiz oluşunu (f=1), personel uzmanlığının farklı olmasını (f=1), tanıtım eksikliğini (f=1) sıralamışlardır. Dört danışan (Vjf1, Ozr2, Vra1, Hdm2) psikolojik problemi olan arkadaşlarının profesyonel yardımı kampüs dışında almayı tercih ettiklerini paylaşmışlardır.

Bölümde yer alan bulgular şu şekilde özetlenebilir: Danışanlar kampüste mevcut yardım kaynaklarından haberdar olduklarını ancak bu kaynaklardan yararlanmada birkaç danışan yaşadıkları zorlukları paylaşmıştır. Yaşanılan problemlerde psikolojik danışma çoğunlukla etkili bir yol olarak görülmüş ve farklı nedenler sıralanmıştır. Psikolojik danışma birim odaları çoğu danışan tarafından yetersiz görülmüştür.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiştir. Daha sonra araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Son olarak bulgulardan hareketle araştırmacılara, alan çalışanlarına ve yöneticilere yönelik öneriler sunulmuştur.

Sonuç

Üniversite öğrencilerinin PDR bölümü lisans dersi kapsamında psikolojik danışman adaylarından aldıkları psikolojik yardımı erken bırakmalarını inceleyen araştırma sonuçları aşağıda özetlenmiştir:

- Bir dönemde toplam yardım alan öğrencilerin çoğunlukla kadın olduğu (%70) görülmüştür.
- Erken bırakma oranı (%11,5) üniversitede yapılan daha önceki çalışmalara göre düşük düzeyde bulunmuştur. Ancak ilk oturuma gelmeyen danışanlar bu gruba dâhil edildiğinde oran %13'e, sevk edilenler de eklenince %21'e yükseldiği görülmüştür.
- Danışanlar psikolojik danışma yardımının kolay ulaşılabilir ve direkt olmasını olumlu yönler olarak değerlendirmişlerdir. Danışanlardan 2'si daha önce kampüste psikolojik yardım kaynaklarını kullanma girişiminde bulunduğunu paylaşmış ancak bekleme listesinin ve müdahale yöntemlerinin yardım almalarını engellediğini paylaşmıştır.
- Danışanların psikolojik danışmadan beklentilerinin oturumlar öncesi ve oturumlarda farklılaştığı görülmüştür. Çoğunlukla daha önce psikolojik yardım almayan danışanlar kendilerini neyin beklediğini ve rollerinin ne olacağı konusunda endişelerini paylaşmışlardır. Ancak bu durumların oturumlara başlamadan önce konuşulmaması ve direkt soruna yönelme danışanların oturumlar geçtikçe süreci anlamlandıramamasına ve erken bırakmasına neden olmuştur.
- Danışanların süreci tatmin edici bulmaması ve oturumlara katılımında

zorlanması paylaşılan erken bırakma gerekçelerinin başında gelmektedir. Bir danışan (Ce1) ise 4 oturum sonunda yaşadığı ilerlemenin oturumlara devam etmemesindeki neden olarak paylaşmıştır.

- Kadın danışanlar psikolojik danışman seçiminde bir kriter belirlemediğinden, erkekler kadınların daha anlayışlı ve geniş bakabildiklerini belirtmiş ve bu yüzden kadın psikolojik danışman seçiminde bulduklarını paylaşmışlardır. Ancak bu deneyimlerinden sonraki seçimlerinde cinsiyeti aynı derecede kriter olarak belirtmemişlerdir.
- Psikolojik danışmayı erken bırakan danışanlar genellikle süreçten tatmin olmalarını neden olarak göstermişlerdir. Psikolojik danışman adaylarının, hangi gerekçelerle danışanların psikolojik danışmaya devam etmediği konusunda fazla bilgiye sahip olmadıkları ve bu durumla ilişkili danışanların oturumlarda nelerin farklı olmasına dair bir paylaşım yapmadıkları görülmüştür.
- Psikolojik danışman adayları da erken bırakmalarda danışanları ve dış etmenleri daha fazla yinelemişlerdir. Danışanlar çoğunlukla erken bırakmaların gelecekte psikolojik yardım almada bir engel teşkil etmeyeceğini belirtmiş ancak yardımın kimden ve nasıl olacağı konusunda farklı tercihlere işaret etmişlerdir.
- Erken bırakmanın önlenmesinde oturumların etkili bir süpervizyon eşliğinde işbirliği ve samimi bir ilişki içerisinde yürütülmesi danışan ve psikolojik danışman adaylarının cevapları arasındadır. Psikolojik danışmanların empatik, iyi bir dinleyici ve danışanların şeffaf olmaları erken bırakmanın önlenmesinde sıralanan diğer koşullar olarak yer almıştır.

Tartışma

Yardım almaya karar vermeye yönelik bulguların tartışılması. Çalışmada öğrencilerin yardım alma kararında içsel motivasyonlarının daha etkili olduğu görülmüştür. Koydemir vd. (2010)'nin üniversite öğrencileriyle yürüttükleri nitel çalışmada katılımcılar, çözüm bulamadıkları zorluklar karşısında ikincil olarak

aile ve arkadaş gibi yakın kaynakları tercih edebileceklerini veya problemi görmezden gelerek sonuç alabileceklerini ifade etmişlerdir. Danışanların psikolojik problemle ilişkili kişisel alanlarının farkına varması bu alanların diğerleriyle paylaşılmasında ve kendini açmaya olan isteklerinde olumlu etkiye sahiptir (Rickwood vd., 2005). Katılımcılar da yardım alma niyetinde olan ve eylem aşamasına geçmiş bireylerdir. Bu aşamaya geçmelerinde yaşadıkları problemlerin çekilemez oluşu, şiddeti ve diğer yardım kaynaklarına yönelmede duydukları çekinceler etkili olmuştur. Bireyin psikolojik yardım almasını geciktiren, psikolojik danışma yardımını engelleyen bir diğer durum da damgalamadır (Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Ruhsal bozukluğa sahip bireyler toplum tarafından genellikle olumsuz terimlerle ilişkilendirilmiştir (Angermeyer ve Dietrich, 2006). Senaryo merkezli bir çalışmada depresyon tedavisi için psikolojik yardım alan bireylerin sırt ağrısı nedeniyle yardım arayan bireylere göre daha dengesiz ve güvenilmeyen görülmüştür (Ben- Porath, 2002). Psikolojik yardım arayışında olan bireylerin ihtiyaçlarını ertelemeleri ve yardım almadan kaçınmaları bireylere yönelik oluşabilecek negatif tutumlar değerlendirildiğinde şaşırtıcı değildir (Corrigan ve Matthews, 2003). Çalışmada bu deneyimi öncesi daha önce profesyonel psikolojik yardım alan danışanların herhangi bir endişe taşımadığı görülmüştür. Ceu1 toplumda çizdiği imaj dışında hareket etmekten çekindiğini ve ilk haftalarda psikolojik danışma aldığını gizlediğini belirtmiştir. Diğerlerinin taşıdığı algılar üzerinden şekillenen bu durum kimi zaman bireyin kendisine yönelik damgalamalarıyla da ortaya çıkabilir. Kendini damgalama bireyin yardım arayışı nedeniyle toplumda kabul görmeyeceğine yönelik algısı ve buna bağlı yaşadığı özgüven kaybı ve yetersizlik hissi olarak açıklanabilir (Vogel vd., 2007). Örneğin Hom1 çevresindekilerle bir şeyler paylaşmayı “koz verme” olarak nitelendirmiştir. Benzer şekilde Vra2 oturumlara gelmeden önce sorunları kendisinin çözebileceğine yönelik algısı nedeniyle başka birisinden yardım almayı kendine yakıştıramadığını belirtmiştir.

Bireyci ve toplulukçu dinamikler bireylerin yardım kaynaklarına yönelmesinde ve seçiminde etkili olabilir. Nitekim Gloria, Hird ve Havario (2001) toplulukçu kültür değerlerine sahip öğrencilerin psikolojik yardım kaynaklarını daha az kullandıklarını bulmuştur. Bu durumun şekillenmesinde Türkiye gibi toplulukçu

kültür değerlerini daha fazla yansıtan ülkelerde (İmamoğlu, 2003) yaşanan problemlerin aile, akraba ve yakın arkadaşların dahil edilerek çözümünün daha yaygın oluşu etkili olabilir (Mocan-Aydın, 2000). İlişkilerin kalıcı ve yakın gruplar arasında sürdüğü toplulukçu kültürlerde psikolojik yardım alma davranışı kültürel başa çıkma mekanizmalarıyla uyumsuz olarak nitelendirilebilir (Koydemir vd., 2010). Ancak çalışmada psikolojik danışma alma nedenlerini aile ve arkadaş çevresine açılmada duyulan endişeleri gerekçe gösteren danışanlar (Vjf1, Hom1, Ceu1, Vra1) mevcuttur. Psikolojik danışma hizmetlerinin organizasyonu ve ulaştırılmasında yaşanan iyileşmeler (Güneri, 2006), danışanların psikolojik danışmaya ulaşımında deneyimledikleri kolaylık, kültürel değerlerin hızlı değişimi ve aile fertlerinden uzakta bir hayat sürdürme psikolojik yardıma yönelik tutum ve davranışlardaki değişimin nedenleri olarak sıralanabilir.

Her ne kadar danışanlar yaşadıkları zorlukların çözümünde psikolojik yardım kaynaklarını tercih etse de oturumların öncesinde veya devamında yaşadıkları çekinceleri de aktarmışlardır. Hdm2, Cjk1, Vra2 oturumların nasıl ilerleyeceği ve rollerinin ne olacağı konusunda yaşadıkları tereddütleri paylaşmışlardır. Erken bırakmayı engelleyici stratejilerden olan “danışan ve psikolojik danışman rollerinin paylaşımı” danışanların sürece dair kaygılarını azaltmada ve rollerini somutlaştırmada önemli görülmektedir (Ogrodniczuk, vd., 2005). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problem karşısında neden psikolojik yardım almadıklarında gizlilik endişesi karar vermelerinde etkili bir faktör olarak bulunmuştur (Türküm vd., 2004). Vra1 de psikolojik danışma öncesi yaşadığı bu kaygıyı dile getirmiş ve oturumlarda alınan ses kaydının gerekçelerini öğrenmek istemiştir.

Yardım kaynaklarına erişim ve psikolojik danışman seçimine yönelik bulguların tartışılması. Psikolojik yardımın nereden alınacağını bilmeme ve yardım kaynakları hakkında bilgi eksikliği yardım alma davranışının önünde bir engeldir. Bu durumla zıt, profesyonel kaynaklardan nasıl yararlanılacağı yardım alma davranışlarından kolaylık sağlamaktadır (Rickwood vd., 2005). Üniversitelerde sunulan psikolojik yardım kaynaklarının yeri, niteliği ve işleyişi hakkında bilgi sahibi olmamak öğrencilerin bu kaynakları değerlendirmemesindeki önemli bir engeldir (Türküm vd., 2004). Çalışmada katılımcılar öğrenciler tarafından sunulan psikolojik danışmanın görünür, ulaşılabilir ve teşvik edici

olduğunu vurgulamışlardır. Vra1 kütüphane lavabosunda gördüğü ilanların bir işaret olabileceğini, Vra2 de yardıma ulaşmanın şekli ve kolaylığı nedeniyle denemek istediğini belirtmiştir. Lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde bir dönem içerisinde yaklaşık 100 öğrencinin psikolojik danışma vermesi öğrencilerin yardım alma davranışlarını kolaylaştıran bir etkidir. Aynı kampüs içerisinde Psikolojik Danışma Birimi ismiyle hizmet veren merkezde toplam ruh sağlığı çalışanının 5 kişiden oluşması ve psikolojik yardım talebinde bulunan öğrencilere hemen yardım sunamaması öğrencilerin sunduğu psikolojik danışma yardımını daha belirgin kılmaktadır. Cjk1 farklı bir kampüste olması nedeniyle ulaşımında yaşadığı zorlukları oturumlara katılımını güçleştirdiğini ve kendi kampüsünde sunulan psikolojik yardımları bilmediğini belirtmiştir.

