

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKİYATRİ ANABİLİM DALI
TIBBİ PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ
GERÇEKLEŞTİRME ENGELLERİ İLE RUHSAL BELİRTİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bahriye YEMENİCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof.Dr. Gülten SEBER

Eskişehir

2006

KABUL VE ONAY SAYFASI

Bahriye YEMENİCİ'nin Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu başlıklı bu çalışma jürimizce Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddesi uyarınca değerlendirilerek "kabul" edilmiştir.


Prof. Dr. Cem KAPTANOĞLU
JÜRİ BAŞKANI


Prof. Dr. Gülten SEBER
ÜYE


Prof. Dr. Gürhan CAN
ÜYE


Prof. Dr. Yasemin BALCI
ÜYE


Doç. Dr. Gökay AKSARAY
ÜYE

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun .02/11.2006.... tarih ve .679./2156..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.


Prof. Dr. Ferruh YÜCEL
Sağ. Bil. Enst. Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada, Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri arasındaki ilişki ve Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtilerin bazı değişkenler açısından değişip değişmediğinin incelenmesini amaçladık.

Araştırmanın örneklemini Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören (N=625) öğrenciler oluşturmuştur. Bu amaçla öğrencilere Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri, Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90R) ve araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler, verilerin yapısına uygun olarak pearson korelasyon, varyans analizi ve t testi analizleri ile değerlendirilmiştir.

Araştırmada Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engel düzeyleri yükseldikçe, Ruhsal Belirti düzeylerinin de yükseldiği gözlenmiştir. Kendini Gerçekleştirme Engelleri alt ölçekleri olan “fizyolojik ihtiyaçlar-güvenlik ihtiyacı-sevgi-ait olma ihtiyacı ve saygı ihtiyacı ile Ruhsal Belirti alt ölçeklerinden somatizasyon-obsesif kompulsif-fobik anksiyete-paranoid eğilim-psikotik eğilim arasında orta ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin cinsiyet ve sınıf açısından değişmediği gözlenirken, devlet yurtlarında kalan, sosyo-kültürel etkinliklere hem aktif hem de izleyici olarak katılmayan, karşı cinsle bir ilişki yaşamayan ve kendinden memnun olmayan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin Ruhsal Belirtilerinin cinsiyet ve sınıf açısından bir farklılık göstermediği gözlenirken, devlet yurtlarında kalan, sosyo-kültürel etkinliklere hem aktif hem de izleyici olarak katılmayan, kendinden memnun olmayan ve profesyonel yardım alan öğrencilerin Ruhsal Belirti düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak kendini gerçekleştirme sürecinde engellerle karşılaşan öğrencilerin ruhsal açıdan da olumsuz etkilendikleri görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Kendini Gerçekleştirme Engelleri, niversite ğrencileri, Ruhsal Belirtiler

SUMMARY

In this study, the main purpose was to observe the relationship between the Self-Actualization Obstacles and the Psychological Symptoms of the Anatolian University students, and to explore if the Self-Actualization Obstacles and the Psychological Symptoms depend on certain variables.

The subjects of this study were 625 students attending the Anatolian University. For the purpose of this study, three inventories were administered to the students: Self-Actualization Obstacles Search Inventory, Psychological Symptoms Search Inventory (SCL-90) and Personal Information Inventory developed by researchers. The data obtained, paying careful attention to the structure of the data, was analyzed based on the Pearson correlation analysis and the variance analysis and test.

The study has showed that as the levels of the self-actualization obstacles increased, the levels of physiological symptoms increased as well. It was observed that the sub-scales of self-actualization (physiological needs, safety needs, love/belonging needs, self-esteem needs) and the psychological symptoms sub-scales (somatization, obsessive compulsive-phobic anxiety, paranoid tendency, psychotic tendency) were significantly related to each other in a positive way.

It was observed that the self-actualization obstacles didn't differ in terms of the sex or the status of the individual; however, it was observed that students who accommodate in dormitories, who do not participate in social/cultural events neither actively nor passively, as spectators, who cannot engage in a relationship with the opposite sex and who are not content with themselves were suffering from high levels of self-actualization obstacles.

It was observed that the psychological symptoms did not differ in terms of the sex or the status of the individual; however, it was observed that students who accommodate in student housing, who do not participate in social/cultural events neither

actively nor passively, as spectators, who cannot engage in a relationship with the opposite sex and who are not content with themselves were suffering from high levels of psychological symptoms.

In conclusion, students who were having difficulty with their process of self-actualization were observed to go through psychological challenges as well and get affected by these challenges negatively.

Key words: Self-Actualization Obstacles, College Students, Psychological Symptoms.

ÖZGEÇMİŞ

Bahriye YEMENİCİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı Tıbbi Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans

Eğitim

Lisans	1985	Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara
Lise	1979	Bahçelievler Lisesi, Eskişehir

İş

1991-	Psikolog, Anadolu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, Eskişehir
-------	--

Profesyonel Eğitim Kursları

1994	Etkileşim Grubu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi ANKARA
1994	Stresle Başa Çıkma Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi ANKARA
1996	Yetişkinlerde Psikolojik Danışmanlık Teknikleri Psikologlar Derneği ANKARA
1997	İletişim Çatışmaları ve Empati Psikologlar Derneği ANKARA

Kişisel Bilgiler

Doğum Yeri ve Yılı	: Eskişehir, 11.01.1962
Cinsiyet	: Bayan
Yabancı Dil	: İngilizce

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	i
SUMMARY	iii
ÖZGEÇMİŞ	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. DENENCE	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Tanımlar	12
2.2. Sınırlılıklar	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM	14
3.1. Araştırma Modeli	14
3.2. Evren ve Örneklem	15
3.3. Verilerin Toplanması	16
3.4. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	17
3.5. Veri Toplama Araçları	17
3.5.1. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri	18
3.5.2. Belirti Tarama Ölçeği SCL-90-R	20
3.5.3. Kişisel Bilgi Formu:	21
BULGULAR	22
4.1. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Ölçeği İle Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler	22
4.2. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama alt ölçekleri ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler:	23
4.3. Üniversite öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin ve Ruhsal Belirtilerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	26

4.3.1	Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	26
4.3.1.1	Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular	26
4.3.1.2	Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular	27
4.3.1.3	Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular	28
4.3.1.4	Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular	30
4.3.1.5	Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular	33
4.3.1.6	Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular	34
4.3.1.7	Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular	36
4.3.2	Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirtilerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	36
4.3.2.1	Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular	37
4.3.2.2	Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular	37
4.3.2.3	Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular	39
4.3.2.4	Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular	41
4.3.2.5	Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte	43

Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına
İlişkin Bulgular

4.3.2.6	Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular	44
4.3.2.7	Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular	45
5	TARTIŞMA	47
5.1.	Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerlerin Tartışma ve Yorumu	47
5.2.	Gerçekleştirme Engelleri Alt Ölçekleri ile Ruhsal Belirti Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerlerin Tartışma ve Yorumu	48
5.3.	Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	50
5.4.	Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	50
5.5.	Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Sınıflara Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	51
5.6.	Barınma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	52
5.7.	Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Etkinliklere Katılma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	53
5.8.	Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Karşı Cinsle İlişki Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	54
5.9.	Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	54
5.10.	Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve	55

	Yorumu	
5.11.	Ruhsal Belirtilerin Kişisel Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	55
5.12.	Ruhsal Belirtilerin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	56
5.13.	Ruhsal Belirtilerin Sınıflara Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	56
5.14.	Ruhsal Belirtilerin Barınma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	57
5.15.	Ruhsal Belirtilerin Etkinliklere Katılma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	58
5.16.	Ruhsal Belirtilerin Karşı Cinsle İlişki Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	58
5.17.	Ruhsal Belirtilerin Kendinden Memnun Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	59
5.18.	Ruhsal Belirtilerin Profesyonel Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	59
	SONUÇ	60
6.1	Öneriler	61
	KAYNAKLAR	64
	EKLER	76
	EK-1 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri	76
	EK-2 Belirti Tarama Listesi	81
	EK-3 Kişisel Bilgi Formu	85

TABLolar DİZİNİ	Sayfa
Tablo 1. Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımı	15
Tablo 2. Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı	16
Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	16
Tablo 4. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Ölçeği İle Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler	22
Tablo 5. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Fizyolojik İhtiyaçlar ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler	23
Tablo 6. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Olan Güvenlik İhtiyacı ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler	24
Tablo 7. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler	24
Tablo 8. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Saygı İhtiyacı ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler.	25
Tablo 9. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T testi Sonucu	26
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	27
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	28
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	28
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları	29

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları	30
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	31
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları	32
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Tukey-HSO Testi Sonuçları	32
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu	33
Tablo 19. Üniversite öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	34
Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları	35
Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları	35
Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t testi Sonuçları	36
Tablo 23. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T testi Sonucu	37
Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	38

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	38
Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	39
Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları	40
Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	41
Tablo 30. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları	42
Tablo 31. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Tukey-HSO Testi Sonuçları	42
Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu	43
Tablo 33. Üniversite öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	44
Tablo 34. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 35. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları	45
Tablo 36. Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t testi Sonuçları	46

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Nitelikli insan gücüne olan gereksinimin fazla olduğu günümüzde gençler, bir ülkenin güvencesi ve geliştirici gücü olarak görülmektedirler. Türkiye nüfusunun da büyük bir bölümünü oluşturan gençlerin ise sadece yüzde ikilik bir dilimi yüksek öğrenime devam edebilmektedir (71). Kendi emsalleri içinde seçilmiş ve belli yeterlilik düzeyinde kendini kanıtlamış bireyler olarak görülen (55) üniversite öğrencisinden, içinde yetiştiği toplumun temel değerlerini koruması ve çağın gereklerine göre geliştirerek, kendisinden sonra geleceklere aktarması beklenmektedir.

Gencin gelecekteki mesleğine hazırlanması ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirebilmesi için üniversite eğitiminin önemi büyüktür. Ancak üniversite öğrencisinin eğitim ve öğretiminin yanı sıra kişisel ve sosyal gelişimi içinde önemli bir mecra olmak durumunda olan üniversitelerin, öğrencilerin ihtiyaçları konusunda duyarlı olmaları gerekmektedir. Özellikle ailesinden uzakta farklı bir kentte öğrenimini sürdüren öğrenciler düşünüldüğünde fizyolojik ve psikolojik olmak üzere temel ihtiyaçların giderilmesi ve öğrencilerin kendini gerçekleştirme engellerinin belirlenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Kendini gerçekleştirme bir süreç olarak, insanın kapasite, gizilgüç ve yeteneklerinin çevrenin sınırsız olanakları içinde gelişme ve zenginleşme eğilimi göstermesi (55) ise üniversite öğrencisinin kendini gerçekleştirme sürecine girebilmesi için de onun potansiyelini ve yeteneklerini kullanabilme fırsatı bulabileceği ortamlar hazırlanmasını gerekli kılmaktadır.

Bir insanın temel ihtiyaçlarını gidermede sorunlar yaşamasının ruh sağlığını da olumsuz yönde etkileyeceği düşünüldüğünde üniversite öğrencisinin beden ve ruh sağlığı yerinde bireyler olarak topluma kazandırılması; ancak onun gelişim sürecindeki engellerini ortadan kaldırarak gereksinimini gidermek ve kendini gerçekleştirmesine fırsat yaratabilmekle mümkün olacaktır.

Nitelikli insan gücünü yetiştiren önemli kurumlardan biri olan üniversitelerin, bu anlamda önemli bir etkisi ve sorumluluğu olduğu bir gerçektir. Eğitimin, öğretim ve yönetim gibi geleneksel iki işlevinin yanında diğer bir işlevinin de “Öğrenci Kişilik Hizmetleri” olduğu gerçeğinden hareketle; öğrencilerin barınma, beslenme, sağlık, gizilgüçlerini geliştirme, insanlarla daha iyi ilişkiler kurma gibi, kişisel gelişimi ve uyumuna yönelik gereksinim ve sorunlarının (62) giderilmesinin önemi de gittikçe artmaktadır.

İnsanın doğuştan iyi olduğu, her insanın olumlu bir potansiyele sahip ve hızını içten alan bir varlık olduğunu ve yaşam boyu kendini geliştirme amacına yönelik olarak etkinlikte bulunduğunu kabul eden hümanistik kuramcıların (95) ışığında planlanan bu araştırmada, Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Kendini Gerçekleştirme Engelleri ve Ruhsal Belirtilerle ilgili literatür incelendiğinde Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile yapılmış tek bir araştırmaya, ruhsal belirtilerle yapılmış pek çok araştırmaya rastlanmıştır. Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle araştırma sonuçlarının üniversite öğrencileri ile ilgili literatür bilgisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme sürecinde yaşadıkları sorunları ile birlikte ruhsal problemlerinin bilinmesi, alanda çalışan psikolog, psikiyatrist, psikolojik danışman ve araştırmacılar için önemli bir veri kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma verilerinden elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engellerinin ve ruhsal sorunlarının giderilmesine yönelik götürülecek hizmetler açısından; üniversite yönetimlerine, üniversitelerde bulunan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri ile Mediko-Sosyal- Sağlık Hastanelerine ve bu konuda yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayacağı umulmaktadır.

1.1 Denenceler

- Kendini gerçekleştirme engel düzeyleri yükseldikçe ruhsal belirti düzeyleri de yükselir.
- Fizyolojik ve güvenlik gereksinimleri yükseldikçe hostilite belirtileri de yükselir
- Ait olma- sevgi gereksinimi yükseldikçe depresyon, fobik anksiyete, somatizasyon belirtileri ve kişiler arası duyarlılık da yükselir.
- Saygı gereksinimi yükseldikçe obsesif-kompulsif belirtileri de yükselir.
- Kız ğrencilerin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir.
- Birinci sınıfların kendini gerçekleştirme engel düzeyleri ve ruhsal belirti düzeyleri st sınıflara göre daha yüksektir.
- Devlet yurtlarında kalan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri ve ruhsal belirti düzeyleri bu yurtlarda kalmayanlara göre daha yüksektir.
- Sosyo-kültürel faaliyetlere aktif/izleyici olarak katılmayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri katılanlara göre daha yüksektir.
- Karşı cinsle halen bir ilişki yaşamayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri yaşayanlara göre daha yüksektir.
- Kendinden memnun olmayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri ve ruhsal belirti düzeyleri memnun olanlara göre daha yüksektir.
- Profesyonel yardım alan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri ve ruhsal belirti düzeyleri alanlara göre daha yüksektir.

2. GENEL BİLGİLER

Gelişme tüm canlıların temel güdüsüdür ve canlı bir organizmada gizilgüçleri kullanma, organizmayı büyütme, geliştirme ve varlığını sürdürme eğilimi vardır (62). Ancak kendi gelişim sürecini fark eden ve buna bilinçli olarak katkıda bulunabilen tek canlı insandır (30). İnsanın fizyolojik ve psikolojik eylemlerinin büyük bir oranı, varolma ve kendini gerçekleştirmeye yarayacak en uygun koşulları belli sınırlar içinde bulundurma amacını güder (18). Varoluş amacı ve gelişim aşamasını sürdürebilmesi için de öncelikle bireyin temel gereksinimi olan beslenme, barınma, cinsellik, korunma gibi fizyolojik; sevmek, sevilme, ait olma, saygınlık, bilgi edinme, başarılı olma gibi psikolojik gereksinimlerinin karşılanması gerekir (40, 87).

