

ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI İLE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA*

A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' HOPELESSNESS AND TEST ANXIETY

Dr. Öğr. Üyesi Nurdan ORAL KARA¹
Güler AKIN²
Arş. Gör. Servet ALP³

ÖZET

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı (umutsuzluk) ile sınav kaygısı arasındaki ilişki çeşitli değişkenler yönünden incelenmiştir. Kaygı, bireyin hayatının belirli dönemlerinde yaşadığı bir duygu ve deneyimdir. Sınav kaygısı ve gelecek kaygısı da kaygının özel bir durumudur. Araştırma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi 2019- 2020 akademik yılı içerisinde Sağlık Yönetimi bölümünde okuyan 319 öğrenci ile üzerinde uygulanmıştır. Katılımcıların %71,2'si kadın, %71,6'sı 21 yaş altındadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak düzenlenen ankette, kişisel bilgi formu, 'Beck Umutsuzluk Ölçeği' (Beck, 1974) ve 'Sınav Kaygısı Ölçeği' (Bahçeci, 2006) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikleri, t-testi ve tek yönlü korelasyon analizleri kullanılmıştır. Analizler sonucunda, öğrencilerin gelecek kaygı (umutsuzluk) düzeylerinin orta düzeyde yüksek ($x=7,52$), sınav kaygı düzeylerinin orta düzeyde yüksek ($x=109,29$) olduğu görülmüştür. Gelecek kaygısı kız öğrencilerde kısmen yüksek olsa da cinsiyete göre anlamlı bir fark görülemedi ancak sınav kaygı düzeyinin cinsiyete göre ($p<0,05$) farklılık gösterdiği görülmüştür. Gelecek kaygısı (umutsuzluk) ve sınav kaygısı arasında orta düzeyde bir ilişki vardır ($p<0,01$, $r=0,371$).

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Gelecek kaygısı, Umutsuzluk, Üniversite Öğrencileri, Sağlık Yönetimi.

ABSTRACT

In this study, the relationship between university students' future anxiety (hopelessness) and test anxiety was examined in terms of some variables. Anxiety is a feeling and experience that individual experiences in certain periods of his life. Test anxiety and future anxiety are also a special case of anxiety. The research was carried out at Burdur Mehmet Akif Ersoy University with 319 students studying at the Department of Health Management in 2019-2020 academic year. 71.2% of the participants are women and 71.6% are under 21 years old. Personal information form, "Beck Hopelessness Scale" (Beck, 1974) and "Exam Anxiety Scale" (Bahçeci, 2006) were used as data collection tools in the study. Descriptive statistics, t-test, and one-way correlation analysis were used in analyzing the data. As a result of the analysis, it was observed that the future anxiety (hopelessness) levels of the students were moderately high ($x = 7.52$), and their exam anxiety levels were moderately high ($x = 109.29$). Although hopelessness was partially high in female students, no significant difference was observed according to gender, but it was observed that the level of test anxiety differed by gender ($p < 0.05$). There is a moderate relationship between future anxiety (hopelessness) and test anxiety ($p < 0.01$, $r = 0.371$).

Keywords: Test Anxiety, Future Anxiety, Hopelessness, University Students, Health Management.

* Bu çalışma 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2019/2 başvuru döneminde TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir.

¹ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü/nokara@mehmetakif.edu.tr.

² Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi/gülerakin.akademik@gmail.com.

³ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü/salp@mehmetakif.edu.tr.

1. GİRİŞ

Günümüzde gençler, gelecekte yaşamlarını rahat, güvenilir, konforlu ve yüksek standartlarda geçirebilmek arzusu ile bu arzularını yerine getirebilecek imkânları sağlayabilecek meslek sahibi olmak isterler. Bu isteklerini gerçekleştirebilmek adına üniversiteler meslek seçimi konusunda tercih edilen yüksek öğretim kurumları olarak faaliyet gösterirler. Pek çok eğitim sisteminde, öğrencilerin yükseköğretime yerleştirilmesi için değerlendirme kriterleri olarak okul notları ve başarı testleri kullanılmaktadır. Bu anlamda akademik başarı, gelecekteki mesleki durum, gelir ve refah düzeylerinin en önemli belirleyicisi gibi görünmektedir (Spinath, 2012). Üniversiteye giriş aşamasından, mezun olma sürecine kadar bireyler akademik başarılarının test edilmesi amacıyla farklı seviye ve sayıda sınavlara girmek zorundadır. Bunun yanı sıra, üniversite eğitiminin başlangıç yılları, öğrenciler için gerek ergenlik dönemlerinde olmaları gerekse bazı spesifik sıkıntılar ile iç içe oldukları yıllardır (Hisli, 1989). Üniversite dönemi, öğrencilerin aileden uzak kalma, maddi sıkıntı, sınav kaygısı, gelecek kaygısı gibi çeşitli durumlar ile baş etmek zorunda kaldıkları bir dönemdir. Bu dönemlerde maruz kalınan bazı olumsuz durumlar neticesinde öğrencilerin yaşamış oldukları kaygı ve stres düzeyi oldukça yüksektir (Hisli, 1989: 3).

Liebert ve Morris'e (1967:975) göre kaygı, bireyin sahip olduğu beceri ve yeteneklerini kullanarak başarılı olmak istediği bir konuda performansına yönelik hissetmiş olduğu olumsuz duygu durumudur. Kaygı, bireyin yaşamı boyunca yaşadığı zorluklar ve sıkıntıları gelecek hayatında da karşılaştığını düşünerek endişe, tutarsızlık, güvenememe, yersiz korku durumu gibi bir dizi olumsuz duygulara kapılması olarak tanımlanabilir (Akyıldız, 1987, Aktaran; Kaya ve Karaca, 2018: 1495). Kaygı, birey için önem atfeden bir konu veya durumda düşük başarı sağlama veya başarısız olma beklentisi sonucunda oluşan duygu durumudur (Margalit ve Zak, 1984: 537). Yani kaygı durumunun oluşabilmesi için kaygı duyulan durumun birey için değerli ve önemli olması gerekir. Örneğin suyun olmadığı veya çok az olduğu bir bölgede su değerlidir. Bu durum beraberinde kaygı durumuna neden olabilir. Öğrenciler için de sınavdan geçerli puan almak önemli olabilir ve sınavdan geçerli puan almanın kendisi için önemli olduğunu düşünen bir öğrenci için sınavdan geçerli puan almaya yönelik düşük beklentinin var olması kaygı durumunu da beraberinde getirecektir. Ayrıca kaygılı bireyler, kaygı duydukları durumun olumsuz yönlerine odaklanmaktadır. Bu durum sonucunda da olumsuz duygular ortaya çıkabilir (Custodero, 2013: 10). Kaygı, genellikle gerginlik, terleme ve artan nabız hızı gibi fiziksel belirtiler ile birlikte, riskin gerçekleşme olasılığı ve doğası sonucu şüphe ve bireyin bu durumla başa çıkma kapasitesinden endişe etmesi ile kendini gösteren anormal ve karşı konulamaz endişe ve korkuyu barındıran bir duygudur (Merriam-Webster Dictionary online, 2012; Kızılaslan ve Kızılaslan, 2018: 152). Kaygı durumunun bireylerde ilk görüldüğü yıllar, çocukluk dönemlerine dayanmaktadır. Sınav kaygısının bireyde yer edinmesi çocukluk dönemlerinde başlar ve ilerleyen yıllarda artarak devam eder (Erözkan,2004: 15). Bu dönemde bireylerin deneyimledikleri kötü anılar, isteklerinin reddedilmesi, ergenlik döneminde aşağılanma, alaycı davranışlar, arkadaşları tarafından önemsenmeme, aile fertlerinin baskısı, yetersiz görülme, beceri ve fikirlerin dikkate alınmaması, yersiz ve gereğinden fazla korumacı aile tepkisi, aile içerisinde yaşanan çatışmalar ve huzursuzluk gibi olumsuz durumları olarak devam etmekte ve sonuç olarak kaygı durumunun oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2000: 145).