Psikolojik danışman seçimleri üzerine yürütülen çalışmalar danışanların büyük çoğunluğunun psikolojik danışmanın niteliğine yönelik bir seçim yapmadıklarını bulmuştur (Blow, Timm ve Cox, 2008; Pikus ve Heavey, 1996). Üniversite psikolojik danışma merkezlerinin arşivlerinden elde edilen verilerde de öğrencilerin %61,1'inin psikolojik danışman seçimlerindeki açık uçlu sorulara bir kriter getirmediği görülmüştür (Speight ve Vera, 2005). Çalışmada danışanların yarısı psikolojik danışman seçiminde kararlarını tesadüfi yaptıklarını belirtmişler ve psikolojik danışmanların cinsiyetinin önemli olmadığını eklemişlerdir. Psikolojik danışman seçiminde cinsiyet faktörünü gözetmeyen ve kadın tercihinde bulunan dört erkek danışan kadınların daha anlayışlı, bakış açıları geniş ve iyi birer dinleyici olmalarını gerekçe olarak paylaşmıştır. Haskan Avcı, Ö. vd. (2019) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma durumlarında psikolojik danışman tercihlerini incelemiş ve erkeklerin daha fazla sayıda cinsiyete göre tercih yaptıklarını bulmuştur. Erkeklerin cinsiyet tercihleri arasında mevcut çalışmayla benzer şekilde erkek veya kadın psikolojik danışman seçimlerinde olumlu veya olumsuz toplumsal cinsiyet kalıplarının etkili olduğu görülmüştür.

Danışanların yaşadıkları problem başlıkları da psikolojik danışman seçimlerinde etkili olabilir. Psikolojik yardım alan veya almaları durumunda yaşadıkları problemlere göre tercih yapması istenen üniversite öğrencilerinin cinsel konularda ve romantik ilişkilerde psikolojik danışman seçiminde cinsiyet faktörünün daha fazla etkili olduğu bulunmuştur (Haskan Avcı, Ö. vd., 2019; Landes, Burton, King ve Sullivan, 2013; Speight ve Vera, 2005). Bu bulgularla paralel

mevcut tercihinde bir ayrım gözetmediğini ancak gelecekte yaşayabileceği romantik ilişki problemlerinde karşı tarafın bakış açısını edinebilmede kadın psikolojik danışman tercihinde bulunacağını belirtmiştir. Danışanların psikolojik danışmanla hemcins veya karşı cins olmalarına yönelik tercihleri bulunsa da farklı araştırmalar bu tercihlerin oturumların sayısında veya psikolojik danışmanın etkinliğinde bir fark yaratmadığını göstermiştir (Bowman, Scogin, Floyd ve McKendree-Smith, 2001; Hatchett ve Park, 2004).

Psikolojik danışmadan beklentilere ve tatmin olma düzeylerine yönelik bulguların tartışılması. Psikolojik danışma oturumlarından önce danışanın süreç beklentilerini değerlendirmeye önem verilmesi danışanın kaygısını azaltabilir ve ileride ortaya çıkabilecek potansiyel zorluklara karşı etkili olabilir (Swift vd., 2012). Bu kapsamda danışanın oturumlar için rahatlığı, sürecin etkinliğine dair inançları, çevresinin ve ailesinin desteği, psikolojik danışma ve psikolojik danışmana yönelik beklentileri ele alınabilir (Barrett vd., 2008). Türküm vd. (2004) üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmandan beklentilerinin genellikle gerçekçi olduğunu ancak psikolojik danışmanın deneyimlerine, fiziksel özelliklerine ve cinsiyetine ilişkin gerçekçi olmayan beklentilere de sahip olduklarını bulmuştur. Gunzburger, Henggeler ve Watson (1985) psikolojik danışmayı erken bırakan danışanların ilk oturumdaki beklentilerinin daha sık karşılanmadığını belirtmiştir. Çalışmada danışanlar (Ozr2, Cjk1, Vra1, Hdm2, Vfj1) erken bırakmayı psikolojik danışmanın beklentilerinden farklı ilerlemesiyle ilişkilendirmişlerdir. Ozr2 erken bırakmasındaki tek faktör olarak nitelendirdiği bu durumu psikolojik danışman kaynaklı olduğunu paylaşmıştır. Vra2 bir arkadaş gibi fikirler sunma beklentisinin ilk oturumda farklı ilerlediğini belirtmiş ancak danışan daha çok kendine itiraflar şeklinde ilerleyen oturumları faydalı olarak tanımlamıştır.

Swift vd. (2012) erken bırakmanın önlenmesinde süre ve psikolojik danışmadaki roller hakkında bilgi verilmesi, psikolojik danışmanın gidişini değerlendirme ve tartışma stratejilerinin danışan beklentilerindeki uyumsuzluğu giderebileceği değerlendirmesinde bulunmuştur. Benzer şekilde psikolojik danışman adayları (Cjk, Ozr) danışanların erken bırakmalarında ilk oturumda psikolojik danışma sürecine ve rollerine ilişkin yaptıkları yapılandırmanın yeterli olmamasının etkili olabileceğini belirtmiştir. Danışanların kendi ve psikolojik danışmanın rollerine ilişkin beklentilerinin karşılanamamasının erken bırakmayla

ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Callahan, Aubuchon-Endsley, Borja ve Swift, 2009; Reis ve Brown, 1999). Danışanların medyadan veya çevresinden edindiği beklentilere yönelik ilk oturumlarda sunulan eğitimin erken bırakmanın azalmasına katkıda bulunduğu görülmüştür (Reis ve Brown, 2006; Walitzer vd., 1999). Oturumlardan önce rollerin eğitimine yönelik stratejilerin aynı zamanda danışanların kendini açmasını kolaylaştırdığı ve terapötik ilişkiyi arttırdığı bulunmuştur (Annis ve Perry, 1978; Piper ve Perrault, 1989).

Psikolojik danışmadan tatmin olmayan danışan oranının %5 ila %20 arasında değişebileceği fikri kabul edilebilir olarak nitelendirilmiştir (Urquhart, Bulow, Sweeney, Shear ve Frances, 1986). Benzer şekilde Lambert ve Shimokawa (2011) danışanların %5'i ila %10'unun oturumları başladıkları noktadan daha kötü bir yerde bitirdiklerini bulmuştur. Danışanların aldıkları psikolojik yardımdan memnun olmamaları olumsuz sonuçlar için yordayıcı olsa da (Nolan, Strassle, Roback ve Binder, 2004) süreçten doyum almama ve psikolojik danışmadan alınan olumsuz sonuçlar arasında kesin bir ilişki bulunmamıştır (Parry vd., 2010). Danışanların psikolojik danışmadan memnun olma dereceleri ve erken bırakma arasında farklı sonuçlar ortaya koymuş çalışmalar mevcuttur. Garfield (1963) ve Pekarik (1983) bazı danışanların psikolojik danışman veya uyguladığı teknikler nedeniyle oturumlara devam etmediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Beckham (1992) danışanların psikolojik danışmanlara yönelik olumsuz izlenimlerin ilk oturumlarda yaşanan erken bırakmaları yordadığını bulmuştur. Yürütülen çalışmada danışanların erken bırakma nedenleri arasında en çok süreçten ve psikolojik danışmandan tatmin olmamaları belirtilmiştir. Diğer danışanlar ise yaşadıkları sağaltım (CeU1) veya hayatlarında yardım almaya devam edecek şartların olmaması (Pgo2, Hom1, Vra2, Cjk1) nedeniyle psikolojik danışmayı erken bırakmıştır.

Danışanların psikolojik yardımları tatmin edici değerlendirmemelerine rağmen oturumlara neden devam ettikleri de merak konusudur. Binder ve Strupt (1997) bu durumu açıklamada danışanın psikolojik danışmanla yaşayabileceği çatışmalarda başa çıkmadaki zorlukların etkililiğini ileri sürmüştür. von Below ve Werbat (2012) psikolojik danışan ve danışanın ileride oturumlarda yaşanabilecek zorlukların aşılabileceğine ilişkin umutlarını ve danışanların yeni bir şey denemektense aldıkları yardımı sürdürmeye yönelik inançlarını gerekçe

göstermiştir. Danışanın psikolojik danışmaya devam etmeyi özgüvenini kazanmada önemli görmesi ve erken bırakmanın başarısızlık olarak algılanması da tatmin olunmayan psikolojik danışmanın devamında bir neden olarak gösterilebilir. Nitekim çalışmada Vra2 erken bırakma gerekçesini elde edemediği sonuçları kabul etmesi ve oturumlarda yalan söylemek istememesiyle açıklamıştır.

Psikolojik danışmayı erken bırakmaya yönelik bulguların tartışılması.

Çalışmada 233 danışandan toplam 27 danışan psikolojik danışmayı erken bırakmış ve erken bırakma oranı %11,6 bulunmuştur. Swift ve Greenberg (2012) 669 çalışmayı kapsayan meta-analiz çalışmasında erken bırakma oranını %20'ye yakın bulmuş ve deneyimli psikolojik danışmanların (%17,2) eğitim görenlere (%26,6) kıyasla daha az erken bırakma düzeyine sahip olduklarına ulaşmıştır. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinin en yüksek düzeyde erken bırakma düzeyine sahip olmasına rağmen eğitim gören psikolojik danışman adaylarının sundukları psikolojik danışmada yaşanan erken bırakma oranı şaşırtıcı bulunmuştur. Ancak psikiyatrik sebepler, dönemin bitmesi, karşı transferans ve ilk oturuma katılım göstermeme nedeniyle psikolojik danışmaya devam edilmeyen durumlar dâhil edildiğinde tamamlanmayan psikolojik danışma oranının %20,1'e yükseldiği görülmüştür. Bir diğer neden olarak danışanların üst üste iki oturuma gelmemesi kimi zaman psikolojik danışman adayları tarafından danışan gerekçelerine bağlı erken bırakma olarak nitelendirilmemiştir. Bu durum da erken bırakmanın nasıl tanımlandığıyla ilişkili farklılaşmaların elde edilen sonuçlar üzerindeki etkisini bir kez daha yinelemiştir (Ross ve Werbart, 2013).

Pekarik (1983) danışanların psikolojik danışmayı erken bırakma nedenlerini genellikle 3 kategoride paylaştıklarını belirtmiştir; 1) problemin çözümü 2) çevresel zorluklar 3) verilen hizmetten tatmin olmama. Daha güncel bir çalışma olan O'Keeffe vd. (2019) ise yaptıkları çalışmada erken bırakmaları 3 farklı sınıflandırmada incelemiş ve bu tipoloji için kriterler belirlemişlerdir:

1. Tatmin edici olmama sonucunda erken bırakma (*dissatisfied dropout*). Danışanların psikolojik danışmayı eleştirdikleri, psikolojik danışmanın yaklaşımı ve ilişkileri gibi birçok etmeni yararlı ve hoşnut bulmadıkları durumları tanımlamada kullanılmıştır.

