



e-ISSN: 2630-631X

Article Type
Research ArticleSubject Area
Health SciencesVol: 8
Issue: 58
Year: 2022
Pp: 745-752Arrival
05 February 2022
Published
30 April 2022
Article ID 61970Doi Number
<http://dx.doi.org/10.31576/smrj.61970>

How to Cite This Article
Tambağ, H. & Can
Özdemir, R. (2022).
“Üniversite Öğrencilerine
Uygulanan Psikososyal
Akran Danışmanlık
Programının Stresle Baş
Etme ve Üniversiteye
Uyum Düzeylerine Etkisi”,
International Social
Mentality and Researcher
Thinkers Journal,
(Issn:2630-631X) 8(58):
745-752



Social Mentality And Researcher
Thinkers is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Psikososyal Akran Danışmanlık Programının Stresle Baş Etme ve Üniversiteye Uyum Düzeylerine Etkisi

Effect of Applied Psychosocial Peer Counseling Program of Stress Coping and University Adjustment Levels for University Students

Hatice TAMBAĞ¹ Rana CAN ÖZDEMİR²

¹ Doç. Dr. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hatay/Türkiye

² Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hatay/Türkiye

ÖZET

Öğrencilere psikososyal akran danışmanlık programı uygulanarak stresle baş etme ve üniversiteye uyumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma ve kontrol gruplu ön test-son test düzenli yarı-deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini, üniversiteye yeni kayıt olan 125 birinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini çalışma (39) ve kontrol (39) grubu olmak üzere 78 öğrenciden oluşmuştur. Akran danışman öğrenciler tarafından çalışmaya katılan öğrencilere eğitim öğretim yılının başında haftada bir kez olmak üzere 8 grup oturumu şeklinde vermeleri sağlanmıştır. Psikososyal akran danışmanlık programının öncesinde ve program bitiminde öğrencilere Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) ve Üniversiteye Uyum Ölçeği (ÜÜÖ) uygulanmıştır. Çalışma grubunun kontrol grubuna göre ÜÜÖ toplam ve sosyal uyum, akademik uyum alt ölçek puan ortalaması son testte artmış, bu artış istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). SBÇTÖ alt ölçeklerinden kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımları puanları çalışma grubunda kontrol grubuna göre son testte artmış ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). SBÇTÖ alt ölçeklerinden çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanları çalışma grubunda kontrol grubuna göre son testte azalmış ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Üniversiteye yeni başlayan öğrencilere uygulanan bu çalışmada kullanılan psikososyal akran danışmanlık programının, öğrencilerin üniversiteye uyumlarını sağlamaya ve stresle baş etmeye olumlu yönde etkisi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikososyal Akran Danışmanlığı, Stresle Baş Etme, Uyum, Üniversite Öğrencisi.

ABSTRACT

Evaluate to students applying to the psychosocial peer counseling programs coping with stress and adaptation to university. The research method is an quasi-experimental study with pre-test and post-test with study and control groups. Population of the study will comprised a total of 125 first-year students to registered in the university for the first time. Research population intervention group (39) and control group (39) students who work as part of a meet the criteria to be included in the sample group. Peer counselors will be provided who participated in the study to students give including once a week 8 group sessions at the beginning of in the academic year. Psychosocial peer counseling programs apply to students before and after the program adjustment to College Scale (CS) and Ways of Coping with Stress Inventory (WCSI). According to the control group of the study group CS total and social adjustment, academic adjustment subscale point average increased in the last test, this increase was statistically significant ($p < 0.05$). The scores obtained from the self-confident, optimistic and social support search approaches of the WCSI subscales were higher in the study group than the control group but not statistically significant ($p > 0.05$). The desperate and submissive approach scores of the WCSI subscales were lower in the study group than in the control group but not statistically significant ($p > 0.05$). This study, students who have just started university was determined that the used psychosocial peer counseling program, in this study was positive influenced by students' adaptation to the university and coping with stress.