Kültürel ve dilsel olarak farklı geçmişlere sahip öğrenciler de yüksek düzeyde sınav kaygısına sahip olma eğilimindedir. Engelli olan öğrencilerin sahip olduğu kaygı düzeyi herhangi bir engeli olmayan akranlarına göre daha yüksek düzeydedir (Salend, 2016: 59). Kaygı

durumunun artması bireylerde, huzursuzluk ve karamsarlık duygularının oluşmasına neden olmaktadır. Bireylerin bir şeyleri başarabilmeleri noktasında kendilerini yeterli görmemelerine, sürekli kötü bir şeyin olacağını hissetmelerine ve gereksiz endişelere kapılmalarına neden olabilmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005: 116). Kaygı ve duygusallık durumu öğrencileri sosyal destek arayışına sevk etmektedir (Stöber, 2004: 220). Kaygı aynı zamanda, stres durumunun bir sonucu olan depresyon ile de ilişkilidir yani kaygı arttıkça stres durumu da artmakta bu da depresyona neden olmaktadır (Bozkurt,2004: 57).

Sınav kaygısı, öğrencilerin sınav ortamında yaşamış oldukları endişeleri ifade etmek için kullanılan bir kavramdır (Putwain, 2008:144). Sınav kaygısı, duruma özgü bir kaygıdır, yani özellikle testler ve performansla ilgili durumlar karşısında artan kaygı ile tepki verme eğilimi olarak ifade edilen (Hodapp ve ark., 1995, Aktaran; Stöber, 2004: 214) öğrencilerin, eğitim hayatı boyunca deneyimlemiş oldukları negatif duygulardır. Bu duygular başarı düzeylerinin düşmesine yol açıyor olsa da sosyalleşme düzeyinin ve kişilik uyumunun yüksek olması durumunda yaşanan kaygı bireyden bireye değişebilmektedir (Dündar, ve ark., 2008:183). Üniversite yaşamında kurulan ilişkiler kaygının oluşmasında etkili olmaktadır. İçerisinde bulunduğu çevre ile iletişim halinde olan ve arkadaşlık ilişkileri gelişmiş olan öğrenciler, arkadaşlık ilişkileri daha az gelişmiş öğrencilere göre daha az kaygı durumu yaşamaktadır. Sınav kaygısının oluşmasında sınav sorularının zorluğu, öz yeterlilik durumu, sınava atfedilen değer, başarı beklentisi gibi faktörler etkili olmaktadır (Hong,1999: 443-444). Öğrencilerin ailelerinin kendilerinden yüksek beklenti algıları, eleştirilme korkusu ve aile üyelerinin mükemmeliyetçi tavırları başarısızlığa karşı hassasiyet gibi nedenler de sınav kaygısını arttıran faktörlerdir (Kula ve Saraç,2016: 239-240). Cinsiyet faktörü de sınav kaygısının bir belirleyicisidir. Kız öğrencilerin yaşamış olduğu sınav kaygısı erkek öğrencilere göre daha yüksektir (Hong ve Karstensson, 2002: 361; Besharat, 2003: 1053; Stöber, 2004: 221; Bozkurt,2004: 57; Bodas ve Ollendick, 2005: 84; Dündar, ve ark., 2008:183; Çakmak ve Hevedanlı, 2005: 123-124; Güler ve Çakır, 2013: 90; Aygün, 2014: 91; Softa ve ark., 2015:1488; Kula ve Saraç,2016: 239; Eser ve Burdur, 2017: 50). Gerek kadın öğrencilerin duygusal olmaları gerekse kültürel ve aile yapısındaki süre gelen inançlardan dolayı kadına verilen düşük değer dolayısıyla kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre daha yüksek kaygı yaşamaktadır (Softa ve ark., 2015:1487). Sosyoekonomik durumda bu durumu etkileyen bir başka faktördür (Çakmak ve Hevedanlı, 2005: 124). Ussal olmayan inanç durumu da kaygının oluşmasında etkilidir (Güler ve Çakır, 2013: 90). Mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutu ile sınav kaygısı arasında güçlü ilişki vardır (Arana ve Furlan, 2016: 169). Sınav kaygısı, yapılacak olan sınav öncesinde öğrencilerde tehlikeli ve zararlı duygulara yol açmaktadır. (Ringeisen ve Buchwald, 2010: 442). Sınav kaygısı, öğrenme üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve düşük başarının başlıca nedenidir. Ve bazı öğrencilerin akademik potansiyellerine ulaşmasını engeller (Rana ve Mahmood, 2010:63; Bodas ve Ollendick, 2005:84).

Gelecek kaygısı, daha uzak bir gelecekte bir endişe, belirsizlik, korku ve olumsuz değişikliklerin kaygısı olarak düşünülmektedir. Aşırı bir durumda bu bir tehdit olur ve durum bireyin başına gerçekten felaket getiren bir şey olabilir. Gelecek kaygısı duyuşsal bir durum olmaktan çok bilişsel bir durumdur. Potansiyel tehlikelere karşı ilk sağlıklı tepkiyi verir ve bir nevi uyarıcı veya alarm işlevi bulunmaktadır (Zaleski, 1996: 165-166). Canlı varlıklar arasında düşünebilme yetisine sahip olan insan aynı zamanda bu yetisinin getirisi olan gelecek endişesini de yaşar. İnsan dışındaki diğer canlılar ise, çoğunlukla içgüdüleriyle hareket eder ve içinde buldukları zamana göre yaşarlar. Ancak insan, biyolojisinde bulunan bazı genler yoluyla içerisinde bulunmuş olduğu zaman diliminin yanı sıra gelecekte ve geçmişteki zamanında farkına varır. Gelecekte bir yaşam olduğunu bu yaşam içerisinde iradesi dışında

gerçekleşen müdahale edemediği durumları (sevilen birisini kaybetme, yaşlılık, ölüm gibi) fark eder. Böylelikle geleceğe yönelik kaygı durumları ortaya çıkar (Tarhan, 2012, Aktaran; Aygün, 2014: 40). Bireyler, gelecekteki yaşamlarını düşündüklerinde birçok şeyden korkup kaygı duyabilmektedirler. Yaşanılan korku ve kaygıya çok sayıda etmen neden olmaktadır. Bunlardan bazıları; depremler, savaşlar, salgınlar, yangınlar, seller gibi doğal afetler, nükleer patlamalar, iş bulamama, yaşamını idame ettirememesi, hastalık, sakatlık, ölüm gerçekleşmesi muhtemel acı verici bir durum olan bir yakını veya sevilen birisini kaybetmek gibi özetlenebilir (Zaleski, 1996: 165). Gelecek kaygısı, gelecekle ilgili olumsuz fikirlerinin yanı sıra düşük öz yeterlilik ve gelecekte olumsuz olaylara neden olan eylemlerle başa çıkma konusundaki güven nedeniyle de ortaya çıkar. Öğrencilerin geleceğe yönelik gelecek kaygısı, eğitime yönelik motivasyonları ve tutumları üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Hammad, 2016: 62). Gelecek kaygısı, ekonomik ve sosyal değişimlerin bir sonucu olarak temel özelliklerden biri olarak kabul edilir ve üniversite öğrencileri arasında sadece başarısızlık korkusu nedeniyle değil, aynı zamanda iş imkanlarından veya uzmanlaştıkları alanlarındaki iş imkanlarından yoksun kalma korkusu nedeniyle de giderek daha fazla ortaya çıkan bir duygu durumudur. İş ve aile sahibi olunmaya başlanılan yirmili yaşlarda açıkça ortaya çıkar. Bu nedenle son yıllarda yetişkinliğe geçiş aşamasında olan üniversite öğrencilerinin diğer bireylerden daha endişeli olduğunu görülmektedir (Hammad, 2016: 54). Gelecek kaygısı, bir endişe, belirsizlik, korku ve olumsuz değişikliklere karşı umutsuzluk ve gelecekteki sonuçların kontrol edilemezliği de dahil olmak üzere algılanan geleceğin olumsuz, endişe verici görüşüdür (Price, 2009: 1; Karrie vd., 2000).