2. Tipolojide yer alan ikinci grup, psikolojik danışmaya devamı zorlaştırıcı faktörler nedeniyle erken bırakma (*troubled dropout*) şeklinde isimlendirilmiştir. Bu durumdaki danışanlar yaşamlarındaki değişkenlik ve dışsal faktörler nedeniyle oturlara katılım göstermemiş ve psikolojik danışmayı erken bırakmışlardır.
3. Son olarak ihtiyaç duyulana ulaşma sonunda erken bırakma (*got-what-they-needed dropout*). Danışanların psikolojik danışmayı yardımcı bulmaları ve hayatlarında yaşadıkları olumlu değişiklikleri aldıkları yardımla ilişkilendirmeleri sonucunda belirmiştir.

Çalışmada birçok erken bırakma (Mzf1, Vfj1, Ozr2, Vra1) psikolojik danışmanın tatmin edici olmaması sonucunda gerçekleşmiştir. Psikolojik danışmaya devamı zorlaştırıcı faktörlere sahip danışanların (Pgo2, Cjk1, Hdm2, Vra2) bazıları psikolojik danışmayı yardımcı görürken bazıları yetersiz olarak nitelendirmiştir. Ancak Hdm2 ve Cjk1 dışındaki iki danışan bu durumu erken bırakmayla ilişkilendirmemiştir. İhtiyaç duyulana ulaşma sonunda Ceu1 sorunlarının büyük ölçüde çözüldüğü gerekçesiyle psikolojik danışmayı erken bırakmıştır. Bu tipolojinin dışında kalan Hom1 erken bırakma öncesinde tüm oturlara katılım göstermiş ancak intihar girişimi sonrası psikolojik danışmaya ve sevk edildiği psikiyatri servisine katılım göstermemiştir. Danışanların oturlara katılım göstermemesi veya oturları ertelemesi erken bırakmayı önemli düzeyde yordadığı bulunmuştur (Beckham, 192). Çalışmada erken bırakma öncesinde Mzf1 ve Hom1 dışında oturlar en az bir kere ertelenmiş veya iptal edilmiştir.

Üç danışan dışında (Pgo2, Hdm2, Cjk1) danışanlar psikolojik danışmanın kolay ulaşılabilir, sürdürülebilir ve ekonomik bir yük getirmemesinin yardım alma kararlarında etkili olduklarını belirtmişlerdir. Her ne kadar danışanlar aldıkları yardımı sürdürmese de devam eden ve sonlandıran danışanların benzer değerlendirmelere sahip olmaları olası görülmektedir. Danışanların psikolojik yardım kaynaklarıyla kurduğu iletişimde hemen cevap almaması veya psikolojik danışma için 1 haftadan uzun süre beklemesi yardım alma kararından vazgeçmeleriyle sonuçlanmaktadır (Barrett, Chua ve Thompson, 2007). Aynı kampüste hizmet veren Psikolojik Danışma Merkezinin yaşadıkları problemleri kabul etmiş ve eylem aşamasına geçmiş öğrencilere bekleme listelerinin kalabalık

olması nedeniyle istedikleri psikolojik yardımı hemen sunamamaları öğrencilerin sunduğu psikolojik danışma yardımını daha önemli bir hale getirmektedir.

Erken bırakmalar çoğunlukla danışanların psikolojik danışman adaylarının yöntemlerini belirsiz ve yetersiz görmesi (Mzf1, Vfj1, Vra1, OZR2), psikolojik danışman adayının düşüncelerini değiştirmemesi (Hdm2), oturumların psikolojik danışman güdümünde ilerlememesi (Vfj1, OZR2, Hdm2, Cjk1) sonucunda gerçekleşmiştir. Ancak danışanların yaşadıkları memnuniyetsizleri psikolojik danışman adayına ifade etmekten kaçındıkları ve oturumlarda bu durumun ele alınmadığı görülmüştür. OZR2 farklı olarak psikolojik danışmadan tatmin olmadığını psikolojik danışman adayıyla paylaşmış ve bu durum oturumlarda tekrar bir yapılandırma ile sonuçlanmıştır. Ancak danışan psikolojik danışmanın doğasına uygun olmama, sürecin sadece danışan güdümünde ilerlemesi ve psikolojik danışman tarafından anlaşılma gereklilikleriyle erken bırakmıştır. Literatürde bu durumla uyumlu olarak danışanların psikolojik danışmaya dair eleştirilerde bulunmaktan kaçındığı ve olumsuz tepkilerini saklama eğiliminde oldukları bulunmuştur (Henkelman ve Paulson, 2006).

Danışanların psikolojik danışmadan tatmin olmaması erken bırakmalarındaki asıl sebep gösterilirken, bu duruma psikolojik danışmanlar tarafından değinilmemiştir (Hunsley, Aubry, Verstervelt ve Vito, 1999). Erken bırakmaların danışanların psikolojik danışmayı tatmin edici bulmaması sonucu gerçekleştiği durumlarda danışanların ve psikolojik danışmanların süreci değerlendirmede önemli farklılıklar göstermişlerdir (von Below ve Werbat, 2012). Benzer şekilde çalışmada psikolojik danışmanların danışanların süreçten neden tatmin olmamalarına yönelik düşük düzeyde farkındalık seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Psikolojik danışman adayları çoğu erken bırakma sebeplerini süreçten yaşadıkları doyumsuzluk gösteren danışanların aksine erken bırakmada “kişilik özellikleri”, “sorumluluk almama”, “sorununu kabul etmeme” ve “psikolojik danışmayı önemsememe” gibi danışan kaynaklı faktörler sıralamıştır. Danışanın neden oturumlara devam etmediği sorusuna sadece bir psikolojik danışman adayı (OZR) danışanın psikolojik danışmayı yeterli görmemesiyle direkt ilişkilendirmiştir.

Danışanların oturumlarda yaşadıkları direnç ve savunma mekanizmaları psikolojik danışmayı erken bırakmalarında etkili role sahip olabilir. Örneğin Cjk1

psikolojik danışman adayına göre oturumlara geç kalma veya gelmeme, bu durum gerçekleşse bile geç haber verme, konuşmaların içeriğinin konudan uzak başlıklara çekme ve teknik veya soyut temaların tekrarlanması gibi direnç unsurları paylaşımlarında ve davranışlarında bulunmuştur. Buna yakın durumlarda danışman psikolojik danışmanla olan iletişimini başka bilgilerin paylaşılmasıyla manipüle edebilir ve bunun sonucunda psikolojik danışmanlar mevcut problemin doğasını anlamada ve vaka kavramsallaştırmada bir sonuca varamayabilir (Watson, 2006). Bir diğer direnç durumunda Ozr2 psikolojik danışman adayına göre kendisine veya sürece yönelik negatif tutumları nedeniyle psikolojik danışma oturumlarını unutmüş, yok saymış ve reddetmiştir. Danışmanların oturumlarda yaşadıkları direnç psikolojik danışmanların müdahalelerine hazır olmamaları veya çekincelere sahip olduklarının bir işareti olabilir. Bazı danışmanlar ise sahip oldukları belirtiler üzerinden dikkat çekmeleri ve yardım almaları nedeniyle üstesinden gelmeye kıyasla daha fazla yarar sağlayabilirler.

Psikolojik danışman bilinçli veya bilinçdışı danışan direncine katkıda bulunabilir. Danışanla uyumlu bir ilişki kurmama, danışanın davranışlarına ve rollerine yönelik beklentilerin yanlış yönlendirilmesi psikolojik danışman kaynaklı direnç unsurları olarak görülebilir (Watson, 2006). Danışanların belirli bir yönetime verdikleri cevapları belli bir çerçevede bekleyen psikolojik danışmanlar farklı cevapları direnç olarak görebilir. Yöntem ve teknikler de oturumlar içerisinde dirence neden olabilir. Vjf1, oturumların ilerleme şeklinin daha önce aldığı psikolojik yardıma göre daha belirsiz olduğunu ve psikolojik danışmanın ne yaptığından emin olmadığını, Hdm2 ise psikolojik danışmanın yüzleştirme tepkisi nedeniyle üzüntü duyduğunu belirtmesi çalışmada psikolojik danışman adaylarının yöntem ve müdahaleleriyle şekillenen direnç unsurları olarak nitelendirilebilir.

Erken bırakmanın danışan ve psikolojik danışmana etkisine yönelik bulguların tartışılması. Danışanların profesyonel yardım arayışına yönelik negatif inançları ve geçmiş deneyimleri olumsuz değerlendirmelerle sonuçlanabilir (Rickwood vd., 2005). Özellikle genç bireylerin aldıkları psikolojik danışmayı yardım edici bulmaması veya problemlerin oturumlarda ciddi şekilde ele alınmadığını hissetmesi gelecek yardım alma niyetlerinde engelleyici olabilmektedir (Wilson vd., 2007). Çalışmada gerçekleşen erken bırakmalar büyük ölçüde gelecekte karşılaşılabilecek problemlerin çözümünde psikolojik yardım

almayı engelleyici bir deneyim olarak nitelendirilmemiştir. Ozr2 gelecekte alacağı psikolojik yardımlara karşı önyargılı olabileceğini ve bu durumu psikolojik danışma deneyiminde edindiği algıyla ilişkilendirmiştir. Hdm2 psikolojik danışma deneyimi sonunda yaşadığı problemleri birine anlatmanın çözüm getirdiğine inanmadığını ve gelecekte psikolojik yardım almaya hazır olmadığını paylaşmıştır. Ross ve Werbart (2013) belirli orandaki erken bırakılmaların bazen beklentilerin ötesinde kabul edilebilir bir durum olarak görülebileceğini ve bu durumun danışanların hayatlarında sorumluluk aldığının veya psikolojik danışma doğasındaki sınırlılıkların göstergesi olabileceğini belirtmiştir.

Çalışmada danışanların gelecekte psikolojik yardım alma kararlarından sonra yardımın kimden, nasıl ve hangi koşullar altında alınacağı konusunda erken bırakma deneyimleri etkili olmuştur. Danışanlar (Mzf1, Vfj1, Ozr2, Cjk1, Vra1, Ceu1) gelecekte öğrenci yerine daha profesyonel birisinden yardım alacaklarını belirtmişlerdir. Daha önce profesyonel psikolojik yardım alan Mzf1 ve Vfj1 neden bir öğrenciden psikolojik yardım aldıklarını açıklamada psikolojik danışmanın akran oluşunun daha iyi anlaşılmasını sağladığı ve psikolojik danışmanın kolay ulaşılabilirliğini neden olarak sıralamışlardır. Farklı olarak Hom1 ve Pgo2 yardım aldıkları kişilerin öğrenci olmasının daha iyi anlaşılmasında etkili olduğunu ve ileride de bir öğrenciden yardım almaya sıcak baktıklarını belirtmişlerdir. Psikolojik danışmanların cinsiyetine göre tercih yapan danışanlar (Mzf1, Pgo2, Hom1, Vra2) gelecek psikolojik danışman seçimlerinde cinsiyeti ayırt edici faktör olarak değerlendirmemişlerdir.

Farber (1983) erken bırakmanın ruh sağlığı çalışanları için danışanın intihar tehlikesi ve terapötik ilişkide yaşanan çatışmadan sonra üçüncü büyük stres kaynağı olduğunu belirtmiştir. Vfj-P.D erken bırakma sonucunda diğer danışanların oturuma katılmama endişesine sahip olduğunu paylaşmıştır. Erken bırakmaların psikolojik danışmanların incitilmiş ve terk edilmiş hissetmelerine neden olabileceği ifade edilmiş (Guy, 1987) ve çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Psikolojik danışman adayları erken bırakmalar sonrası “yetersiz”, “kaygılı”, “üzüntülü” hissettiklerini paylaşmışlardır. Psikolojik danışman adayları çoğunlukla şu an veya gelecekte yapacakları psikolojik danışmalara erken bırakmaların etkisinin olacağından bahsetmişlerdir. Danışanlarla yapılan oturumlarda motivasyon kaybı gibi direkt olumsuz etkilerin yanında, iyi bir yapılama ve

danışanın paylaşımlarına erken müdahale gibi gelecekte yapılması düşünülen erken bırakma etkileri paylaşılmıştır. Erken bırakmaların psikolojik danışmanların mesleki kimliklerinde özgüven ve yeterlilik algılarını olumsuz etkileyebildiği (Piselli ve Halgin, 2011) göz önünde bulundurulduğunda özellikle psikolojik danışma eğitimi alan öğrencilerin mesleki kimlikleri üzerinde bu durum daha büyük etki yaratabilir.