Key words: Adjustment, Coping with Stress, Psychosocial Peer Counseling, University Student

GİRİŞ

Üniversiteye başlayan öğrenciler, gençlik döneminin sorunları ile baş etme ve üniversite ortamına uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Ancak bu durum çoğunlukla öğrencileri zorlamakta ve farklı bir şehirde yaşama, geliri ve zamanı yönetme, farklı kültürlerden gelen bireylerle iletişim kurma ve bir gruba ait olma gibi gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik ortaya çıkan uyum problemleri yaşatabilmektedir. Dinamik bir süreç olan üniversiteye uyum, öğrencilerin üniversite ortamı ile karşılıklı etkileşimine dayandırılmaktadır. Üniversiteye uyum sağlayan öğrenciler, akademik başarının artması, yeteneklerinin geliştirilmesi, yeni becerilerin öğrenilmesi, bireysel mutluluğun artması ve psikolojik sağlığın sürdürülmesi gibi önemli kazanımlar elde etmektedir (Aktaş, 1997; Erdoğan ve ark., 2005). Birçok alanda mücadeleyi gerektirmesi bakımından üniversiteye uyum öğrencilere stresli bir dönem yaşatabilmektedir. Üniversiteye yeni başlayan bütün öğrenciler bu stresli dönemle baş etmeye çabalamaktadır (Aladağ, 2009; Reischl & Hirsch, 1989). Ancak, bazı öğrenciler stres durumları ile baş etme gücünü yaşayarak üniversiteye uyumda da zorluk yaşamaktadırlar (Gerdes & Mallinckrodt, 1994).

Üniversite yaşamında aileden bağımsız roller üstlenmeye başlayan gençler için akranları önem kazanmaya başlamaktadır. Benzer koşulları ve yaşantıları deneyimlemeyi zamanda paylaşmak akran gruplarında, anlaşılacak ve birbirlerine yardım etme duygusu geliştirmelerine olanak sağlaması bakımından önemlidir. Bu nedenle akran grupları üniversite öğrencileri için önemli bir sosyal destek kaynağı olmaktadır (Aladağ, 2009; Aladağ&Tezer, 2007; Myrick&Highland, 1995). Genel olarak akran danışmanlığı, bir kişinin kendi yaşlılarına yardım etmesidir. Belli kriterlere göre seçilecek temel yardım becerilerinin öğretildiği, eğitim sonrasında da akran danışmanlığı hizmetini sunan kişilere “akran danışman” adı verilmektedir (Aladağ&Tezer, 2007; Myrick&Highland, 1995).

Akran grubu bireye; kendini tanımasını, değerlendirmesini ve kişilerarası ilişkilerini yönetmesini sağlayabilir. Birey geliştirdiği sosyal ve duygusal ilişki ile kendini aynı zamanda başkalarını anlamayı öğrenerek, böylelikle stresle baş edebilir, üniversiteye uyumu da güçlenebilir. Akran danışmanlığı sayesinde, bireylerin kendi düşünce ve duygularını anlamalarını sağlama, yaşadıkları sorunun çözümüne yönelik alternatifleri görmelerine ve sorun çözüme becerilerini geliştirmelerine destek olmaya çalışılmaktadır. Yapılan çalışmalar, akran danışmanlığı yoluyla öğrencilerin psikolojik danışma merkezlerine ulaşmalarının kolaylaştığı ayrıca psikolojik danışmanlarla öğrenciler arasında bir bağ oluşturarak bu yolla daha çok öğrenciye ulaşabilmesi gibi yararları olduğunu göstermektedir (Aladağ, 2009; Sprinthall ve ark., 1992; Foster-Harrison, 1995; Wassef, 1996). Bununla birlikte akran danışmanlığı programları uygun olarak planlanıp uygulandığında öğrencilerin gelişmelerine fırsat verdiği, problemlerinin üstesinden gelebilmelerinde yeni baş etme yolları öğretme potansiyeline sahip, dolayısı ile önemli bir koruyucu psikolojik danışma hizmeti olduğu ortaya konulmuştur (Aladağ, 2009; Sprinthall ve ark., 1992; Foster-Harrison, 1995; Wassef, 1996). Kaya ve arkadaşlarının öğrencilerde depresif belirtiler ile stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmada, Tıp ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresif belirti yaygınlığı yüksek olarak belirlenmiştir. Stresle baş etmede ise, sağlık yüksekokulu öğrencileri “pasif baş etme tarzlarını” kullanmaktadır (Kaya ve ark., 2007). Son yıllarda, özellikle hemşirelik bölümlerinde öğrenci sayısının artması nedeniyle var olan öğretim elemanının okulda her öğrencinin gereksinimleri ile ilgilenmesi çok fazla zaman, enerji, çaba gerektirmekte dolayısıyla da öğretim elemanları yetersiz kalabilmektedir. Bu duruma çözüm olarak okullarda öğrencilerin gereksinimlerinin karşılanması için akran danışmanlığının önemli bir uygulama olabileceği düşünülmektedir. Akran danışmanlığı uygulamasıyla öğrencilerin, günlük yaşamlarında karşılaştıkları akademik ve kişilerarası ilişkiler gibi sorunlarıyla ilgili olarak, akran danışmanların onlara yardımcı olmaları daha etkili ve daha ulaşılabilir olmaktadır.