Geleceğe yönelik negatif duygulara sahip olan bireyler, olayları, durumları ve insanı anlama ve değerlendirme noktasında zorluk yaşarlar. Kendisini ele geçiren umutsuzluk, yeis, karamsarlık ve kötümserlik, pesimistlik duygu durumları gibi durumlar kendisinin yaşama tutunma ve geleceğe olan inancını kaybetmesine ve depresyona girmesine neden olur. Öğrenciler, içsel amaçlara yönelerek yaşamış oldukları kaygı durumunu azaltabilirler (Bilici, 2019: 58; Aygün, 2014: 90). Geleceğe yönelik farkındalık ve etkinlik düzeyinin artması ile öğrencilerin yaşamış oldukları kaygı düzeyini azaltmaktadır (Price, 2009: 129).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ve sınav kaygısı düzeyleri tespit edilerek, gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Ayrıca öğrencilerin başarıları ile gelecek kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki de çeşitli sosyo demografik özelliklere göre gelecek kaygısı ve sınav kaygısı düzeyleri de incelenmiştir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Amaç ve Önem

Araştırmanın amacı öğrencilerin gelecek kaygısı ve sınav kaygısı düzeylerinin tespit edilerek, gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Ayrıca öğrencilerin başarıları ile gelecek kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki de çeşitli sosyo demografik özelliklere göre araştırılacaktır.

Bu kapsamda “Öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri nedir?”, “Öğrenciler gelecek kaygısı/umutsuzluk düzeyleri nedir?”, “Öğrencilerin başarı düzeyi, cinsiyet ve öğrenim türüne göre gelecek kaygısı ve sınav kaygısı arasında fark var mıdır?”, “Öğrencilerin sınavda yaşadıkları kaygı başarılarını etkiler mi?” sorularına cevap aranmıştır.

Üniversite yılları kişilerin hem bireyselleştiği, kendini tanıma ve geliştirme fırsatı bulduğu, hem de geleceğine yön vermeye, planlamaya ve şekillendirmeye çalıştığı önemli bir dönemdir.

Üniversite hayatının sınava dönük olan tarafı mezuniyetin alınabilmesi, ileriye dönük lisans üstü eğitim planları yapılabilmesi veya iş başvurularında değerlendirilmesi açısından öğrenciler üzerinde stres kaynağı olabilmektedir. Ancak bunun yanında bölümün iş olanaklarının açık olup olmaması durumu öğrencilerin sınavlara bakış açısını değiştirebilmektedir. Sağlık yönetimi bölümü öğrencilerin büyük bir kısmının isteyerek tercih ettikleri ancak süreç içerisinde iş imkanlarının kişilerin beklentileri ile uyumlu olmaması gibi nedenlerle isteksizlik ve umutsuzluk şeklinde kendini gösterebilmektedir. Öğrencilerin sınav kaygısı ve gelecek kaygısı (umutsuzluk) düzeylerinin tespit edilmesi ile öğrencilerin farkındalığının artacağı ayrıca kurumlar için geleceğe dönük rehberlik hizmetleri veya kariyer planlaması gibi faaliyetlerin planlanması için olanak sağlayabilecek bulgular sunacağı düşünülmektedir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2019-2020 akademik yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni yaklaşık 450 kişidir. Araştırma örnekleme %95 güven aralığında ± 5 hata payında 326 kişiye ulaşılmış ancak 7 katılımcının bazı ölçek maddelerini yanıtlamaması ve geçersiz sayılabilecek sıralı cevaplar vermesi nedeniyle 319 katılımcının verileri ile işlem yapılmıştır.

2.3. Araştırma Yöntemi ve Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada nicel araştırma deseni kullanılmış olup, yüz yüze anket tekniği kullanılmıştır. Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde cinsiyet, yaş, sınıf, öğretim türü, genel not ortalaması, herhangi bir işte çalışma durumu, ailelerin geliri, sınav öncesindeki hisler, sınav dönemindeki kaygı durumu şeklinde kişileri tanımlayıcı bilgilerin yer aldığı bilgi formu, ikinci bölümde gelecek kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve “Sınav Kaygısı Ölçeği” bulunmaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmek amacıyla Beck, Weissman, Lester ve Trexler Tarafından 1974 yılında geliştirilmiş Seber ve arkadaşları (1993) ile Durak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), 20 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Maddeler “Doğru-Yanlış” şeklinde yanıtlanan, 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı olan 20 doğru-yanlış önermeden oluşmuştur (Seber vd.,1993:140). Ölçek maddelerinden 1., 3., 5., 6., 8., 10., 13., 15., 19, maddelere “yanlış” yanıtı için; 2., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 16., 17., 18., 20., maddelere ise “doğru” yanıtı için 1 puan verilmektedir. Ölçek her madde için 1 puan olmak üzere 0-20 arasında puanlama yapma imkânı sağlamaktadır (Beck vd., 1974:862). Alınan puanlar yükseldikçe bireyin umutsuzluk düzeyinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir. Toplam puanlara bakıldığında 0-3 arası umutsuz değil, 4-8 arası hafif umutsuz, 9-14 arası orta umutsuz, 15-20 arası ileri derecede umutsuz olarak değerlendirilmektedir.

Beck ve diğerleri (1974), ölçeğin “gelecek ilgili duygular” “motivasyon kaybı” ve “gelecek ile ilgili beklentiler” “olmak üzere üç faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Durak (1993) bu faktörleri “gelecek ilgili duygular ve beklentiler” (1., 3., 7., 11., 18.maddeler),”motivasyon kaybı” (2., 4., 9., 12., 14., 16., 17., 20. Maddeler) ve “umut” (5., 6., 8., 10., 13., 15., 19.maddeler) şeklinde belirtmektedir. Araştırmada Durak’ın (1993) boyutlandırması kullanılmıştır.

Bu araştırmada BUÖ'nin 20 maddesi için Cronbach'ın Alfa değeri **0,818** bulunmuştur.

Sınav Kaygısı Ölçeği

Sınav Kaygısı Ölçeği Baltaş (1999) tarafından geliştirilmiş, Bahçeci (2006) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik testleri ile faktör analizleri yeniden yapılarak likert tipi derecelendirme ölçeğine (1:hiçbir zaman, 5:her zaman) dönüştürülmüştür. Ölçek, 34 maddeden ve "başkalarının görüşü (7., 8., 11., 12., 13., 17., 18., 21., 26., 27., 29., 30., 31., 34. Maddeler), kendini görüşünüz (9., 10., 16., 20., 25., 28., 32., 33. Maddeler), gelecek ile ilgili endişeler (1., 5., 6., 14., 15., 19. Maddeler), hazırlanmakla ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı (2., 3., 24. Maddeler), zihinsel ve bedensel tepkiler (4., 22., 23. Maddeler) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Bahçeci, 2006). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı (α)=0,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanlar, 34-78 puan, düşük düzeyde kaygı; 79-125 puan, orta düzeyde kaygı, 126-170 puan, yüksek düzeyde kaygı olarak değerlendirilmelidir. Yüksek puan, yüksek kaygı düzeyi ile ilişkilidir.