Küreselleşmeyle birlikte yaşanan hızlı değişimler, insanların kendilerine ve topluma karşı bilgi ve becerilerini artırma sorumluluğunu da beraberinde getirmektedir. Bu değişim ve gelişime uyum sürecinde bireyin temel gereksinimleriyle ilgili doyum biçimleri de çeşitlenmekte ve birey bu çeşitlilik içinde kendini doyuma götürücü yolları tanıma ve bunları sağlama yollarını öğrenmek zorunda kalmaktadır (55). Bu süreçte özellikle de ülkelerin geleceği için önemli bir beyin gücünü temsil eden üniversiteli gençleri hayata etkili ve verimli kişiler olarak yetiştirebilme önem kazanmaktadır. Toplumun en duyarlı ve en dinamik kesimi olarak düşünülen üniversite öğrencisinden, bir yandan toplumsal, kültürel, ekonomik, siyasal yapılanmaların bilgi birikimlerini öğrenmeleri beklenirken bir yandan da bu birikimlerini yaratma ve üretme potansiyeline döndürmesi beklenmektedir (93). Gencin hem bireysel hem de toplumsal sorumluluklarını uygun bir biçimde yerine getirebilmesi öncelikle ona bir takım olanakların sunulması ve onun da bu olanakları kullanabilme becerisine bağlı olabilmektedir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailelerinin sosyo-ekonomik durumlarının orta ve düşük düzeyde olduğu (86, 92, 36, 22), ailelerin ekonomik düzeylerinin öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir faktör olduğu (97) düşünüldüğünde ise gençlerin üniversite yaşamları boyunca gereksinim ve sorunlarının

ne derece büyük oranda olabileceği öngörülebilmektedir. Nitekim öğrencilerin gereksinim ve sorun olarak belirttikleri arasında gelecek kaygısı, ekonomik düzey, ulaşım, barınma, beslenme, eğitim ve öğretimdeki yetersizlikler, aktivite eksikliği (86, 42, 57, 53, 70, 22) ile sağlıklı ilişkiler geliştirebilme ihtiyacı (61, 92, 53) olduğunun belirtilmesi bu açıdan önemli görülmektedir. Üniversite öğrencisi için eğitime yönelik ihtiyaçlarıyla birlikte fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının da giderilmesinin önemi büyüktür. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailelerinden uzakta bir kentte öğrenimlerini sürdürdükleri gerçeği göz önüne alındığında, üniversite yaşamları boyunca öğrencilerin ihtiyaçlarının ne çeşitlilikte ve hangi boyutlarda olabileceği öngörülebilmektedir.

Temel fizyolojik ihtiyaçlardan biri olan barınma öğrenci için en öncelikli halledilmesi gereken sorunların başında gelmektedir. Çünkü öğrencinin ikamet ettiği yer, aynı zamanda onun beslenme, uyuma, çalışma, dinlenme gibi pek çok ihtiyacı da gidereceği bir yer konumunda olduğundan barınma sorunu en önemli sorun olma özelliğini sürdürmektedir. Bu nedenle öğrenciler kişisel ihtiyaçları, ekonomik durumları ve güvenlik açısından kendileri için en uygun barınma biçimini seçmek durumunda kalmaktadırlar. Aileleri en düşük gelir grubunda yer alan öğrencilerin devlet yurdunda kalma oranının diğer gelir gruplarına göre yüksek olması (86, 93) ekonomik durumun öğrencinin üniversite yaşamında önemli bir belirleyici olduğunu göstermesi açısından dikkat çekicidir. Ancak yurtkur ve özel yurtlarda barınan öğrencilerin sorunlarını belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmanın sonucu, öğrencilerin devlet yurtlarını fiziksel olanaklarının kötülüğü nedeniyle tercih etmediklerini (84), yine bir devlet üniversitesinin yurtlarında kalan öğrencilerin büyük çoğunluğunun yurtların temiz ve rahat olmamasını sorun olarak algıladıklarını göstermesi (85) devlet yurtlarının koşullarına dikkat çekmesi açısından önemlidir. Benzer çalışmaların öğrencilerin çoğunluğunun arkadaşlarıyla kiralık konutta kaldıklarını (86, 92, 73, 22), eğitimin kendine özgü getirdiği şartlar nedeniyle rahat ve sakin ortam için imkanlarını da zorlayarak evde kaldıklarını, beslenme yönünden de evi daha ekonomik bulmaları nedeniyle tercih ettiklerini (38) yansıtması barınmanın üniversite öğrencisi için halen önemli bir sorun olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencisinin kendini gerçekleştirebilmesi için barınma, beslenme, güvenlik gibi fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi ne kadar önemli ise insanlarla ilişkileri sonucu sevmeye, sevilme, ait olma ve değer görme gibi psikolojik ihtiyaçlarını giderebilmesi de çok önemli olmaktadır. Nitekim aile, arkadaş ve yakın çevresinden aldığı sosyal desteğin (50, 88, 33, 92, 82, 89) öğrencinin kimlik gelişiminde ve benlik saygısında olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Arkadaş desteği alan bireylerde olumsuz olayların ruh sağlığına etkisinin destek almayanlara göre daha az olduğunun (67) ve ailelerinin yanında yaşamayan üniversite öğrencilerinin, ailelerin yanında yaşayanlara göre daha fazla sorun yaşadıklarının belirtilmesi (47) aile ve arkadaş desteğinin kendini gerçekleştirme ve ruh sağlığında etkisini göstermesi açısından dikkate değer görünmektedir.

Pufal (75), lise öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada, istenmeyen aile ve okul ortamının ve insanın kendini az tanımasının kendini gerçekleştirme sürecinde engel teşkil ettiğini ve okulda elde edilen başarıların öğrencilerin ergenlikte başlayan kendini gerçekleştirme sürecinde belirleyici ve olumlu rolü olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun ailesinden uzakta eğitimlerini sürdürüyor olmalarına rağmen pek çok yönden aileye bağımlılıkları sürmekte ve aileleriyle ilişkilerinin niteliği de öğrencileri etkilemektedir. Nitekim aileleriyle demokratik bir platformda iletişim kurmanın üniversite öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirmelerinde ve benlik saygılarında önemli etkisi olduğu vurgulanmaktadır (36, 46, 31). Ergenlerle yapılan benzer bir çalışma aile ve arkadaş desteğinin ergenin kendini kabul düzeyini arttırdığını göstermektedir (1).

Üniversite öğrencisinin kendini gerçekleştirme sürecinde aile ve arkadaş desteği kadar karşı cinsle bir ilişki yaşamasının da önemli etkisi olmaktadır. Karşı cinsle beraberliği olmayan üniversite öğrencilerinin duygusal yalnızlığı daha fazla hissettikleri (19, 21), her zaman flört eden öğrencilerin benlik saygılarının şu anda flört etmekte olan ve hiç flört etmemiş öğrencilere göre daha yüksek olduğu (27) gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal gelişimleri açısından halen almakta oldukları eğitimleri kadar ders dışı zamanlarında sosyo-kültürel etkinliklere katılıp katılmamalarının da önemli olduğu görülmektedir. Bir çalışma sosyal aktivitelere katılımın üniversite öğrencilerinin kişisel gelişiminde etkili olduğunu (80) gösterirken, aktivite programlarına (5) ve sportif aktivitelere (15, 56) katılan öğrencilerin benlik saygılarının katılmayanlara göre daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Tiyatro ve sinemaya sık giden öğretmenlerin seyrek gidenlere göre kendini gerçekleştirme düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu (32) belirtilmesi, bu tür aktivitelerin hangi yaş ya da hangi konumda olursa olsun bireyin gelişiminde etkisinin olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Herhangi bir etkinliğe katılmayan öğrencilerin de bunun nedeni olarak yeterli zamanlarının ve maddi imkanlarının olmadığını göstermeleri (86, 85) ekonomik koşulların öğrencinin sosyal yaşamını etkileyen önemli bir unsur olduğunu vurgulaması açısından önemli görünmektedir.

Üniversite yaşamı boyunca temel fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini giderme, hedeflerine ulaşma konusunda güçlükler yaşaması öğrencinin engellenme duygusu yaşamasına sebep olabilmektedir. Engellenme duygusunun temelinde kişinin bulunduğu ortamda neyin ne zaman olacağına dair beklentileri önemli bir rol oynamaktadır. Çoğu zaman bu beklentilerin farkında olunmaz ve öngörülen süre içerisinde beklenen olmazsa engellenme duygusu yaşanmaktadır (23). Engellenme insanda bir takım yılgınlıklara, çeşitli üzüntülere ve kaygılara yol açmakta ve iç dünyası gergin bir duruma girebilmektedir (18).

Stresli yaşam olaylarının kendini gerçekleştirme üzerinde (74), stresli yaşam olaylarının ve sosyal destek yokluğunun, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinde etkili olduğunu (72) gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirmeleri ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı derecede bir ilişki olduğunu (91), üniversite öğrencilerinin güçlülük düzeyi arttıkça ruh sağlığının daha iyiye gitmekte, güçlülük düzeyi azaldıkça ruh sağlığının daha kötüye gitmekte olduğunu (41) vurgulayan çalışmalar ise kendini gerçekleştirme ile ruh sağlığı arasındaki bir ilişki olabileceğini göstermesi açısından önem arz etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ruh sağlığını; bireyin kendisiyle, çevresini oluşturan kişilerle ve toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi olarak tanımlar (6). Kendisiyle ve toplumsal çevresiyle belirgin bir uyumsuzluğa düşen ve kendini gerçekleştirmede başarısızlığa uğrayan kişilerin psikolojik sağlıkları bozulmaktadır (43). Kişinin yaşamındaki zorlanmaları büyüdükçe de, daha çok enerji kullanımını gerektiren ve sağlıklı olmayan uyum mekanizmaları geliştirilir. Ruhsal yaşantıyı oluşturan duygusal, bilişsel, zihinsel ve temel gereksinimlerle ilgili alanlardaki işlevlerin azalması, çoğalması, karışması, sapması Ruhsal Belirtileri ve bulguları ortaya çıkarır (58). Meninger insanların zorlanmalar karşısında geliştirdikleri sağlıklı uyum mekanizmalarını altı aşamada tanımlamıştır:

- Gerginlik ve uyum yapma yeteneklerinde hafif derecede bozulma.
- Anksiyete ve diğer nevrotik belirtiler,
- Belirli hedeflere yönelik şiddet ve saldırganlık,
- Organizmanın düzeninin dağılması ve çevreden gelen bilgilerin gerçeğini yadsımayla beliren psikozlar,
- Denetimin tümünden yitilmesiyle birlikte yaşanan yoğun anksiyete ve depresyon,
- Psikosomatik (mide ülseri, kan basıncı yükselmesi, alerjik tepkiler vb,) belirtiler (39).

Yakınma ve ruhsal belirtilerin bozukluk olup olmaması, bunların süresi, şiddeti, ortaya çıktığı çevre, toplum, kültür ortamı, kişilik gelişmesi içindeki yeri, kişinin olanak ve yetenekleri, gerçekte bağlantısı, denge ve uyumunu bozup bozmaması gibi bir çok değişkene göre değerlendirilmektedir (59). Yaşam olayları ve stresin, sosyal destek yokluğunun (72, 49), ekonomik sorunların, arkadaş ilişkilerinde sorun yaşamamanın (60, 70), okudukları alanlarıyla ilgili doyum düzeylerinin (20), özgüvenin (83) öğrencilerin depresyon düzeyini etkilediğinin; ruhsal sağlığın, algılanan arkadaş ve aile desteğinden etkilendiğinin ve algılanan destek düzeyinin azalmasına bağlı olarak, ruhsal belirtilerin arttığı (17), algılanan aile desteği ile algılanan ruhsal problemler arasında

ters bir ilişki olduğunun (14) ve olumsuz beden algısına sahip olan üniversite öğrencilerin ruh sağlıklarının olumsuz olduğunun (35) vurgulanması, ruh sağlığını tehdit eden unsurların belirlenmesinin önemini göstermektedir.

Gençlik çağının en önemli ruhsal özelliğinin, kişiliğin gelişmesi için gösterilen çaba olduğu düşünüldüğünde, aynı zamanda öğrenci olmanın da getirdiği pek çok sorunla uğraşmak durumunda kalan gençlerin ruhsal yönden riskli grup içinde oldukları söylenebilir. Nitekim Norveç'te yapılan bir çalışmada üniversite ve akademi öğrencilerinin genel nüfusa nazaran daha fazla psikolojik sorunlara yatkın olduğu ve öğrencilerin %21'inde klinik düzeyde psikolojik rahatsızlık belirtilerinin olduğu gösterilmiştir (66). Aynı şekilde ergenlerin (17) ve lise öğrencilerinin (54) ruhsal belirti düzeyleri incelendiğinde kişilerarası duyarlılığın, bir üniversitenin tıp dışı ve tıp fakültelerindeki öğrencilerinin obsesif-kompulsif belirtilerinin (45) ve yine tıp fakültesi öğrencilerinin obsesif-kompulsif belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğunun (79) belirtilmesi öğrencilerin ruhsal yönden benzer sorunlar yaşadıklarını göstermesi açısından dikkat çekmektedir.

Geleceğin güvencesi olarak görülen üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme süreçlerinde, ruh sağlıkları yerinde başarılı ve mutlu bireyler olarak topluma kazandırılmaları onların eğitim yaşantıları boyunca gereksinim ve sorunlarının giderilmesini zorunlu hale getirmektedir. Temel gereksinimlerin karşılanmasının, bir insanın varlığını sürdürebilmesi ve eyleme geçebilmesi için gerekli olduğuna inanan **“İnsancıl Kuramcılar”**, uygun koşullar sağlandığında bireylerin olumlu yönde gelişeceğini savunurlar (65). Bu yaklaşımın savunucularından Rogers, insanların olabilecekleri her şeyi olabilmek için çok mücadele etmelerine rağmen kendini gerçekleştirme eğilimlerinin çevre tarafından engellenebileceğini ve bu durumun insanları uygun olmayan ve kendi iç seslerini duymalarını engelleyecek bir biçimde kendilerini gerçekleştirmelerine sebep olacaklarını belirtmiştir (48).

Rogers insanın yapısını, her şeyi ile (içgüdüler, dürtüler, ihtiyaçlar vb) iyi, akılcı, sosyal ve ileriye doğru gelişen ve gerçekçi olarak tanımlar. Ona göre insan

işbirliğine yatkın, yapıcı ve güvenilirdir. İnsan doğası sürekli mutluluk arar ve insan kendisi ve doğasıyla uyum içinde yaşamak için bilinçli olarak seçimler yapar, kararlar verir. Yaşamdan doyum sağlamak insanın doğuştan getirdiği bir özelliktir (7). İnsanı güdüleyen en önemli güç olan **kendini gerçekleştirme**; bireyin varlığını sürdürebilmesi, zenginleştirip geliştirebilmesini sağlayan tüm gizil güçlerinin, büyüme, olgunlaşma, ayrımlaşma, bağımsızlaşma ve kendi kendinden sorumlu olma gibi süreçlere bağlı olarak dışı akışıdır (55).

Hümanistik yaklaşımın öncülerinden Maslow'a göre de bir insanın kendini gerçekleştirme, onun korku, kaygı ve engellenmelerden uzak, özgürce seçme olanağına bağlıdır. Engellenme, korkutulma, bastırmaya zorlanma, çevresel yetersizlik gibi nedenlerle gereksinimlerini doyuramayan kişilerde ruhsal ve bedensel eksiklikler beklenmektedir. Eksiklikler, kişiyi bunları gidermeye güdülemektedir. Böyle durumda olan kişi, kendini gerçekleştirme çabası yerine, engellenen gereksinimini giderme uğraşını, temel çaba durumuna getirmektedir (13, 90). Maslow'a göre birey özgün ve mutlu bir varoluş biçimi geliştirmek için, gerçekte neye gereksinimi olduğunu bilmelidir. Ancak bireyin farkındalık bilincinin gelişmesi ve kendini gerçekleştirmiş bir kişi olabilmesi için hiyerarşik olarak dizilmiş ihtiyaçlar dizisinde öncelikle en alt seviyede bulunan fizyolojik, güvenlik, aitlik vb gereksinimlerinin düzenli olarak karşılanması gerekir. Her bir ihtiyaç tatmin edildiğinde, hiyerarşide kendisinden bir yukarıda bulunan diğer ihtiyacı harekete geçirir (77, 87, 11).

“Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi:

Fizyolojik ihtiyaçlar

Yiyecek ve su , dinlenme ve uyku, eksersiz, sağlık, cinsellik.

Güvenlik ihtiyacı

Fiziksel güvenlik, bağlı olma, istikrar, düzen, planlama, korkulardan arınma.

Ait olma ve sevgi ihtiyacı

Sevgi, şefkat, ait olma (aileye,gruba), dostluk, diğer insanlarla zaman geçirme.

Saygı ihtiyacı

Özsaygı, başarı, gizlilik,güven, güç, diğer insanlara saygı, kabul edilme, takdir, beceri, statü, itibar,ün.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı

Potansiyelini kullanma, sınırlarımızı ve gücümüzü kabul etme, diğer insanları olduğu gibi kabul etme, bağımsız olma, spontan olma, merakını giderme, bilme ve anlama, yaratıcı olma, estetik (63).