Akran danışmanlığının öğrencilerin gereksinim duyduğu sosyal desteği sağlayarak üniversite yaşamına uyum sağlamalarını kolaylaştıracağı, profesyonel yardım alması gereken öğrencilerin en kısa sürede yönlendirilerek, ortaya çıkabilecek ciddi problemlerin önlenmesi için oldukça önemli bir koruyucu ruh sağlığı hizmeti olacağı düşünülmektedir. Ülkemizde akran danışmanlığı programlarının artmaya başladığı bilinmektedir ancak, bu konuda çok az sayıda bilimsel çalışmanın yürütüldüğü görülmektedir (Aladağ, 2009; Ergene ve ark., 2005; Karabulut, 2003; Karayurt ve ark., 2009; Tuna&Dicle, 2007). Bu bağlamda, üniversiteye yeni başlayan öğrencilere akran destekli verilen psikososyal danışmanlık programı uygulanarak stresle baş etme ve üniversiteye uyumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma soruları

1. Psikososyal akran danışmanlık programı öğrencilerin stresle baş etme eğilimlerini olumlu yönde geliştirir mi?
2. Psikososyal akran danışmanlık programı öğrencilerin üniversiteye uyumlarını olumlu yönde geliştirir mi?

YÖNTEM

Araştırma yöntemi, çalışma ve kontrol gruplu ön test-son test düzenli yarı-deneysel bir çalışmadır. Araştırma Hatay'da bulunan bir Sağlık Yüksekokulu'nda yapılmıştır. Okulda lisans eğitimi verilmekte, hemşirelik ve acil yardım ve afet yönetimi olmak üzere iki bölümde öğrenciler eğitim görmektedir. Araştırmanın evrenini, üniversitenin Sağlık Yüksekokulu'nda üniversiteye yeni kayıt olan 125 birinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma dahil edilme kriterlerini karşılayan öğrenciler örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırma kriterleri:

- ✓ Üniversiteye ilk kez kayıt yaptırmış olmak,
- ✓ Araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra araştırmaya dahil olmaya gönüllü olarak, aydınlatılmış onam formlarını imzalamak.

Akran danışmanı öğrencilerin seçimi ise, okuldaki herkes tarafından görülebilecek panolara ilanlar asılarak duyuruldu. Öğrencilerle tek tek görüşme yapılarak çalışmanın amaç ve içeriği açıklandı. Akran danışmanlarını seçerken ise, bu kişilerde bulunması gereken özellikler

- ✓ Akademik başarıları yüksek olmak (akademik not ortalaması 2.50 ve üstünde olmak)
- ✓ 4. Sınıf öğrencisi olmak
- ✓ Gönüllü olmak
- ✓ Öğrendiklerini aktarabilecek iletişim becerisine sahip olmak şeklinde belirlendi.

Bu kriterler doğrultusunda toplam 4 öğrenci akran danışmanı olarak seçilmiştir. Öğrenciler seçildikten sonra beş iş gününde; akran danışmanlığı, etik, iletişim ve iletişim sürecinin öğeleri, empati ve yardım edici iletişim teknikleri konularını içeren toplam 10 saatlik bir eğitim programı araştırmacılar tarafından uygulandı. Akran danışmanı olan öğrencilerin eğitimi tamamlandıktan sonra fotoğraf ve videolar oluşturuldu. Çalışmaya katılan öğrencilere uygulanacak olan yarı yapılandırılmış 8 oturumdan oluşan ve her oturumu 60-90 (ortalama 60 dk) dakika süren psikososyal danışmanlık programı, araştırmacılar tarafından önce akran danışmanı olan öğrencilere uygulandı.

Eğitim öğretim yılının başında, ilk kez kayıt yaptıran öğrencilere akran danışmanları ve araştırmacılarla birlikte program tanıtılarak çalışmaya davet edildi. Çalışmaya gönüllü olan ve ayılatılmış onamları alınan öğrencilerden çalışma grubu (39) ve kontrol grubu (39) olmak üzere toplam 78 öğrenci çalışma kapsamına alındı. Akran danışman öğrenciler tarafından çalışma grubundaki öğrencilere eğitim öğretim yılının başında haftada 1 kez olmak üzere 8 grup oturumu şeklinde vermeleri sağlandı ve araştırmacılar da akran danışmanlarına bu süreçte sürekli rehberlik etmeye devam etti. 8 haftalık psikososyal akran danışmanlık programı; tanışma ve grup bilinci oluşturma, Hatay’ da yaşama-Hatay ve özellikleri, üniversiteli olma, iletişim becerileri, iletişimi kolaylaştıran teknikler, kişiler arası iletişim ve destekleri kullanma, stres ve etkileri, stres ve baş etme, psikososyal akran danışmanlık programı grup sürecinin değerlendirilmesi/sonlandırılması konularını içermektedir. Psikososyal akran danışmanlık programının öncesinde ve program bitiminde öğrencilere stresle baş etme tarzları ve üniversiteye uyum ölçeği uygulandı. Kontrol grubundaki öğrencilere ise çalışma öncesinde ve sonrasında sadece ölçekler uygulandı ve başka bir müdahalede bulunulmadı.