Bu araştırmada sınav kaygısı ölçeğinin 34 maddesi için Cronbach'ın Alfa değeri **0,925** bulunmuştur.

2.4. Analiz Yöntemi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 16 programı kullanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. Kolmogorov Smirnov testinde değişkenlerin normal dağıldığı tespit edildiğinden parametrik testler kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma sorularına yönelik tanımlayıcı istatistikler, fark analizleri ve ilişki analizleri yapılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilecektir.

3.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri ile İlgili Bulgular

Katılımcıları tanımlayıcı sorulara yönelik yanıtların değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo.1 Katılımcıları Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

	Değişkenler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	227	%71,2
	Erkek	92	%28,8
Yaş (Yıl)	21 yaş ve altı	227	%71,6
	22 yaş ve üstü	90	%28,4
Sınıf	1.Sınıf	100	%31,3

	2.Sınıf	79	%24,8
	3.Sınıf	71	%22,3
	4.Sınıf	69	%21,6
Öğretim Durumu	I. Öğretim	166	%52,0
	II.Öğretim	153	%48,0
Genel Not Ortalaması	2,50'nin altı	73	%23,8
	2,50 ve üstü	234	%76,2
Herhangi bir işte çalışma durumu	Evet	38	% 11,9
	Hayır	281	% 88,1
Ailenin geliri	1999 tl ve altı	99	% 35,6
	2000 tl-3500 tl arası	137	% 49,3
	3501 tl ve 5000 tl arası	35	% 12,6
	5001 tl ve üzeri	7	% 2,5
Sınav dönemlerinde kendinizi kaygılı olarak tanımlar mısınız?	Evet	240	% 75,0
	Hayır	77	% 24,1
Sınav Dönemlerindeki kaygı ile baş etme yöntemi	Daha fazla ders çalışmak	51	% 15,9
	Olumlu düşünmeye çalışmak	183	% 57,2
	Hiçbir şey yapmıyorum	81	% 25,3
	TOPLAM*	319	100.0

*Toplam katılımcı sayısı 319 kişi olup, bazı sorularda kayıp veri bulunmaktadır. Tablodaki değişkenlere ait frekanslarda madde içi toplamına göre yüzdeler hesaplanmıştır. Kayıp veriler yüzde hesaplarına dâhil edilmemiştir.

Tablo 1'e göre katılımcıların %71,2'si kadınlardan oluşmaktadır. Ankete katılan 319 öğrenciden %71,6'si 21 yaş ve altı, %28,4'ü ise 21 yaş ve üstüdür. Ankete birinci sınıflardan %31,3, ikinci sınıflardan %24,8, üçüncü sınıflardan %22,3, dördüncü sınıflardan ise %21,6 oranında katılım sağlanmıştır. Araştırma kapsamında olan öğrencilerin %52'si örgün öğretim iken %48'i ikinci öğretimdir. Genel not ortalaması 2,50'nin altında olanlar %23,8'i oluştururken 2,50'nin üstünde olanlar %76,2'sini oluşturmaktadır. Katılımcıların %11,9'u bir

işte çalışmaktadır. Aile geliri 1999 tl ve altı (%35,6) ile 2000 tl-3500 tl arası (%49,3) olan öğrencilerin çoğunlukta olduğu görülmektedir. Katılımcıların %75'i kendini sınav öncesinde kaygılı olarak tanımlarken, %24,1'i kaygılı olmadıklarını ve kaygı ile daha fazla ders çalışma (%15,9) ve olumlu düşünme (%57,2) ile baş ettiklerini belirtmiştir.

3.2. Katılımcıların Gelecek Kaygısına Yönelik Bulgular

Bu bölümde gelecek kaygısına yönelik ifadeler anlatım bütünlüğünün sağlanabilmesi açısından “umutsuzluk” olarak ifade edilecektir.

Tablo 2’de Beck Umutsuzluk Ölçeğine (BUÖ) verilen yanıtların dağılımı incelenmiştir.

Tablo 2. Beck Umutsuzluk Ölçeği’ne Verilen Yanıtların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Maddeler/Boyutlar	N	X	Ss
1. Geleceğe kaygı ve endişe ile bakıyorum	319	,7868	,41019
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur	319	,2006	,40110
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor	319	,1755	,38103
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum	319	,6082	,48893
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var	319	,3730	,48437
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum	319	,1755	,38103
7. Geleceğimi karanlık görüyorum	319	,3197	,46711
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum	319	,4828	,50049
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de bir neden yok	319	,3480	,47707
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı	319	,3041	,46074
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor	319	,3730	,48437
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum	319	,5925	,49215
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum	319	,2633	,44113
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor	319	,5298	,49990
15. Geleceğe büyük inancım var	319	,3197	,46711

16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur	319	,3009	,45939
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi	319	,3793	,48598
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor	319	,5016	,50078
19. Kötü günlerden çok iyi günler bekliyorum	319	,2414	,42859
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim	319	,2414	,42859
Boyut 1: Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler (7 Madde)	319	2,1599	,26146
Boyut 2: Motivasyon Kaybı (8 Madde)	319	3,2006	,25116
Boyut 3: Umut (5 Madde)	319	2,1567	,28038
Toplam Umutsuzluk Ölçeği Puanı	319	7,5172	4,3472

Tablo 2’de görüldüğü üzere, katılımcıların umutsuzluk ölçeği toplam puanların aritmetik ortalaması 7,5172’dir (ss=4,34722). Gelecekle ilgili duygular beklentiler alt boyutu puanların aritmetik ortalaması 2,1599 (ss=0,26146); Motivasyon Kaybı alt boyutu puanların aritmetik ortalaması 3,2006 (ss=0,25116); umut alt boyutu puanların aritmetik ortalaması 2,1567 (ss=0,28038) olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların geleceğe yönelik kaygılarının orta düzeyde umutsuz olduğu görülmüştür. BUÖ madde ortalamalarına bakıldığında “Geleceğe kaygı ve endişe ile bakıyorum” maddesinin en yüksek ortalamaya (X=0,7868, Ss=0,41019) sahip olduğu görülmektedir. Daha sonra “Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum” (x=0,6082, Ss=0,48893), “Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum” (x=0,5925, Ss=0,49215) ve “İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor” (x=0,5298, Ss=0,49990) maddeleri en yüksek ortalamaya sahiptir.

Tablo 3. Beck Umutsuzluk Ölçeği Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	x	ss	t Testi		
					t	sd	p
Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler	Kadın	227	2,1727	1,39378	,460	306	,646
	Erkek	92	2,0909	1,45141			
Motivasyon Kaybı	Kadın	227	3,1455	2,09298	-1,044	306	,297
	Erkek	92	3,4091	1,75274			
Umut	Kadın	227	2,2455	1,88571	1,310	306	,191

	Erkek	92	1,9432	1,67715			
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	Kadın	227	7,5636	4,48443	,218	306	,827
	Erkek	92	7,4432	4,07927			

Tablo 3'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin umutsuzluk ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4. Beck Umutsuzluk Ölçeği Boyutlarının Sınav Dönemindeki Kaygı Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyut	Kaygılı	n	x	ss	t Testi		
					t	sd	p
Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler	Evet	234	2,3034	1,37335	3,595	304	,000
	Hayır	72	1,6389	1,36666			
Motivasyon Kaybı	Evet	234	3,3462	2,08712	2,220	147,500	,028
	Hayır	72	2,8194	1,64725			
Umut	Evet	234	2,3291	1,84561	3,014	304	,003
	Hayır	72	1,5972	1,65009			
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	Evet	234	7,9786	4,35392	3,339	304	,001
	Hayır	72	6,0556	3,99609			