Erken bırakmayı önleyebilecek faktörlere ilişkin bulguların tartışılması.

Çalışmada danışanların ve psikolojik danışmanların “psikolojik danışma nasıl olsaydı erken bırakma olmazdı?” sorusuna genellikle kendilerinden veya karşı taraftan kaynaklı eksikliklerin olmadığı bir süreci betimledikleri görülmüştür. Ancak danışanların oturumlarda nelerin farklı olabileceği konusunda psikolojik danışmanlara herhangi bir paylaşımda bulunmadıkları gözlemlenmiştir. Aynı soruyu psikolojik danışman adayları terapötik işbirliği, terapötik ilişki ve güven ilişkisi cevaplarıyla yanıtlamışlardır. Oturumlar başlamadan önce psikolojik danışmadaki amaçlar ve görevler gibi farklı parametrelerin müzakeresi danışanların erken bırakmalarını minimize edebilir (Reis ve Brown, 1999). İlk oturumlarda danışanların problemin doğasına ilişkin bakış açılarına, nasıl ele alınması gerektiği konusundaki tercihlerine ve beklentilerine dikkat edilmesi işbirliğini arttırmada fayda sağlar (Ogrodniczuk vd., 2005). Çalışmada da OZR2 probleminin farkında olduğunu ve bunun yüzüne karşı tekrarlamak yerine olası çözümler hakkında konuşmak istediğini ancak oturumlarda bunu bulamadığını aktarmıştır. Erken bırakmanın önlenmesinde terapötik işbirliğinin ilk 3 oturumda inşası kritik olarak değerlendirilmiştir (Rainer ve Campbell, 2001). Araştırmada da erken bırakmaların 10’u üç veya daha az sayıdaki oturumların ardından gerçekleşmiş ve ilk oturumların psikolojik danışmaya devam etmede önemli bir faktör olduğu görülmüştür.

Psikolojik danışman adaylarının tümü aldıkları süpervizyonun her danışan için daha detaylı olmasının erken bırakmaların önüne geçebileceğini ancak tek başına yeterli olmayacağını belirtmişlerdir. Mesleklerinin başında olan öğrencilere az sayıda, olumsuz ve isabetli olmayan geribildirimler öğrencilerin cesaretini kırabilmektedir (Daniels ve Larson, 2001). Türkiye’de Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Bölümü öğrencilerinin aldıkları eğitimde başta süpervizyon olmak üzere yetersiz nitelendirdikleri kategorileri daha çok vurguladıkları bulunmuştur

(Tuzgöl-Dost ve Keklik, 2012). Araştırma kapsamında psikolojik danışmanlar, süpervizyon uygulamalarının eksikliklerinin olduğunu ve daha faydalı olması için en çok grup sayılarının azaltılması gerektiğini ifade etmiştir. Süpervizyon uygulamalarını inceleyen Özyürek (2009), 2004 yılı içerisinde Türkiye’de toplam 19 üniversitede PDR bölümünün olduğunu ve süpervizyon çalışmalarının yeterli ve düzenli seviyede olmadığını belirtmiştir. Geçen 10 senenin ardından bugün Yükseköğretim Programları ve Kontenjanlar Kılavuzuna (2018) göre 82 üniversite bünyesinde PDR bölümünün olduğu görülmektedir. Artan bölüm ve öğrenci nüfusun ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterli sayıda öğretim görevlisinin bulunması nitelikli psikolojik danışman yetiştirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir.

Kampüste sunulan psikolojik yardım kaynaklarına ilişkin bulguların tartışılması. Öğrencilerin problemlerinin tanımlanmasında, bu problemlerin nereye evrildiğinin keşfinde, önleyici, gelişimsel ve sağaltıcı başa çıkma stratejileri uygulanmasında üniversite psikolojik danışma merkezleri kritik bir role sahiptir (Atik ve Yalçın, 2010). Türkiye’de üniversite psikolojik danışma birimlerinin Uluslararası Psikolojik Danışma Hizmetleri Derneği’nin (International Association of Counseling Services, IACS) akreditasyon için belirlediği işlevlerden bireysel psikolojik hizmetler ön plandayken önleyici ve gelişimsel hizmetlerin düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Gizir, 2007; Güneri, 2006). Üniversite psikolojik danışma birimlerin uzman personel sayısında (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011), fiziksel şartlarında ve psikolojik hizmet çeşitlerinde (Güneri, 2006) yaşanan sıkıntılar psikolojik yardım kaynaklarının öğrenciler tarafından daha etkili şekilde kullanılmasının önüne geçebilir. Diğer bir problem de birimlerde çalışan uzman personelin psikolojik danışman dışında daha fazla meslek grubunu barındırması ve farklı meslek gruplarının rol çatışması yaşayabilmesidir (Erkan vd., 2011; Güneri vd., 2003). Çalışmada Vra1 psikolojik danışma biriminde sosyal çalışmacı bir personelle ön görüşme yaptıklarını ve bir psikologla devam etmek istemesi sonucunda bekleme listesine alındığını paylaşmıştır. Her ne kadar danışan psikolojik yardım arayışını sürdürse de kimi zaman bekleme listelerinin oluşması öğrencilerin psikolojik yardım arayışlarında ısrarcı olmamalarıyla sonuçlanabilir (Furr vd., 2011).

Psikolojik yardım alma oranlarındaki artış, üniversite nüfuslarının artması ve psikolojik yardım kaynaklarına ilişkin daha fazla bilgi sahibi olmayla açıklanabilir

(Sharkin, 2004). Ancak psikolojik yardım almaktan kaçınma (Koydemir-Özden vd., 2010, Eisenberg, 2011), yaşanabilecek problemlerde profesyonel yardım kaynaklarını değerlendirmeme (Türküm vd., 2004) oldukça yaygındır. Bu durumu açıklamada öğrencilerin başlıca başa çıkma mekanizmalarındaki tercihleri (Koydemir vd., 2010) ve profesyonel yardım kaynaklarını değerlendirmedeki endişeleri sıralanabilir (Türküm vd., 2004). Eisenberg vd. (2011) üniversitede psikolojik yardım alma davranışlarının düşük olmasında öğrencilerin “yardıma ihtiyacım yok”, “kendim halledebilirim”, “zamanım yok” cevaplarını sık kullandığını bulmuştur. Benzer şekilde çalışmada da yardım almaya karar vermiş ancak bunu sürdürmede Pgo2 yaşadığı yoğunluğu, Ceu1 ihtiyacı olmamasını ileri sürerek erken bırakmıştır. Psikolojik yardım almada niyet öncesi dönemde oluşan engelleyici faktörlerin, eylem aşamasında tekrarlanabileceği ve danışanların problemlerinin nüksedebileceği söylenebilir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğu yaşayabilecekleri depresyonda alacakları psikolojik yardımın birisiyle problem hakkında konuşma, ilaç alma, seçenekler keşfetme ve yeni bir bakış açısı kazanmada katkı sağlayacağını belirtmişlerdir (Eisenberg vd., 2011). Bu bulgularla paralel Ceu1 çevresindekilerin onu dinlemekten sıkılmasını, Hom1 paylaşımda bulunmanın kendisini güçsüz hissettirmesini psikolojik danışma alma gerekçeleri olarak paylaşmışlardır. Öğrencilerin kampüste mevcut psikolojik yardım kaynaklarından haberdar olmaması psikolojik yardım almayı engelleyici faktörlerden biridir (Türküm vd., 2004). Psikolojik danışma birimlerinin sunduğu psikolojik yardımların ve çeşitlerinin çoğunlukla anket, mail ve arkadaş aracılığıyla haberdar edilmesi (Erkan vd., 2011) problemin farkına varılmasında, kabulünde ve değişme isteğinde yeterli olmayabilir ve destek (outreach) programlarına ihtiyaç duyulabilir (Mier, Boone ve Shropshire, 2009). Temel önleyici çabalar (uyku, stres yönetimi, zindelik (*mindfulness*), fiziksel aktivite) direkt olarak üniversite öğrencilerine yarar sağlayabilir ve üniversitelerde hizmet veren psikolojik danışma merkezlerinin yükünü hafifletebilir (Henkelman ve Paulson, 2006).

Üniversitelerde öğrenci popülasyonunda, psikolojik problem ve belirti derecesinde yaşanan farklılaşmalar ve artışlar birçok çalışma tarafından ortaya koyulmuştur (Benton vd., 2004; Erdur-Baker vd., 2006). Üniversiteye geçiş sınavı döneminde kaygı ve stresle başa çıkamama, üniversite eğitimi süresince duyulan

gelecek kaygısı, mültecilerin eğitim sistemine ve kampüse uyum sağlayamaması üniversite psikolojik danışma merkezlerinin ileride sık karşılaşılabilecekleri problem alanları olabilir. Psikolojik yardım şekillerinin sınırlı olması öğrencilerin kampüs dışında yardım aramasıyla sonuçlanabilir. Nitekim çalışmada danışanlar daha önce üniversite eğitimi süresince kampüs dışında yardım seçeneklerini değerlendirdiğini veya çevrelerinde bu tercihte bulunan bireylerin varlığından bahsetmişlerdir. Madde bağımlılığı gibi yardım sunulan alanların her psikolojik danışma biriminde sağlanamaması (Erkan vd., 2011) bu problem başlığının üniversitelerde yaygın olmadığı (Erkan vd., 2012) veya öğrencilerin kampüs dışındaki yardım kaynaklarını değerlendirmeleriyle açıklanabilir. Lisansüstü eğitiminde psikolojik danışman adaylarının bu farklılaşmalara uyum sağlayabilecek düzeyde eğitim aldıklarından emin olunmalıdır (Wolgast vd., 2005).

Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler.

- Bu araştırma kesitsel yöntemle yapılmış ve bir dönemle sınırlı kalmıştır. Boylamsal araştırmalarla üniversite öğrencilerinin yardım alma, problem türü ve belirti düzeyi değişimleri ve trendi izlenebilir.
- PDR Bölümü süpervizyon eğitimi boyunca yürütülen bu çalışma, üniversite Psikolojik Danışma Biriminde daha fazla danışan ve erken bırakma etrafında geniş kapsamlı ve devamlı olacak şekilde yürütülebilir.
- Araştırmalara süpervizörlerin dâhil edilmesi danışanlar ve erken bırakmalar hakkındaki paylaşımları farklı bir bakış açısı getirebilir. Bu yüzden süpervizörlerin de içinde bulunduğu bir süreç derinlemesine bilgiler edinmede faydalı olabilir.
- Danışanların sahip olduğu kişilik özellikleri, dürtüsellik, motivasyon düzeyi, psikolojik farkındalık ve bağlanma stilleri gibi değişkenler ve erken bırakmayla ilişkileri nicel desenli çalışmalarla incelenebilir.

Alan çalışanlarına yönelik öneriler.