Bir insan fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşıladıktan sonra kendini geliştirme sürecine girer. Kendini gerçekleştirme en üst düzeydeki gereksinimlerdir. Birey bu basamakta yer alan bilme ve anlama gereksinimi ile kendisini ve çevresini anladıkça, soyut nitelikte olan estetik alanlara yönelmeye başlar, yaratıcılığı gelişir. Üst düzey gereksinimlerini karşılayan bireyler kendisini ve başkalarını kabul eden, köklü ve demokratik ilişkiler kurabilen, bağımsız olarak kararlar verebilen ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerdir (87).

Hümanist kuramcılar, sağlıklı kişinin içinde gelişme ve zenginleşme eğilimi olduğunu ve insan doğasının iyi olduğu tezini savunmakta, eğer insanda bir davranış bozukluğu veya öğrenme güçlüğü varsa bu güvensizlik nedeniyle eğilip, bükülmüş, bastırılmış kendini gerçekleştirme ihtiyacının hastalık kaynağı haline geldiğinin görüntüleri olduğunu savunmaktadırlar. Saldırganlığın, çeşitli davranış bozukluklarının ya da gerçeklere uygun davranmayışın benlik yapısının gerçekleri çarpıtarak, kendini korumak için kullandığı savunma düzenekleri olduğu kabul edilmektedir (55).

İnsanın gereksinimleri diğer kuramcılar tarafından çeşitli açılardan ele alınmıştır. Fromm'a göre; insanın tutkuları, kaygıları, beklentileri ve gereksinimleri, içinde yaşadığı kültürün ürünleridir. İnsanın mutlu olabilmesi, onun içsel varoluş gereksinimlerinden kaynaklanan beklentilerinin karşılanabilmesi ile gerçekleştirilebilir.

Sevgi ve ait olma gereksinimi, kalabalıklar içinde yalnız kalmış insanın, dünya ile bütünleşme isteğinin anlatımıdır (11).

Freud, insanın açlık, susuzluk, cinsellik gibi kendini korumaya ve türün devamını sağlamaya yönelik faaliyetlerini yaşam içgüdüleri ile açıklar (77).

Jung, insanın sürekli olarak kendini yenilemeye çalıştığına ve yaratıcı bir gelişme içinde olduğuna inanır (40).

Bilişsel kuramcılara göre insanın sevilme, korunma ve saygı görme ihtiyacı, büyüme, gelişme, iyi bir insan olarak yaşama eğilimi vardır (62).

Transaksiyonel analizin kurucusu Berne ise insanların çevrelerinden uyarıcı alma, etrafındaki insanlar tarafından tanınma ve yaşama mührünü vurabilmek için yapılandırma ihtiyacı içinde olduğunu belirtmektedir (3).

2.1 Tanımlar

Bu bölümde araştırmanın temel kavramları tanımlanmıştır.

Kendini Gerçekleştirme: İnsanın varlığını sürdürebilmesini sağlayan tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanabilmesi ve gizilgüçlerini geliştirebilmesine yönelik doğuştan varolan ve her insanda mevcut olabilen en yüksek dereceli insan ihtiyacı eğilimidir (77)

Kendini Gerçekleştirme Engeli: Kendini Gerçekleştirme basamaklarındaki gereksinimlerin giderilmesinde karşılaşılan sorunlardır. Bir diğer deyişle güdülenmiş davranışların amacına ulaşamamasıdır (4).

Somatizasyon: Bedenselleştirme. Nörotik bir nedenle oluşan bir çeşit bedensel bozukluk(8).

Obsesif- Kompulsif Bozukluk: Saplantı ve zorlanmanın veya ikisinin birden yer aldığı, bireyin mesleğini, günlük mutad ilişkilerini ileri derecede bozan bir anksiyete bozukluğu(8).

Anksiyete Bozukluğu: Agorafobili panik bozukluk, agorafobisiz panik bozukluk, panik bozukluk öyküsü olmayan agora fobi, sosyal fobi, basit fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, akut yüklenme ve zorlanma bozukluğu, genelleşmiş anksiyete bozukluğu, diğer tıbbi bozukluklara bağlı anksiyete bozukluğu, madde kullanımına bağlı anksiyete bozukluğu adları altında toplanmış bir takım bozukluklar(8).

Depreyon: Duygu durumunda çöküntü(8).

Hostilite: Düşmanlık anlamına da gelen, sık sık tartışmaya girme, sinirlilik ve titreme hali, öfkelenme, kızma, güvensizlik, birini dövme, yaralama isteği, bir şeyleri kırma dökme isteği gibi semptom ve davranışlar içerir.

Fobik Anksiyete: Nesnel bir nedeni olmaksızın yersiz, aşırı hastalık derecesinde korku(8).

Paranoid Düşünce: Sanrılı bozukluk. Bu bozuklukların temel özellikleri: garip olmayan bir veya birkaç sanrının bir aydan daha uzun bir süre devam etmesi, eğer varsa bariz olmayan işitme veya görme varsanıları, sanrılara ilişkin ve bariz olabilen koku ve işitme varsanıları, sanrıların doğrudan etkisi dışında kalan psikolojik işlevlerin bozulmamış olması, davranışın bariz bir şekilde garip olmaması gibi klinik özelliklerdir(8).

Psikotizm: Şizofreni en az altı ay süren ve sanrılar, varsınlar, dağılmış konuşma, dağılmış veya katatonik davranış, negatif belirtiler gibi etkin belirtilerin gözüktüğü ve en az bir ay süren etkin devreyi de içeren bir bozukluktur (8).

2.2 Sınırlılıklar

Araştırmada incelenen kendini gerçekleştirme engelleri düzeyi “Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri” nin ölçtüğü niteliklerle, ruhsal belirti düzeyleri “Ruhsal Belirti Listesi” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kişisel nitelikleri, denencelerle belirtilmiş olan değişkenlerle sınırlıdır.

Bu araştırma 2005-2006 eğitim- öğretim yılında Anadolu Üniversitesi Öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları ancak belirtilen özelliklere benzediği oranda diğer üniversite öğrencilerine genellenebilir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem ele alınmış ve araştırma modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, verilerin çözümlenmesine ve yorumlanmasına ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma İlişkisel Tarama Modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel Tarama Modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (51). Bu model çerçevesinde Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2005-2006 eğitim-öğretim yılında Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Anadolu Üniversitesinde bulunan 9 Fakülte, 6 Yüksekokul ve 4 Meslek Yüksekokullarında 21488 öğrenci öğrenim görmektedir.

Araştırmanın örneklemini Yunusemre kampüsünde bulunan 6 fakültenin öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme oluşturan fakülteler İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İletişim Bilimleri Fakültesi, Fen Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesidir. Örnekleme alınan 6 fakültede 11376 öğrenci öğrenim görmektedir. Örnekleme oluştururken ÖSS sonucunda sayısal, sözel ve eşit ağırlık puanlarından her biri ile öğrenci alan ve Yunusemre Kampüsünde eğitim veren fakülteler ve her sınıf düzeyinden farklı bölümler rastgele belirlenmiştir. Bu fakültelerde bulunan 712 öğrenciden veriler toplanmış, ancak verilerin ön incelemesi sonucunda, ölçme araçlarını yönergelere uygun yanıtlamayan 87 öğrencinin verileri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuçta toplam 625 öğrencinin verileri üzerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır. Örnekleme alınan öğrencilerin fakülte, sınıf ve cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımı

Fakülte	n	%
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	218	34.9
Eğitim Fakültesi	126	20.2
Edebiyat Fakültesi	88	14.1
İletişim Bilimleri Fakültesi	80	12.8
Fen Fakültesi	69	11.0
Güzel Sanatlar Fakültesi	44	7.0
Toplam	625	100.0

Tablo 1 de görüldüğü gibi örnekleme alınan öğrencilerin %34.9’ unu İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %20.2’ sini Eğitim fakültesi, %14.1’ni Edebiyat Fakültesi, %12.8’ini İletişim Fakültesi, %11.0 ni Fen Fakültesi ve %7’sini Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı

Sınıflar	n	%
1. Sınıf	192	30.7
2.Sınıf	132	21.01
3.Sınıf	149	23.8
4.Sınıf	152	24.3
Toplam	625	100.0

Tablo 2’de görüldüğü gibi örnekleme alına öğrencilerin %30.7’sini 1. sınıflar, %21.01’ini 2.sınıflar, %23.8’ini 3.sınıflar ve %24.3’ünü 4.sınıflar oluşturmaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kız	342	54,7
Erkek	283	45,3
Toplam	625	100.0

Tablo 3’de görüldüğü gibi öğrencilerin %54.7’sini kız öğrenciler, %45.3’nü erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak ölçekler ve kişisel bilgi formu hazırlandıktan sonra, örnekleme alınan fakülteler belirlenmiş ve uygulama yapabilmek için Anadolu Üniversitesi Rektörlüğünden izin alınmıştır. Uygulama yapılan fakülte dekanlıklarına ve öğretim elemanlarına uygulama hakkında bilgi verilmiş, uygulamanın yapılacağı gün ve ders saatleri belirlenmiştir. Belirlenen gün ve ders saatlerinde, gönüllü olan öğrencilere araştırmacı tarafından ölçme araçları uygulanmış, veriler toplanmıştır.

Her uygulamadan önce araştırmacı kendisini tanıtımış, öğrencilerin veri toplama araçlarını içtenlikle yanıtlamaları için araştırmanın amacı, önemi, verilerin gizli tutulacağı ve kimlik bilgilerinin gerekli olmadığına ilişkin bilgiler vermiştir. Ayrıca veri toplama araçlarının nasıl yanıtlanacağı hakkında açıklama yapılmıştır. Öğrencilerin veri toplama araçlarını yanıtlamayı yaklaşık 30-35 dakikada tamamladıkları gözlenmiştir. Uygulama, 2005-2006 eğitim-öğretim yılının Aralık ayında gerçekleştirilmiştir.

3.4 Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi, SPSS for Windows İstatistik paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal belirtiler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Tekniği ile değerlendirilmiştir. Bağımsız değişken düzeyi iki olan değişkenlere göre, hem Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları arasındaki farklar, hem de Ruhsal Belirti puan ortalamaları arasındaki farkların önem kontrolü, bağımsız gruplara uygulanan t testi ile yapılmıştır. Bağımsız değişken düzeyi ikiden fazla olan değişkenlere ilişkin farkların önem kontrolü, varyansların homojenliği durumunda tek yönlü varyans analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunun önemli bulunduğu durumlarda, farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Tüm istatistiksel çözümler için önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır. Analizler Anadolu Üniversitesi İstatistik Bölümünde çalışan bir uzmanla birlikte yapılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için gerekli bilgiler veri toplama araçlarıyla toplanmıştır. Araştırmada veriler, Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri (EK-1), Belirti Tarama Listesi SCL-90 (EK-2) ve Kişisel Bilgi Formu (EK-3) ile elde edilmiştir. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.5.1 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri:

Asıl formu: Türkçe (Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri)

Geliştiren(ler): Füsun Akkoyun

Kaynak: Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanterinin Geçerlik Çalışmaları. Psikoloji Dergisi, 6(22), 1988, 99-103

Kapsamı: Üniversite öğrencilerinin, Maslow'un Kendini Gerçekleştirme basamaklarındaki gereksinimlerini karşılamadaki engel ve sorunlarını taramayı amaçlayan envanter, 4 alt test ve 139 maddeden oluşmaktadır. Alttestlerle ilgili sorunlar şunlardır:

- 1.) Fizyolojik ihtiyaçlar (12 Madde)
 - a. Yeme- içme
 - b. Bedensel sorunlar
- 2.) Güvenlik ihtiyaçları (25Madde)
 - a. Barınma, ev, yurt
 - b. Giyinme
 - c. Okulda, yurttta, şehir içinde güvenlik
 - d. Gelecekle ilgili problemler
 - e. Yeterli bilgiler edinme
- 3.) Ait olma- sevgi ihtiyacı (46 Madde)
 - a. Öğretmenlerle iletişim
 - b. Ana- baba ile iletişim
 - c. Arkadaşlarla iletişim
 - d. Karşı cinsle iletişim
- 4.) Saygı ihtiyacı (56 Madde)
 - a. Derslerle ilgili sorunlar
 - b. Benlik algısı, kişilik sorunları
 - c. Ruhsal sağlık ve uyum

Yanıtlanması: Her madde için 'evet', 'hayır' ve 'kısmen' şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir.

Puanlanması: 'Evet' yanıtına '2', 'Kısmen' yanıtına '1' puan verilir.'Hayır' yanıtına puan verilmez. Tüm envanterden alınabilecek en yüksek toplam puan 278'dir (EK-4).

Puanların Yorumlanması: En yüksek puan alınan alt test, bireyin o konudaki ihtiyaçlarını gösterir.

Asıl Formun Geliştirilmesi: Mevcut problem tarama envanterlerinden,kendini gerçekleştirme basamaklarındaki ihtiyaçların karşılanmasına ilişkin sorunları yansıtan çeşitli ifadeler seçilmiştir.Uygun görülen bazı maddelerin de eklenmesiyle envanter son halini almıştır.

Normları: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nin Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümünde okuyan 50 son sınıf öğrencisi üzerinden elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri vardır.

Geçerliği

Yapı geçerliği: 50 üniversite öğrencisinin 4 alttestten aldıkları puanların birbirleriyle ve toplam puanlarla olan ilişkisi araştırılmıştır.Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları .49 ile .98 arasında bulunmuştur. Bu öğrencilerin bir de envanterden aldıkları alttest puanları ve toplam puanlar, Kişisel Yönelim Envanteri'nin 'zamanı iyi kullanma' ve 'desteği içten alma' alttestlerinden elde edilen puanlarla karşılaştırılmış; Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları -.28 ile -.52 arasında bulunmuştur.

Rotter Cümle Tamamlama Testi sonuçlarına göre uyumlu ve uyumsuz olarak ayrılan bireylerin (N=50), KGETE toplam puan ortalamaları karşılaştırılmış ve farklar .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bir başka çalışmada KGETE'nin Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri ile ilişkisine bakılmış; sürekli kaygı yükseldikçe basamak puanlarının yüksekliği ve kendini gerçekleştirme engelleri arasında anlamlı (.01) ilişkiler olduğu görülmüştür (69).

3.5.2. Belirti Tarama Ölçeği SCL-90-R

Özgün Kaynak: Symptom Check List-90 (Revised). (Önceki adları: 'Cornell Medical Index'/Wilder,948; 'Hopkins Symptom Check List/Derogatis ve diğ., 1974)

Geliştiren: L.R. Derogatis

Kaynak: Derogatis, L.R. (1977). SCL-90: Administration, Scoring and Procedure Manual-I for the revised Version. Baltimore, MD: John Hopkins Univ., School of Medicine, Clinical Psychometric Unit.

Türkçe Formu: Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2(1), 5-12

Özellikleri: Ruhsal Belirtiler; bireyin altında bulunduğu zorlanmanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin (distress) düzeyi; ruhsal tarama aracıdır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Beş dereceli Likert tipi cevaplanan 90 maddeden oluşur.

Uygulama: Her madde Hiç/ Çok az/ Orta derecede/ Oldukça fazla/ İleri derecede seçeneklerine göre cevaplanmakta ve sırasıyla 0,1,2,3,4 puan verilerek puanlanmaktadır. Daha sonra ölçekten üç ayrı genel puan hesaplanabilmektedir.

Genel Belirti Düzeyi (Global Symptom Index/GSI): Boş bırakılanlar hariç tüm maddelere yapılan derecelemelerin ortalamasıdır (0 ile 4 arasındadır).

Pozitif Belirti Toplamı (Positive Symptom Total/PST): 'Hiç' seçeneğiyle işaretlenenler hariç diğer maddelerin ham sayı toplamıdır (0 ile 90 arasındadır).

Pozitif Belirti Düzeyi (Pozitif Symptom Distress Index/PSDI):

'Hiç' olarak işaretlenenler haricindeki maddelerin dereceleme puanları toplamının PST'ye bölünmesiyle elde edilen ortalama değerdir (0 ile 4 arasındadır). Ölçeğin ayrıca 9 ayrı belirti grubunu yansıtan alt ölçekleri bulunmaktadır. Bunlar; 1) Somatizasyon, 2) Obsesif-kompulsif, 3) Kişilerarası duyarlık 4) Depresyon 5) Kaygı 6) Düşmanlık 7) Fobik kaygı 8) Paranoid eğilim 9) Psikotik eğilim ve bu alt ölçeklere girmeyen maddelerden oluşan ek ölçek. Alt ölçek puanlar da kapsadıkları maddelerin ağırlıklı puan ortalamalarından oluşmakta ve 0 ile 4 arasında bir değer alabilmektedir (EK 5).