Sınav dönemlerinde kendini kaygılı olarak tanımlama durumuna göre umutsuzluk ortalamalarında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Tablo 4.'de göre sınav döneminde kaygılı olanlar ile kaygılı olmadığını belirten katılımcılar arasında gelecek ile ilgili duygular beklentiler boyutunda ($t=3,595$, $p<0,01$), motivasyon kaybı boyutunda ($t=2,220$, $p<0,05$) ve umut boyutunda ($t=3,014$, $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Toplam umutsuzluk ölçeği ortalamalarına bakıldığında sınav öncesi kaygılı katılımcıların ($x=7,9786$) kaygılı olmayan ($x=6,0556$) katılımcılardan daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduğu aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Beck Umutsuzluk Ölçeği Boyutlarının Genel Not Ortalaması Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyut	GNO	n	x	ss	t Testi
-------	-----	---	---	----	---------

					t	sd	p
Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler	< 2,50	73	2,3429	1,31750	1,379	294	,169
	≥ 2,50	234	2,0752	1,44794			
Motivasyon Kaybı	< 2,50	73	3,8857	1,92273	3,170	294	,002
	≥ 2,50	234	3,0221	2,01206			
Umut	< 2,50	73	2,4571	1,87806	1,738	294	,083
	≥ 2,50	234	2,0221	1,81462			
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	< 2,50	73	8,6857	3,98018	2,625	294	,009
	≥ 2,50	234	7,1195	4,47302			

Genel Not Ortalamasına (GNO) göre umutsuzluk puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Tablo 5'e göre gelecekle ilgili duygular beklentiler ve umut boyutundaki puanların katılımcıların GNO'suna göre anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Motivasyon kaybı boyutunda istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=3,170$, $p<0,01$). Toplam umutsuzluk ölçeği ortalamalarına bakıldığında GNO'su 2,50'nin altında olan katılımcıların ($x=8,6857$) 2,50 ve üzeri olan ($x=7,1195$) katılımcılardan daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduğu aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,01$) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş, sınıf düzeyi, öğrenim türü, ailenin gelir düzeyi değişkenleri için fark analizleri yapılmış ancak anlamlı bir sonuç bulunmadığı için tablo olarak verilmemiştir.

3.3. Katılımcıların Sınav Kaygısına Yönelik Bulgular

Tablo 6'da Sınav Kaygısı Ölçeğine verilen yanıtların dağılımı alt boyutlar toplamında incelenmiştir.

Tablo 6. Sınav Kaygısı Ölçeği'ne Verilen Yanıtların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Sınav Kaygısı Ölçeği Boyutları	Madde Sayısı	N	X	Ss
1.Alt Boyut Başkalarının görüşü	14	319	44,5952	11,94147
2.Alt Boyut Kendi görüşü	8	319	21,9723	7,71852
3.Alt Boyut Gelecek ile ilgili endişeler	6	319	21,0451	4,63132
4.Alt Boyut Hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı	3	319	10,8704	2,10254
5.Alt Boyut Zihinsel ve bedensel tepkiler	3	319	10,8026	2,46917
Toplam Sınav Kaygısı		319	109,2857	23,31349

Tablo 6’de görüldüğü üzere, katılımcıların sınav kaygısı ölçeği toplam puanların aritmetik ortalaması 109,2857’dir (ss=23,31349). Başkalarının görüşü ile ilgili endişeler alt boyutu toplam puanlarının aritmetik ortalaması 44,5952 (ss=11,9414); Kendi görüşü ile ilgili endişeler alt boyutu toplam puanlarının aritmetik ortalaması 21,9723 (ss=7,7185); Gelecek ile ilgili endişeler alt boyutu toplam puanlarının aritmetik ortalaması 21,0451 (ss=4,6313); sınava hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı alt boyutu toplam puanlarının aritmetik ortalaması 10,8704 (ss=2,1025) ve zihinsel ve bedensel tepkiler alt boyutu toplam puanlarının aritmetik ortalaması 10,8026 (ss=2,4691) olarak bulunmuştur.

Tablo 7. Sınav Kaygısı Ölçeği Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	x	ss	t Testi		
					t	sd	p
1 Alt Boyut: Başkalarının Görüşü	Kadın	227	46,04	11,949	3,454	317	,001
	Erkek	92	41,03	11,209			
Toplam Sınav Kaygısı	Kadın	227	110,86	24,231	2,039	197,836	,043
	Erkek	92	105,41	20,487			

Tablo 7’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ‘başkalarının görüşü’ alt boyutu ile toplam sınav kaygısında grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,01). Kadınların ortalamaları erkeklerden yüksektir. Ayrıca toplam sınav kaygısı düzeyi kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2,039, p<0,05). Sınav kaygısı ölçeğinin diğer boyutlarında anlamlı bir fark bulunmadığı için tabloya aktarılmamıştır.

Tablo 8. Sınav Kaygısı Ölçeği Boyutlarının Genel Not Ortalaması Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Boyut	GNO	n	x	ss	t Testi		
					t	sd	p
3. Alt Boyut: Gelecekle İlgili Endişeler	< 2,50	73	21,99	4,615	2,211	305	,028
	≥ 2,50	234	20,62	4,597			

Sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarının genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında gelecek ile ilgili endişeler alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır (p<0,05, t=2,211). Genel not ortalaması 2,50’nin altında olan katılımcıların gelecek ile ilgili endişeleri (x=21,99) GNO’su 2,50 ve üzeri olan katılımcılardan (x=20,62) daha yüksektir. Sınav kaygısı ölçeğinin diğer boyutları ile toplam sınav kaygısında anlamlı bir fark bulunmadığı için tabloya aktarılmamıştır.

3.4. Gelecek Kaygısı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki

Araştırmanın temel sorusu olan gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz bulguları Tablo 9.'da verilmiştir.

Tablo 9. Gelecek Kaygısı/Boyutları ve Sınav Kaygısı/Boyutları Korelasyon Analizi Sonuçları

	K1	K2	K3	K4	K5	K+	U1	U2	U3	U+
K1	1									
K2	,662**	1								
K3	,505**	,257**	1							
K4	,497**	,379**	,477**	1						
K5	,446**	,250**	,405**	,396**	1					
K+	,938**	,778**	,635**	,611**	,528**	1				
U1	,260**	,243**	,212**	,150**		,259**	1			
U2	,303**	,379**	,163**	,174**		,334**	,581**	1		
U3	,274**	,229**	,222**	,185**		,294**	,576**	,459**	1	
U+	,351**	,354**	,243**	,213**		,371**	,830**	,848**	,797**	1

*p<0,05 , **p<0,01 , K1:başkalarının görüşü, K2:Kendi Görüşü, K3:Gelecek ile ilgili Endişe, K4:Hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı, K5:Zihinsel ve Bedensel Tepkiler, K+: Toplam Sınav Kaygısı, U1:Gelecekle ilgili duygular beklentiler, U2:Motivasyon Kaybı, U3:Umut, U+:Toplam umutsuzluk

Tablo 9.'da gelecek kaygısını ölçmek amacıyla kullanılan "Beck Umutsuzluk Ölçeği" toplam puanı (U+) ile boyutları (U1:Gelecekle ilgili duygular beklentiler, U2:Motivasyon Kaybı, U3:Umut) ve sınav kaygısını ölçmek amacıyla kullanılan "sınav kaygısı ölçeği" toplam puanı (K+) ile boyutları (K1:başkalarının görüşü, K2:Kendi Görüşü, K3:Gelecek ile ilgili Endişe, K4:Hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı, K5:Zihinsel ve Bedensel Tepkiler) arasındaki ilişkiyi ve ilişki yönünü tespit etmek amacıyla Spearman Korelasyon katsayısından yararlanılmıştır.

