



INTERNATIONAL

JOURNAL of HUMAN STUDIES

ULUSLARARASI İNSAN ÇALIŞMALARI DERGİSİ

ISSN: 2636-8641

Cilt/VOLUME 6 Sayı/ISSUE 12 Yıl/YEAR: 2023 Alındı/RECEIVED: 06-06-2023 – Kabul/ACCEPTED: 27-12-2023

Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ve Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining the Relationship Between University Students Depression Levels and Test Anxiety Levels

Furkan PERÇEMKAYA¹ | Hasan Hüseyin Özkan²

Abstract

In this study, the relationship between university students test anxiety levels and depression levels was examined. The sample of the study consists of 208 (119 women and 89 men) associate, undergraduate and postgraduate/doctorate students participating voluntarily over the internet. In data collection process, Beck Depression Inventory (BDI) developed by Beck (1976) and Exam Anxiety Scale (SCR) developed by Baltaş (1999) and updated by Bahçeci (2006) were used. Pearson product-moment correlation,

Öz

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini internet üzerinden gönüllü katılım sağlayan 208 (119 kadın ve 89 erkek) ön lisans, lisans ve yüksek lisans/doktora öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında, Beck (1976) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Baltaş (1999) tarafından geliştirilen ve Bahçeci (2006) tarafından güncellenen Sınav Kaygı Ölçeği (SKÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde;

¹ Furkan PERÇEMKAYA, Yüksek Lisans, Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğitim Programları ve Öğretim, yl2130505006@ogr.sdu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-1780-8631

² Hasan Hüseyin ÖZKAN, Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğitim Programları ve Öğretim, huseyinozkan@sdu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-5249-1444

independent sample t-test and anova techniques were applied to analysis the data of study. According to the findings of the research, it was determined that the average score of depression level (11.78) of the students participating in the study corresponds to mild depression level and the average of anxiety level scores (85.60) corresponds to moderate level of test anxiety. Accordingly, there is a moderate ($r=0.688$) and positive significant relationship between the depression levels and test anxiety levels of university students. It was concluded that there was no significant difference between the depression and test anxiety levels of the students according to gender and age ranges, among the variables considered in the study, but there was a significant relationship in terms of university levels and faculty variables.

pearson momentler çarpımı korelasyonu, bağımsız örneklem t-testi ve anova teknikleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeyi puanları ortalaması (11,78) hafif depresyon düzeyine ve kaygı düzeyleri puanları ortalaması (85,60) ise orta şiddette sınav kaygı düzeyine karşılık geldiği saptanmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde ($r=0,688$) ve pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Araştırmada ele alınan değişkenlerden cinsiyet ve yaş aralıklarına göre öğrencilerin depresyon ve sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak üniversite öğretim kademeleri ve fakülte değişkeni açısından anlamlı bir ilişkinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Keywords: Austin, Irving, Gothic, Short Story, America

Anahtar kelimeler: Austin, Irving, Gotik, Öykü, Amerika

1.Giriş

Bireyin yaşam sürecinde; biyolojik, sosyal, duygusal, ruhsal vb gelişim boyutları önemli bir etkileşim içindedir. Bu gelişim boyutlarının ve bunların etkileşiminin hem bireyin kendisi tarafından hem de diğer bireyler tarafından anlaşılması, onun gelişiminin önemli temel taşlarını oluşturacaktır. Bireyin gelişimde bütün boyutlar etkilidir ancak özellikle depresif bozukluklar, depresif bozuklukların ortaya çıkması, bu bozuklukların ortaya çıkma nedenleri, bu nedenlerle başa çıkma durumları ve bu nedenlerin diğer gelişim süreçlerini nasıl etkilediği bireyin gelişimi açısından önemli olacaktır.

Gelişim sürecindeki birey, yaşamının belirli evrelerinde başa çıkması gereken bazı olumsuz sorunlarla karşılaşmakta bu sorunlarla nasıl başa çıkacağını ve yaşamına etkilerini nasıl en aza indirilebileceği konusunda sıkıntılar yaşamaktadır. Özellikle öğrenciler bu karşılaştıkları sorunların beraberinde eğitim hayatlarında ve sosyal ortamlarında olumsuz etkileri oldukça fazla hissedebilmektedir. Öğrencilerin yaşamında oluşan olumsuz değişim ve sorunlar depresyon ve kaygı gibi ruhsal belirtileri de ortaya çıkarabilmektedir (Çoban ve Karaman, 2013; Villatte vd., 2017). Bireyin eğitim hayatı ve akademik kariyeri, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde oldukça önemlidir. Depresyon ve sınav kaygısı bu gelişim sürecine ket vuran etkenlerden biridir. Öğretim süreci ve öğretimin son aşaması olan öğrenilenleri değerlendirme aşamasında, bu iki etkenin sürece olan etkileri ve birbiriyle ilişkilerini belirlemek önemlidir. Öğretim sürecinin sağlıklı ve etkili bir şekilde ortaya konulabilmesi için öğretim sürecinin değerlendirilmesi, değerlendirme sürecinde depresyon, sınav kaygısı ve bunların ilişkilerinin bilinmesi ve incelenmesi de önemli bir konudur. Bu bağlamda depresyon ve sınav kaygısı ilişkisinin çalışılması önemli konulardan biri olacaktır.

Depresyon üzerinde çalışmalar yapan Beck (1976), depresyona eğilimli bireylerin kendisi, yaşadıkları dünya ile çevresi ve ayrıca gelecek hakkında olumsuz düşünmeye ve yorumlamaya yatkın oldukları, ilk yaşantılarından itibaren oluşturdukları düşünce yapıları ve şemalarında bilişsel çarpıtmalarının olduğunu aktarmakta ve bu bilişsel çarpıtmalar, algılar ve olumsuz otomatik düşüncelerle de açıklanmaktadır. Yalom (2011), depresyonu bireyin hayatının anlamını kaybetmesi ve anlam arayışının yitirilmesi sonucu ortaya çıktığını aktarmaktadır. Depresyonun etimolojisi hakkında farklı kuram ve yaklaşımlar vardır. Depresyonu her kuram ve yaklaşım kendi bakış açısına göre yorumlarsa da depresyonun semptomları benzer olarak ortaya çıkmaktadır. Amerikan Psikiyatri Derneği'nin yayımlanmış olduğu Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-V) depresyon semptomları, gündelik faaliyet ve rutinleri yapmada isteksizlik, zevk kaybı, karamsarlık, üzüntü, suçluluk, değersizlik hissi, iştahsızlık, uykusuzluk ve cinsel istekte azalma ya da bu isteği tamamen kaybetme gibi durumları ortaya çıkarmaktadır (APA, 2013). Bunların beraberinde beslenme ve iştahta değişiklik, madde ve sigara kullanımında artış, spor ve hareket gerektiren durumlarda düşüş gözlemlenmektedir.