3.5.3 Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen bu form, öğrencilerin fakülte, bölüm, cinsiyet, yerleşim yeri, barınma biçimleri vb kişisel bilgiler içermektedir.

4. BULGULAR

Bu başlık altında Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Ölçeği ile Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği ve alt ölçekler arasındaki korelasyona ilişkin değerler verilmiştir.

4.1 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Ölçeği İle Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler

Kendini Gerçekleştirme Engelleri ölçeği ile Ruhsal Belirti Tarama ölçeği arasındaki korelasyon katsayılarını saptamak amacıyla ölçek puanlarına Pearson Korelasyon Tekniği uygulanarak aralarındaki ilişkiye bakılmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Ölçeği İle Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler

	Kendini Gerçekleştirme Engelleri
Ruhsal Belirtiler	.596**

* $P < .05$

Tablo 4’de görüldüğü gibi öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle öğrencilerin kendini Gerçekleştirme Engelleri yükseldikçe Ruhsal Belirtileri de yükselmektedir.

4.2 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama alt ölçekleri ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler:

Kendini Gerçekleştirme Engelleri alt ölçeklerinden fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı ihtiyacı ile Ruhsal Belirti alt ölçekleri olan somatizasyon, obsesyon, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid eğilim ve psikotik eğilim arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon tekniği uygulanmış ve değerler Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 5 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Fizyolojik İhtiyaçlar ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler

	Somatizasyon	Obsesyon	Kişilerarası Duyarlılık	Depresyon	Anksiyete	Öfke ve Düşmanlık	Fobik Anksiyete	Paranoid Eğilim	Psikotik Eğilim	Ek Skala
Fizyolojik İhtiyaçlar	.458*	.427*	.427*	.453*	.377*	.338*	.389*	.355*	.444*	.408*

* P< .05

Tablo 5’e bakıldığında Kendini Gerçekleştirme Engelleri alt ölçeği fizyolojik ihtiyaçlar ile Ruhsal Belirti alt ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve en düşük değer öfke ve düşmanlık ($r=.377 < .05$), en yüksek değer ise somatizasyon ($r=.458, p<.05$) olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Olan Güvenlik İhtiyacı ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler

	Somatizasyon	Obsesyon	Kişilerarası Duyarlılık	Depresyon	Anksiyete	Öfke ve Düşmanlık	Fobik Anksiyete	Paranoid Eğilim	Psikotik Eğilim	Ek Skala
Güvenlik İhtiyacı	.276*	.391*	.457*	.470*	.325*	.305*	.330*	.389*	.395*	.371

*P<.05

Tablo 6'ya bakıldığında Kendini Gerçekleştirme Engelleri alt ölçeği olan güvenlik ihtiyacı ile Ruhsal Belirti alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve en düşük değer somatizasyon ($r=.276$, $p<.05$), en yüksek değer ise kişiler arası duyarlılık ($r=.457$, $p<.05$) olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler

	Somatizasyon	Obsesyon	Kişilerarası Duyarlılık	Depresyon	Anksiyete	Öfke ve Düşmanlık	Fobik Anksiyete	Paranoid Eğilim	Psikotik Eğilim	Ek Skala
Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı	.232*	.429*	.636*	.503*	.363*	.341*	.413*	.482*	.519*	.347*

* P< .05

Tablo 7’ye bakıldığında Kendini Gerçekleştirme Engelleri alt ölçeği, ait olma ve sevgi ihtiyacı ile Ruhsal Belirti alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve en düşük değer somatizasyon ($r = .232, p < .05$), en yüksek değer ise kişiler arası duyarlılık ($r = .636, p < .05$) olduğu görülmektedir.

Tablo 8 Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Alt Ölçeği Saygı İhtiyacı ile Ruhsal Belirti Tarama Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerler.

	Somatizasyon	Obsesyon	Kişilerarası Duyarlılık	Depresyon	Anksiyete	Öfke ve Düşmanlık	Fobik Anksiyete	Paranoid Eğilim	Psikotik Eğilim	Ek Skala
Saygı İhtiyacı	.260*	.477*	.613*	.555*	.394*	.354*	.432*	.478*	.528*	407*

* $P < .05$

Tablo 8’e bakıldığında Kendini Gerçekleştirme Engelleri alt ölçeği, saygı ihtiyacı ile Ruhsal Belirti alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve en düşük değer somatizasyon ($r = .260, p < .05$), en yüksek değer ise kişiler arası duyarlılık ($r = .613, p < .05$) olduğu görülmektedir.

4.3. Üniversite öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin ve Ruhsal Belirtilerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Kişisel Özelliklerine göre incelenmesine ilişkin bulgularla Ruhsal Belirtilerinin Kişisel Özelliklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular iki ayrı başlık altında sunulmuştur.

4.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin fakülte, sınıf, cinsiyet, barınma, karşı cinsle ilişki, kendinden memnuniyet ve profesyonel yardım alma durumlarına göre incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.3.1.1 Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki grupta elde edilen Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T testi Sonucu

Cinsiyet	n	\bar{X}	S	t	p
Kız	342	68.69	21,28	.203	.839
Erkek	283	68.33	22,50		

P>.05

Tablo 9’da görüldüğü gibi, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır (t.= .203, p> .05). Kız öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme puan ortalamaları ile (\bar{X} =68.96) erkek

öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

4.3.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının, sınıflara göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo-10'da öğrencilerin sınıflara göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 10 Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf	n	Ort.	Ss
1. Sınıf	192	69.66	23.66
2. Sınıf	132	71.27	21.88
3.Sınıf	149	65.31	19.35
4. Sınıf	152	67.88	21.42
Toplam	625	68.53	21.82

Tablo 10'da yer alan bulgulara göre, ikinci sınıf öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamasının en yüksek olduğu ($\bar{X}=71.27$), bunu birinci sınıf öğrencilerinin izlediği ($\bar{X}=69.66$), dördüncü sınıf öğrencilerinin ortalamasının ($\bar{X}=67.88$) olduğu ve en son üçüncü sınıf öğrencilerinin ortalamasının ($\bar{X}=65.31$) yer aldığı görülmektedir.

Öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının sınıflara göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	2844,619	3	948,206	1,999	.113
Grup İçi	294504,89	621	474,243		
Toplam	297349,51	624			

*p>.05

Tablo 11’da yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı [$F_{(3,621)} = 1.999$, $p > .05$] gözlenmiştir. Öğrencilerin sınıflara göre Kendini Gerçekleştirme Engellerinin farklılaşmadığı görülmektedir.

4.3.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin barınma biçimlerine göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 12’de öğrencilerin barınma biçimlerine göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Barınma Biçimleri	n	Ort.	Ss
Devlet Yurdu	144	76.19	22.15
Özel yurt/Apart	83	64.04	21.35
Kendi Ailesi	88	72.80	22.60
Ev	310	64.96	20.48
Toplam	625	68.53	21.82

Tablo 12’de görüldüğü gibi devlet yurdunda kalan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamasının en yüksek olduğu ($\bar{X}=76.19$), bunu kendi ailesinin yanında kalan öğrencilerin izlediği ($\bar{X}=72.80$), evde kalan öğrencilerin ($\bar{X}=64.96$) olduğu ve en son özel yurt/apartda kalan öğrencilerin ($\bar{X}=64.04$) olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme puanlarının barınma biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	15676.82	3	5225.60	11.52	.000
Grup İçi	281672.69	621	453.579		
Toplam	297349.51	624			

*P<.05

Tablo13’de yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu [$F_{(3,621)}=11.52$, $P<.05$] görülmektedir. Öğrencilerin barınma biçimlerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanları üzerinde etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey-HSD testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo14’ de sunulmuştur.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Barınma Biçimleri	Devlet Yurdu	Özel yurt/Apart	Kendi ailesi	Ev
Devlet Yurdu		12.146*	3.387	11.229*
Özel Yurt/Apart			8.758*	.916
Kendi Ailesi				7.842*
Ev				

Tablo 14 de görüldüğü gibi devlet yurdunda kalan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları ile ($\bar{X}=76.19$), özel yurt/apartda ($\bar{X}=64.04$) ve evde kalan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları ($\bar{X}=64.96$) arasında; özel yurt/apartda kalan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalaması ile ($\bar{X}=64.04$) kendi ailesi ($\bar{X}=72.80$) ve kendi ailesi ile ($\bar{X}=72.80$) evde kalan ($\bar{X}=64.96$) öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur.

4.3.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının, serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 15’de öğrencilerin serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Etkinliklere Katılma Biçimi	n	\bar{X}	s
Aktif Katılıyor	42	60.85	19.26
İzleyici Katılıyor	364	68.29	20.66
Aktif / İzleyici Katılıyor	140	63.48	21.75
Aktif / İzleyici Katılmıyor	79	82.65	21.82
Toplam	625	68.65	2300

Tablo 15’de görüldüğü gibi, öğrencilerin serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu öğrenci grubunun aktif ya da izleyici olarak her hangi bir etkinliğe katılmayan öğrenciler olduğu ($\bar{X}=82.65$), bunu sadece izleyici olarak katılan öğrencilerin izlediği ($\bar{X}=68.29$), hem aktif- hem izleyici olarak katılan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=63.48$) olduğu ve en son aktif olarak katılan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=60.85$) olduğu saptanmıştır. :

Öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının ders dışı serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F Değeri	P Sonuç
Gruplar Arası	21823.668	3	7274.556	16.39	.000
Grup İçi	275525.84	621	443.681		
Toplam	32.582	624			

*p< 05

Tablo 16’da yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$F_{(3,621)}=16.39$, $p<.05$]. Öğrencilerin ders dışı serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerinin Kendini Gerçekleştirme Puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın hangi grubun ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey-HSD Testi uygulanmış, ve sonuçlar Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17 Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Tukey-HSO Testi Sonuçları

Etkinliklere Katılma Biçimi	Aktif Katılıyor	İzleyici Katılıyor	Aktif/ İzleyici Katılıyor	Aktif/İzleyici Katılmıyor
Aktif Katılıyor		7.43	2.62	21.80*
İzleyici Katılıyor			4.81	14.36*
Aktif / İzleyici Katılıyor				19.17*
Aktif-İzleyici Katılmıyor				

Tablo 17’de görüldüğü gibi serbest zamanlarında etkinliklere hem aktif hem izleyici olarak katılmayan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalaması ile ($\bar{X}=82.65$), izleyici ($\bar{X}=68.29$), hem aktif hem izleyici ($\bar{X}=63.48$)ve aktif ($\bar{X}=60.85$) olarak katılan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur.

4.3.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin karşı cinsle halen devam eden bir ilişkisi olup olmamasına göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki grupta elde edilen Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu

Karşı cinsle ilişki	n	\bar{X}	S	t	p
Var	289	66.32	21.50	2.35	.019
Yok	336	70.43	21.55		

*P<.05

Tablo 18’de görüldüğü gibi öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları, karşı cinsle halen devam etmekte olan bir ilişkisi olup olmamasına göre, ilişkisi olmayanlar lehine farklılık [$t=2.35, p<.05$] gözlenmektedir. Karşı cinsle bir ilişkisi olmayan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme puan ortalamalarının ($\bar{X}=70.43$), karşı cinsle bir ilişkisi olan öğrencilerin ortalamalarından ($\bar{X}=66.32$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle halen karşı cinsle devam eden bir ilişkisi

olmayan öğrencilerin ilişkisi olanlara göre daha fazla Kendini Gerçekleştirme Engelleri yaşamaktadırlar.

4.3.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin kendinden memnun olma durumlarına göre Kendini gerçekleştirme Engelleri puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 19’da öğrencilerin kendinden memnun olma durumlarına göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının ortalama ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 19. Üniversite öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Kendinden Memnun Olma Durumları	n	\bar{X}	s
Memnun	376	61.03	17.22
Kısmen Memnun	196	76.90	22.08
Memnun Değil	53	90.79	23.93
Toplam	625	68.53	21.82

Tablo 19’da görüldüğü gibi kendinden memnun olma durumlarına göre öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamalarının en yüksek kendinden memnun olmayan öğrenciler olduğu ($\bar{X}=90.79$), bunu kendinden kısmen memnun olan öğrencilerin izlediği ($\bar{X}=79.90$) ve en son olarak kendinden memnun olan öğrenciler ($\bar{X}=61.03$) olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının kendinden memnun olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu incelenmiş ve bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	61164.829	2	30582.415	80.54	.000
Grup İçi	236184.68	622	379.718		
Toplam	297349.51	624			

*p <.05

Tablo 20’de yer alan bulgulara göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın [$F_{(2,622)}=80.54$, $p<.05$] olduğu görülmektedir. Öğrencilerin kendinden memnun olma durumlarının Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey-HSD testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Kendinden Memnun Olma Durumları	Memnun	Kısmen Memnun	Memnun Değil
Memnun		15.87*	29.76*
Kısmen Memnun			13.88*
Memnun Değil			

Tablo 21’de görüldüğü kendinden memnun olan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalaması ($\bar{X}=61.03$) ile kısmen memnun olan ($\bar{X}=76.90$) ve kendinden memnun olmayan ($\bar{X}=90.79$) öğrencilerin puan ortalaması arasında ve kendinden kısmen memnun olan ($\bar{X}=76.90$) ile memnun olmayan ($\bar{X}=90.79$) öğrencilerin puan ortalaması arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur.

4.3.1.7 Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin profesyonel yardım alma durumlarına göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki grupta elde edilen Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Kendini Gerçekleştirme Engelleri Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t testi Sonuçları

Profesyonel Yardım	n	\bar{x}	S	t	p
Aldım	132	69.80	21.89	.752	.453
Almadım	493	68.19	21.82		

*P>.05

Tablo 22’de görüldüğü gibi, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamaları, profesyonel yardım alma durumlarına göre bir farklılık göstermemektedir.

4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirtilerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, öğrencilerin Ruhsal Belirtilerinin fakülte, sınıf, cinsiyet, barınma, karşı cinsle ilişki, kendinden memnuniyet ve profesyonel yardım almalarına göre incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.3.2.1. Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Ruhsal Belirti puanlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki grupta elde edilen Ruhsal Belirti puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T testi Sonucu

Cinsiyet	n	\bar{x}	S	t	p
Kız	342	1.34	.59	5.05	.000
Erkek	283	1.11	.53		

*P<.05

Tablo 23’de görüldüğü gibi, öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamaları, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($t= 5.05$ $p> .05$). Kız öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamaları ($\bar{X}=1.34$) ile erkek öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamalarının ($\bar{X}=1.11$) birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

4.3.2.2 Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Ruhsal Belirti puanlarının, sınıflara göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 24’de öğrencilerin sınıflara göre Ruhsal Belirti puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf	n	\bar{X}	s
1. Sınıf	192	1.24	.612
2. Sınıf	132	1.27	.543
3. Sınıf	149	1.26	.589
4. Sınıf	152	1.19	.557
Toplam	625	1.24	.579

Tablo 24’de yer alan bulgulara göre, ikinci sınıf öğrencilerinin Ruhsal Belirti puan ortalamalarının en yüksek olduğu ($\bar{X}=1.27$), bunu üçüncü sınıf öğrencilerinin izlediği ($\bar{X}=1.26$), birinci sınıf öğrencilerinin ortalamalarının ($\bar{X}=1.24$) olduğu ve en son dördüncü sınıf öğrencilerinin ortalamalarının ($\bar{X}=1.19$) yer aldığı görülmektedir.

Öğrencilerin Ruhsal Belirti puanlarının sınıflara göre farklılaşp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 25’de sunulmuştur.

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflara Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	.535	3	.178	.531	.661
Grup İçi	208.653	621	.336		
Toplam	209.188	624			

* $p>.05$

Tablo 25’de yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı [$F_{(3,621)} = .531, p>.05$] gözlenmiştir. Öğrencilerin sınıflara göre Ruhsal Belirtilerinin farklılaşmadığı görülmektedir.