Veri Toplama Araçları

Bilgi Formu: Araştırmacıların literatür doğrultusunda geliştirdikleri öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini içeren 13 sorudan oluşmaktadır(Aktaş, 1997; Aladağ, 2009; Foster-Harrison, 1995; Karabulut, 2003; Myrick&Highland, 1995; Sprinthall ve ark., 1992; Tuna&Dicle, 2007).

Üniversiteye Uyum Ölçeği (ÜÜÖ): Akbalık(1997) tarafından geliştirilen ölçek üniversitede eğitim gören öğrencilerin akademik çevreye uyumlarını değerlendirmektedir. Ölçek iki alt boyut ve toplamda 31 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar ise, “Sosyal uyum (SU)” ve “akademik uyum (AU)” şeklindedir. Ölçek 4’lü likert tipte bir ölçek olup, yüksek puan alınması, uyum düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.90’dır. Ölçekten alınan en yüksek 124, en düşük ise 33 puandır. Sosyal uyum alt ölçeğinden alınan en yüksek 104 en düşük ise 26 puandır. Akademik uyum alt ölçeğinde en yüksek 20, en düşük 5 puandır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, uyumun daha iyi olduğunu göstermektedir(Akbalık, 1997). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89, akademik uyum alt boyutunda 0.87 ve sosyal uyum alt boyutunda 0.89 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): İlk kez Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçek, Şahin ve Durak(1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Likert tipte olan ölçek toplam 30 madden oluşmaktadır. Probleme yönelik etkili yollar ile duygulara yönelik etkisiz yollar olmak şeklinde iki boyuttan oluşur.

Bu iki boyut ise, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım olmak üzere beş alt ölçek şeklindedir. Bu alt ölçeklerden kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımlarından alınan puanlar arttıkça bireylerin etkili, yani aktif başa çıkma stratejilerini kullandığını; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım alt ölçek puanları arttıkça da etkisiz, yani pasif başa çıkma stratejilerini kullandığını göstermektedir.

Ölçek her bir alt ölçek toplam puanı üzerinden puanlanmaktadır. Her alt ölçek için toplam puandaki artış bireyin o başa çıkma tarzını daha çok kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçek Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla; iyimser yaklaşım 0.68, kendine güvenli yaklaşım 0.80, çaresiz yaklaşım 0.73, boyun eğici yaklaşım 0.70 ve sosyal destek arama yaklaşımı 0.47 olarak

bildirilmiştir(Şahin ve Durak, 1994). Bu çalışma da Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları iyimser yaklaşım 0.73, kendine güvenli yaklaşım 0.85, çaresiz yaklaşım 0.58, boyun eğici yaklaşım 0.53 ve sosyal destek arama yaklaşımı 0.62 olarak bulunmuştur.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS 21.0 programında yapıldı. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzde dağılımı, ortalama, ki-kare ve Paired Samples t Test kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık ise $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın yapıldığı üniversitenin etik kurulundan (Karar No: 27.02.2014/19) izin alınmıştır. Araştırmanın yapıldığı yükseköğretim müdürlüğünden gerekli yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce öğrencilere bilgi verilerek yazılı onamları da alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma bulgularına göre; çalışma grubundaki öğrencilerin % 76,9'u hemşirelik bölümünde, %59,0'ı 18 yaşında, % 69,2'si kadın ve % 53,8'i 4 ve üstünde kardeşe sahiptir. Öğrencilerin %87,2'sinin anne ve babalarının her ikisi de sağ, %41,0'nun annelerinin ilköğretim mezunu olmadığı, %35,9'unu baba eğitim düzeyi ilköğretim ve %62,9'unun çekirdek ailede yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin en fazla sorunlarını anneleri ile (%53,8) paylaştığı ve daha sonra arkadaşları ile (% 30,8) paylaştıkları görülmektedir. Ailelerinin gelir durumlarını %69,2'nin orta düzeyde olduğu, bireysel olarak aylık harcamalarının % 59,0'nun 100-350 TL olduğu, üniversiteye gelmeden önce %38,4'ünün il merkezinde yaşadığı ve % 64,0'nun şuanda devlet yurdunda kaldığı saptanmıştır (Tablo 1).