Tablo 9.'daki analiz sonuçlarına bakıldığında toplam umutsuzluk puanı (U+) ile toplam sınav kaygısı (K+) arasında orta düzeye yakın pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,371$, $p<0,01$). Toplam umutsuzluk puanı (U+) ile başkalarının görüşü (K1, $r=0,351$), kendi görüşü (K2, $r=0,354$), gelecek ile ilgili endişe (K3, $r=0,243$) ve hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı (K4, $r=0,213$) arasında pozitif yönde düşük ilişki bulunmuştur.

Toplam sınav kaygısı (K+) ile umutsuzluk ölçeğinin alt boyutları olan gelecekle ilgili duygular beklentiler (U1, $r=0,259$), motivasyon kaybı (U2, $r=0,334$) ve umut (U3, $r=0,294$) arasında pozitif yönde düşük ilişki bulunmaktadır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Gelecek kaygısı, günümüz gençlerinin sıklıkla dile getirdikleri ve hayatlarını çeşitli şekillerde etkileyen önemli bir kavramdır. Üniversite insan hayatında çocukluktan yetişkinliğe adım atarken, gençlerin geleceğine yön verecek meslekleri edinmeleri için fırsat sağlayan kurumlardır. Meslek seçimi, kişinin gelecekteki yaşam tarzını, sosyal statüsünü, ilişkilerini, mutluluğunu ve sağlığını etkileyebilecektir (Yanıkkerem vd., 2004). Sağlık yönetimi bölümü öğrenci tercihlerinde popülerliğini koruyan, ‘geleceğin mesleği’ olarak ifade edilen ancak buna karşın mezunlarının istihdam problemleri yaşadığı bir bölümdür (Yorulmaz ve Gençtürk, 2018). Nazlı ve Aktaş’ın (2018) sağlık yönetimi öğrencilerinin geleceğe ilişkin meslek kaygılarının tespiti üzerine yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin bölümü isteyerek seçtiği ancak işsiz kalmak, mezun olduğunda ne yapacağını bilememek ve mesleğinden elde edeceği gelir ile ilgili kaygı düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Turaç ve Bayın Donar’ın (2017) sağlık yönetimi bölümü öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin çoğunluğunun bölümü isteyerek tercih ettiği ancak yüksek işsizlik kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda öğrencilerin mesleki ve iş kaygılarına yönelik bulgulara yer verilmiş olsa da sağlık yönetimi bölümü öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeyleri yani umutsuzluk durumları ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sağlık Yönetimi bölümü öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, öğrencilerin gelecek kaygısı (umutsuzluk) toplam puan ortalaması $7,52 \pm 4,35$ bulunmuştur. Bu ortalamanın orta düzeye yakın olduğu söylenebilir. Beck umutsuzluk ölçeği maddelerine verilen yanıtların ortalamalarına ait bulgulara bakıldığında ‘geleceğe kaygı ve endişe ile bakıyorum’ maddesinin $0,79 \pm 0,41$ ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. ‘Gelecek 10 yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal edemiyorum’ ($0,61 \pm 0,49$) ve ‘gerçekten istediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum’ ($0,53 \pm 0,49$) ifadeleri de yüksek ortalamaya sahip diğer maddelerdir. Bu maddelerin, boyutlara göre dağılımları incelendiğinde motivasyon kaybı boyutunun genel puanının daha yüksek ortalamaya ($3,20 \pm 0,25$) sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin, geleceğe yönelik kaygılarının ve umutsuzluklarının kaynağının motivasyon kaybı ile kendini gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Bu sonucun Nazlı ve Aktaş (2018) ile Turaç ve Bayın Donar’ın (2017) çalışmalarında da benzer şekilde belirlendiği görülmektedir.

Gelecek kaygısını etkileyen bir diğer faktör de cinsiyettir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde kadınların gelecekle ilgili duygular beklentiler ($x=2,17, ss=1,39$; erkek: $x=2,09, ss=1,45$), umut ($x=2,24, ss=1,89$; erkek: $x=1,94, ss=1,68$) ve toplam umutsuzluk ($x=7,56, ss=4,48$; erkek: $x=7,44, ss=4,08$) erkek katılımcılardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ancak ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Motivasyon kaybı boyutunda erkek katılımcıların ortalaması kadın katılımcılardan yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (Erkek: $x=3,40, ss=1,75$; Kadın: $x=3,15, ss=2,09$). Genel literatüre göre kadınlar erkeklere kıyasla daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olsa da (Kaya ve Varol, 2004; ; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Akgün, Gönen ve Aydın, 2007; Dursun ve Ayaç, 2009; Yılmaz, Dursun, Güzeller ve Pektaş, 2014) tersi sonuçlara da ulaşan (Çakmak ve Hevedanlı, 2004; Erözkan, 2004; Tümkaya vd., 2007) araştırmalar mevcuttur. Kadın ve erkeklerin hayattan beklentileri, toplumsal cinsiyet, kadının toplumdaki yeri gibi durumlar gelecek kaygısının oluşmasında cinsiyet faktörünün de etkili olmasına neden olmaktadır. Erkek öğrencilerin geleceğe yönelik beklentileri karşı cinsleri olan kadınlara göre daha çok iken kadın öğrenciler ise erkek

öğrencilere göre daha çok gelecek kaygısı yaşamaktadır (Aygün, 2014: 91; Öcal, 2019: 33; Bilici, 2019: 58; Zengin ve Şengel, 2020:447; Hammad, 2016: 59; Kula ve Saraç, 2016: 239; Eser ve Burdur, 2017: 51; Kaya ve Karaca, 2018: 1505). Türkiye’de yapılan bir araştırmada bu bulgunun tam tersi sonuçlara ulaşılmış ve bu durum erkeklerin toplumsal cinsiyet kimliklerinden dolayı toplumun onlara iş bulma ve gelecek kurma noktasında daha fazla sorumluluk yüklediği için umutsuzluk düzeylerinin yüksek olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Erözkan, 2004: 31, Tümkaya vd., 2007).

Sınav döneminde kendisini kaygılı olarak tanımlayan katılımcılar (kaygılı) ile kaygılı olmadığını belirten katılımcıların umutsuzluk ölçeğine verdikleri yanıtların ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde, gelecekle ilgili duygular beklentiler ($t=3,595$, $p<0,01$), motivasyon kaybı ($t=2,220$, $p<0,05$), umut ($t=3,014$, $p<0,01$) alt boyutlarında ve toplam umutsuzluk ölçeği ($t=3,34$, $p<0,01$) ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Tüm alt boyutlar ve toplam umutsuzluk ölçeği ortalamalarına göre kaygılı öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kaygılı olmadığını belirten öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani sınav döneminde kaygılı olmak ile kaygılı olmamak arasında umutsuzluk düzeyi açısından fark bulunmaktadır. Sınav döneminde kaygılı olduğunu belirten öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri hem toplam umutsuzluk düzeyi hem de boyutlar açısından incelendiğinde daha yüksektir.

Akademik başarı düzeyi de gelecek kaygısını etkilemektedir. Öğrencilerin genel not ortalamasına (GNO) göre motivasyon kaybı ($t=3,17$, $p<0,01$) ve toplam umutsuzluk ($t=2,62$, $p<0,01$) ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. GNO’su 2,50’den düşük olan öğrencilerin ($x=3,88$, $ss=1,92$) motivasyon kaybı GNO’su 2,50 ve üzeri olan ($x=3,02$, $ss=2,01$) öğrencilerden anlamlı olarak yüksektir. Aynı şekilde toplam umutsuzluk ortalamalarında da GNO’su düşük olan öğrenciler ($x=8,68$, $ss=3,98$), yüksek olan ($x=7,12$, $ss=4,47$) öğrencilerden anlamlı olarak yüksektir. Yani başarı düzeyi düşük olan öğrenciler, daha yüksek olan öğrencilere göre daha fazla umutsuzluk yaşamaktadırlar. Aygün’ün (2014:90) çalışmasında da başarı düzeyi orta ve yüksek olan öğrenciler, başarı düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha az kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin başarı durumlarının umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisini söyleyebilmek için farklı analizlere ihtiyaç olsa da not ortalamalarına göre umutsuzluk düzeylerinin değişmesi bu ilişkinin varlığını düşünmek için önemli bir bulgudur.