4.3.2.3 Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin barınma biçimlerine göre Ruhsal Belirti puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 26’de öğrencilerin barınma biçimlerine göre Ruhsal Belirti puanlarının ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Barınma Biçimleri	n	\bar{X}	s
Devlet Yurdu	144	1.34	.050
Özel yurt/Apart	83	1.17	.064
Kendi Ailesi	88	1.28	.060
Ev	310	1.19	.031
Toplam	625	1.24	.023

Tablo 26’de görüldüğü gibi devlet yurdunda kalan öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamasının en yüksek olduğu ($\bar{X}=1.34$), bunu kendi ailesinin yanında kalan öğrencilerin ($\bar{X}=1.28$) izlediği, evde kalan öğrencilerin ($\bar{X}=1.19$) olduğu ve en son özel yurt/apartda kalan öğrencilerin ($\bar{X}=1.17$) olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Ruhsal Belirti puanlarının barınma biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	2.887	3	.962	2.89	.035
Grup İçi	206.301	621	.332		
Toplam	209.188	624			

*P<.05

Tablo 27’de yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu [$F_{(3,621)}=2.89$, $P<.05$] görülmektedir. Öğrencilerin barınma biçimlerinin Ruhsal Belirti puanları üzerinde etkisinin önemli olduğu saptanmıştır.

Gruplar arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey-HSD testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Barınma Biçimleri	Devlet Yurdu	Özel Yurt/Apart	Kendi Ailesi	Ev
Devlet Yurdu		.1726	.06395	.15522*
Özel Yurt/Apart			.10865	.01738
Kendi Ailesi				.09127
Ev				

Tablo 28’de görüldüğü gibi devlet yurdunda kalan öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamaları ($\bar{X}=1.34$) ile evde kalan öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamaları ($\bar{X}=1.19$) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

4.3.2.4 Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Ruhsal Belirti puanlarının, serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 29’de öğrencilerin serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre Ruhsal Belirti puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Etkinliklere Katılma Biçimi	n	\bar{X}	s
Aktif Katılıyor	42	1.05	.50
İzleyici Katılıyor	364	1.25	.57
Aktif / İzleyici Katılıyor	140	1.12	.58
Aktif / İzleyici Katılmıyor	79	1.45	.54
Toplam	625	1.24	.57

Tablo 29’de görüldüğü gibi, öğrencilerin serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre Ruhsal Belirti puan ortalamalarının en yüksek olduğu öğrenci grubunun aktif ya da izleyici olarak herhangi bir etkinliğe katılmayan öğrenciler olduğu ($\bar{X}=1.45$), bunu sadece izleyici olarak katılan öğrencilerin izlediği ($\bar{X}=1.25$), hem aktif- hem izleyici olarak katılan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=1.12$) olduğu ve en son aktif olarak katılan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=1.05$) olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin Ruhsal Belirti puanlarının ders dışı serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F Değeri	P Sonuç
Gruplar Arası	6.969	3	2.323	7.134	.000
Grup İçi	202.219	621	.326		
Toplam	209.188	624			

*p< 05

Tablo 30’da yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$F_{(3,621)}=7.134$, $p<.05$]. Öğrencilerin ders dışı serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerinin Ruhsal Belirti puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır.

Gruplar arasındaki bu farkın hangi grubun ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey-HSD Testi uygulanmış, ve sonuçlar Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 31. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Etkinliklere Katılma Biçimlerine Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Tukey-HSO Testi Sonuçları

Etkinliklere Katılma Biçimi	Aktif Katılıyor	İzleyici Katılıyor	Aktif/ İzleyici Katılıyor	Aktif/İzleyici Katılmıyor
Aktif Katılıyor		.20491	.07603	.40224*
İzleyici Katılıyor			.12888	.19733*
Aktif/İzleyici Katılıyor				.32621*
Aktif/İzleyici Katılmıyor				

Tablo 31’de görüldüğü gibi serbest zamanlarında etkinliklere hem aktif hem izleyici olarak katılmayan öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamaları ($\bar{X}=1.45$) ile aktif ($\bar{X}=1.05$), izleyici ($\bar{X}=1.25$) ve hem izleyici hem de aktif olarak katılan öğrencilerin ($\bar{X}=1.12$) Ruhsal Belirti puan ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur.

4.3.2.5 Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin karşı cinsle halen devam etmekte olan bir ilişkisi olup olmamasına göre Ruhsal Belirti puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki grupta elde edilen Ruhsal Belirti puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinin Karşı Cinsle Halen Devam Etmekte Olan Bir İlişkisi Olup Olmamasına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu

Karşı Cinsle İlişki	n	\bar{x}	S	t	p
Var	289	1.2400	.57909	.015	.988
Yok	336	1.2407	.57978		

*P>.05

Tablo 32’de yer alan bulgulara bakıldığında öğrencilerin karşı cinsle halen devam etmekte olan bir ilişkisi olup olmamasına göre Ruhsal Belirti puanlarının farklılaşmadığı [$t=.015, p>.05$] görülmektedir. Karşı cinsle bir ilişkisi olan ($\bar{X}=1.2400$) ve karşı cinsle bir ilişkisi olmayan ($\bar{X}=1.2407$) öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu gözlenmiştir.

4.3.2.6 Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin kendinden memnun olma durumlarına göre Ruhsal Belirti puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 33'de öğrencilerin kendinden memnun olma durumlarına göre Ruhsal Belirti puanlarının ortalama ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 33. Üniversite öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Kendinden Memnun Olma Durumları	n	\bar{X}	s
Memnun	376	1.07	.50
Kısmen Memnun	196	1.41	.57
Memnun Değil	53	1.79	.56
Toplam	625	1.24	.57

Tablo 33'de görüldüğü gibi kendinden memnun olma durumlarına göre öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamalarının en yüksek kendinden memnun olmayan öğrenciler olduğu ($\bar{X}=1.79$), bunu kendinden kısmen memnun olan öğrencilerin izlediği ($\bar{X}=1.41$) ve en son olarak kendinden memnun olan öğrenciler ($\bar{X}=1.07$) olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin Ruhsal Belirti puanlarının kendinden memnun olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu incelenmiş ve bulgular Tablo 34'de verilmiştir.

Tablo 34. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	32.570	2	16.285	57.352	.000
Grup İçi	176.618	622	.284		
Toplam	209.188	624			

*p <.05

Tablo 34’de yer alan bulgulara göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın [$F_{(2,622)}=57.352$, $p<.05$] olduğu görülmektedir. Öğrencilerin kendinden memnun olma durumlarının Ruhsal Belirti puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır.

Gruplar arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey-HSD testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 35’de sunulmuştur.

Tablo 35. Üniversite Öğrencilerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Kendinden Memnun Olma Durumları	Memnun	Kısmen Memnun	Memnun Değil
Memnun		.33*	.72*
Kısmen Memnun			.33*
Memnun Değil			

Tablo 35’de görüldüğü kendinden memnun olan öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamaları ($\bar{X}=1.07$) ile kısmen memnun olan ($\bar{X}=1.41$) ve kendinden memnun olmayan ($\bar{X}=1.79$) öğrencilerin puan ortalaması arasında ve kendinden kısmen memnun olan ($\bar{X}=1.41$) ile memnun olmayan ($\bar{X}=1.79$) öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur.

4.3.2.7 Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin profesyonel yardım alma durumlarına göre Ruhsal Belirti puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki grupta elde edilen Kendini Gerçekleştirme Engelleri puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 36’da sunulmuştur.

Tablo 36. Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre Ruhsal Belirti Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t testi Sonuçları

Profesyonel Yardım	n	\bar{x}	s	t	p
Aldım	132	1.46	.62	5.022	.000
Almadım	493	1.18	.55		

* p < .05

Tablo 36’da yer alan bulgulara bakıldığında öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamalarının, profesyonel yardım alma durumlarına göre farklılaştığı görülmektedir. Profesyonel yardım alan öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamalarının ($\bar{X} = 1.46$) olduğu gözlenirken profesyonel yardım almayan öğrencilerin Ruhsal Belirti puan ortalamalarının ($\bar{X} = 1.18$) olduğu gözlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engelleri ile ruhsal belirtileri arasında ve alt ölçekleri arasındaki korelasyona ilişkin değerler, kendini gerçekleştirme engelleri ile kişisel bilgilere ilişkin bulgular ve ruhsal belirtiler ile kişisel bilgilere ilişkin bulgular üzerine yapılan tartışma ve yorumlara yer verilmiştir. Yapılan literatür incelemesinde “kendini gerçekleştirme engelleri” üzerine yapılmış bir tek araştırmaya rastlanmış olması nedeniyle elde edilen bulgular, “kendini gerçekleştirme” ile ilgili yapılmış bazı çalışmalar ve kendini gerçekleştirme sürecinde gerekli olan fizyolojik, güvenlik, ait olma-sevgi ve saygı gereksinimleri ile ilgili konularda yapılmış araştırma bulgularıyla karşılaştırılabilmiştir.

5.1. Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerlerin Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu değerler, stresli yaşam olaylarının kendini gerçekleştirmeyi olumsuz etkilediğini (74), lise öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile algıladıkları ruhsal problemler arasında pozitif yönde ilişki olduğu (14), kendini gerçekleştirmenin insanın psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu (91) ve üniversite öğrencilerinin güçlülük düzeyi arttıkça ruh sağlığının daha iyiye gitmekte, güçlülük düzeyi azaldıkça ruh sağlığının daha kötüye gitmekte olduğunu (41) gösteren araştırma bulgularıyla uyum sağlamaktadır. Norveç’te yapılan bir çalışmada üniversite ve akademi öğrencilerinin genel nüfusa nazaran daha fazla psikolojik sorunlara yatkın olduğu ve öğrencilerin %21’inde klinik düzeyde psikolojik rahatsızlık belirtilerinin olduğu görülmesi de bulgumuzu destekleyici niteliktedir (66). Kendini gerçekleştirme sürecinde fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi kadar psikolojik ihtiyaçların giderilmesi de

büyük önem taşımaktadır. Özellikle diğer insanlarla olan ilişkilerin niteliğinin kendini gerçekleştirmede ve ruh sağlığını korumada önemli etkisi olduğu bir gerçektir. Nitekim lise öğrencilerinin algıladıkları aile desteği ile algıladıkları ruhsal problemler arasında ters bir ilişkinin olduğunu (14), atılganlık düzeyi yüksek olan ergenlerin öğrencilerin ruhsal sorun yaşama düzeylerinin düşük düzeyde olduğunu (81), bir grup gençle yapılan çalışmada ruhsal sağlığın, algılanan arkadaş ve aile desteğinden etkilendiği, algılanan destek düzeyinin azalmasına bağlı olarak, ruhsal belirtilerin arttığını (17), arkadaş desteği alan bireylerde olumsuz olayların sağlığa etkisinin almayanlara göre daha az olduğunu (67) gösteren araştırma bulguları çalışmamızın bu yöndeki bulgusunu destekler niteliktedir. Olumsuz beden algısına sahip olan üniversite öğrencilerin ruh sağlıklarının anlamlı düzeyde olumsuz olduğu yönündeki bulgu (35) özsaygının kendini gerçekleştirmeye, kendini gerçekleştirmenin de ruh sağlığına etkisini göstermesi açısından bulgumuzu desteklemektedir.

Bu sonuçlara dayalı olarak, öğrencilerin kendini gerçekleştirme süreçlerinde fizyolojik ve psikolojik temel ihtiyaçlarının yerinde, zamanında ve yeterli derecede karşılanmamasının ruh sağlığı açısından önemli bir tehdit unsuru olduğu söylenebilir.

5.2. Gerçekleştirme Engelleri Alt Ölçekleri ile Ruhsal Belirti Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Değerlerin Tartışma ve Yorumu

Araştırmada Kendini Gerçekleştirme Engelleri alt ölçekleri olan fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi-ait olma ihtiyacı, saygı ihtiyacı ile Ruhsal Belirti alt ölçekleri olan somatizasyon, obsesyon, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid eğilim ve psikotik eğilim arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizi sonucunda her iki ölçeğin alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Analiz sonucunda en yüksek değerler fizyolojik ihtiyaçlar ile somatizasyon arasında; güvenlik ihtiyacı, ait olma -sevgi ihtiyacı ve saygı ihtiyacı ile de kişilerarası duyarlılık arasında bulunmuştur.

Araştırmamızın bu değerleri, ergenlerin (17) ve lise öğrencilerinin (54) ruhsal belirti düzeyleri incelendiğinde kişilerarası duyarlılığın yüksek düzeyde görüldüğü yönündeki bulgusuyla uyum sağlamakta iken, bir üniversitenin tıp dışı ve tıp fakültelerindeki öğrencilerinin obsesif-kompulsif belirtilerin (45) ve yine tıp fakültesi öğrencilerinin obsesif-kompulsif belirtilerin daha yüksek düzeyde olduğunu (79) gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Ancak bu araştırmalarda da kişiler arası duyarlılığın ikinci ve üçüncü sıralarda yer alması dikkat çekicidir. Alt ölçekler arasındaki ilişki açısından bakıldığında elde edilen değerler, stresli yaşam olayları ve sosyal destek yokluğunun üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyini (72), özgüven ile depresyon ve davranış niteliği arasında anlamlı bir ilişki olduğunu (83), yetiştirme yurdunda kalan gençlerin, ailesinin yanında yaşayan gençlere göre çok daha yüksek düzeyde ruhsal belirti gösterdiklerini (26) belirten araştırma bulguları ile örtüşmektedir. Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamları boyunca gereksinim ve sorun olarak belirttikleri arasında gelecek kaygısı, ekonomik düzey, ulaşım, barınma, beslenme, eğitim ve öğretimdeki yetersizlikler, aktivite eksikliği (86, 42, 57, 84, 53, 70, 22) ile sağlıklı ilişkiler geliştirebilme ihtiyacı (61, 92, 53) olduğunu gösteren araştırmalar öğrencilerin yaşadıkları kendini gerçekleştirme engelleri açısından bulgumuzu destekler niteliktedir.

Araştırmamızda ruhsal belirti alt ölçeklerinden kişiler arası duyarlılık alt ölçeğinin, kendini gerçekleştirme alt ölçeklerinden güvenlik, ait olma-sevgi ve saygı ihtiyacı alt ölçeklerinden her biri ile diğerlerine göre daha yüksek bir değerde ilişki bulunması sosyal desteğin üniversite öğrencileri için önemini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Sosyal ilişkilerin özelliklerinin psikolojik belirtilerdeki çeşitliliğin yarından fazlasından sorumlu olduğunu (76), arkadaşı olmayan veya sağlıklı arkadaşlık ilişkisi kuramayan öğrencilerin arkadaşı olanlara göre depresyon ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu (24), arkadaştan ve aileden alınan sosyal desteğin (50, 80, 88, 89, 82) aileleriyle demokratik bir platformda iletişim kurmanın (36, 46, 31) öğrencilerin kendini gerçekleştirme ve benlik saygılarını olumlu düzeyde etkilediğini gösteren araştırma bulguları bizim sonuçlarımızı değişik açılardan destekleyici niteliktedir.

Bu sonuçlar, üniversiteli öğrencilerinin sevme, sevilme, bir gruba it olma, saygı görme gibi psikolojik ihtiyaçları diğer ihtiyaçlara göre çok daha fazla hissettiklerini ve bunların karşılanmadığı zaman ruhsal yönden olumsuz etkilendiklerini göstermektedir. Üniversite öğrencisi bir yandan ergenlik döneminin kendine özgü sorunları ile uğraşırken diğer yandan gelecekteki mesleğine hazırlanma ve donanımlı bir yetişkin olma yolunda çaba harcamaktadır. İçinde bulunduğu grupta ya da toplumda sevilme, kabul edilme, değer görme ve ait olduğunu hissetmesi olumlu bir kimlik oluşturmasında en önemli psikolojik ve sosyal destek kanalları olabilir. Bunların giderilmesinde engeller olması özellikle ruhsal problem açısından diğerlerine göre risk grubunda olan öğrencileri daha fazla etkilediği düşünülmektedir.

5.3. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu başlık altında öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin cinsiyet, sınıf, barınma, serbest zaman, karşı cinsle ilişki, kendinden memnun olma ve profesyonel yardım alma durumlarına ilişkin bulguların tartışma ve yorumu yapılmıştır.