Depresyon ülkemizde ve dünyada en sık rastlanan ruhsal bozukluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık örgütünün paylaşmış olduğu verilere göre Avrupa'da ruhsal bozukluk hastalıklarının 5'te 1'i (yüzde yirmisi) depresyon kaynaklı olmaktadır (Spinney, 2009). Yapılan araştırmalarda da ülkemizde en sık karşımıza çıkan psikiyatrik hastalığın depresyon olduğu ve bunun yaşam boyu halini almış majör depresyonun da kadınların erkeklere oranla 2 kat fazla rastlandığı saptanmıştır (Doğan ve Gülmez, 1995). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da depresyonun üniversite öğrencileri arasında en yaygın ruhsal bozukluk olduğu görülmektedir (Deveci, 2013). Ergenlerde ve bu yaş grubunda depresif belirtilerin görülme sıklığı %27 oranında

seyretmektedir (Çuhadaroğlu ve Sonuvar, 1992). Üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan bu ruhsal bozukluğun temelinde ise uyum sürecinde yaşanan zorluk, arkadaş edinmede zorlanma, aileden ayrılma, sosyal desteğin azalması, yalnızlık ve bu dönemden önceki dönemlerde de karşımıza çıkan sınav kaygısı gibi etmenler karşımıza çıkmaktadır.

Kaygı ve onun bir alt türü olan sınav kaygısını da ele aldığımızda; kaygı, insanın temel duygularındandır ve günlük yaşamının bir parçasıdır. Kaygı bizim çevreye karşı dikkatli olmamızı ve tepki verebilmemizi sağlayan bir araçtır. Kaygı literatürde sürekli kaygı ve durumluluk kaygısı olmak üzere iki şekilde karşımıza çıkmaktadır. Sürekli kaygı olarak ifade edilen kavram bireyin doğuştan gelen huyları ve çevresiyle karakterize olan kişiliğiyle beraber oluşmaktadır. Durumluluk kaygısı ise kişinin herhangi bir durum karşısında hissettiği olumsuz sonuç beklentisi ve bunun beraberinde oluşan belirtiler olarak örneklenebilir (Özgüven, 1994). Yapılan bir araştırmada kaygının türleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Palti (2012) de yapmış olduğu araştırmada, kaygı düzeyleri sürekli yüksek olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin de yüksek olduğuna vurgu yapmaktadır.

Spielberger (1987) sınav kaygısı kavramını, bir sınav ya da değerlendirilme aşamasında bireyin mevcut potansiyelini ve performansını açığa çıkarmasına engel olan olumsuz ruh hali ve duygu durum olarak tanımlamaktadır. Sınav kaygısının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları bulunmaktadır. Öner (1990) ise sınav kaygısını “kuruntu” ve “duyuşsallık” olmak üzere iki boyuta ayırmaktadır. Kuruntu, bireyin kendisi, çevresi ve yaşadığı olaylarla ilgili yaptığı olumsuz değerlendirmeler ve düşüncelerdir. Sınav kaygı düzeyi yüksek birey, sınav esnasında sınavı yapamayacağına ve sorunun üstesinden gelemeyeceğine dair olumsuz düşüncelerle dikkatinin dağılmasına ve sınava odaklanamamasına neden olur. Duyuşsallık ise sınav kaygısının bedensel ve duygusal yönünü oluşturur. Bu süreçteki fizyolojik ve duygusal tepkiler hızlı kalp atışları, terleme, kızarma, sinirlilik, gerginlik, mide rahatsızlıkları gibi belirtiler göstermektedir (Yeşilyurt, 2007; Kavakçı, 2011; Köse ve diğ., 2018).

Sınav kaygısının nedenleriyle ilgili yapılan farklı çalışmalar söz konusudur. Sınav kaygısı da dâhil olmak üzere kaygının önemli sebeplerinden biri bilişlerdir. Olumsuz otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançlar ve işlevsel olmayan tutumlar sınav kaygısını arttırmaktadır (Wong, 2008). Sınav kaygısı, bireyin hem sınav öncesinde hem de sınav esnasında başarısız olma korkusu ve yetersizlik düşünceleriyle yoğun bir şekilde meşgul olmasına ve bireyin sınava odaklanamamasına neden olmaktadır (Softa, Karaahmetoğlu ve Çabuk, 2015). Akademik performans ve sınav kaygısı ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, bu iki değişkeninin birbirini negatif yönde etkilediği saptanmıştır (Dordinejad vd., 2011). Türkiye’de yapılan çalışmalara göre sınav kaygısının en önemli nedenlerinin anne-baba tutumları ve aile beklentileri olduğu, bunun da öğrencinin sınav performansını etkilediği görülmektedir. Otoriter ve baskıcı anne baba tutumlarında öğrencinin sınav kaygısı artarken (Eker, 2016), demokratik anne baba tutumlarında

sınav kaygısı azalmaktadır (Coşkun, 2017). Ebeveynlerin mükemmeliyetçi beklentileri de öğrencinin sınav kaygısını arttırmaktadır (Daymaz, 2012). Bu etkenlerin yanı sıra sosyoekonomik düzey ve sınav kaygı düzeyi arasında ters yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bireyin sosyoekonomik düzeyi düştükçe sınav kaygı düzeyinin de aynı oranda yükseldiği araştırmalar sonucu ortaya koyulmuştur (Şenöz, 2015). Çocuk aileden ilk kopuşunu okuluna başlarken yaşar ve anne babası dışında çevresinde ona yol gösterecek ilk kişilerden birisi de öğretmendir. Öğretmenin olumlu tutumu da öğrencinin sınav kaygısını azaltmasında yardımcı olmaktadır (Aydoğmuş, 2016). Biçer (2015) ise sınava yeterince hazırlanmama, zamanı etkili ve verimli şekilde kullanmama ve bireyin fizyolojik ihtiyaçlarının düzgün giderilmemesinin de sınav kaygısına yol açtığını aktarmaktadır.