Kontrol grubundaki öğrencilerin % 69,2'si hemşirelik bölümünde, %48,7'si 18 yaşında, % 69,2'si kadın ve % 56,4'ü 4 ve üstünde kardeşe sahiptir. Öğrencilerin %97,4'ünün anne ve babalarının her ikisi de sağ, anne (%59,0) ile babalarının (%30,8) eğitim düzeyi ilköğretim ve %82,1'inin çekirdek ailede yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin en fazla sorunlarını anneleri ile (%46,2) paylaştığı ve daha sonra arkadaşları ile (%25,6) paylaştıkları görülmektedir. Ailelerinin gelir durumlarını %51,3'nün orta düzeyde olduğu, bireysel olarak aylık harcamalarının % 69,2'sinin 100-350 TL olduğu, üniversiteye gelmeden önce %56,3'ünün ilçede yaşadığı ve % 46,2'sinin şuanda devlet yurdunda kaldığı saptanmıştır (Tablo 1). Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri bakımından benzer olduğu görülmektedir.

Tablo1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Karşılaştırılması

| Sosyodemografik Özellikler | Çalışma Grubu (n=39) | | Kontrol Grubu (n=39) | | Önemlilik derecesi |
|--|----------------------|------|----------------------|------|--------------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | |
| Bölüm | | | | | |
| Hemşirelik | 30 | 76,9 | 27 | 69,2 | $X^2 = 0.444$ |
| AYAY | 9 | 23,1 | 12 | 30,8 | $P = 0.610$ |
| Yaş | | | | | |
| 18 | 23 | 59,0 | 19 | 48,7 | $X^2 = 0.825$ |
| 19 | 16 | 41,0 | 20 | 51,3 | $P = 0.364$ |
| Cinsiyet | | | | | |
| Kadın | 27 | 69,2 | 27 | 69,2 | $X^2 = 0.059$ |
| Erkek | 12 | 30,8 | 12 | 30,8 | $P = 0.808$ |
| Kardeş sayısı | | | | | |
| 2 | 6 | 15,4 | 6 | 15,4 | $X^2 = 0.067$ |
| 3 | 12 | 30,8 | 11 | 28,2 | $P = 0.967$ |
| 4 ve üstü | 21 | 53,8 | 22 | 56,4 | |
| Anne-babasının hayatta olma durumu | | | | | |
| İkisi de sağ | 34 | 87,2 | 38 | 97,4 | $X^2 = 2.889$ |
| Anne sağ, baba hayatta değil | 5 | 12,8 | 1 | 2,6 | $P = 0.089$ |
| Aile tipi | | | | | |
| Çekirdek | 27 | 62,9 | 32 | 82,1 | $X^2 = 1.740$ |
| Geniş | 12 | 30,8 | 7 | 17,9 | $P = 0.187$ |
| Anne eğitim düzeyi | | | | | |
| İlköğretim mezunu değil | 16 | 41,0 | 7 | 17,9 | $X^2 = 6.811$ |
| İlköğretim | 13 | 33,3 | 23 | 59,0 | $P = 0.078$ |
| Orta | 4 | 10,3 | 5 | 12,8 | |
| Lise ve Üniversite | 6 | 15,4 | 4 | 10,3 | |
| Baba eğitim düzeyi | | | | | |
| İlköğretim mezunu değil | 5 | 12,8 | 8 | 20,5 | $X^2 = 2.926$ |
| İlköğretim | 14 | 35,9 | 12 | 30,8 | $P = 0.403$ |
| Orta | 13 | 33,3 | 8 | 20,5 | |
| Lise ve Üniversite | 7 | 17,9 | 11 | 28,2 | |
| Sorunlarını en fazla kiminle paylaştığı | | | | | |
| Anne | 21 | 53,8 | 18 | 46,2 | $X^2 = 2.524$ |