- Erken bırakmanın önlenmesi veya azaltılması danışanlara, psikolojik danışmanlara ve yardım bekleyen diğer bireylere katkıda

bulunmaktadır. Bu yüzden farklı kuruluşlarda çalışan psikolojik danışmanlar ve psikoterapistler oturumlarda terapötik ittifakın kırıldığı noktalarda müdahale etme, ilk oturumlarda psikolojik danışmaya ve rollere ilişkin açıklamalarda bulunma, sorunun doğasına ilişkin psikoeğitim verebilme, danışanın beklentilerini açıklığa kavuşturmada becerilerini geliştirmeye gayret etmelidirler.

- Psikolojik danışma uygulamaları boyunca alınan dönütler öğrencilerin gelişiminde kritik bir noktadır. Bu yüzden süpervizörlerin öğrencilerin dönüt aldığından emin olması, danışanlarının takibinde ilgili olması, ders yükü ve fazla kalabalık gruplarda ise aksamayacak bir yöntem ve işleyiş geliştirmeleri yararlı olabilir.
- Psikolojik danışman eğitiminde süpervizörlerin vaka kavramsallaştırmaya önem vermeleri ve oturumlarda çözüm veya değişim yaratabilmeye odaklı bir modeli benimsemeleri psikolojik yardım alan üniversite öğrencileri için daha yararlı bir yaklaşım olabilir.
- Psikolojik danışmadan farklı şekilde sunulabilecek yardımların belirlenmesi ve kampüs içinde yaygınlaştırılması psikolojik danışma merkezlerinin yükünü azaltabilir ve öğrencilerin yaşadıkları zorluklarda akran ve sosyal destek gibi farklı baş etme mekanizmalarını öğrenmelerini sağlayabilir.
- Kampüste verilen psikolojik hizmetlerin içeriğinin öğrencilere daha doğrudan ve etkili şekilde aktarımı yaşadıkları endişelerin giderilmesinde faydalı olabilir.

Yöneticilere yönelik öneriler.

- Personel sayısı ve fiziksel donanımın yeterli olmadığı psikolojik danışma merkezlerinin iyileştirilmesi ve yaygınlaştırılmasında yöneticiler karar alabilirler.
- İlkokul ve lisede öğrencilere psikolojik iyi oluş, psikolojik yardım alma, karşılaşılabilecekleri zorluklar gibi damgalanma endişelerini azaltıcı, farkındalık kazandırıcı etkinliklerin ve paylaşımların sunulması gelecekte problemler karşısında yardım alma davranışlarına katkıda

bulanabilir.

- Üniversite Yaşamına Giriş dersleri kapsamında öğrencilere kampüsteki mevcut psikolojik yardım olanaklarının sunumu ve tanıtımı karşılaşılabilecekleri problemlerde tercihlerinin değişmesini sağlayabilir.
- Psikolojik problemlerde (intihar düşünceleri, bağımlılık, kriz, travma) direkt, kesintisiz ve farklı yöntemlerde psikolojik destek sunulması bireylerin yanlış kararlarını engelleyebilir ve tekrar yaşama dönmelerini sağlayabilir.

Kaynaklar

- American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2018.
- American Psychological Association Publications and Communications Board Working Group on Journal Article Reporting Standards. (2008). Reporting standards for research in psychology: Why do we need them? What might they be? *American Psychologist*, 63, 839–851. doi:10.1037/0003-066X.63.9.839
- Anderson, E., & Lambert, M. (2001). A survival analysis of clinically significant change in outpatient psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 875–888. doi: 10.1002/jclp.1056
- Angermeyer, M. C., & Dietrich, S. (2006). Public beliefs about and attitudes towards people with mental illness: a review of population studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 113(3), 163-179. doi: 10.1111/j.1600-0447.2005.00699.x
- Annis, L. V., & Perry, D. F. (1978). Self-disclosure in unsupervised groups: Effects of videotaped models. *Small Group Behavior*, 9(1), 102-108. doi: 10.1177/009055267800900111
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1520–1526. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.228
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... & Nock, M. K. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970. doi: 10.1017/S0033291716001665
- Bados, A., Balaguer, G., & Saldafia, C. (2007). The efficacy of cognitive-behavioral therapy and the problem of drop-out. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 585-592. doi: 10.1002/jclp.20368

- Baekeland, F., & Lundwall, L. (1975). Dropping out of treatment: A critical review. *Psychological Bulletin, 82*, 738-783. doi: 10.1037/h0077132
- Baldwin, S. A., Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2007). Untangling the alliance-outcome correlation: Exploring the relative importance of therapist and patient variability in the alliance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(6), 842. doi: 10.1037/0022-006X.75.6.842
- Barrett, M. S., Chua, W. J., Crits-Christoph, P., Gibbons, M. B., & Thompson D. (2008). Early withdrawal from mental health treatment: Implications for psychotherapy practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45*, 247–267. doi:10.1037/0033-3204.45.2.247
- Baruch, G., Vrouva, I., and Fearon, P. (2009). A follow-up study of characteristics of young people that dropout and continue psychotherapy: service implications for a clinic in the community. *Child Adolescent Mental Health 14*(2), 69–75. doi: 10.1111/j.1475-3588.2008.00492.x
- Beckham, E.E. (1992). Predicting patient dropout in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 29*(2), 177-182. doi: 10.1037/0033-3204.29.2.177
- Ben-Porath, D. D. (2002). Stigmatization of individuals who receive psychotherapy: An interaction between help-seeking behavior and the presence of depression. *Journal of Social and Clinical psychology, 21*(4), 400-413. doi: 10.1521/jscp.21.4.400.22594
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2004). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional psychology: Research and practice, 34*(1), 66. doi: 10.1037/0735-7028.35.3.317
- Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (Eds.). (1994). *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed.). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Binder, J. L., & Strupp, H. H. (1997). “Negative process”: A recurrently discovered and underestimated facet of therapeutic process and outcome in the individual psychotherapy of adults. *Clinical psychology: Science and practice, 4*(2), 121-139. doi: 10.1111/j.1468-2850.1997.tb00105.x

- Björk, T., Björck, C., Clinton, D., Sohlberg, S., & Norring, C. (2009). What happened to the ones who dropped out? Outcome in eating disorder patients who complete or prematurely terminate treatment. *European Eating Disorders Review, 17*, 109–119. doi:10.1002/erv.911
- Blow, A. J., Timm, T. M., & Cox, R. (2008). The role of the therapist in therapeutic change: Does therapist gender matter?. *Journal of Feminist Family Therapy, 20*(1), 66-86. doi: 10.1080/0895280801907150
- Bohart, A.C., & Wade, A.G (2013). The Client in Psychotherapy. Lambert, M. J. (Ed.). (2013). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed., pp. 219-267). New York: John Wiley.
- Bowman, D., Scogin, F., Floyd, M., & McKendree-Smith, N. (2001). Psychotherapy length of stay and outcome: A meta-analysis of the effect of therapist sex. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38*(2), 142. doi: 10.1037/0033-3204.38.2.142
- Brandt, L. W. (1965). Studies of “dropout” patients in psychotherapy: A review of findings. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice, 2*, 2–13. doi: 10.1016/0149-7189(83)90010-1
- Callahan, J. L., Aubuchon-Endsley, N., Borja, S. E., & Swift, J. K. (2009). Pretreatment expectancies and premature termination in a training clinic environment. *Training and Education in Professional Psychology, 3*(2), 111. doi: 10.1037/a0012901
- Carroll, K. M., Libby, B., Sheehan, J., & Hyland, N. (2001). Motivational interviewing to enhance treatment initiation in substance abusers: an effectiveness study. *The American Journal on Addictions, 10*(4), 335-339. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3680596/> siteden erişilmiştir.
- Castonguay, L. G., Goldfried, M. R., Wiser, S., Raue, P. J., & Hayes, A. M. (1996). Predicting the effect of cognitive therapy for depression: A study of unique and common factors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 497–504. doi: 10.1037/0022-006X.64.3.497
- Center for Collegiate Mental Health. (2017, January). *2016 Annual Report* (Publication No. STA 17-74)

- Center for Collegiate Mental (Publication No. STA 18-166). Health.(2018,January).
2017 Annual Report
- Center for Collegiate Mental (Publication No. STA 19 180). Health.(2019,January).
2018 Annual Report
- Childress, R., & Gillis, J. S. (1977). A study of pretherapy role induction as an influence process. *Journal of Clinical Psychology*, 33(2), 540-544. doi: 10.1002/1097-4679(197704)33:2<540::AID-JCLP2270330244>3.0.CO;2-L
- Clarkin, J. F., & Levy, K. N. (2004). The influence of client variables on psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 194–226). Hoboken, NJ:Wiley.
- Corey, G. (2000) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (6th edn). Belmont, CA: Wadsworth.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614. doi: 10.1037/0003-066X.59.7.614
- Corrigan, P., & Matthews, A. (2003). Stigma and disclosure: Implications for coming out of the closet. *Journal of Mental Health*, 12(3), 235-248. doi: 10.1037/0003-066X.59.7.614
- Courtenay, W. H. (2011). *Routledge series on counseling and psychotherapy with boys and men. Dying to be men: Psychosocial, environmental, and biobehavioral directions in promoting the health of men and boys*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. California: Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. United State America.
- Çuhadaroğlu, F. ve Yazıcı, K. M. (1999) Psychiatric symptoms among Turkish adolescents. *Turkish Journal of Pediatrics*, 41(3), 307–313. https://www.researchgate.net/publication/12546700_Psychiatric_symptoms_among_Turkish_adolescents siteden erişilmiştir.

- Daniels, J. A., & Larson, L. M. (2001). The impact of performance feedback on counseling self-efficacy and counselor anxiety. *Counselor Education and Supervision, 41*(2), 120-130. doi: 10.1002/j.1556-6978.2001.tb01276.x
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: a theoretical introduction to sociological methods*. New York: McGraw-Hill
- Dost, M. T., & Keklik, İ. (2012). Alanda çalışanların gözünden psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(23), 389-407. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/181388> siteden erişilmiştir.
- Dowd, E. T. (1989). Stasis and change in cognitive psychotherapy: Client resistance and reactance as mediating variables. In W. Dryden & P. Trower (Eds.). *Cognitive therapy: Stasis and Change* (pp. 139-158). New York: Springer.
- Dyck, R. J., Joyce, A. S., & Azim, H. F. A. (1984). Treatment noncompliance as a function of therapist attributes and social support. *Canadian Journal of Psychiatry, 29*, 212-216. doi: 10.1177/070674378402900305
- Edlund, M. J., Wang, P. S., Berglund, P. A., Katz, S. J., Lin, E. ve Kessler, R. (2002). Dropping out of mental health treatment: Patterns and predictors among epidemiological survey respondents in the United States and Ontario. *American Journal of Psychiatry, 159*, 845-851. doi: 10.1176/appi.ajp.159.5.845
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review, 66*(5), 522-541. doi: 10.1177/1077558709335173
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care, 45*(7), 594-601. doi: 10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N., & Zivin, K. (2011). Mental health service utilization among college students in the United States. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 199*(5), 301-308. doi: 10.1097/NMD.0b013e3182175123.