Yapılan bazı araştırmalarda; sınav kaygısının bireyin performansını düşürdüğünü ve istenen yeterliliği sağlama konusunda bireyi engellediğini, (Mc Donald, 2001), sınav kaygısı ve sınav performansı arasında ilişki olduğu ve öğrencinin akademik başarısı olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Baltaş, 2007; Dawson, 2010). Ayrıca araştırmalarda; değerlendirme korkusu ve sınav kaygısı arasında pozitif korelasyonun olduğu, sınav kaygısının bireyin performans becerisini ve kişisel gelişimini önemli ölçüde engelleyici olduğunu ve bu süreci olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Enright, Baldo, Wykes ve Scott, 2000).

Depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sonuçları, depresyon ve kaygı düzeyi arasında yakın bir ilişki olduğu göstermektedir (Akvardar, Demirel, Ergör, Bilici ve Özer, 2003). Klinik araştırmalarda da kaygı bozukları olan bireylerin bunun beraberinde depresif belirtiler gösterdiği sonuçlarına ulaşmışlardır. Ortaokulun sonlarından başlayarak üniversite öğreniminin ilk yıllarına kadar devam eden ergenlik dönemindeki bireyler kaygı ve depresif etmenlere karşı oldukça hassasiyet göstermektedir (Çutuk, 2017). Ayrıca ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemi süresince de bireyler stres, kaygı ve bu iki değişkenle karakterize olan depresif belirtileri birlikte yaşama eğilimindedir (Lee, Dickson, Conley, Holmbeck, 2014). Türkiye’de yapılan bazı araştırmalarda kaygı ve depresyon belirtilerinin bu dönemde oldukça fazla olduğunu aktarmaktadır (Hisli, 1998; Akboy, 1990; Öner ve Le Compte, 1983; Doğan ve Gülmez, 1995; Deveci, 2013). Ayrıca, Bozkurt (2004) yaptığı çalışmada, depresyon ve kaygı arasında yüksek ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğunu saptanmıştır.

Depresyon, bireylerin tüm gelişim boyutlarını etkilemektedir. Duygusal açıdan bireylerde mutsuzluğa, karamsarlığa, çaresizliğe ve ümitsizliğe sebep olmaktadır (Demirbağ, 2013). Depresyon değersizlik, endişe, kaygı ve suçluluk hissini de beraberinde getirmektedir. Ayrıca toplumdaki ve insanlardan uzaklaşma, çevreden soyutlanmaya yol açarak bireyin sosyal aktivitelere katılımını kitlemektedir. Depresyon bireyin günlük ritmini de bozmaktadır. İştah kesilmesi, kilo kaybı ve uyku düzensizliklerine de sebep olmaktadır (Davison & Neale, 2013). Depresyon, bireyin bilişsel yapısı ve düşünce sistemini olumsuz etkilemektedir. Depresyonun

tetiklenmesinin önemli sebeplerinden birisi de olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalardır (Özgüven ve Sungur, 1998). Bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz yorum ve değerlendirmeleri, bireyi ruhsal açıdan olumsuz etkilemekte ve psikolojik sorunlara zemin hazırlamaktadır. Bunun sonucunda da birey, olumsuz otomatik düşünceler ve depresif şemaların etkisinde bakış açısını şekillendirmekte ve değerlendirmeler yapmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2000).

Sınav ve değerlendirme kaygısı bireyin gelişimini olumsuz etkilemektedir. Özellikle ergenlikte başarısızlık ve olumsuz değerlendirilmeye yönelik bakış açısı bu noktada oldukça etkilidir. Sınav kaygısı, bireyin değerlendirildiği tüm alanlarda kendini göstermektedir (Kaymak, 1987). Sınav kaygısı bireyin akademik başarısına da zarar vermektedir. Depresyonda olduğu gibi sınav kaygısında da olumsuz otomatik düşünceler bireyin verimini, üretkenliğini ve yetkinliğini ortaya koymasını olumsuz olarak etkilemektedir (Genç, 2013). Yapılan araştırmalar sınav kaygısının bireyin ruhsal sağlığı ve psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sınav kaygısı arttıkça bireyin iyi oluş düzeyinin azaldığı çalışmalar sonucunda saptanmıştır (Gençdoğan, 2006). Bir diğer araştırmada da bireyin kendisine dair olumsuz düşünceleri arttıkça sınav kaygısının da arttığı saptanmıştır (Çakmak ve diğ., 2017). Ayrıca ergenlik döneminde sınav kaygısının yüksek olduğu bireylerde anksiyete, depresyon ve yeme bozukluğu hastalıklarına olan yatkınlıklarının yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (King, Mietz, Tinney ve Ollendick, 1995). Bu çalışmalar, sınav kaygısının bireyin psikolojik, sosyal, duygusal ve akademik gelişim sürecini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, öğrencilerin depresyon ve kaygının alt türü olan sınav kaygı düzeylerinin önemli olduğu ile ilgili olarak önemli ipuçları vermektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi, depresyon ve sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, farklı değişkenlere göre depresyon ve sınav kaygıları arasındaki ilişkinin değişip değişmediğinin ortaya konulmasının öğrencilerin gelişimi ve başarısı açısından önemlidir. Çalışmanın eğitim sürecini düzenleme doğrultusunda; alana, eğitimciler, öğrencilere katkı sağlayacağı, ilgilere farkındalık oluşturacağı düşünülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Öğrencilerin depresyon puanlarının düzeyleri nedir?
2. Öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının düzeyleri nedir?
2. Öğrencilerin depresyon ve sınav kaygı puanlarının ilişki düzeyi ve yönü nedir?
3. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeyleri; cinsiyet, yaş ve üniversite kademesi (ön lisans, lisans ve yüksek lisans/doktora) ve değişkenlerine göre nasıl değişmektedir?