5.4. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizi sonucunda, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu bulgu üniversite öğrencilerinin (94), lise öğrencilerinin (89), ilkökul öğretmenlerinin (32) kendini gerçekleştirme düzeylerinin cinsiyet açısından önemli bir fark olmadığını gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeylerinde (36) , ergenlerin (2), öğretmen adaylarının

(68) ve birinci kademedeki görev yapan öğretmenlerin (52) kendini gerçekleştirme düzeylerinde; güzel sanatlar eğitimi alan üniversite öğrencilerinin (78), üniversite öğrencilerinin (28) ve lise öğrencilerinin (34) psikolojik ihtiyaçlarında cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturduğunu gösteren araştırma bulgularıyla ise örtüşmemektedir.

Araştırma bulguları sonucunda cinsiyete özgü tutarsızlıklar görülmesi kızların ve erkeklerin yaşadıkları sorunlarını algılama, ifade etme biçimlerinde benzerlik olduğunu ve hatta sorunlardan benzer şekilde etkilendiklerini düşündürmektedir. Ancak kız ve erkeklerin hangi tip sorunlardan ne şekilde etkilendiklerinin belirlenmesi ve daha kesin yargılara ulaşılması, yapılacak yeni araştırmalarla mümkün olacaktır.

5.5. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Sınıflara Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin sınıflara göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin sınıflara göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Elde edilen bu bulgu, üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin sınıflara göre (94), öğretmen adaylarının ve öğretmenlerin kendini gerçekleştirme düzeyleri arasında farklılık olmadığını gösteren araştırma bulgularıyla (68) uyumlu iken; üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engellerinin (36), genel lise ve meslek lisesi öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin (89, 2) sınıflara göre farklılaştığını, meslekte daha az yıl çalışan öğretmenlerin uzun yıllar çalışanlara göre kendini gerçekleştirme düzeylerinin daha yüksek olduğunu (32) ve yaş, kıdem arttıkça öğretmenlerin kendini gerçekleştirme düzeylerinde düşme olduğunu (29) gösteren araştırma bulgularıyla uyum sağlamamaktadır.

Bu konu ile ilgili denence oluşturulurken sınıf düzeyi ya da yaş yükseldikçe tecrübe ve başa çıkma becerisi kazanılmasıyla kendini gerçekleştirme engellerinin azalacağı düşünülmüştü. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin sınıflara göre bir farklılık göstermemesi ve aynı zamanda diğer araştırma bulgularında sınıflar arasında tutarsızlıklar görülmesi, bu konuda sınıf ve yaşa özgü detaylı araştırmalar yapılmasının kesin yargılara ulaşılmaya yardımcı olacağını düşündürmektedir.

5.6. Barınma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin barınma biçimlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizi sonucunda devlet yurdunda kalan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bulgu devlet yurtlarındaki koşulların öğrencilerin kendilerini gerçekleştirme süreçlerinde önemli bir engel teşkil ettiğini göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Nitekim yurtkur ve özel yurtlarda barınan öğrencilerin devlet yurtlarını fiziksel olanaklarının kötülüğü nedeniyle tercih etmediklerinin (84), üniversite öğrencilerinin eğitimin kendine özgü getirdiği şartlar nedeniyle rahat ve sakin ortam için imkanlarını da zorlayarak evde kaldıklarını, beslenme yönünden de evi daha ekonomik bulmaları nedeniyle tercih ettiklerinin (38) ailelerinin yanında yaşamayan öğrencilerin, ailelerin yanında yaşayanlara göre daha fazla sorun yaşadıklarının (47) gösterilmesi bulgumuzu destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencisi için eğitiminin ve tek başına yaşamının getirdiği belirli zorlukların yanına bir de yaşamını sürdürdüğü ve zaten olması gereken koşulların yeterli derecede sunulmamasının nasıl bir güçlük yarattığı açıkça görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi ne olursa olsun her gencin daha eşit ve istenilir koşullarda eğitimini sürdürebilmesi için devlet yurtlarında kalan öğrenciler üzerine derinlemesine ve detaylı çalışmaların yapılması ve bu çalışmalar sonucunda yurtlarda yeniden düzenlemeler yapılmasına ışık tutulması beklenmektedir.

5.7. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Etkinliklere Katılma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini gerçekleştirme Engellerinin serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda etkinliklere hem aktif hem de izleyici olarak katılmayan öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme konusunda daha fazla sorun yaşadıkları görülmüştür.

Elde edilen bu bulgu üniversitenin sunduğu sosyo-kültürel faaliyetlere katılmayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engellerinin daha yüksek düzeyde olduğunu (36). sosyal aktivitelere katılımın üniversite öğrencilerinin kişisel gelişiminde etkili olduğunu gösteren araştırma (80) bulgularıyla uyum sağlamaktadır. Aktivite programlarına katılan lise öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin katılmayanlara göre (2), tiyatro ve sinemaya sık giden öğretmenlerin seyrek gidenlere göre (32), sosyal etkinliklerden yararlanma derecesi yüksek olan öğretmenlerin kendini gerçekleştirme düzeylerinin daha yüksek olduğunu (29), aktivite programlarına (5) ve sportif aktivitelere (15, 56) katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının katılmayanlara göre daha yüksek olduğunu, üniversite öğrencilerinin en önemli sorunlarının başında sosyal yaşam ve tesis eksikliği olduğunu (70). gösteren araştırma bulguları da araştırmanın bu bulgusunu destekleyici niteliktedir.

Bu sonuçlar sosyo-kültürel ve sportif faaliyetlere aktif ve izleyici olarak katılan gençlerin, kendine güven duygusu kazanma ve kendini gerçekleştirme sürecine girmesinde ne kadar etkili olduğunu göstermesi açısından dikkate değer görünmektedir. Bu konu ile ilgili yapılacak yeni çalışmaların da, aktivitelere boş zaman değerlendirmek için yapılan programlar olarak bakılma düşüncesi yerine gençlerin kişisel, sosyal gelişimi için olmazsa olmaz bir zorunluluk olarak ele alınması gerektiği düşüncesine öncülük etmeleri beklenmektedir.

5.8. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Karşı Cinsle İlişki Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin karşı cinsle halen devam etmekte olan bir ilişkileri olup olmamasına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda karşı cinsle bir ilişki yaşamayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engellerinin ilişki yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Elde edilen bu bulgu, karşı cinsle bir beraberliği olmayan üniversite öğrencilerinin duygusal yalnızlığı daha fazla hissettiklerini (19, 21, 44), her zaman flört eden öğrencilerin benlik saygılarının şu anda flört etmekte olan ve hiç flört etmemiş öğrencilere göre daha yüksek olduğunu (27) ve karşı cinsle ilişkilerinden memnun olan lise öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin yüksek olduğunu (2) gösteren araştırma bulgularıyla benzer niteliktedir.

Bu sonuçlar karşı cinsle bir ilişki yaşamasının gencin sevme, sevilme, değer görme ve ait olma gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması anlamında ne kadar önemli olduğunu ve yaşanmadığında genç tarafından önemli bir eksiklik olarak hissedildiğini düşündürmektedir.

5.9. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Kendinden Memnun Olma Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin kendinden memnun olma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda kendinden memnun olmayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engellerinin kendinden memnun olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Elde edilen bu bulgu, kendinden memnun olmayan üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engellerinin memnun olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu (36), üniversite, yaşamından memnun olmayanların olanlardan daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşadığını (19) gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

Bu bulgular, yaşamında içsel ya da dışsal kaynaklı sorunlarla baş etmede güçlük yaşayan öğrencilerin bunun sebebi olarak bir süre sonra kendilerini görerek bir memnuniyetsizlik hissedebileceklerini düşündürmektedir. Ya da kendisi ile çatışma yaşayan öğrencilerin diğer insanlara, olaylara ve durumlara da olumsuz bakması ve bu bakış açısının olumsuz yaşantılara vesile olabileceği ve kendini gerçekleştirme konusunda daha fazla engel yaşamasına neden olabileceği düşüncesini oluşturmaktadır. Bu konuda daha kesin yargılar yapılabilmesi için kendinden memnun olmamanın altında kişisel ya da çevresel faktörlerin ne derece etkili olduğunu belirlemek amacıyla yapılacak yeni çalışmaların yardımcı olacağı söylenebilir.

5.10. Kendini Gerçekleştirme Engellerinin Profesyonel Yardım Alma Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin, yaşadıkları herhangi bir sorunla ilgi olarak profesyonel yardım alma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Engellerinin profesyonel yardım alma durumlarına göre değişmediği bulunmuştur.

5.11. Ruhsal Belirtilerin Kişisel Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu başlık altında Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin cinsiyet, sınıf, barınma, serbest zaman, karşı cinsle ilişki, kendinden memnun olma ve profesyonel yardım alma durumlarına ilişkin bulguların tartışma ve yorumu yapılmıştır.

5.12. Ruhsal Belirtilerin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda öğrencilerin Ruhsal Belirtilerinde cinsiyete göre bir farklılık görülmemiştir.

Elde edilen bu bulgu, tıp fakültesi erkek öğrencilerinin kız öğrencilere göre daha fazla ruhsal belirti ifade ettiklerini (79) ve kız üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere göre ruh sağlıklarının daha bozuk olduğunu (35) ve kız lise öğrencilerinin ruhsal belirti düzeyinde, kişilerarası duyarlılık ve anksiyete alt gruplarında yardım ihtiyacının erkek öğrencilere oranla daha fazla olduğunu (54), bir grup gencin ruhsal belirti düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık olduğunu (17) ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin psikolojik rahatsızlık düzeyi ile ilişkili olduğunu (66) gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir.

Araştırma bulgularında cinsiyete ilişkin tutarsızlıklar olması bu konuda daha ayrıntılı çalışmalar yapılmasını düşündürmektedir.

5.13. Ruhsal Belirtilerin Sınıflara Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin sınıflarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda Ruhsal Belirtilerin sınıflara göre bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Elde edilen bu bulgu, ikinci sınıf üniversite öğrencilerinin birinci sınıflara göre daha yüksek düzeyde ruhsal belirti gösterdiğini (25) ,birinci sınıf üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin dördüncü sınıflara göre daha yüksek düzeyde

olduğunu (60) ve üçüncü dönem tıp öğrencilerinde diğer dönem öğrencilerine göre daha yüksek oranda ruhsal belirti yaşadığını gösteren (79) araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir.

Araştırma sonuçlarında sınıflara özgü tutarsızlıkların görülmesi, öğrencinin ruhsal belirti yaşayıp yaşamamasında sınıf düzeyinden çok hayatının diğer alanlarındaki güçlüklerle de bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

5.14. Ruhsal Belirtilerin Barınma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin barınma biçimlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda devlet yurdunda kalan öğrencilerin daha fazla ruhsal belirti gösterdikleri bulunmuştur.

Bu bulgu yurttan kalan ve kalmayan üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarını etkileyen faktörlerin incelendiği bir araştırmada; yurttan kalan öğrencilerle, aileleriyle kalan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı (64) bulgusuyla örtüşmemektedir. Yetiştirme yurdunda kalan gençlerin ruhsal belirtilerinin ailesinin yanında yaşayanlara göre çok daha yüksek düzeyde olduğunu gösteren araştırma (26) bulgusu ise aileden uzak olma ve tercih edilmeyen koşullarda yaşama gibi faktörler açısından bulgumuzu destekleyici niteliktedir.

Elde edilen bulgu, devlet yurtlarında yaşamını sürdürmenin ruhsal belirtileri tetiklede önemli bir etken olabileceğini düşündürmektedir. Devlet yurtlarının diğer özel yurt/apart ve evlere göre daha ucuz ve güvenli olması nedeniyle ekonomik imkanları yetersiz öğrenciler tarafından daha fazla tercih sebebi olduğu düşünüldüğünde, öğrencinin yeme, içme, sosyal yaşama katılma gibi etkinliklerde ekonomik açıdan zorlanacağını ve bu anlamda ruhsal yaşamını devlet yurdunda kalmanın yanında olumsuz bir çok faktörün de etkileyebileceği düşünülmektedir.

5.15. Ruhsal Belirtilerin Etkinliklere Katılma Biçimine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin serbest zamanlarında etkinliklere katılma biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda ruhsal belirti düzeyleri yüksek olan öğrencilerin etkinliklere hem aktif hem de izleyici olarak katılmayanlar öğrenciler olduğu görülmüştür.

Elde edile bu bulgu, Koreli kız öğrencilerde öğle vakti egzersizlerinin anksiyete, depresyon üzerine etkisinin olduğunu gösteren bir çalışma (56) ile benzerlik göstermektedir.

Elde edilen bu bulgu, öğrenimi boyunca yoğun bir ders çalışma ve sınav maratonu içinde olan öğrencinin stres ve kaygısını gidermede aktivite programlarına katılmalarının ne kadar önemli bir yer tuttuğu söylenebilir. Etkinliklere hiçbir şekilde katılmayan öğrencilerin zihinsel boşalım, stres atma, kendini ve yaratıcılığını geliştirme gibi olabilecek pek çok kazanımdan uzak olacakları düşünüldüğünde ruhsal açıdan risk altında oldukları söylenebilir. Bu nedenle etkinliklere aktif ya da izleyici olarak katılmayan öğrencilerin katılmama sebeplerinin ayrıntılı olarak incelenmesinin ve bu tür programlara katılmanın ruhsal yönden yararları konusunda öğrencilerin farkındalıklarını arttırmanın önemi ortaya çıkmaktadır.

5.16. Ruhsal Belirtilerin Karşı Cinsle İlişki Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin karşı cinsle halen devam eden bir ilişki yaşayıp yaşamama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda karşı cinsle bir ilişkisi olup olmasının öğrencilerin ruhsal belirtileri üzerinde bir etkisi olmadığı gözlenmiştir.

5.17. Ruhsal Belirtilerin Kendinden Memnun Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin kendilerinden memnun olma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda kendisinden memnun olmayan öğrencilerin ruhsal belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Elde edilen bu bulgu, ruhsal açıdan sorun yaşayan birinin kendinden memnun olma olasılığının düşük olabileceği ya da kendinden memnun olmayan birinin ruhsal problemler yaşayabilme olasılığının olabileceği gibi birbirini doğuran iki yargıyı düşündürmektedir. Bu konuda kesin yargılara varılabilmesi için ayrıntılı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

5.18. Ruhsal Belirtilerin Profesyonel Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, Ruhsal Belirtilerin öğrencilerin yaşadıkları bir sorun karşısında profesyonel yardım alma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda profesyonel yardım alan öğrencilerin ruhsal belirtilerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Yetişkinlerde profesyonel yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörlerin incelendiği bir araştırmada ruh sağlığını iyi olarak algılayan bireylerin profesyonel yardım almadıkları yönündeki bulgusu da (9) bir anlamda bulgumuzu destekler niteliktedir.

Elde edilen bu bulgu profesyonel yardım kaynaklarını kullanan öğrencilerin zaten ruhsal yönden birtakım sorunlar yaşadıklarını düşündürmektedir.

6. SONUÇ

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada, Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engelleri ile ruhsal belirtileri arasındaki ilişki ve bazı değişkenler açısından farklılaşım farklılaşmadığı incelenmiş, aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Öğrencilerin kendini gerçekleştirme engelleri ile ruhsal belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve alt ölçekler açısından bakıldığında da her iki ölçeğin alt ölçekleri arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. En yüksek değerler fizyolojik ihtiyaçlar ile somatizasyon arasında; güvenlik ihtiyacı, ait olma -sevgi ihtiyacı ve saygı ihtiyacı ile de kişilerarası duyarlılık arasında bulunmuştur.

Öğrencilerin kendini gerçekleştirme engellerinin kişisel özellikleri ile ilgili olarak ele alınan değişkenlerden barınma, sosyal etkinliklere katılma, karşı cinsle ilişki ve kendinden memnun olma durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Devlet yurdunda ikamet eden, sosyal etkinliklere aktif ya da izleyici olarak katılmayan, karşı cinsle halen devam etmekte olan bir ilişki yaşamayan ve kendinden memnun olmayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engellerini daha çok yaşadıkları gözlenmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet, sınıf düzeyi ve profesyonel yardım alma gibi kişisel özelliklere göre kendini gerçekleştirme engellerinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Öğrencilerin ruhsal belirtilerinin kişisel özellikleri ile ilgili olarak ele alınan değişkenlerden barınma, sosyal etkinliklere katılma, kendinden memnun olma ve profesyonel yardım alma durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Devlet yurdunda ikamet eden, sosyal etkinliklere aktif ya da izleyici olarak katılmayan, kendinden memnun olamayan ve profesyonel yardım alan öğrencilerin ruhsal açıdan daha fazla problem yaşadıkları gözlenmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet, sınıf ve karşı cinsle ilişki gibi kişisel özelliklere göre ruhsal belirtilerin farklılaşmadığı gözlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme sürecinde engeller yaşamalarının ruhsal sağlıklarını olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır.