- Elder, W. B., Domino, J. L., Mata-Galán, E. L., & Kilmartin, C. (2017). Masculinity as an avoidance symptom of posttraumatic stress. *Psychology of Men & Masculinity, 18*(3), 198. doi: 10.1037/men0000123
- Erdur-Baker, O., Aberson, C. L., Barrow, J. C., & Draper, M. R. (2006). Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice, 37*(3), 317. doi: 10.1037/0735-7028.37.3.317
- Erkan, S., 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. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/181347> adresinden erişilmiştir.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim, 37*, (164), 95-107. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/402/366> adresinden erişilmiştir.
- Erlanson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L. & Allen, S. T. (1993). *Doing naturalistic inquiry: a guide to methods*. Sage: Beverly Hills, CA.
- Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology, 16*, 319 –324. doi:10.1037/h0063633
- Eysenck, H. J. (1961). The effects of psychotherapy. In H. J. Eysenck (Ed.), *Handbook of Abnormal Psychology*. New York: Basic Books.
- Farber, B. A. (1983). *Stress and burnout in the human service professions* (Vol. 117). Pergamon.
- Fieldsteel, N. D. (1996). The process of termination in long-term psychoanalytic group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy, 46*(1), 25-39. doi: 10.1080/00207284.1996.11491482
- Foreman, S. A., & Marmar, C. R. (1985). Therapist actions that address initially poor therapeutic alliances in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry, 142*(8), 922–926. doi: 10.1176/ajp.142.8.922

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Frayn, D. H. (1992). Assessment factors associated with premature psychotherapy termination. *American Journal of Psychotherapy*, 46, 250–261. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.1992.46.2.250
- Gallagher, R. P. (2009). *National survey of counseling center directors*. Virginia: The International Association of Counseling Services. 27 Kasım 2018 tarihinde http://d-scholarship.pitt.edu/28170/1/survey_2009.pdf adresinden erişilmiştir.
- Gallagher, R., Sysko, H., & Zhang, B. (2001). *National survey of counseling center directors*. Alexandria, VA: International Association of Counseling Services. http://d-scholarship.pitt.edu/28161/1/counseling_center_survey_022.pdf adresinden erişilmiştir.
- Garb, H. N. (2005). Clinical judgment and decision making. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 67-89. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143810
- Garfield, S. L. (1994). Research on client variables in psychotherapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 190-228). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., & Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25(6), 482-488. doi: 10.1002/da.20321
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113- 128. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/200204> adresinden erişilmiştir.
- Gloria, A. M., Hird, J. S., & Navarro, R. L. (2001). Relationships of cultural congruity and perceptions of the university environment to help-seeking

- attitudes by sociorace and gender. *Journal of College Student Development*, 42(6), 545-562.
- Gough, B., & Robertson, S. (2017). A review of research on men's health. *The Psychology of Men and Masculinities*, 197-227. doi: 10.1037/pri0000066
- Grimes, W. R., & Murdock, N. L. (1989). Social influence revisited: Effects of counselor influence on outcome variables. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(4), 469-474. doi: 10.1037/h0085465
- Gruttadaro, D., & Crudo, D. (2012). College students speak: A survey report on mental health. https://www.nami.org/About-NAMI/Publications-Reports/Survey-Reports/College-Students-Speak_A-Survey-Report-on-Mental-H.pdf adresinden erişilmiştir.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication & Technology Journal*, 30(4), 233-252. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02765185> adresinden erişilmiştir.
- Guy, J. D. (1987). *The personal life of the psychotherapist*. John Wiley & Sons.
- Gülüm, İ.V. (2015). Psikoterapinin Yarıda Bırakılması (PYB) ve Terapötik İttifakın Niteliksel Olarak İncelenmesi: Seans İçi Hasta-Terapist Etkileşimleri İle PYB'yi Öngörebilmek Mümkün Mü? Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, 35(1), 26-38. doi: 10.2753/IMH0020-7411350102
- Güneri, O., Aydın, G., & Skovholt, T. (2003) Counseling needs of students and evaluation of counseling services at a large urban university in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 25(1), 53-63. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.228
- Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi (2019). *2018-2019 Yıllık Rapor ve Dağılım*. Ankara.

- Hamilton, M., Winger, L., & Roose, S.P. (2009). Dropout rates of training cases: Who and when. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 57*, 695-702. doi: 10.1177/0003065109337508
- Hannan, C., Lambert, M. J., Harmon, C., Nielsen, S. L., Smart, D. W., Shimokawa, K., & Sutton, S. W. (2005). A lab test and algorithms for identifying clients at risk for treatment failure. *Journal of clinical psychology, 61*(2), 155-163. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019247>
- Hansen, N. B., & Lambert, M. J. (2003). An evaluation of the dose–response relationship in naturalistic treatment settings using survival analysis. *Mental Health Services Research, 5*(1), 1-12. doi: 10.1023/A:1021751307358
- Hansen, N. B., Lambert, M. J., & Forman, E. M. (2002). The psychotherapy dose–response effect and its implications for treatment delivery services. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(3), 329–343. doi: 10.1093/clipsy.9.3.329
- Haskan Avcı, Ö, Tuna, B., Büyükçolpan, H., Güngör, A. ve Yörükoğlu, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışman tercihlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9*(52), 209-239. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/693411> adresinden erişilmiştir.
- Hatchett, G. T., & Park, H. L. (2003). Comparison of four operational definitions of premature termination. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 40*, 226–231. doi:10.1037/0033-3204.40.3.226
- Hatchett, G. T., Han, K., & Cooker, P. G. (2002). Predicting premature termination from counseling using the Butcher Treatment Planning Inventory Assessment. *Counseling Psychologist, 9*, 156–163. doi: 10.1177/10791102009002006
- Henkelman, J., & Paulson, B. (2006). The client as expert: Researching hindering experiences in counselling. *Counselling Psychology Quarterly, 19*(2), 139-150. doi:10.1080/09515070600788303
- Hill, C. E., & Knox, S. (2013). Training and supervision in psychotherapy. *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change, 6*, 775-812.

- Hilsenroth, M.J., & Cromer, T.D. (2007). Practice review: Clinician interventions related to alliance during the initial interview and psychological assessment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44, 205-218. doi:10.1037/0033-3204.44.2.205
- Hunsley, J., Aubry, T. D., Verstervelt, C. M., & Vito, D. (1999). Comparing therapist and client perspectives on reasons for psychotherapy termination. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36(4), 380–388. doi:10.1037/h0087802
- Hyun, J. K., Quinn, B. C., Madon, T., & Lustig, S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. *Journal of College Student Development*, 47(3), 247-266.
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367–402.
- Jacobs, D., Charles, E., Jacobs, T., Weinstein, H., & Mann, D. (1972). Preparation for treatment of the disadvantaged patient: Effects on disposition and outcome. *American Journal of Orthopsychiatry*, 42(4), 666. doi: 10.1111/j.1939-0025.1972.tb02533.x
- Joshi, P. K., Maisami, M., & Coyle, J. T. (1986). Prospective study of intake procedures in a child psychiatry clinic. *Journal of Clinical Psychiatry*, 47(3), 111–113.
- Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: new opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *American Psychologist*, 63(3), 146. doi: 10.1037/0003-066X.63.3.146.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593

- Klein, E. B., Stone, W. N., Hicks, M. W., & Pritchard, I. L. (2003). *Understanding dropouts. Journal of Mental Health Counseling, 25*(2), 89–100. doi: 10.17744/mehc.25.2.xhyreggxdc0q4ny
- Kolb, D. L., Beutler, L. E., Davis, C. S., Crago, M., & Shanfield, S. B. (1985). Patient and therapy process variables relating to dropout and change in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Practice, & Research, 22*(4), 702-710. doi: 10.1037/h0085556
- Koydemir, S., & Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: an examination of Turkish university students. *The Journal of psychology, 142*(6), 633-644. doi: 10.3200/JRLP.142.6.633-644
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling, 32*(4), 274-289. doi: 10.1007/s10447-010-9106-0
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health, 39*(3), 44-60. doi: 10.2753/IMH0020-7411390303
- Krippendorff, K. (2004). Reliability in content analysis. *Human Communication Research, 30*(3), 411-433. doi: 10.1111/j.1468-2958.2004.tb00738.x
- Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. *Eating behaviors, 22*, 96-100. doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.03.029
- Lambert, M. (2007). Presidential address: What we have learned from a decade of research aimed at improving psychotherapy outcomes in routine care. *Psychotherapy Research, 17*, 1–14. doi:10.1080/10503300601032506
- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 94–129). New York, NY: Basic Books.
- Lambert, M. J., & Shimokawa, K. (2011). Collecting client feedback. *Psychotherapy, 48*(1), 72. doi: 10.1037/a0022238

- Lambert, M. J., Harmon, C., Slade, K., Whipple, J. L., & Hawkins, E. J. (2005). Providing feedback to psychotherapists on their patients' progress: Clinical results and practice suggestions. *Journal of Clinical Psychology, 61*, 165–174. doi: 10.1002/jclp.20113
- Lambert, M.J., & Ogles, B.M. (2004). The efficacy and efficiency of psychotherapy. In M.J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 139-193). New York: John Wiley.
- Lampropoulos, G. K. (2010). Type of counseling termination and trainee therapist–client agreement about change. *Counselling Psychology Quarterly, 23*, 111–120. doi:10.1080/09515071003721552
- Landes, S. J., Burton, J. R., King, K. M., & Sullivan, B. F. (2013). Women's preference of therapist based on sex of therapist and presenting problem: An analog study. *Counselling Psychology Quarterly, 26*(3-4), 330-342. doi:10.1080/09515070.2013.819795
- Leedy, P.D. & Ormrod, J.E. (2005) *Practical Research: Planning and Design*. Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ.
- Lingiardi, V., Filippucci, L., & Baiocco, R. (2005). Therapeutic alliance evaluation in personality disorders psychotherapy. *Psychotherapy Research, 15*(1-2), 45-53. doi: 10.1080/10503300512331327047
- Luborsky, L., Rosenthal, R., Diguier, L., Andrusyna, T. P., Berman, J. S., Levitt, J. T., . . . Krause, E. D. (2002). The dodo bird verdict is alive and well—mostly. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 2-12. doi: 10.1093/clipsy/9.1.2
- Lukianoff, G., & Haidt, J. (2018). *The coddling of the American mind: How good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*. Penguin.
- Lune, H., & Berg, B. L. (2016). *Qualitative research methods for the social sciences*. Pearson Higher Ed.
- Martin, J. D., Graskie, J. P. and Davis, M. K. 2000. Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: A metaanalytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*: 438–450. doi:10.1037/0022-006X.68.3.438

- McMuran, M., Huband, N., & Overton, E. (2010). Noncompletion of personality disorder treatments: A systematic review of correlates, consequences, and interventions. *Clinical Psychology Review, 30*, 277-287. doi: 10.1016/j.cpr.2009.12.002.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. Oxford: Routledge.
- Michaels, P. J., Corrigan, P. W., Kanodia, N., Buchholz, B., & Abelson, S. (2015). Mental health priorities: Stigma elimination and community advocacy in college settings. *Journal of College Student Development, 56*(8), 872-875. doi: 10.1353/csd.2015.0088
- Mier, S., Boone, M., & Shropshire, S. (2008). Community consultation and intervention: Supporting students who do not access counseling services. *Journal of College Student Psychotherapy, 23*(1), 16-29. doi: 10.1080/87568220802367602
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2004). Talking oneself into change: Motivational interviewing, stages of change, and therapeutic process. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 18*(4), 299. doi: 10.1891/jcop.18.4.299.64003
- Mocan-Aydin, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist, 28*, 281–298. doi:10.1177/0011000000282007
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Munder, T., Flückiger, C., Leichsenring, F., Abbass, A. A., Hilsenroth, M. J., Luyten, P., ... & Wampold, B. E. (2019). Is psychotherapy effective? A re-analysis of treatments for depression. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 28*(3), 268-274. doi: 10.1017/S2045796018000355
- Murdoch, N.L., Edwards, C., & Murdoch, T.B. (2010). Therapists' attributions for client premature termination: Are they self-serving? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 47*, 221-234. doi: 10.1037/a0019786
- Nelson-Jones, R. (2013). *Practical counselling and helping skills: text and activities for the lifeskills counselling model*. Sage.