2.Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri içinde yer alan tarama ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeye çalışan araştırma modelleri iken, ilişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve/veya derecesini belirlemeye çalışan araştırma modelleri iken (Karasar, 1984). İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda korelasyonel araştırma desen kullanılır. Korelasyonel araştırma, bir grup içindeki değişkenler arasındaki ilişkiyi ve sıklıkla değişkenler arasında neden-sonuç olasılığına ilişkin fikir veren çalışmaları içerir (Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada öğrencilerin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda çalışmanın korelasyonel desen ve tarama modelinde yapılmış bir araştırma söylenebilir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini, Google forms internet üzerinden veri toplama araçlarını gönüllü katılımı ile cevaplayan 208 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu kapsamda veri toplama araçlarını cevaplayan öğrencilerin; 18'si ön lisans, 166'sı lisans ve 24'ü yüksek lisans/doktora öğrencisi, 80'i eğitim, 31'i iktisadi ve idari bilimler, 20'si mühendislik, 19'u sağlık bilimleri, 14'ü ilahiyat, 13'i hukuk ve 11 fen edebiyat ve 20'si ise diğer fakülteler olmak üzere 119 (%57,2) kadın, 89 (%42,8) erkek öğrencidir. Ayrıca yaş ortalamaları da 22,5 olarak hesaplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu öğrencilerin cinsiyet, yaş ve üniversite kademesi (ön lisans, lisans ve yüksek lisans/doktora) ve fakülte durumlarını belirlemek üzere sorulardan oluşurken, BDÖ ölçeği öğrencilerin kaygı düzeylerini, SKÖ de öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan veri toplama araçlarıdır.

2.3.1. Beck Depresyon Ölçeği:

BDÖ yetişkin bireylerdeki depresyonun bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarını belirlemek amacıyla Beck ve arkadaşları (1976) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Beck depresyon ölçeği hem klinik çalışmalarda hem de araştırmalarda depresyon düzeyini ölçmek için en sık kullanılan ölçektir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır ve her madde farklı bir bileşeni belirlemeye yönelik 0-3 arası dört seçeneğe ayrılmıştır. Beck depresyon ölçeği bireyin sahip olduğu depresif belirtilerin bilişsel, davranışsal, sosyal, psikolojik boyutlarını da göz önüne almaktadır. Ölçeğin puan aralığı 0-63 arasında değişmektedir. Katılımcıların seçtikleri seçeneklere göre puanlarının toplamı hesaplanıp minimal

(0-9), hafif (10-16), orta (17-29) ve şiddetli depresyon (30-63) aralıklarının hangisinde olduğu belirlenmektedir (Hisli, 1989). Beck depresyon ölçeği son zamanlarda yapılan araştırmalarda da uygulanmaktadır (Gören, 2021; Aygül, 2023; Zeytin, 2023).

2.3.2. Sınav Kaygı Ölçeği:

Araştırmada kullanılan sınav kaygı değerlendirme ölçeğinin madde havuzu Baltaş (1999)'a aittir. 2006 tarihinde Bahçeci tarafından geçerlik ve güvenilirlik testleri ile faktör analizleri Baltaş'ın izni alınarak 5'li likert tipi derecelendirme ölçeğine dönüştürülmüştür. Ölçeğin puanlaması ise sorulara 1-5 arasında puanlar verilerek 34-170 arasında değişen puanlar elde edilmiştir. Bu puanlara göre 34-78 puan düşük, 79-125 puan orta, 126-170 puan ise yüksek düzeyde sınav kaygısına karşılık gelmektedir (Bahçeci, 2006).

Ölçeğin güvenilirlik analizi üç farklı fakülteden 206 lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı Cronbach's Alpha (α)=0,87 olarak hesaplanmıştır. Sınav kaygı ölçeği faktör analizi sonucunda madde sayısı 50'den 34'e düşürülmüştür. Baltaş, yapmış olduğu analizde testin geçerlik ve güvenilirlik düzeyinin kullanım için yeterli olduğunu saptamıştır. Ölçek 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, kendimiz, başkalarının bizim hakkımızda görüşü, sınava hazırlanmakla ilgili endişeler, gelecek ile ilgili endişeler, genel sınav kaygısı, zihinsel ve bedensel tepkiler olarak ayrılmaktadır (Baltaş, 1999). Yapılan bu güvenilirlik ve geçerlik analizlerinin yeterli olduğu kanaatiyle ölçeklerin bu haliyle kullanımına karar verilmiştir.

3. Bulgular

3.1. Öğrencilerinin depresyon puanlarının düzeyleri nedir?

Araştırmada cevap aranan ilk soru üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri nedir? Buna göre Beck depresyon ölçeğinden elde edilen puanların düzeyleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi puanları

Değişkenler	N	X	SS	Kategori	F	%
Depresyon düzeyi	208	11,78	9,88	Minimal depresyon	102	49,0
				Hafif depresyon	51	24,5
				Orta depresyon	43	20,7
				Şiddetli depresyon	12	5,8

Tablo 1'de katılımcıların Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarla ilgili istatistikler yer almaktadır. Verilerin analizinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılan

üniversite öğrencilerinin Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 11,78 ve standart sapması 9,88 (en az= 0,00, en fazla= 42,00) olarak hesaplanmıştır. Değişkenlerin kategorilerine ilişkin frekans analizinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 102'sinin (%49,0) 0-9 arası puan (minimal düzeyde depresyon), 51'i (%24,5) 10-16 arası puan (hafif düzeyde depresyon), 43'ü (%20,7) 17-29 arası puan (orta düzeyde depresyon), 12'si (%5,8) 30-63 arası puan (şiddetli düzeyde depresyon) almıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısında depresyon belirtileri görülmezken kalan yarısında ise katılımcıların hafiften şiddetliye azalacak şekilde depresyon belirtisi gösterdiği saptanmıştır.