| | | | | | |
|--|----|------|----|------|------------------------|
| Baba | 2 | 5,1 | 6 | 15,4 | P= 0.471 |
| Arkadaş | 12 | 30,8 | 10 | 25,6 | |
| Kardeş | 4 | 10,3 | 5 | 12,8 | |
| Ailenin gelir durumu | | | | | |
| İyi | 7 | 17,9 | 8 | 20,5 | X ² = 3.359 |
| Orta | 27 | 69,2 | 20 | 51,3 | P= 0.186 |
| Düşük | 5 | 12,8 | 11 | 28,2 | |
| Aylık kazanç durumu (burs ve ailesinden gelen) | | | | | |
| 100-350 TL | 23 | 59,0 | 27 | 69,2 | X ² = 0.891 |
| 351 TL ve üstünde | 16 | 41,0 | 12 | 30,8 | P= 0.345 |
| Üniversiteye gelmeden önce kaldığı yer | | | | | |
| İl | 15 | 38,4 | 10 | 25,6 | X ² = 5.257 |
| İlçe | 12 | 30,8 | 22 | 56,3 | P= 0.072 |
| Köy | 12 | 30,8 | 7 | 17,9 | |
| Nerede kaldığı | | | | | |
| Ailesi ile beraber | 12 | 30,8 | 13 | 33,3 | X ² = 5.846 |
| Devlet yurdu | 25 | 64,0 | 18 | 46,2 | P= 0.211 |
| Özel yurt | 1 | 2,6 | 1 | 2,6 | |
| Bir yanının yanında | 0 | 0,0 | 2 | 5,1 | |
| Arkadaşlarıyla evde | 1 | 2,6 | 5 | 12,8 | |

Tablo 2'de öğrencilerin Üniversite Uyum ölçeğinin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında çalışma grubunun ön teste (10.17±4.03) göre son test (11.64±4.11) akademik uyum puan ortalaması artmış ve bu artış istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.003). Kontrol grubunun akademik uyum puan ortalaması ise ön teste göre son testte artmış ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir (p= 0.052). Çalışma grubunun sosyal uyum puan ortalaması ön teste (52.12±11.59) göre son test puanı (54.94±11.95) artmış ve istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur (p= 0.019). Kontrol grubunun sosyal uyum puan ortalaması ise ön teste göre son testte artmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p= 0.939). ÜÜÖ toplam puan ortalaması çalışma grubunda ön teste (63.76±13.37) göre son test (67.12±13.94) artmış ve istatistiksel olarak da anlamlıdır (p= 0.040). Kontrol grubunun ÜÜÖ toplam puan ortalaması ise ön teste göre son testte artmış ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0.398).

Çalışma grubunda SBÇTÖ alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalaması ön teste göre, son testte artmış ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0.05, Tablo 2). SBÇTÖ alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ön teste göre, son test puan ortalamaları azalmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05, Tablo 2).

Kontrol grubunun SBÇTÖ alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalamasının ön teste göre, son testte çok az yükseldiği hatta aynı düzeyde kaldığı istatistiksel olarak da anlamlı olmadığı bulunmuştur. (p>0.05, Çizelge 2). SBÇTÖ alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ön teste göre, son test puan ortalamaları çok az düzeyde azaldığı istatistiksel olarak da anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>0.05, Tablo 2).

Tablo 2. Akran Danışmanlığı Alan ve Almayan Öğrencilerin Ön Test-Son Test Ölçek Puanları

| Ölçekler | Çalışma Grubu | | | Kontrol Grubu | | |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| | Ön test $\bar{X} \pm SS$ | Son test $\bar{X} \pm SS$ | İstatistik | Ön test $\bar{X} \pm SS$ | Son test $\bar{X} \pm SS$ | İstatistik |
| ÜÜÖ | | | | | | |
| Akademik uyum | 10.17±4.03 | 11.64±4.11 | t = 3.167 P= 0.003 | 9.02±2.80 | 9.41±3.74 | t = 2.641 P= 0.052 |
| Sosyal uyum | 52.12±11.59 | 54.94±11.95 | t = 2.454 P= 0.019 | 52.17±10.87 | 52.30±12.22 | t = 0.077 P= 0.939 |
| ÜÜÖ Toplam | 63.76±13.37 | 67.12±13.94 | t = 1.479 P= 0.040 | 61.20±11.95 | 62.71±14.14 | t = 0.855 P= 0.398 |
| SBÇTÖ | | | | | | |
| Kendine güvenli yaklaşım | 13.58±4.16 | 14.00±4.48 | t = 0.382 P= 0.705 | 13.64±4.20 | 13.82±3.94 | t = 0.502 P= 0.618 |
| Çaresiz yaklaşım | 10.17±4.14 | 9.48±4.82 | t = 0.324 P= 0.074 | 9.48±4.62 | 9.82±6.04 | t = 0.314 P= 0.756 |
| Boyun eğici yaklaşım | 5.05±2.76 | 4.71±2.61 | t = 0.699 P= 0.489 | 5.33±2.92 | 5.00±2.87 | t = 0.681 P= 0.500 |
| İyimser yaklaşım | 8.61±2.90 | 8.64±2.74 | t = 0.061 P= 0.952 | 8.71±3.03 | 8.89±3.16 | t = 0.352 P= 0.727 |
| Sosyal destek arama yaklaşımı | 6.87±2.47 | 6.94±1.95 | t = 0.189 P= 0.851 | 7.53±2.32 | 8.02±2.62 | t = 1.083 P= 0.286 |