Kaygı Türk Dil Kurumu sözlüğünde üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa anlamlarına karşılık gelmektedir (TDK, 2014). Sınav kaygısı da kaygının özel bir durumudur (Totan, 2018). Kişiler, belirsiz durumlar karşısında olası bir tehlike veya felaket ile karşılaşacağını düşünüp kendini tedirgin ve sıkıntılı bir bekleyiş içine sokar. Bu beklentinin herhangi bir nedenle engellenmesi sonucu ortaya çıkan duygusal bir yanıtıdır (Bozkurt 2012;19). Genel olarak geleceğe dair belirsizlik hissi ile birlikte kötü olayların olabileceğine dair inanç karşısında kişinin kendisini güvensiz, endişeli, kararsız, korkmuş, kötümser ve umutsuz hissettiği, dolayısı ile başarısız olmasına yol açabilen tepkidir (Erözkan, 2004;4). Kaygı, bireyi normal yaşamda fazlasıyla etkileyebilen ve çoğu kez tedirgin edebilen bir duygu olup bireyin davranışlarını büyük ölçüde etkileyerek belirli bir uyumsuzluğa neden olarak okul ortamlarında sık sık kendini göstermektedir. Öğrencilerin pek çoğunun başarısız olma gibi nedenlerle sınavlarda belli bir düzeyde kaygı duyarlar (Aydın ve Bulgan, 2017). Sınav kaygısının, cinsiyet, gelecek ile ilgili endişeler, başarı, bilişsel ve çevresel faktörler, güven, yeterlilik, ebeveyn tutumu, kaygı bozukluğu gibi kavramlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Totan, 2018; Ulusoy vd., 2016; Özbaş vd., 2012; Bahçeci, 2009; Baltaş, 1999).

Araştırma bulgularında göre tüm katılımcıların toplam sınav kaygısı puan ortalaması 109,29 ($\pm 23,31$) olarak bulunmuştur. Bu ortalamaların orta düzeyde kaygı sınırında, yüksek kaygıya yakın olduğu söylenebilir. Sınav kaygısı ölçeği maddelerine verilen yanıtların ortalamalarına ait bulgular alt boyutlar toplamında Tablo 6.'da verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ile ilgili araştırmalarda sınav kaygısının bireyin sınav performansını düşürdüğü görülmüştür (Yavuz ve Totan, 2009; Sezgin ve Duran, 2011). Tüm bu araştırmalar dışında, birçok çalışmada, üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının kızlarda daha yüksek, erkeklerde daha düşük olduğu saptanmıştır (Doğan, 2020; Erözkan, 2012; Dündar vd., 2008, Kapıkıran, 2002;). Bu durum orta okul düzeyinde de benzer sonuçlar vermektedir (Palti, 2012; Yalçınkaya, 2011; Güler, 2012; Şenöz, 2015).

Cinsiyet değişkenine göre sınav kaygısı düzeyinin incelendiği araştırma bulgularına bakıldığında, toplam sınav kaygısının ($t=2,039$, $p<0,05$) kadınlarda ($x=110,86$, $ss=24,23$) erkeklerden ($x=105,41$, $ss=20,49$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Sınav kaygısı ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında yalnızca başkalarının görüşü alt boyutunda kadın ($x=46,04$, $ss=11,95$) ve erkek ($x=41,03$, $ss=11,21$) katılımcıların ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($t=3,45$, $p<0,01$). Bu bulgular literatürde kadınların daha yüksek kaygı düzeyi olduğuna dair saptanan çalışmalar ile uyumludur.

Genel not ortalaması öğrencinin başarı düzeyini tespit etmek için kullanılan somut verilerden biridir. Öğrencilerin sınav kaygısı ortalamalarının GNO'ya göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan analizde toplam sınav kaygısı düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Sınav kaygısı alt boyutlarından sadece, gelecek ile ilgili endişeler alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t=2,21$, $p<0,05$). Puan ortalamalarına göre GNO'su 2,50'den düşük öğrencilerin ($x=21,99$, $ss=4,62$), GNO'su 2,50 ve üzeri olan öğrencilerden ($x=20,62$, $ss=4,60$) daha yüksek sınav kaygısı yaşadığı gözlenmektedir. Başarı düzeyi daha düşük olan öğrencilerin daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip oldukları da göz önünde bulundurulduğunda gelecek ile ilgili endişelerinin akademik başarıları ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Akademik başarının, gelecekteki mesleki durum, gelir ve refah düzeylerinin en önemli belirleyicisi olduğu (Spinath, 2012) inancı, öğrencilerin yaşamış oldukları kaygı ve stres düzeyini artırıcı nitelikte olabilmektedir (Hisli, 1989: 3).

Sınav kaygısı, hem olumsuz duygular (öfke, utanç ve umutsuzluk) hem de olumlu duygular (neşe, umut, gurur ve rahatlama) olmak üzere farklı duygular içermektedir (Pekrun vd., 2004). Geleceğe dair umutsuz duyguları da içinde barındıran bir kavramdır. Pekrun ve arkadaşlarının (2004) yapmış olduğu araştırmada umut ve sınav kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Türkçe literatüre bakıldığında sınav kaygısı ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Karakaş'ın (2013), dini baş etme yöntemleri ile paylaşma tutumları ile sınav kaygısı ve gelecek kaygısının ilişkisinin incelendiği çalışmada gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasında anlamlı olmayan düşük bir ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmada, gelecek kaygısı yani umutsuzluk ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde ($r=0,371$, $p<0,01$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Umutsuzluk düzeyi arttıkça sınav kaygısında da aynı yönde artış olmaktadır. Korelasyon analizi sonucunda sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin de yükseldiği bulgusunun, aracı bir değişken ile açıklanabileceği düşünülmektedir. İş seçimi, gerçek hayata yönelik planlar, yaşadığı

arkadaşlıklar, iş bulamama korkusu ve çeşitli sorumluluklar kişide kaygı yaratıcı etmenlerden bazıları olarak sıralanabilir.

Geçmiş zamanlarda üniversite mezunu olmak bir iş sahibi olmak, atanabilmek için bir garanti olarak düşünülmekteydi. Yüksek öğretim artık daha ulaşılabilir olsa da tüm dünyada ve ülkemizde büyük bir değişim ile birlikte daha önce sağlanan bu imkanların kısıtlandığı ve iş bulma konusunda öğrencilere bir garantinin sunulmadığı yeni bir döneme girmiştir. Gerek üniversite sayısının artması gerekse açılan bölümlerin mesleki karşılığının (atama vb.) piyasada yer bulamaması gibi nedenlerle öğrenciler, üniversiteyi kazanmış olsalar dahi gelecek konusundaki endişeleri devam etmektedir. Elbette, günümüzde üniversite ve bölüm tercihi, iş imkanları açısından her ne kadar kısıtlı gibi görünse de hedef belirleyen öğrenciler için farklı alternatifleri de sunmaktadır. Ancak bu durum öğrencilerin daha fazla bireysel çabada bulunmaları gerekliliğini arttırmıştır. Gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin daha detaylı açıklanabilmesi için daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, çalışmaya katılanların orta düzeyde gelecek kaygısı (umutsuzluk) yaşadıkları, kadınların erkeklerden daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduğu ve sınav kaygısı ile gelecek kaygısı (umutsuzluk) düzeyi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ülkemizde, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısının arttığı düşünülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin gelecek kaygısı üzerine yapılacak çalışmaların artırılması önemli olduğu düşünülmektedir.