3.2. Öğrencilerinin sınav kaygı puanlarının düzeyleri nedir?

Araştırmada cevap aranan ikinci soru üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri nedir? Buna göre sınav kaygısı ölçeğinden elde edilen puanların düzeyleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeyi puanları

Değişkenler	N	X	SS	Kategori	F	%
Sınav kaygı düzeyi	208	85,60	28,18	Düşük düzey kaygı	94	45,2
				Orta düzey kaygı	93	44,7
				Yüksek düzey kaygı	21	10,1

Tablo 2'de katılımcıların sınav kaygı ölçeğinden aldıkları puanlarla ilgili istatistikler yer almaktadır. Verilerin analizinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınav kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 85,60 ve standart sapması 28,18 (en az= 42,00, en fazla= 148) olarak saptanmıştır. Değişkenlerin kategorilerine ilişkin frekans analizinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 94'ü (%45, 2) 34-78 arası puan (düşük düzeyde kaygı), 93'ü (%44,7) 79-125 arası puan (orta düzeyde depresyon) ve 21'i (%10,1) 126-170 arası puan (yüksek düzeyde kaygı) aldıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarı yarıya yakını düşük ve orta düzeyde kaygı belirtileri gösterirken küçük bir bölümü de şiddetli kaygı belirtileri gösterdiği saptanmıştır.

3.3. Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı puanlarının ilişki düzeyi ve yönü nedir?

Araştırmada cevap aranan üçüncü soru üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı puanları arasındaki ilişki düzeyi ve yönüdür. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla pearson korelasyon analizi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeyinin pearson korelasyon katsayıları

Değişkenler	N	X	SS	1	2
1.Depresyon düzeyi	208	11,78	9,88	—	.688*
2.Sınav kaygı düzeyi	208	85,60	28,13	.688*	—

* $p < 0.01$

Üniversite öğrencilerinin depresyon ölçeği puanları ile sınav kaygı ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi açıklamak ve tespit etmek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ön inceleme sonucunda depresyon ve sınav kaygı değişkenlerinin normallik ve doğrusallık varsayımlarını sağladığı görülmüştür. Depresyon ölçeği puanları (skewness=0,811) ve sınav kaygı ölçeği puanları (skewness=0,338) olarak ölçülmüştür. İki değişken arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,688$, $p<0,01$). Buna göre depresyonun sınav kaygısını artırdığı söylenebilir. Determinasyon katsayısının (0,47) olduğu dikkate alındığında, depresyon düzeyindeki toplam varyansın (değişkenliğinin) %47'sinin depresyon düzeyinden kaynaklandığı söylenebilir.

3.4. Üniversite öğrencilerin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeyleri; cinsiyet, yaş, üniversite kademesi (ön lisans, lisans ve yüksek lisans/doktora) ve fakülte değişkenlerine göre nasıl değişmektedir?

Araştırmada cevap aranan dördüncü soru üniversite öğrencilerinin Beck depresyon ölçeği ve sınav kaygı ölçeği puanlarının cinsiyet, yaş, üniversite kademesi ve fakülte değişkeni açısından nasıl değiştiğini belirlemektir. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeylerini cinsiyet değişkenine göre incelemek için bağımsız örneklem t-testi; yaş, üniversite kademesi ve fakülte değişkenine göre incelemek için de tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4, 5, 6 ve 7'de verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin cinsiyete göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	SS	t testi		
					T	sd	η^2
Depresyon düzeyi	Kadın	119	11,83	10,61	0,60 *	206	0,00
	Erkek	89	11,74	9,34			
Sınav kaygı düzeyi	Kadın	119	84,88	27,90	-0,317 *	206	0,00
	Erkek	89	86,14	28,49			

* $p > 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin; depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (depresyon düzeyleri, [$t_{(206)}=0,60$, $\eta^2=0,00$, $p>0,05$] iken sınav kaygı düzeyleri, [$t_{(206)}=-0,317$, $\eta^2=0,00$, $p>0,05$]). Erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri ($X=11,74$, $ss=9,37$) ve kadın öğrencilerin depresyon düzeyleri ($X=11,83$, $ss=10,61$) olarak gözlenirken, erkek öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ($X=86,14$, $ss=8,49$) ve kadın öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ($X=84,88$, $ss=27,90$) şeklinde gözlenmekte ve birbirlerine benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin yaş aralıklarına göre varyans sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X	SS	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Depresyon düzeyi	18-22	118	11,94	9,88	G. Arası	666,786	2	333,393	3,494	,032
	23-27	77	10,45	9,76	G. İçi	19560,47	205	95,417		
	28-32	13	18,15	8,63	Toplam	20227,26	207			
	Toplam	208	11,78	9,88						
Sınav kaygı düzeyi	18-22	118	87,31	27,8	G. Arası	1829,25	2	914,653	1,153	,318
	23-27	77	81,97	26,9	G. İçi	162590,42	205	793,124		
	28-32	13	91,61	37,3	Toplam	164419,67	207			
	Toplam	208	85,60	28,1						

Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin yaş aralıklarına göre tek faktörlü varyans sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ve yaş aralıkları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, depresyon düzeyleri ve yaş aralıkları arasında $p<0,05$ düzeyinde, ($p= .032$) anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre farklılığın, 28-32 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencilerinin diğer iki yaş aralığında bulunan öğrencilerden depresyon düzeylerinin yüksek olmasından dolayı kaynaklandığı görülmektedir. Buradan hareketle yaş aralığı belli bir seviyeyi geçmiş olan üniversite öğrencilerinin yaş ilerledikçe akademik olarak gecikme ve öğrenimde bulunma süreleri depresyon düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin öğrenim kademesine göre varyans sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X	SS	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Depresyon düzeyi	Önlisans	18	16,11	8,19	G. Arası	845,625	2	422,812	8,230	,013
	Lisans	166	11,97	10,2	G. İçi	19381,63	205	94,545		
	L.üstü	24	7,20	6,39	Toplam	20227,26	207			
	Toplam	208	11,78	9,88						
Sınav kaygı düzeyi	Önlisans	18	106,2	26,0	G. Arası	8928,28	2	4644,14	5,886	,003
	Lisans	166	84,30	28,4	G. İçi	155491,38	205	758,495		
	L.üstü	24	79,16	21,7	Toplam	164419,67	207			
	Toplam	208	85,60	28,1						

Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin öğrenim kademesine göre tek faktörlü varyans sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Tablo 6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleriyle öğrenim kademeleri arasında $p < .05$ düzeyinde, ($p = .013$) ve sınav kaygı düzeyleriyle öğrenim kademeleri arasında da $p < .05$ düzeyinde, ($p = .003$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre farklılığın, önlisans öğrencileri ile lisans ve lisansüstü öğrencilerinin sınav kaygısı ve depresyon düzeyleri arasındaki farktan kaynaklandığı (Önlisans- lisans ve önlisans- lisansüstü) görülmektedir. Buna göre ön lisans öğrencilerinin sınav kaygısı ve depresyon düzeyleri, lisans ve lisansüstü öğrencilerinden yüksek olduğu ve üniversite öğrenim kademesi düşük olan öğrencilerin sınav kaygısı ve depresyonu daha fazla hissettiği yorumlanabilir. Etki büyüklükleri açısından sınav kaygı düzeyi ($\eta^2 = 0,05$) zayıf etki büyüklüğünde olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin öğrenim gördüğü fakülteye göre varyans sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X	SS	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Depresyon düzeyi	Eğitim	80	9,27	8,56	G. Arası	2114,787	2	302,112	3,814	,001
	İİBF	31	11,35	8,48	G. İçi	15444,89	205	79,205		
	Mühen.	20	14,35	11,01	Toplam	17559,68	207			
	Sağlık	19	15,52	15,52						
	İlahiyat	14	17,64	10,07						
	Fen Ed.	11	8,33	4,18						
	Hukuk	13	3,60	2,59						
	Diğer	20	12,45	9,27						
	Toplam	208	11,24	9,32						
Sınav kaygı düzeyi	Eğitim	80	106,2	26,0	G. Arası	12896,29	2	1842,32	2,561	,015
	İİBF	31	84,30	28,4	G. İçi	140281,87	205	719,394		
	Mühen.	20	79,16	21,7	Toplam	153178,16	207			
	Sağlık	19								
	İlahiyat	14								
	Fen Ed.	11								
	Hukuk	13								
	Diğer	20								
	Toplam	208	85,60	28,1						

Üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre betimsel istatistikleri ve tek faktörlü varyans sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur. Tablo 7 analiz edildiğinde, üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ve öğrenim gördüğü fakülte arasında $p < .05$ düzeyinde, ($p = .015$), depresyon düzeyleri ve öğrenim gördüğü fakülte arasında da $p < .05$ düzeyinde, ($p = .001$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre bu farklılığın, hukuk fakültesi öğrenciler ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasındaki farktan kaynaklandığı görülmektedir. Buna göre hukuk fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin depresyon ve sınav kaygı düzeyleri diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Etki büyüklüğü açısından depresyon düzeyi ($n^2 = 0,10$) orta etki büyüklüğünde olduğu saptanmıştır.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan biri üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve sınav kaygısı puanları düzeyleridir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara göre; öğrencilerin %49,0'u minimal, %24,5'i hafif, %20,7'si orta ve %5,8'i de şiddetli düzeyde kaygı düzeyinde oldukları, toplam puan ortalamalarının 11,78 olduğu ve öğrencilerin genel puan ortalamasına bakıldığında hafif düzeyde depresif belirtiler gösterdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar Güzel ve Ergün'ün (2020) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin depresyon düzeyi sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Beck (1976) tarafından belirlenen puan aralıklarına bakıldığında; üniversite öğrencilerinin yarısının minimal depresyon aralığında olduğu ortaya çıkarken, kalan yarısının da oranı gittikçe azalacak şekilde hafif depresyon, orta depresyon ve şiddetli depresyon puan aralığında olduğu söylenebilir. Rosenthal'ın (1987) yaptığı araştırma sonucunda da katılımcıların %50'si neredeyse hiç depresyon belirtisi göstermezken, kalan %50'sinin hafif, orta ve ciddi depresyon belirtileri gösterdiği saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygı ölçeğinden aldıkları genel puan ortalamaları 85,60'tır ve bu puan düzeyi öğrencilerin orta düzeyde sınav kaygısı belirtileri gösterdiklerini göstermektedir. Bahçeci (2006) tarafından düzenlenen puan aralıklarına bakıldığında, hafif ve orta düzeyde kaygı belirtisi gösteren öğrenci sayısının neredeyse birbirine eşit olduğu ve örneklemin büyük bir çoğunluğunu bu aralıktaki öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular gösteriyor ki üniversite öğrencilerinin birçoğunda hafif de olsa depresyon ve sınav kaygısı olduğu görülmektedir. Yurt içinde yapılan araştırmaların bazılarında da üniversite öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2012; Totan ve Yavuz, 2009; Dünder, Yapıcı ve Topçu, 2008). Üniversiteler program ve faaliyetlerini düzenlerken bu sonuçları göz önüne almalı ve bölüm dersleriyle birlikte öğrencilerin duygu durumunu düzeltici psikososyal çalışmalara ve kişisel gelişimi destekleyici etkinliklere programlarında yer vermeleri gerektiği söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan sonuçlardan bir başkası ise üniversite öğrencilerin depresyon düzeyleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkilerle ilgili bulgulardır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin depresyon düzeyi puanları ile sınav kaygı düzeyi puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r= 0,688$, $p<0,01$) olduğu ve değişkenler arası açıklanan varyansın 0,473 olduğu sonucudur. Buna göre depresyon ve sınav kaygısı arasında yakın bir ilişki olduğu, depresyon düzeyi ile sınav kaygı düzeyi arasında aynı yönde bir ilişki olduğu, değişkenlerden biri değiştikçe diğersinin de aynı yönde değişeceği ve öğrencilerin depresyon düzeyleri arttıkça kaygı düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Ayrıca değişkenin birinde gözlenen bir değişimin diğer değişken üzerinden 0,473'lik bir değişimi de açıkladığı ifade edilebilir. Yıldırım (2007) üniversite seçme sınavına hazırlanan Türk öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada da bu araştırmaya benzer olarak depresyon ve sınav kaygısının birbiriyle pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu

saptamıştır. Yurt dışında yapılan bazı çalışmalar da bu sonucu destekler niteliktedir (Craig & Norton, 2000; Bernstein, 1991). Araştırmadan elde edilen sonuç göz önüne alındığında, depresyon ve sınav kaygısının birbiriyle ilişkili olduğu ve hatta birbirini tetikler nitelikte iki duygu durumu olduğu görülmektedir. Depresyon ve sınav kaygısı birbiriyle ilişkili ve öğrencilerin akademik gelişimini engelleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Bir başka araştırma bulgusu ise öğrencilerin depresyon düzeyleri ve sınav kaygı düzeylerinin; cinsiyet, yaş ve üniversite kademesi (ön lisans, lisans ve yüksek lisans/doktora) ve fakülte değişkenlerine göre nasıl değiştiği ile ilgilidir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ve sınav kaygı düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun sebebi özellikle genç yetişkinlik ve sonrasında süreçlerde kadın ve erkek arasındaki bilişsel tutum farklılıklarının azalması olarak düşünülebilir. Literatürdeki bazı çalışmaların bulgularının da araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu ve cinsiyet açısından depresyon düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaştıkları görülmektedir (Ayverdi, 1990; Erözkan, 2005; Hisli, 1989; Gençdoğan, 1995; Ulaş, 2015; Dursun ve Aytaç, 2009; Aydın ve Tiryaki, 2017). Ancak yapılan bazı çalışmalarda sınav kaygısının kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu (Gierl & Rogers, 1996; Kapıkıran, 1999) sonuçları gibi farklı sonuçların olduğu da söz konusudur. Yapılan araştırmada kadın ve erkeklerin ergenlik çağında depresyona yakalanma durumlarının benzer olduğu fakat yaş ilerledikçe kadınlarda depresyona yakalanma riskinin arttığı saptanmıştır (Çam ve Ergin, 2014).

Öğrencilerinin depresyon düzeyi ve sınav kaygı düzeyi puanlarının yaş değişkenine göre anlamlılığı incelendiğinde; öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ve yaş aralıkları arasında anlamlı bir fark olmadığı, depresyon düzeyleri ve yaş aralıkları arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu sonuçları da tespit edilmiştir. Bu sonuç, (Genç, M., Eğri M., Güneş G., Kurçer M., Pehlivan E., Özcan E., Ünal, S., vd., 1999) yaptıkları çalışmaların sonuçlarıyla bu çalışmanın sonuçları benzerlik göstermektedir. Erözkan (2005) yaptığı araştırmada geniş yaş aralıkları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmada yaş aralığı sadece üniversite öğrencilerini kapsadığı için anlamlı bir farklılık bulunamadığı şeklinde düşünülmektedir. Bu durum genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin depresyona ve sınav kaygısına ilişkin yakın ve birbirine benzer şekilde tepkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve öğrenim kademeleri ile sınav kaygı düzeyleri ve öğrenim kademeleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelendiğinde bu farklılığın, önlisans öğrencileri ile lisans ve lisansüstü öğrencilerinin sınav kaygısı ve depresyon düzeyleri arasındaki farktan kaynaklandığı (Önlisans- lisans ve önlisans- lisansüstü) görülmektedir. Ön lisans kademesinde öğrenim gören öğrencilerde sınav kaygısı ve depresyon düzeyinin daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrenim kademeleri ilerledikçe ya da yükseldikçe sınav

kaygısı ve depresyon puanlarında azalma eğilimi olduğu görülmektedir. Bu sonuç, öğrencilerin akademik mecralardaki geçirdiği süre, dönem ve öğrenim kademesi yükseldikçe sınava ilişkin kaygı düzeylerinde azalma eğilimi olduğunu göstermektedir şeklinde yorumlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ve sınav kaygı düzeyinin fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı da incelenmiş ve öğrencilerin depresyon düzeyleri ve öğrenim gördüğü fakülte türü arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hukuk fakültesi öğrencilerinin sınav kaygısı ve depresyon düzeyinin diğer fakültelerde öğrenim öğren öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Mısır'da yapılan bir araştırmada fakülteye göre depresyon sıklığı ve kaygı arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve tıp fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine göre kaygı ve depresyon düzeyi yüksek bulunmuştur (Abdallah ve Gabr, 2014). Yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya çıkarmıştır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Yurt içinde lise öğrencilerine yapılan bir araştırmada da bu çalışmadaki üniversite öğrencilerinin fakülte değişkenine benzer olarak öğrenim gördükleri okullar (Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Genel Lise vb.) ve sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Erzen, 2014). Hukuk fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer fakültelerdeki öğrencilere göre depresyon düzeylerinin düşük olmasının çeşitli nedenleri olduğu düşünülebilir. Bunlar; bölümün üniversite sınavı giriş puanlarının yüksek olması, öğrenci profili, akademik doyum, akademik sınavlara alışkanlık, yüksek tempolu ders çalışma düzenine alışkanlık, akademik özgüven gibi nedenler olabilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve depresyon düzeyleri incelenen bu çalışmada, öğrencilerinin sınav kaygısı ve depresyon düzeylerinin birbiriyle ilişkili olduğu, orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki gösterdiği, bu durumun bireyi olumsuz etkilediği sonuçlarına ulaşıldığı görülmüştür. Sınav kaygısı ve depresyonun; bireyin psikolojik, sosyal, bilişsel ve akademik alanlardaki gelişimini engelleyen unsurlardan bir olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, sınav kaygısı ve depresyon belirtileri gösteren öğrencilere bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşılmalı ve gelişim boyutlarını olumlu yönde etkileyecek etkinlikler geliştirilip uygulanmalıdır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşlarının sınav kaygısı ve depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ancak üniversite kademesi ve fakülteler arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, üniversiteler öğrenim kademeleri ve fakülte farklılıkları göz önüne alındığında üniversiteler mevcut programlarına ek olarak sınav kaygısı ve depresyon belirtilerini azaltıcı ve psikolojik, sosyal, bilişsel ve akademik gelişimlerini destekleyici seçmeli dersler ekleyebilir, öğrencilerin kişisel gelişimlerini destekleyebilir. Aynı zamanda üniversite bünyesinde yer alan bölümler ve kulüpler imkânları doğrultusunda kaygı ve depresyonu azaltıcı faaliyetler yapabilir. Bunun dışında bölgedeki kuruluş ve topluluklarla irtibata geçerek destek alınabilir.