- Nolan, S. A., Strassle, C. G., Roback, H. B., & Binder, J. L. (2004). Negative treatment effects in dyadic psychotherapy: A focus on prevention and intervention strategies. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 34(4), 311-330. doi: 10.1007/s10879-004-2526-6
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2011). Psychotherapy relationships that work II. *Psychotherapy*, 48(1), 4-8. doi: 10.1037/a0022180
- Norcross, J.C., & Wampold, B.E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 48, 98-102. doi: 10.1037/a0022161
- Norcross, J. C., Krebs, P. M., & Prochaska, J. O. (2011). Stages of change. *Journal Of Clinical Psychology*, 67(2), 143-154. doi: 10.1002/jclp.20758
- O’Keeffe, S., Martin, P., Target, M., & Midgley, N. (2019). ‘I just stopped going’: A mixed methods investigation into types of therapy dropout in adolescents with depression. *Frontiers in Psychology*, 10, 75. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00075
- Ogrodniczuk, J.S., Joyce, A.S., & Piper, W.E. (2005). Strategies for reducing patient-initiated premature termination of psychotherapy. *Harvard Review of Psychiatry*, 13, 57-70. doi: 10.1080/10673220590956429
- Orlinsky, D. E., Rønnestad, M. H., & Willutzki, U. (2004). Fifty years of psychotherapy processoutcome research: Continuity and change. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield’s handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 307–390). Hoboken, NJ:Wiley.
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2018). Trends in college students’ mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health*, 1-11. doi: 10.1080/07448481.2018.1515748
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., & Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/166717serdar.pdf> adresinden erişilmiştir.

- Özyürek, R. (2009). Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları ve öğrencilere sağlanan süpervizyon olanakları: Ulusal bir tarama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 54-63. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/200114> adresinden erişilmiştir.
- Parry, G., Barkham, M., Chambers, E., Curran, J., O'Hara, R., & Saxon, D. (2010, June). When is treatment failure harmful? Paper presented at the Society for Psychotherapy Research 41st Annual Meeting, Asilomar, CA.
- Patterson, C. H. (1986) *Theories of Counseling and Psychotherapy* (4th edn). New York: Harper & Row.
- Paul, G. L. (1967). Insight versus desensitization in psychotherapy two years after termination. *Journal of Consulting Psychology*, 31(4), 333-348. doi:10.1037/h0024855
- Pekarik, G. (1985). The effects of employing different termination classification criteria in dropout research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(1), 86–91. doi:10.1037/h0088531
- Pikus, C. F., & Heavey, C. L. (1996). Client preferences for therapist gender. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10(4), 35-43. doi:10.1300/J035v10n04_05
- Piselli, A., Halgin, R.P., & McEwan, G.H. (2011). What went wrong? Therapists' reflections on their role in premature terminations. *Psychotherapy Research*, 21, 400-415. doi: 10.1080/10503307.2011.573819
- Pledge, D., Lapan, R., Heppner, P., & Roehlke, H. (1998) Stability and severity of presenting problems at a university counseling center: A 6-year analysis. *Professional Psychology Research and Practice*, 29(4), 386–389. doi: 10.1037//0735-7028.29.4.386
- Pope, B. (1979). *The mental health interview*. New York: Pergamon.
- Regan, A. M., & Hill, C. E. (1992). Investigation of what clients and counselors do not say in brief therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 168. doi: 10.1037/0022-0167.39.2.168

- Reis, B. F., & Brown, L. G. (1999). Reducing psychotherapy dropouts: Maximizing perspective convergence in the psychotherapy dyad. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36, 123–136. doi: 10.1037/h0087822
- Rhodes, R., Hill, C., Thompson, B., & Elliott, R. (1994). Client retrospective recall of resolved and unresolved misunderstanding events. *Counseling Psychology*, 41(4), 473–483. doi: 10.1037/0022-0167.41.4.473
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251. doi: 10.5172/jamh.4.3.218
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi: 10.1037/h0045357
- Roos, J., & Werbart, A. (2013). Therapist and relationship factors influencing dropout from individual psychotherapy: A literature review. *Psychotherapy Research*, 23(4), 394-418. doi: 10.1080/10503307.2013.775528
- Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American journal of Orthopsychiatry*, 6(3), 412-415. doi: 10.1111/j.1939-0025.1936.tb05248.x
- Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M., & Hollon, S. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outpatients. *Cognitive therapy and research*, 1(1), 17-37. doi:10.1007/BF01173502
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). Resolving therapeutic alliance ruptures: Diversity and integration. *Journal of clinical psychology*, 56(2), 233-243. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200002)56:2<233::AID-JCLP9>3.0.CO;2-3
- Safran, J. D., Muran, J. C., Samstag, L. W., & Stevens, C. (2001). Repairing alliance ruptures. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 406. doi: 10.1037/0033-3204.38.4.406
- Schonert-Reichl, K.A., & Muller, J. (1996) Correlates of help-seeking in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(6), 705–731. doi: 10.1007/bf01537450

- 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. doi: 10.1037/a0021175
- Sharkin, B. S. (2004). College counseling and student retention: Research findings and implications for counseling centers. *Journal of College Counseling*, 7(2), 99- 108. doi: 10.1002/j.2161-1882.2004.tb00241.x
- Sibicky, M., & Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*, 33(2), 148.
- Smith, M. L., Glass, G. V., & Miller, T. I. (1980). *The benefits of psychotherapy*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- Snell, M. N., Mallinckrodt, B., Hill, R. D., & Lambert, M. J. (2001). Predicting counseling center clients' response to counseling: A 1-year follow-up. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 463–473. doi: 10.1037/0022-0167.48.4.463
- Speight, S. L., & Vera, E. M. (2005). University counseling center clients' expressed preferences for counselors: A four year archival exploration. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19(3), 55-68. doi: 10.1300/J035v19n03_06
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2012). Premature discontinuation in adult psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 547. doi: 10.1037/a0028226.
- Swift, J. K., Callahan, J. L., & Levine, J. C. (2009). Using clinically significant change to identify premature termination. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(3), 328 –335. doi:10.1037/a0017003
- Swift, J. K., Greenberg, R. P., Whipple, J. L., & Kominiak, N. (2012). Practice recommendations for reducing premature termination in therapy.

Professional Psychology: Research and Practice, 43(4), 379. doi: 10.1037/a0028291

Taşkın, E. O. (2007). Türkiye’de psikiyatri ve psikiyatristlere yönelik tutumlar. *Stigma ruhsal hastalıklara yönelik tutumlar ve damgalama*, 302-318. https://www.researchgate.net/profile/Emin_Taskin/publication/292987418_Turkiye'de_psikiyatri_ve_psikiyatristlere_yonelik_tutumlar/links/56b4760108ae61c48059d9d5 adresinden erişilmiştir.

Thormahlen, B., Weinryb, R.M., Nore’n, K., Vinnars, B., Bagedahl-Strindlund, M., & Barber, J.P. (2003). Patient factors predicting dropout from supportive-expressive psychotherapy for patients with personality disorders. *Psychotherapy Research*, 13(4), 493-509. doi: 10.1093/ptr/kpg039

Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37. <https://dergipark.org.tr/trkefd/issue/21475/230178> adresinden erişilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2017). Hayat Tabloları 2015- 2017. Erişim Tarihi: 19 Nisan 2019

Türküm, A. S., Kızıldaş, A., & Sarıyer, A. (2016). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi’nin hedef kitesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21(3), 15-27. <http://turkpdndergisi.com/index.php/pdr/article/download/399/340> adresinden erişilmiştir.

Twenge, J. M. (2017). IGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us. Simon and Schuster.

Urquhart, B., Bulow, B., Sweeney, J., Shear, M. K., & Frances, A. (1986). Increased specificity in measuring satisfaction. *Psychiatric Quarterly*, 58(2), 128- 134. doi: 10.1007/BF01064054

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and

- attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50. doi: 10.1037/0022-0167.54.1.40
- von Below, C., & Werbart, A. (2012). Dissatisfied psychotherapy patients: A tentative conceptual model grounded in the participants' view. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 26(3), 211-229. doi: 10.1080/02668734.2012.709536
- Walitzer, K. S., Dermen, K. H., & Connors, G. J. (1999). Strategies for preparing clients for treatment: A review. *Behavior Modification*, 23(1), 129–151. doi: 10.1177/0145445599231006
- Walmsley, R. (2017). World prison population list. Institute of Criminal Policy Research. http://www.prisonstudies.org/sites/default/files/resources/downloads/world_prison_population_list_11th_edition_0.pdf adresinden erişilmiştir.
- Wampold, B. E. (2013). The good, the bad, and the ugly: A 50-year perspective on the outcome problem. *Psychotherapy*, 50(1), 16-24. doi: 10.1037/a0030570
- Warnick, E. M., Gonzalez, A., Weersing, V. R., Scahill, L., & Woolston, J. (2012). Defining dropout from youth psychotherapy: How definitions shape the prevalence and predictors of attrition. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(2), 76-85. doi: 10.1111/j.1475-3588.2011.00606.x
- Watkins, D. C., Hunt, J. B., & Eisenberg, D. (2012). Increased demand for mental health services on college campuses: Perspectives from administrators. *Qualitative Social Work*, 11(3), 319-337. doi: 10.1177/1473325011401468
- Watson, J. C. (2006). Addressing client resistance: Recognizing and processing in-session occurrences. *Vistas* 2006 Online. https://www.counseling.org/Resources/Library/VISTAS/vistas06_online-only/Watson.pdf adresinden erişilmiştir.
- Westmacott, R., Hunsley, J., Best, M., Rumstein-McKean, O., & Schindler, D. (2010). Client and therapist views of contextual factors related to termination of psychotherapy: A comparison between unilateral and mutual terminators. *Psychotherapy Research*, 20(4), 423-435. doi: 10.1080/10503301003645796

- Wierzbicki, M., & Pekarik, G. (1993). A meta-analysis of psychotherapy dropout. *Professional Psychology: Research and Practice, 24*(2), 190–195. doi:10.1037/0735-7028.24.2.190
- Wilson, C. J., Rickwood, D., & Deane, F. P. (2007). Depressive symptoms and help-seeking intentions in young people. *Clinical Psychologist, 11*(3), 98-107. doi: 10.1080/13284200701870954
- Wolgast, B. M., Rader, J., Roche, D., Thompson, C. P., von Zuben, F. C., & Goldberg, A. (2005). Investigation of clinically significant change by severity level in college counseling center clients. *Journal of College Counseling, 8*(2), 140-152. doi: 10.1002/j.2161-1882.2005.tb00081.x
- World Health Organization (2015). Mental Health Atlas 2014. World Health Organization: Geneva.
- Yıkılmaz, M., Şahin, E. E., Özer, Ö. ve Altınok, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Danışma Sürecini Erken Bırakma: Nedenler ve Öneriler. *Psikoloji Çalışmaları, 36*(1), 1-20. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/407197> adresinden erişilmiştir.
- Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu (2018). <https://www.osym.gov.tr/TR,15240/2018-yuksekogretim-programlari-ve-kontenjanlari-kilavuzu.html> adresinden erişilmiştir.
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of affective disorders, 117*(3), 180-185. doi: 10.1016/j.jad.2009.01.001

Ek-A: Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı yüksek lisans öğrencisi Burak Tuna'nın yüksek lisans tezi kapsamında ve öğretim üyesi Doç. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, psikolojik danışmayı erken bırakmanın ne sıklıkta gerçekleştiğini ve hangi nedenlerin etkili olduğunu incelemektir. Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma kapsamında, psikolojik danışmayı farklı sebepler nedeniyle erken bırakmanız durumunda psikolojik danışmanların iletişim bilgilerinizi (telefon numarası ve E-mail) araştırmacıyla paylaşması planlanmıştır. Gönüllü katılım formunu kabul etmeniz takdirde araştırmacı tarafından telefon veya E-mail yoluyla iletişim kurulup, psikolojik danışmayı erken bırakma deneyiminizi incelemeyi amaçlayan yüz yüze görüşmeler yapılması amaçlanmıştır. Görüşmelerde vereceğiniz cevapların ses kaydı alınacaktır. Görüşme formu genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Bu durum size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Uygulamada size sorulacak olan sorulara vereceğiniz cevaplar, çalışmada yer alan iki araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Bu gönüllü katılım formunu imzalamadan önce veya daha sonra aklınıza gelebilecek olan sorular için istediğiniz zaman psikolojik danışman Burak Tuna (Tel:0554 624 7418; E-posta:brk_tuna@hotmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz. Bu görüşme ya da araştırma bittikten sonra da araştırma ile ilgili soru sorabilir, bilgi alabilirsiniz.