6.1. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak oluşturulan öneriler aşağıda sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engelleri ortadan kaldırılmış ve ruhsal sağlıkları yerinde bireyler olarak topluma kazandırılmaları için öncelikle en temel olan beslenme ve barınma gibi fizyolojik ihtiyaçlarının yeterli düzeyde ve zamanında giderilmesi gerekmektedir. Öğrenciler yeme, içme, uyuma, dinlenme gibi ihtiyaçlarını çoğunlukla ikamet ettikleri yerlerde gidermek durumunda kalmaktadırlar. Devlet yurtlarında kalan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engellerinin ve ruhsal belirtilerinin, özel yurt/apart ve evde arkadaşları ile kalan öğrencilerden daha yüksek düzeyde olmasının devlet yurtlarının bu anlamda koşullarının yeterli uygunlukta olmadığını düşündürmektedir. Devlet yurtlarında ve özel yurtlarda kalan öğrencilere uygulanacak ihtiyaç ve sorun belirleme anketleri ile öğrencilerin hangi koşullarda yaşadıklarının belirlenmesinin ve konuyla ilgili uygun politikalar geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Araştırmada kendini gerçekleştirme engelleri alt ölçeklerinden sevgi-ait olma ve saygı ihtiyacının giderilmesi konusunda engeller yaşayan öğrencilerin ruhsal belirti alt ölçeklerinden biri olan kişilerarası duyarlılık belirtilerini de daha fazla göstermeleri öğrenci için arkadaş, aile ve yakın çevreden alınacak sosyal desteğin önemine dikkat çekmektedir. Öğrencilerin içinde buldukları gruba ait olduklarını hissetmeleri, sevgi ve saygı görebilecekleri sağlıklı ilişkiler geliştirebilmeleri için öncelikle psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerince yalnızlık duygusu ve reddedilme korkusu, iletişim becerileri, girişkenlik ve sorun çözme becerilerine yönelik

çeşitli seminer ve grup çalışmalarının yapılmasının ve bu çalışmaların özellikle de ihtiyacı olan öğrencilere ulaşmasını sağlamak için tanıtım programları yapılmasının uygun olacağını düşündürmektedir. Bunun yanı sıra derslerin öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine fırsat verecek ve sınıf içerisinde öğrencilerin iletişimlerini arttıracak şekilde yürütülmesinin, öğrencilerin kendilerini gerçekleştirme süreçlerini destekleyici önemli bir etken olacağı öngörülmektedir.

Ders dışı zamanlarında sosyo-kültürel etkinliklere hem aktif hem de izleyici olarak katılmayan öğrencilerin katılmama nedenlerini belirlemek amacıyla yeni araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bu tür aktivitelerin boş zaman değerlendirilmesinin ötesinde kişisel gelişime ve ruh sağlığına yararları konusunda öğrencilerin bilinç kazanmalarını sağlamak amacıyla toplantı, broşür ve ilanlar yolu ile öğrencilerin bilgilendirilmesinin uygun olacağı öngörülmektedir.

Karşı cinsle bir ilişkisi yaşamayan üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeylerinin yüksek olmasının, öğrencilere yönelik olarak konuyla ilgili profesyonellerce karşı cinsle ilişki başlatma ve bu tür ilişkileri sürdürme konularında seminer ve grup çalışmaları yapılmasının gerekliliğini düşündürmektedir.

Kendisinden memnun olmayan öğrencilerin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri ile ruhsal belirti düzeylerinin yüksek olması, öncelikle bu konuda detaylı araştırmalar yapılmasının uygun olacağını düşündürmektedir. Özellikle kendinden memnun olmayan öğrencileri kişisel ya da çevresel faktörlerden birinin ya da her ikisinin hangi boyut ve yoğunlukta etkilediğini belirlemenin konuyla ilgili profesyoneller için önemli ipucu olacağı düşünülmektedir.

Literatür taraması sonucunda kendini gerçekleştirme engelleri ile yapılmış tek bir araştırmaya rastlanırken, kendini gerçekleştirme engelleri ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olması,

bu konuyla ilgili çeşitli değişkenlerin ele alındığı yeni araştırmaların yapılmasının literatürdeki boşluğu gidermesi açısından önemli olacağını düşündürmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akın, Y.D.: Resmi ve Özel, Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,:5, 2, 68-87, (2005)
2. Akbaş, A.: Ergenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1989)
3. Akkoyun, F.: Transaksiyonel Analiz. 2. Baskı, Nobel yayın, (2001)
4. Akkoyun, F.: Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanterinin Geçerlik Çalışmaları, Psikoloji Dergisi, 6, 22, 99-104
5. Aksaray, S.: Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, (2003)
6. Ankaş, A.:Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları, Turhan Kitapevi, Ankara, (1992).
7. Arı, R., Üre Ö., Yılmaz, H.: Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Mikro Basım, Konya, (1998)
8. Arkonaç, O.: Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü, Nobel tıp Kitabevleri, İstanbul, (1999)
9. Arslantaş, H.:Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul, (2003)

10. Aslan, H., Gürkan, S., Aslan, O., Aparslan, N., Cenkseven, F.: Üniversite Öğrencilerinde Aile Ortamındaki Stres Etkileri ve Stres ile Başa Çıkma Yolları, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 4, 2, 65-73, (1997)
11. Aydın, A.: Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, 2. Baskı Alfa basım Yayım, İstanbul, (2000)
12. Bacanlı, H.:Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, 3.Basım, Nobel Yayın, Ankara, (2000)
13. Bakırcıoğlu, R.: İlköğretim Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma, 5. Basım, Anı Yayıncılık, Ankara, (2000)
14. Banaz, M.: İzmir. Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, (1992)
15. Baran, N.: Sportif Aktivitelerin Benlik Değeri ve Depresyona Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, (2003)
16. Baran, G., Bulut, Ş.: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Eğitim Araştırmaları, (7): 11-21, (2002)
17. Bayram, D.: Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti İle Sosyal Destek İlişkisi, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir, (1999)

18. Baymur, F.: Genel Psikoloji, İnkılap Kitabevi , İstanbul, (1998)
19. Bıyık, N.: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, (2004)
17. Boran, N.: Sportif Aktivitelerin Benlik Değeri ve Depresyona Etkisi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, (2003)
20. Bozkurt, N.: Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler , Eğitim ve Bilim, 29 (133):52-59, (2004)
21. Büyükaşahin,A.: Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, (2001)
22. Can, G., Karasar, N., Ayhan, H.: Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyo-Kültürel Ve Sosyo-Ekonomik Özellikleri İle Beklenti ve Sorunları, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, (1999)
23. Cüceloğlu, D.: İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 2.Basım, İstanbul, (1991)
24. Crockett, L. J.: Deviant Friends and Early Adolescents' Emotioanal and Behavioral Adjustment, Journal of Research on Aodolescence, 10(2): 173-190, 2000
25. Çakır, O.:Üniversite Öğrencilerinde Uyuma Yönelik Başa Çıkma Davranışları. Depresyon ve Psikolojik Belirti, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon, (2002)

26. Çakışoğlu, M., Aktaş, Y.:Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerdeki Ruhsal Belirtiler, Ev Ekonomisi Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi, 4,2, 74-83, Ankara, (1997)
27. Çanakçı, M.: Flört Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, (2000)
28. Çatalbaş, S.:Kocaeli. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Gereksinimleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmit, (1999)
29. Çelik, S.:Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri ve İhtiyaçlarının Karşılama Derecesi İle Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1993)
30. Dökmen, Ü.: Varolmak Gelişmek Uzlaşmak, Sistem Yayıncılık, İstanbul, (2000)
31. Dominguez, M. M., Carton,S.J.: The Relationship Between Self-Actualization and Parenting Style, Journal of Social Behavior&Personality, 12, 4, 1093-1100, (1997)
32. Durmazkul, M.: İlkokul Öğretmenlerinin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1994)

33. Emel, S.: Üniversite Öğrencilerinin Özbenlik Saygısı ve Stresli Yaşam Olayları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, (2003)
34. Eren, A.: Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1994)
35. Ergür, E.: Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, (1996)
36. Ertem, F.: Üniversite 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engel Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya. (2002)
37. Feist, J.: Theories of Personality, Second Edition, Florida, (1990)
38. Filiz, K.; Demir, M.: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin, Barınma ve Beslenme Durumlarının Araştırılması, Gazi Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5, 2, 225-234, (2004).
39. Geçtan, E.: Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, 15. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, (2000)
40. Geçtan, E.: Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, (1989)

41. Gökçe, B.: Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, (1993)
42. Gönüllü, M.: Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Sorunları ve Beklentileri, Pamukkale Üniversitesi Örneği, Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 5, 1, 29-54, (2003)
43. Güleç, C, Psikoterapiler, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, (1993)
44. Güngör, D.: Üniversite Öğrencilerinin Arkadaş ve Aileleriyle İlişkileri: Sosyal Destek, Doyum ve Yalnızlık, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1996)
45. Günsel, N., Başyigit, G.: 1999 Yılında Ruhsal Belirti Taraması Yapılan Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin 2001 Yılındaki Takipleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Adana, (2003)
46. Haktanır, G., Baran, G.: Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Anne Baba Tutumlarını Algılamalarının İncelenmesi, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 5, 3, 134-141, (1998)
47. Jordyn, M. ve Byrd, M.: The Relationship Between The Living Arrangements of University Students and Their Identity Development, Adolescence: 38, 150, 267-268, (2003)
48. Joseph,S., Linley, A.: Positive Psychological Approaches to Therapy, Counselling&Psychotherapy Research 5, 1, (2005)

49. Kabakçı, E.:Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Sosyotropik/Otonomik Yaşam Olayları ve Depresyonda Belirti Kümeleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik Bil. Ve Psikiyatri Enstitüsü, Ankara , (1997)
50. Kahriman, İ.: Adölesanlarda Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, (2003)
51. Karasar, N.: Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler, 8. basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, (1999)
52. Kardeş, F.: Erzurum.İlköğretimin I. ve II. Kademelerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ve Cinsiyet ile Kendini Gerçekleştirmenin Bazı Boyutları Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bölümü, Erzurum, (1995)
53. Kaygusuz, C.: Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları ve Bunların Bazı Değişkenlerle İlişkileri, Eğitim Araştırmaları, (7):76-86, (2002)
54. Keskin, P.: Lise Öğrencilerinde Görülen Ruhsal Belirtiler Ve Öğretmenlerin Ruhsal Sorunları Seçebilmeleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (1995)
55. Kılıççı, Y.: Okulda ruh sağlığı , 2. basım, Şafak Matbaacılık, Ankara (1992)
56. Kim, B. K., Cohen, S., Hye, O. K., Sok, S. R, The Effects of Meridian Exercise on Anxiety, Depression and Self-Esteem of Female College Students in Korea, Holistic Nursing Practice, 18, 5, 230-234, (2004)

57. Kocacık, F.: Üniversite Gençliğinde Kimlik Bunalımı, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyoloji Tartışmaları Dergisi, Sayı:1 Eylül, (2003).
58. Köknel, Ö.: Genel ve Klinik Psikiyatri, Nobel Tıp Kitabevi, Baskı: Tayf Ofset, İstanbul, (1989)
59. Köknel, Ö.: Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, 1. Basım, Alfa, İstanbul, (1999)
60. Korkmaz, B.: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyuneğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, (2001)
61. Koç, M., Avşaroğlu, S., Sezer, A.: Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Problem Alanları Arasındaki İlişki, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 11, 483-498, (2004)
62. Kuzgun, Y.: Rehberlik ve psikolojik Danışma, ÖSYM Eğitim Yayınları, 3. Baskı, Ankara, (1992).
63. Liebert, M.R., Spiegler, D.M.: Personality, Sixth Edition, California, (1989)
64. Maşrabacı, ST.: Yurtta Kalan Ve Kalmayan Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarını Etkileyen Bazı Faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1989)
65. Morris, C. G.: Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş), Çev Editörleri: H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1. Basım Ankara, (2002)

66. Nerdrum, P., Rustnen, T., Ronnestadd, M.: Student Psychological Distress: A.Psychometric Study of 1750 Norwegian Ist Year Undergraduate Students, Scandinavian Journal of Educational Research, 50, 1, 95-109, (2006)
67. Nezlek, J, B., Allen, M.R.: Social Support as a Moderator of Day to Day Relationships Between Daily Negative Events and Daily Psychological Well-Being, Journal of Personality, 20, 1, 53- 68, (2006)
68. Oktan, V.: Trabzon. Öğretmen Adaylarında ve Öğretmenlerde Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri İle Yükleme Biçimlerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, (1999)
69. Öner, N.: Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, 3. Basım, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, (1997)
70. Özdel, L.: Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinde Beck Depresyon Ölçeğine Göre Depresyon Sıklığı ve Sosyo- Demografik Özelliklerle Depresif Belirtilerin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli, (2001)
71. Özgüven, İ. E.: Çağdaş Eğitimde Psikolojik Rehberlik, PDREM Yayınları, Ankara, (1999)
72. Özlale, Y.: Üniversite Öğrencilerindeki Depresif Semptomolojinin Yordamasında Stresli Yaşam Olaylarının, Sosyal Desteğin ve Kontrol Odağının Önemi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1999)

73. Özyurt, S.: Gençlik Problemleri Açısından Üniversite Gençliği, Değişim Yayınları, İstanbul, (2001)
74. Petosa, R.A.: The Relationship Between Stressful Life Events and Self Actualiration, Southem Illinois University at Corbandale, (1980)
75. Pufal-Struzik, I.: Self-actualization and other personality dimensions as predictors of mental healt of intellectually gifted students, Roeper Review, 22, 1, 44-47, (1999)
76. Richter, Stephanie Swarner “Social Relationships and Psychological Symptoing in a Treatment-Seeking University Student” Rutgers The State University of New Jersey-New Brunswick, (1998)
77. Schultz, D. P.: Modern Psikoloji Tarihi. Çeviren: Yasemin Aslay. 2. Basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul, (2002)
78. Şen, S.Ü.: Erzurum. Güzel Sanatlar Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Erzurum, (2002)
79. Şirin, A.: Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Ruhsal Belirti Oranı ve Dağılımının İncelenmesi, T.C Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Eskişehir, (1990)
80. Tam, M.: Using Students Self-Reported Gains as a Measure of Value-Added, Quality in Higher Education,10,3, 253-260, (2004)
81. Tataker, T.: Ergenlerin Atılganlık Düzeyi ile Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, (2003)

82. Taysi, E.: Benlik Saygısı Arkadaşlardan ve Aileden Alınan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (2000)
83. Tennen, H., Herzberger, S., Nelson, H. F.: Depressive Attributional Style: The Role of Self- Esteem, *Journal of Personality*, 55, 4, 631-660, (1987)
84. Tire, O.: Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Sorunlara 'Cumhuriyet Üniversitesi Örneği', Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, (2002)
85. Tunçbilek, E.: Hacettepe Üniversitesi Yurt Araştırması, Hacettepe Üniversitesi, Ankara. (1993).
86. Türküm, S., Kızıltaş, A., Yemenici, B., Bıyık, N.: Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Soys-Demografik Özellikleri Sorunları ve Üniversiteye İlişkin Görüşleri, *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, Eskişehir, (2004)
87. Ulusoy, A.: Gelişim ve Öğrenme, Anı Yayıncılık, Ankara, (2002)
88. Uzman, E.: Sosyal Destek Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Kimlik Statüleri, *Eğitim Araştırmaları*, (15):110-121, (2004)
89. Yalçın, A.F.: Genel Lise ve Meslek Lisesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (2000)
90. Yanbastı, G.: Kişilik Kuramları., Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir, (1996).