t= Paired Samples t Test

TARTIŞMA

Araştırmamızda psikososyal akran danışmanlığı alan çalışma grubundaki öğrencilerin ÜÜÖ toplam ve alt boyutları puanları, psikososyal akran danışmanlığı almayan kontrol grubundaki öğrencilere göre yüksektir. Altunay ve Öz'ün hemşirelik öğrencilerinde psikoeğitim programının etkisini değerlendirdiği çalışmada uyguladığı psikoeğitimin ÜÜÖ ön test son test toplam ve alt boyutları puanlarında psikoeğitim öncesine göre sonrasında artış belirlemiş ve bu değişimler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur(Altunay&Öz, 2018). Uyum programının öğrencilerin üniversiteye uyumlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada, 94 üniversite 1. sınıf öğrencisi akademik başarı ve demografik özellikleri eşitlenerek deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna 14 hafta boyunca haftada bir kez problem çözme becerilerini öğretme, etkili çalışma becerilerini geliştirme, öğrencilerin akademik durumlarını ve sorunlarını izleme, akran desteğinden yararlanma, kültürel programlara katılma, stres yönetimi ve öğrenciler tarafından önerilen konularla ilgili eğitimler verilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. 10 dönem süresince her dönemin sonunda kontrol grubu ile deney grubu karşılaştırılmış sonuçta deney grubundaki öğrencilerin uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur(Dale& Zych, 1996). Yapılan çalışmalar, bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Uygulanan akran danışmanlığı programının öğrencilerin üniversiteye uyumlarını olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Araştırmamızda iyimser ve sosyal destek arama ile kendine güvenli yaklaşımlarından elde edilen puanlar çalışma grubunda ön teste göre son testte artmış öğrencilerin etkili, yani aktif başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri artmıştır. Aynı şekilde çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanları da azalmış etkisiz, yani pasif başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri de azalmıştır. Bu değişim istendik ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir. Kontrol grubunda ise bu değişimler yine artma ve azalma yönünde olmasına rağmen çok az ve neredeyse ön teste göre son testte aynı kaldığını söyleyebiliriz. Eğiticiler önemli olduğu kadar öğrencilerin, problem çözme, stresle baş etme ve etkili iletişim gibi becerileri geliştirmelerinde akranlar da önemlidir. Akran grupları ile beraber olmak öğrencilere sosyal gelişimleri için fırsatlar sunarak yaşamlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir(Altunay&Öz, 2018; Kaemmfer ve ark., 2002; Öztürk&Ulusoy,2008; Yurttaş&Yetkin, 2003). Aynı yaşantıları deneyimlemek ve paylaşmak akran gruplarında, anlaşılma ve birbirlerine yardım etme duygusu geliştirmelerine olanak sağlaması bakımından önemlidir. Bunun yanında akran grupları önemli bir sosyal destek kaynağı olarak da işlev görmektedir(Aladağ, 2009). Abaan ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada akran danışmanlığının hem üniversiteye yeni başlayan hem de son sınıf hemşirelik öğrencilerine birçok öğrenme deneyimi kazandırabileceğini bildirmektedirler(Abaan ve ark., 2012).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, psikososyal akran danışmanlık programı sonucunda çalışma grubundaki öğrencilerin üniversiteye uyum ölçeği ve alt ölçekleri olan akademik ve sosyal uyum ölçeklerinden aldıkları puanlar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin üniversiteye uyum ölçeği ve alt ölçekleri olan akademik ve sosyal uyum ölçeklerinden aldıkları puanlar yükselmiş, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Çalışma grubundaki öğrencilerin etkili, yani aktif başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri artmıştır. Etkisiz, yani pasif başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri de azalmıştır ancak istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise etkili, yani aktif başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri ve etkisiz, yani pasif başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri son testte aynı kalmış, istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerle gerçekleştirilen bu araştırmada kullanılan psikososyal akran danışmanlık programının, öğrencilerin üniversiteye uyumlarını sağlamada ve stresle baş etmeye olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Bu programın içeriğinin bundan sonra uygulanacak akran danışmanlığı programlarına temel oluşturması, bu çalışmanın uzun süreli etkilerinin izlenmesi ve ölçümlerinin yapılamadığı göz önünde bulundurulduğunda, daha sonraki yapılacak benzer çalışmalarda uzun vadede izlemlerinin planlanması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarların herhangi bir çıkara dayalı ilişkisi yoktur.