Katılımcı Kodu:

İmza _____

Tarih:

Danışman: Doç. Dr. İbrahim Keklik

Araştırmacı:

Psikolojik Danışman Burak Tuna

Hacettepe Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

E-Posta: brk_tuna@hotmail.com \Tel: 0 554 624 7418

EK-B: Kişisel Bilgi Formu

1. Psikolojik danışmanın size verdiği kod?
2. Cinsiyetiniz: **K** () **E** ()
3. Bölümünüz ve Sınıfınız:
4. Daha önce profesyonel psikolojik yardım aldınız mı?
5. Daha önce almış olduğunuz psikolojik danışma hizmetini erken bıraktınız mı? (*ilk oturuma gelip, diğer oturumlara devam etmeme*)

**EK-C: Psikolojik Danışmayı Erken Bırakan Danışanlar İçin Yarı
Yapılandırılmış Görüşme Formu**

A. Psikolojik Danışmaya Yönelik Sorular

1. Psikolojik danışma yardımı almaya kendin mi karar verdin? Bu kararında başka faktörler etkili oldu mu? –içsel veya dışsal motivasyonlar.
2. Yardım alabileceğini ilk ne zaman düşündün? –ihtiyacın şiddetine rağmen yardım almayı geciktirme. Değişim modeli.
3. Daha önceki veya bu dönem aldığın psikolojik yardımlarda hiçbir engelle veya yardım almanı geciktirecek bir durumla karşılaştın mı? – bekleme listeleri, ulaşım, psikolojik danışmanın saati ve yeri.
4. Psikolojik yardım almaya karar verdikten sonra psikolojik danışman seçiminde nelere dikkat ettin? –cinsiyetine veya ilk telefon görüşmesindeki tavrına vb.
5. Psikolojik danışma sürecinde elinden gelenin en iyisini yapmaya ne kadar hazırdın? -Götürdüğün problem başlığında sana düşen kısmı, ben ne gerekiyorsa yapardım konusunda cesaretli, gönüllü ve değişime hazır mıydın?
6. Süreç boyunca psikolojik danışmanla olan ilişkini nasıl tanımlarsın? – mesafeli, soğuk, güvenilir vb.
7. Süreçten önce oturumlardan ve psikolojik danışmandan beklentileri nelerdi ve ne kadarının gerçekleştiğini düşünüyorsun? –utangaçtım ve utangaçlığımı yenmeyi düşünüyordum ancak yenemedim vb. getirdiğin sorun hakkında ne kadar ilerleme kaydettin?
8. Psikolojik danışmaya gelmeden önce nasıl davranırım diye düşündün mü? Çekincelerin var mıydı? Oturumlarda nasıl davranman beklendi?
9. Psikolojik danışma sürecinden ve psikolojik danışmandan ne düzeyde tatmin oldun?
10. Psikolojik danışmaya geldiğin sürede danışma dışında başka şeyler oldu mu? Bu durum erken bırakmanı etkiledi mi?

B. Psikolojik Danışmayı Erken Bırakmaya Yönelik Sorular

11. Psikolojik danışmayı erken bırakma nasıl gerçekleşti? (ne zaman veya

kaçıncı oturum, planlı veya plansız mı gerçekleştiği, önceden bu durumun planlanıp planlanmadığı)

12. Psikolojik danışmayı erken bırakmada hangi faktörler etkili oldu?

- a) kendinle alakalı neler söyleyebilirsin?
- b) psikolojik danışmanla ilişkili neler söyleyebilirsin?
- c) çevresel faktörler etkili oldu mu?

13. Psikolojik danışma sürecini farklı sonlandırmak ister miydin? Eğer öyleyse bunun nasıl olmasını tercih ederdin?

14. Psikolojik danışmayı erken bıraktın, gelecekte psikolojik yardım alırmısın? Gelecek seçimlerinde nelerin aynı veya farklı olmasına dikkat edersin?

C. Danışanların Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimlerine Yönelik Sorular

15. Bu dönem dışında daha önce psikolojik danışma yardımı aldın mı?

16. Eğer aldıysa,

- a) Psikolojik danışma yardımına başvurma sebebin,
- b) Ne kadar süre devam ettiğin,
- c) Psikolojik danışman tercihinizi etkileyen faktörleri ve
- d) Psikolojik danışma sürecinin nasıl sonlandığını açıklayabilir misin?

17. Daha önce psikolojik danışmayı erken bıraktıysa, bunun nasıl ve neden gerçekleştiğini açıklayabilir misin? -11. Soru tekrarı.

D. Danışanlar İçin Nasıl Olsa Erken Bırakma Olmazdı?

18. Psikolojik danışma süreci nasıl olsa erken bırakmazdın?

19. Psikolojik danışman nasıl olsa erken bırakmazdın?

20. Danışan (sen) nasıl olsan devam ederdin? ya da bu mümkün mü?

E. Sonlandırma Soruları

21. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik problemler için çözüm aramasında psikolojik danışmayı etkili bir yöntem olarak değerlendirir misin?

22. Görüşme boyunca üzerinde durmadığımız ancak faydalı olabileceğini düşündüğün başka bir şey paylaşmak ister misin?

EK-Ç: Psikolojik Danışmanlar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

A. Psikolojik Danışmaya Yönelik Sorular

1. Danışanı ilk oturuma geldiğinde nasıl tanımlarsın (motivasyonlu, heyecanlı), peki bu durum son yaptığın oturumda nasıldı?
2. Süreç boyunca danışanı ve danışanla olan ilişkini nasıl tanımlarsın? – danışanda gözlemledikleri nelerdi?
3. Danışanla tekrar bir psikolojik danışma yapma şansın olsa farklı yapacağın bir şeyler olur muydu?

B. Psikolojik Danışmayı Erken Bırakmaya Yönelik Sorular

4. Psikolojik danışmayı erken bırakma nasıl gerçekleşti? (ne zaman veya kaçınıcı oturum, planlı veya plansız mı gerçekleştiği)
5. Danışanın psikolojik danışmayı erken bırakmasında hangi faktörler etkili olmuş olabilir?
 - a) Danışanla ilişkili neler söyleyebilirsin?
 - b) Erken bırakmada etkili olduğunu düşünüyor musun?
 - c) Çevresel faktörlerin yeri nedir?
6. Danışanın psikolojik danışmayı erken bırakması sonucunda neler düşündün ve hissettin?
7. Oturumlarda danışanın psikolojik danışmayı erken bırakma sinyalleri var mıydı?
8. Danışanın psikolojik danışmayı erken bırakması gelecek oturumları nasıl yapacağını etkiler mi?

C. Psikolojik Danışmanların Önceki Deneyimlerine Yönelik Sorular

9. Bu dönem dışında daha önce yürüttüğün psikolojik danışmalarda danışanların oturumları erken bırakmasıyla karşılaştın mı? Eğer böyle bir deneyimi varsa,
10. Psikolojik danışmayı erken bırakma nasıl gerçekleşti? (ne zaman veya kaçınıcı oturum, planlı veya plansız mı gerçekleştiği, önceden bu durumun tahmin edilip edilmediği)
11. Psikolojik danışmayı erken bırakmada hangi faktörler etkili oldu?

F. Psikolojik Danışmanlar İçin Nasıl Olsa Erken Bırakma Olmazdı?

12. Psikolojik danışma süreci nasıl olsa erken bırakma olmazdı?
13. Psikolojik danışman(sen) nasıl olsan danışan erken bırakmazdı ya da mümkün mü bu?
14. Danışan nasıl olsa devam edebilirdiniz?

D. Sonlandırma Soruları

15. Görüşme boyunca üzerinde durmadığımız ancak faydalı olabileceğini düşündüğün başka bir şey paylaşmak ister misin?

EK-D: Psikolojik Danışmanlar İçin Danışan Bilgi Formu

1. Kodunuz?
2. Kaç danışanınızla en az 1 oturum gerçekleştirdiniz?
3. Danışanlarınızın cinsiyetleri ve sınıfları nedir?
4. Danışanlarınızın yardım alma nedenleri nedir?
5. Kaç danışanınızı sevk ettiniz?
6. Sevk etme sebebiniz neydi?
7. Kaç danışanınız ilk oturuma katılım göstermedi ve sonrasında da gelmedi?
8. Kaç danışanınız psikolojik danışmayı erken bıraktı? (ön görüşme ve ilk oturumu yaptıktan sonra)
9. Erken bırakan danışanların cinsiyetleri ve sınıfları nedir?
10. Toplam kaç oturum yaptınız?

EK-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : 35853172-300
Konu : Burak TUNA Hk.

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 22.01.2019 tarihli ve 51944218-300/00000425058 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencilerinden Burak TUNA'nın, Doç. Dr. İbrahim KEKLİK danışmanlığında yürüttüğü "Psikolojik Danışmayı Erken Burakmanın Danışanlar ve Psikolojik Danışmanlar Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 05 Şubat 2018 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 8f145567-664f-4828-94af-b10d32471003 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta: yazimzd@hacettepe.edu.tr İnternet
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Duygu Didem İLFR*



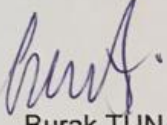
EK-F: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

18/07/2019


Burak TUNA

EK-G: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

18/07/2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : Psikolojik Danışmayı Erken Bırakmanın Danışanlar ve Psikolojik Danışman Adayları Açısından İncelenmesi

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
18/07/2019	86	193003	17/06/2019	%4	1152910729

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Burak TUNA

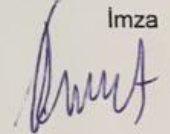
Öğrenci No.: N15229949

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

İmza



DANIŞMAN ONAYI



UYGUNDUR.

Doç. Dr. İbrahim KEKLİK

EK-H: Thesis Originality Report

18/07/2019

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Psychological Counseling and Guidance

Thesis Title: Examining Dropout in Psychological Counseling from the Perspectives of Both Clients and Candidate Counselors

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
18/07/2019	86	193003	17/06/2019	%4	1152910729

Filtering options applied:

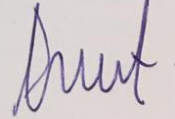
1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

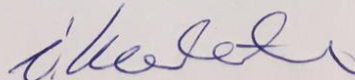
I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Burak TUNA
Student No.: N15229949
Department: Educational Science
Program: Psychological Counseling and Guidance
Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature



ADVISOR APPROVAL



APPROVED
Doç. Dr. İbrahim KEKLİK

EK-I: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

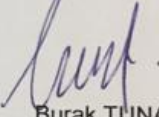
Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

18/07/2019


Burak TUNA

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

(1) Madde 6 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7 2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