5. KAYNAKÇA

Akyıldız, H., (1987), Normal ve Kaygılı Ortamlarda Kişilerarası Çekicilik, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alisinaoğlu, F., U., (2000), “Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler”, Milli Eğitim Dergisi, 145:15-19.

Arana, F. G. ve Furlan, L., (2016), “Groups Of Perfectionists, Test Anxiety, and Pre-Exam Coping in Argentine Students”, Personality and Individual Differences, (90): 169–173.

Aygün, M., (2014), Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Bahçeci, D. (2009), “Portfolyo Değerlendirmenin Sınav Kaygısı, Çalışma Davranışı Ve Tutum Üzerine Etkisi”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 10: 169-182.

Baltaş, A. (1999), Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede Ve Sınavlarda Üstün Başarı, 17.Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Besharat, M. A., (2003), “Parental Perfectionism and Children’s Test Anxiety”, Psychological Reports, 93(3): 1049–1055.

Bilici A., (2019), Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları ve Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.

Bodas, J. ve Ollendick, T. H., (2005), "Test Anxiety: A Cross-Cultural Perspective", *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8(1): 65–88.

Bozkurt, N., (2004), "Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Education and Science*, 29(133): 52-59.

Custodero, J. L., (2013), *Anxiety and Test Anxiety: General and Test Anxiety Among College Students with Learning Disabilities*, ProQuest Dissertations and Theses. For the degree Doctor of Philosophy. University of California Santa Barbara.

Çakmak Ö ve Hevedanlı M., (2005), "Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14): 115-127.

Doğan, U . (2020), "Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Karşılaştırılması", *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1):35-42.

Dündar, S., Yapıcı Ş ve Topçu, B., (2008), "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısının İncelenmesi", *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1): 171–186.

Erözkan, A. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Ve Başa Çıkma Davranışları" *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(12).

Erözkan, A., (2004), "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi", (12): 13–38.

Eser, M. ve Burdur, Z., (2017), "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle İlgili Bir Araştırma: Nazilli Meslek Yüksek Okulu Örneği", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21): 40–52.

Güler, D. (2012), "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Anne-Baba Tutumları ile Sınav Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.*

Güler, D. ve Çakır, G., (2013), "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39): 82–94.

Hammad, M. A., (2016), "Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude Toward Academic Specialization", *Journal of Education and Practice* 7(15): 54–65.

Hisli, N., (1989), "Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerlilik ve Güvenilirliği", *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23): 3-13.

Hong, E. ve Karstenson, L., (2002), "Antecedents of State Test Anxiety", *Contemporary Educational Psychology*, 27(2): 348–367.

Hong, E., (1999), "Test Anxiety, Perceived Test Difficulty, and Test Performance: Temporal Patterns of Their Effects", *Learning and Individual Differences*, 11(4): 431-447.

Kapıkıran, Ş. (2002), "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", *Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1): 34-43.

Karrie , J., Craig, K., Brown, J. ve Andrew, B., (2008), “Environmental Factors in the Etiology of Anxiety. Neurop Psychopharmacology: The Fifth Generation of Progress”, Erişim Adresi; [Environmental Factors in the Etiology of Anxiety \(acnp.org\)](http://Environmental Factors in the Etiology of Anxiety (acnp.org)) Erişim Tarihi: 01.12.2020.

Kızılaslan, A. ve Kızılaslan, M. M., (2018), “Anxiety in Visually Impaired Students about the Future”, International Journal of Evaluation and Research in Education, 7(2): 152-158.

Kula, K. Ş., (2016), “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı”, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(33): 227–242.

Liebert, R. M. ve Morris, L. W., (1967), “Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some Initial Data”, Psychological Reports. 20(3): 975–978.

Margalit, M. ve Zak, I., (1984), “Anxiety and Self-Concept of Learning Disabled Children”, Journal of Learning Disabilities, 17(9): 537–539.

Merriam-Webster Dictionary online. Erişim Adresi; <https://www.merriam-webster.com/dictionary/anxiety> Erişim Tarihi; 03.12.2020.

Öcal, R., (2019), Korunma İhtiyacı Olan Çocuklarda Gelecek Kaygısının İncelenmesi: Adana İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.

Özbaş, A.A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012), “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi”, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1(2): 81-89.

Palti, C. (2012), Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk-Sürekli Kaygı Kaygı Düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Pekrun R., Goetz T., Perry R., Kramer K., Hochstadt M. and Molfenter S., (2004), Beyond Test Anxiety: Development And Validation Of The Test Emotions Questionnaire (TEQ), Anxiety, Stress & Coping, 17(3): 287-316.

Price B.J., (2009), Differentiating Future Time Perspective And Future Anxiety As Distinct Predictors Of Intimate Partner Violence, For The Degree Doctor of Philosophy Northern Illinois University De Kalb, Illinois.

Rana, R. A. ve Mahmood, N., (2017), “The Relationship Between Learning Style, Test Anxiety and Academic Achievement”, Universal Journal of Educational Research, 5(1): 61–71.

Ringeisen, T. ve Buchwald, P., (2010), “Test Anxiety and Positive and Negative Emotional States During An Examination”, Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal, 14(4):431–447.

Salend, S. J., (2011) , “Addressing Test Anxiety”, Teaching Exceptional Children, 44(2): 58–68.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993), “Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği”, Kriz Dergisi, 1(3): 139-142.

Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U. ve Çabuk, F., (2016), “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav

- Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, Kastamonu Eğitim Dergisi, 23(4): 1481–1494.
- Spinath, B. (2012). Academic achievement. In V. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behaviour (2nd ed., pp. 1–8). San Diego, CS: Academic Press.
- Stöber, J., (2004), “Dimensions of Test Anxiety: Relations to Ways of Coping With Pre-Exam Anxiety and Uncertainty”, Anxiety, Stress and Coping, 17(3): 213–226.
- Şenöz, G. (2015), 8. Sınıf Öğrencisi Olup Obsesif Kompulsif Bozukluk Teşhisi Almış Olan Çocuklarda Sınav Kaygısı Bozukluğu Oranının Sıklığının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan N., (2012), Genç Arkadaşım, İstanbul. Timaş Yayınları.
- Totan, T. (2018), “Ortoakul Ve Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Değerlendirilmesi: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği”, Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(2):143-155.
- Turaç, İ.S., Bayın Donar, G. (2018), “Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin İşsizlik Kaygılarını ve Yaşam Doyumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi”, Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, Ekim, 1(5): 119-127.
- Tümkaya, S., Aybek B., Çelik M. (2007), “A Prediction of Hopelessness and State-Trait Anxiety Levels among Teacher Candidates before the KPSS Exam”, Educational Sciences: Theory & Practice, 7(2): 967-974.
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Esen, F. B., Umut, G., Karatepe, H.T. (2016), “Sınav Kaygısına Yönelik Bilişsel Grup Terapisi”, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3: 28-37.
- Yalçınkaya, N. (2011), İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Türkçe Dersine Yönelik Tutumları İle Sınav Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Yanikkerem, E., Altınparmak, S. ve Karadeniz, G. (2004), “Gençlerin Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler Ve Benlik Saygıları”, Nursing Forum Dergisi. 7(2): 61- 62.
- Yorulmaz M. , Gençtürk M.(2018), “Türkiye’de Sağlık Yönetimi Mesleğinin Karşılaştığı Temel Sorunlar: Nitel Bir Çalışma”, BMIJ, 6(4): 1310-132.
- Zaleski, Z., (1996), “Future Anxiety: Concept, Measurement, And Preliminary Research”, Personality and Individual Differences, 21(2): 165–174.