Maddi destek

Yazarlar, desteklerinden dolayı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Bilimsel Araştırmalar Projeleri Koordinatörlüğüne teşekkür eder [Proje numarası: 14370].

Teşekkür

Araştırmaya katılan tüm öğrencilere aynı zamanda akran danışmanı olan öğrenciler, Duygu Soydu, Seda Koçak, Esra Mansuroğlu ve Ramazan Özerli'ye teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

Abaan, S., Duygulu, S., & Uğur, E. (2012). Peer mentoring: a way of developing internal locus of control to empower new nursing students. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 19(1): 24-35.

Akbalık, G. (1997). Bilgilendirme ve grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyumlarına etkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi. Ankara.

Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13: 107-10.

Aladağ, M. (2009). Üniversiteye uyum konusunda yürütülen akran danışmanlığı programının değerlendirilmesi *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31): 12-22.

Aladağ, M., & Tezer, E. (2007). Akran danışmanlığı nedir? ne değildir?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27): 139-55.

Altunay, A., & Öz, F. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin üniversiteye uyumunda problem çözmeye dayalı psikoeğitim programının etkinliğinin değerlendirilmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 4(2): 242-262.

Dale, P.M., & Zych, T. (1996). A Successful College Retention Program. *College Student Journal*, 30, 354-360.

Erdoğan, S., Şimşek, B.H., & Şanlı, H.S. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Ekonomik, Sosyal, Kültürel Uyum Sorunlarını Etkileyen Bazı Etmenler. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16: 1-13.

Ergene, T., Çok, F., Tümer, A., & Ünal, S. (2005). A controlled-study of preventive effects of peer education and single-session lectures on HIV/AIDS knowledge and attitudes among university students in Turkey. *AIDS Education and Prevention*, 17 (3): 268-278.

Foster-Harrison, E.S. (1995). Peer helping in the elementary and middle grades: A developmental perspective. *Elementary School Guidance & Counseling*, 30 (2): 94-05.

Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*, 72: 281-88.

Kaemmerer, D., Wellman, N.S., & Himgburg, S.P. (2002). Dietetics students' low knowledge, attitudes, and work preferences toward older adults indicate need for improved education about aging. *Journal of The American Dietetic Association*, 102: 197-202.

Karabulut, Ö.Ö. (2003). Aile planlaması konusunda üniversite öğrencilerinin akran eğitimi etkinliklerinin değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Karayurt, Ö., Dicle, A., & Malak, A.T. (2009). Effects of Peer and Group Education on Knowledge, Beliefs and Breast Self-Examination Practice among University Students in Turkey. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 39 (1): 59-66. doi:10.3906/sag-0712-17.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2): 137-146.

Myrick, R.D., Highland, W.H., & Sabella, R.A.(1995). Peer helpers and perceived effectiveness. *Elementary School Guidance & Counseling*, 29(4): 278-90.

Öztürk, N., & Ulusoy, H. (2008). Marmara üniversitesi lisans ve yüksek lisans hemşirelik öğrencilerinin eleştirel düşünme düzeyleri ve eleştirel düşünmeyi etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 1 (1): 16-25.

Reischl, T.M., & Hirsch, B.J. (1989). Identity commitments and coping with a difficult developmental transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 18: 55-69.

Sprinthall, N.A., Hall, J.S., & Gerler, E.R. (1992). Peer counseling for middle school students experiencing family divorce: A deliberate psychological education model. *Elementary School Guidance & Counseling*, 26, 279-295.

Şahin, N.H., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI) Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 44-56.

Tuna, M.A., & Dicle, A. (2007). Assessing the Efficacy of a Peer Education Model in Teaching Breast Self-Examination to University Students. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 8, 481-484.

Wassef, A., Mason, G., Collins, M.L., O'Boyle, M., & Ingham, D. (1996). In search of effective programs to address students' emotional distress and behavioral problems part III: Student assessment of school-based support groups. *Adolescence*, 31 (121): 1-16.

Yurttaş, A., & Yetkin, A. (2003). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin empatik becerileri ile problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1): 1-13.