91. Yanez, A.P.: Existential Predictors of Psychological Well-Being, University of Nevada, Las Vegas, (2004)
92. Yazıcı, E.: Türk Üniversitesi araştırması, Ankara, (2003)
93. Yazıcı, E.: Üniversite Gençliği 2001: Gazi Üniversitesi Örneği, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, (2001)
94. Yazıcı, Y.: Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, (1992)
95. Yeşilyaprak, B.: Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, 4. basım, Pegem A Yayıncılık, Ankara (2003)
96. Yeşilyaprak, B.: Üniversiteye Devam Eden ve Etmeyen Bir Grup Gencin Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(18):35-42, (2002)
97. Yoleri, S.: Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sosyo Ekonomik Düzeylerinin Psikolojik İhtiyaçları İle İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, (2001)

EKLER

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ ANKET FORMU

Değerli Öğrenci Arkadaşım,

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmış olan bu ölçme araçları, sizlerin çeşitli özellikleri hakkında bilgi toplamayı amaçlamaktadır. Bu çalışmaya vereceğiniz yanıtların gizliliği önemli olup başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır.

Sorulara içtenlikle cevap vereceğinizi umuyor ve araştırmanın gerçekleşmesine katkıda bulunacağınız için teşekkür ediyorum.

Psikolog Bahriye Yemenici

EK-1 KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME ENGELLERİNİ TARAMA ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

		Evet	Kısmen	Hayır
1	Derslerde tartışmalara katılmıyorum.	()	()	()
2	Sınavlarda çok fazla heyecanlanıyorum.	()	()	()
3	Düşüncelerimi yazı ile ifade etmekte zorluk çekiyorum.	()	()	()
4	Düşüncelerimi sözle ifade etmekte zorluk çekiyorum.	()	()	()
5	Hocalarımın benimle alay etmesinden korkuyorum.	()	()	()
6	Uygulama derslerinde yeterli araç-gereç bulamıyorum.	()	()	()
7	Daha üst düzeyde bir eğitim görmek isterdim.	()	()	()
8	Hiç istemediğim halde bu okulda okumak zoruma gidiyor.	()	()	()
9	Ders konuları bana ilgi çekici gelmiyor.	()	()	()
10	Fırsat bulsam bu okuldan ayrılp başka bir okula gitmek isterim.	()	()	()
11	İyi not tutamıyorum.	()	()	()

		Evet	Kısmen	Hayır
12	Ders çalışmak için yeterli zaman bulamıyorum.	()	()	()
13	Bazı derslere nasıl hazırlanacağımı bilemiyorum.	()	()	()
14	Ders çalışmak için uygun ortam bulamıyorum.	()	()	()
15	Sınavlara vaktinde hazırlanmadığım için son anda bocalıyorum.	()	()	()
16	Vaktimi programlı bir şekilde kullanmayı bilemiyorum.	()	()	()
17	Verimli çalışma yollarını bilemiyorum.	()	()	()
18	Bazı derslerde özel yardıma ihtiyacım var.	()	()	()
19	İstatistik gibi dersleri öğrenmekte zorluk çekiyorum.	()	()	()
20	Okuma hızım çok düşük.	()	()	()
21	Bazı hocalar iyi ders anlatamıyorlar.	()	()	()
22	Hocalar genellikle ezbere önem veriyorlar.	()	()	()
23	Bazı hocaların haysiyet kırıcı sözleri ve alayları bana çok dokunuyor.	()	()	()
24	Hocalar bize anlayış ve yakınlık göstermiyorlar.	()	()	()
25	Okulda dersler çok ağır.	()	()	()
26	Hocalar yalnız ders başarımla ilgileniyorlar.	()	()	()
27	Özel yeteneklerimi geliştirme imkanı bulamıyorum.	()	()	()
28	Okuduğumuz her şeyin gelecekte yararlı olacağına inanmıyorum.	()	()	()
29	Derslerde uygulamaya yer verilmiyor.	()	()	()
30	İleride iyi bir hayat seviyesine sahip olamamaktan endişe duyuyorum.	()	()	()
31	Mezun olunca iş bulamayacağımdan korkuyorum.	()	()	()
32	Meslek yaşamımda pek başarılı olamayacağımdan korkuyorum.	()	()	()
33	Bir gün savaş ortamında kalmaktan korkuyorum.	()	()	()
34	Mesleğimin bana rahat ve itibarlı bir yaşam sağlamayacağından endişe ediyorum.	()	()	()
35	Evde hala çocuk muamelesi görmek beni üzüyor.	()	()	()
36	Ailemin benden çok beklentisi var.	()	()	()
37	Hata yapınca aileme söylemekten çekiniyorum.	()	()	()
38	Babamdan yeterince ilgi ve yakınlık göremiyorum.	()	()	()

		Evet	Kısmen	Hayır
39	Annemden yeterince ilgi ve yakınlık göremiyorum.	()	()	()
40	Annem ve babamla iletişim kurmakta güçlük çekiyorum.	()	()	()
41	Ailem, kendi başıma kara vermeme fırsat vermiyor.	()	()	()
42	Ailem yalnız başıma eğlenceye gitmeme razı olmuyor.	()	()	()
43	Aile meselelerinde fikrime önem vermiyorlar.	()	()	()
44	Annemin, babamın kıyafetlerinden ve toplumdaki davranışlarından utanıyorum.	()	()	()
45	Kendimi ailemden biri olarak hissedemiyorum.	()	()	()
46	Aileme bir yük olduğumu düşünüyorum.	()	()	()
47	Ev hayatındaki anlaşmazlıklar huzurumu kaçırıyor.	()	()	()
48	Kardeşlerimle iyi geçinemiyorum.	()	()	()
49	Evde/yurtta rahatça çalışabileceğim sessiz bir yer yok.	()	()	()
50	Ailem kıyafetimi ve davranışlarımı çok eleştiriyor.	()	()	()
51	Ailemden birini kaybetmekten korkuyorum.	()	()	()
52	Geçim sıkıntısı çekiyorum.	()	()	()
53	Annem babam arkadaşlarımı beğenmiyor.	()	()	()
54	Ailemin fazla mutaassıp (tutucu) oluşu beni üzüyor.	()	()	()
55	Ailem karşı cinsle ilgili arkadaşlığımı hoş karşılamıyor.	()	()	()
56	Okurken çalışmak zorunda olmak beni üzüyor.	()	()	()
57	Dert ortağı olacak bir yakınım yok.	()	()	()
58	Topluluk içinde kendimi rahat hissetmiyorum.	()	()	()
59	Karşı cinsten ilgi duyduğum kişiyle yakınlık kuramıyorum.	()	()	()
60	Karşı cinsle arkadaşlık etmeyi beceremiyorum.	()	()	()
61	Bazı toplum kurallarını bilmemek beni sıkıyor.	()	()	()
62	Arkadaşlar tarafından daha çok aranıp, sevilen bir tip olmak isterdim.	()	()	()
63	Arkadaşlarım gibi giyinip davranmadığım için üzüntü duyuyorum.	()	()	()
64	Bazı cinsel isteklerim beni rahatsız ediyor.	()	()	()
65	Yeterince arkadaşım yok.	()	()	()

		Evet	Kısmen	Hayır
66	İlerde anlaşabileceğim bir eş bulamayacağımı düşünüyorum.	()	()	()
67	Başkalarına karşı zaman zaman kırıcı olduğum için üzülüyorum.	()	()	()
68	Bazı arkadaşlarımın yanında aşağılık duygusuna kapılıyorum.	()	()	()
69	Arkadaşlarım tarafından eleştirilmek beni üzer.	()	()	()
70	Bazen kendimi olduğumdan başka türlü göstermek zorunda kalmam beni üzüyor.	()	()	()
71	Hakkımda dedikodu yapılmasından korkarım.	()	()	()
72	Bazı ortamlarda istenmediğimi hissetmek beni üzüyor.	()	()	()
73	Modaya uygun giyinemediğime üzülüyorum.	()	()	()
74	İşlerimi planladığım gibi yapamamak beni rahatsız ediyor.	()	()	()
75	Zaman zaman ruhsal yönden normal olmadığımından endişe ediyorum.	()	()	()
76	Bazı durumlarda öfkeme hakim olamamaktan korkuyorum.	()	()	()
77	Hiç kimse beni anlamıyor.	()	()	()
78	Disiplin kuralları beni sıkıyor.	()	()	()
79	Sabahtan dinlenmiş olarak kalkamıyorum.	()	()	()
80	Yapmak istediğim halde yeterince spor yapamıyorum.	()	()	()
81	Çok sık hastalanıyorum.	()	()	()
82	Genellikle sabah kahvaltısı yapamıyorum.	()	()	()
83	Kendimi genellikle halsiz hissediyorum ve çabuk yoruluyorum.	()	()	()
84	Fizik görünümümü pek beğenmiyorum.	()	()	()
85	Midemle ilgili sorunlarım var.	()	()	()
86	Arkadaşlarımın konuşmalarını çoğunlukla yavan ve anlamsız buluyorum.	()	()	()
87	Sınıfımdan bazı arkadaşlarla selamlaşmıyor olmak beni üzüyor.	()	()	()

		Evet	Kısmen	Hayır
88	Geçmişte yaptıklarımın sık sık pişmanlık duyuyorum.	()	()	()
89	Şartlardan ötürü vücut temizliğime yeterince özen gösteremiyorum.	()	()	()
90	Öğlen ya da akşam yemeklerinde yeterince beslenemiyorum.	()	()	()
91	İstediğim gibi temiz giyinemiyorum.	()	()	()
92	Mevsimplere uygun yeterli elbisem yok.	()	()	()
93	Kışın, yazlık ayakkabı ile dolaşmak zorunda kaldığım oluyor.	()	()	()
94	Kaldığım yerde yatağım rahat değil.	()	()	()

EK-2 BELİRTİ TARAMA LİSTESİ

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır.Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere **son bir ay** içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını işaretleyiniz.

Örnek:

Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

Cevap: Bel ağrısı.....3√.....

Tanımlama:

0 Hiç 1. Çok az 2. Orta derecede 3. Oldukça fazla 4.Aşırı düzeyde

Baş ağrısı	0	1	2	3	4
Sinirlilik ya da içinin titremesi	0	1	2	3	4
Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoşaga gitmeyen düşünceler	0	1	2	3	4
Baygınlık veya baş dönmesi	0	1	2	3	4
Cinsel arzuya ilginin kaybı	0	1	2	3	4
Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	0	1	2	3	4
Herhangi kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	0	1	2	3	4
Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri	0	1	2	3	4
Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlük	0	1	2	3	4
Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler	0	1	2	3	4
Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi	0	1	2	3	4
Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	0	1	2	3	4
Enerjinizde azalma veya yavaşlama hissi	0	1	2	3	4
Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri	0	1	2	3	4

0. Hiç	1. Çok az	2. Orta derecede	3. Oldukça fazla	4. Aşırı düzeyde	
Başka kimselerin duymadığı sesleri duyma	0	1	2	3	4
Titreme	0	1	2	3	4
Çoğu kimseye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
İştah azalması	0	1	2	3	4
Kolayca ağlama	0	1	2	3	4
Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış olma hissi	0	1	2	3	4
Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	0	1	2	3	4
Kontrol edilemeyen öfke patlamaları	0	1	2	3	4
Evden dışarıya yalnız çıkma korkusu	0	1	2	3	4
Olanlar için kendini suçlama	0	1	2	3	4
Belin alt kısmında ağrılar	0	1	2	3	4
İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi	0	1	2	3	4
Yalnızlık hissi	0	1	2	3	4
Karamsarlık hissi	0	1	2	3	4
Her şey için çok fazla endişe duyma	0	1	2	3	4
her şeye karşı ilgisizlik hali	0	1	2	3	4
Korku hissi	0	1	2	3	4
Duyularınızın kolayca incitilebilmesi hali	0	1	2	3	4
Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi hissi	0	1	2	3	4
Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	0	1	2	3	4
Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	0	1	2	3	4
İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak	0	1	2	3	4
Kalbin çok hızlı çarpması	0	1	2	3	4
Bulantı veya midede rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
Kendini başkalarından aşağı görme	0	1	2	3	4

0. Hiç	1. Çok az	2. Orta derecede	3. Oldukça fazla	4. Aşırı düzeyde	
Adale (kas) ağrıları	0	1	2	3	4
Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	0	1	2	3	4
Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	0	1	2	3	4
Karar vermede güçlük	0	1	2	3	4
Otobüs, Metro, Tren gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	0	1	2	3	4
Nefes almada güçlük	0	1	2	3	4
Soğuk ve sıcak basması	0	1	2	3	4
Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu	0	1	2	3	4
Hiç bir şey düşünmeme hali	0	1	2	3	4
Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	0	1	2	3	4
Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi	0	1	2	3	4
Gelecek konusunda ümitsizlik	0	1	2	3	4
Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük	0	1	2	3	4
Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi	0	1	2	3	4
Gerginlik veya coşku hissi	0	1	2	3	4
Kol ve bacaklarda ağırlık hissi	0	1	2	3	4
Ölüm ya da ölme düşünceleri	0	1	2	3	4
Aşırı yemek yeme	0	1	2	3	4
İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
Size ait olmayan düşüncelere sahip olma	0	1	2	3	4
Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması	0	1	2	3	4
Sabahın erken saatlerinde uyanma	0	1	2	3	4
Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali	0	1	2	3	4
Uykuda huzursuzluk ve rahat uyuyamama	0	1	2	3	4

0. Hiç	1. Çok az	2. Orta derecede	3. Oldukça fazla	4. Aşırı düzeyde	
Bazı şeyleri kırıp dökme isteği	0	1	2	3	4
Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması	0	1	2	3	4
Başkalarının yanında kendini çok sıkışık hissetme	0	1	2	3	4
Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
Her şeyin bir yük gibi görülmesi	0	1	2	3	4
Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi	0	1	2	3	4
Sık sık tartışmaya girme	0	1	2	3	4
Yalnız bırakıldığında sinirlilik hali	0	1	2	3	4
Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	0	1	2	3	4
Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
Değersizlik duygusu	0	1	2	3	4
Size kötü bir şey olacakmış duygusu	0	1	2	3	4
Bağırma ya da eşyaları fırlatma	0	1	2	3	4
Topluluk içinde bayılacağımız korkusu	0	1	2	3	4
Eğer izin vererseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması	0	1	2	3	4
Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
Korkutucu türden düşünce ve hayaller	0	1	2	3	4
Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4
Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama	0	1	2	3	4
Suçluluk duygusu	0	1	2	3	4
Aklınızdan bir bozukluğun olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4

EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1 – Fakülte / Yüksekokulunuz:

2 – Sınıfınız:

3- Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

4- Üniversiteye başlamadan önce en uzun süre yaşadığınız yerleşim yeri

() Şehir () Kasaba () Yurtdışı () İlçe () Köy

5- Eskişehir’de ikamet ettiğiniz yer:

() Devlet yurdu () Özel yurt / apart () Kendi ailem () Ev

6- Anne – Babanız:

() Her ikisi de hayatta, birlikte yaşıyor

() Her ikisi de hayatta, ayrı yaşıyor

() Her ikisi de hayatta değil

() Annem hayatta, babam hayatta değil

() Babam hayatta, annem değil

7-Ailenizin şu andaki durum:

() Üvey annem var

() Üvey babam var

() Üvey kardeşlerim var

() Hiçbiri

8- İçinde yetiştiğiniz aile ortamınız:

() Demokratik aile ortamı (Hoşgörülü)

() Otoriter aile ortamı (Baskıcı)

() Aşırı serbest aile ortamı

9- Ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi:

() Üst () Orta () Alt

10-Ders dışı serbest zamanlarınızda spor, müzik, sinema, halk oyunları, tiyatro

vb. etkinliklere katılma biçiminiz:

() Aktif olarak katılıyorum

() İzleyici olarak katılıyorum

() Hem aktif, hem de izleyici olarak katılıyorum

() Aktif ya da izleyici olarak katılmıyorum

11- Sizin için karşı cinsle bir ilişkiniz olması:

- Çok önemli
 Önemli
 Biraz önemli
 Önemli değil
 Hiç önemli değil

12- Karşı cinsle halen devam eden bir ilişkiniz:

- Var Yok

13- Kendinizle ilgili memnuniyetiniz:

- Kendimden çok memnunum
 Kendimden memnunum
 Kendimden kısmen memnunum
 Kendimden memnun değilim
 Kendimden hiç memnun değilim

14- Yaşadığınız herhangi bir sorunla ilgili olarak profesyonel bir yardım:

- Psikolojik yardım aldım
 Psikiyatrik yardım aldım
 Her ikisini de aldım
 Hiç almadım

15- Aldığınız profesyonel yardımın :

- Çok faydasını gördüm
 Biraz faydasını gördüm
 Hiç faydasını görmedim