Kaynakça

Abdallah, A. R. & Gabr, H. M. (2014). Depression, anxiety and stress among first year medical students in an Egyptian public university. *International Research Journal of Medicine and Medical Sciences*, 2(1), 11-19.

Akboy, R. (1990). Öğretmen adaylarında durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması ve kaygı alanlarının saptanması. İzmir: DEÜ Buca Eğitim Fakültesi Yayınları

Akvardar, Y., Demiral, Y., Ergör, G., Ergör, A., Bilici, M. ve Özer, Ö. A. (2003). "Substance use in a sample of Turkish medical students", *Drug and alcohol dependence*, 72(2), 117-121.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (Çev. E. Köroğlu). Boylam Psikiyatri Enstitüsü. (1. baskı). Ankara: Hby yayıncılık.

Aydın, A. ve Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 2017, 17 (4): 715-722

Aydoğmuş, E. (2016). Öğrencilerin algıladıkları öğretmen tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişki ve bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Aygül I., Şahin M., Ünübol B. (2023). Madde Kullanım Bozukluğu Tanılı Bireylerde Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 24(4): 417-427.

Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.

Ayverdi, M. (1990). Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara (Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Başarır, D. (1990). Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bahçeci, D. (2006). Anatomi Dersinde Portfolyo Kullanmanın Öğrencilerin Bilişsel ve Duyuşsal Özellikleri Üzerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü-Orta Öğretim Fen ve Matematik Alanlar Eğitimi-Ankara

Bahçeci, D. ve Kuru, M. (2008). Portfolyo Değerlendirmenin Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yeterlik Algısı ve Yaşam becerileri Üzerine Etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. Cilt 9, Sayı 1, (97- 111).

Baltaş, A. (2007). Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı. *Remzi Kitabevi*, 17. Basım. İstanbul.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1999). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Univesity Press.

Bernstein, G. A. (1991). Comorbidity and severity of anxiety and depressive disorders in a clinic sample. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 30:43-50.

Biçer, U. (2015) Sınav Kaygısını Yenmek İçin 16 Etkin Uygulama, Cinius Yayınları, İstanbul.

Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, cilt 29, sayı 133(52-59)

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Çakmak, A., Şahin, H., Akıncı Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2).

Çam Çelikel, F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.

Çam, O., ve Engin, E. (2014). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.

Çapulcuoğlu, U. ve Gündüz, B. (2012). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları değişkenlerinin incelenmesi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*

Çoban, A. E., ve Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları*, 2(2), 78-88.

Çoşkun, F. (2017). Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve anne-baba tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.*

Çutuk, Z. A. (2017). Ergenlik Döneminde Depresyon, Kaygı ve Stres. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 5(1), (110-137).

Craig, S. & Norton, E. D. (2000). Comparison of the Beck depression inventory-II and the inventory to diagnose depression: Implications for community counselors. *Community College Journal of Research and Practice*, 24(6), 495-595.

Daymaz, S. (2012). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin anne baba beklentileri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*

Davison, G. & Neale, J. (2013). *Abnormal psychology*. Ringbound: Wiley.

Demirbaş, E. (2013). Depresyonun sağaltımında sorun çözme eğitiminin etkililiği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.*

Deveci, S., Ulutaşdemir, N. ve Açık, Y. (2013). Bir Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresyon Belirtilerinin Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Firat Tıp Dergisi*. 18(2): 98-102.

Doğan, O. ve Gülmez, H. (1995). *Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi*. Sivas: 15.

Dordi Nejad, F. G., Hâkimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S. & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774–3778.

Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İşsizlik Kaygısı, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 28(1), 71-84.

Dündar, S., Yapıcı, Ş. ve Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1).

Eker, O. (2016). Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: Merzifon örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Enright, M., Baldo, T.D. & Wykes, Scott, D. (2000) "The Efficacy of Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy Technique in Teh Treatment of Test Anxiety of College Students". *Journal of College Counselling*, Spring 2000 V. 3 Issue 1, P. 36, 13 p.

Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*. Cilt-, Sayı 14, (129 – 155)

Erzen, E. (2014). Kimler daha fazla sınav kaygısı yaşıyor? Kişisel, akademik ve aileye dayalı bazı değişkenlere göre bir araştırma. *Journal of Human Sciences* 11(2):401-419

Genç, M., Eğri M., Güneş G., Kurçer M., Pehlivan E., Özcan E. ve Ünal, S. (1999). Öğrenci seçme sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri. İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi, 6(1), 38- 41.

Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1:11.

Gençdoğan, B. (2006). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Boyuneğicilik Düzeyleri Ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164

Gören, E., Payza, U., Kayalı, A., Karakaya, Z. ve Topal, F. (2021). Beck Depresyon Ölçeği ile tıpta uzmanlık öğrencilerinde depresyon ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 30 (1), 43-49.

Güzel, A. ve Ergün, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili faktörler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9 (2), 279-289.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği-Güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi*. 6(23),3-13

Kapıkıran, N. (1999). Lise Öğrencilerinde Başarı Sorumluluğu ve Başarı Kaygısının Bazı Psikopatolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi, D.E.Ü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

Karasar, N. (1984). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

Kavakçı, Ö., Güler, A. S., ve Çetinkaya, S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. Klinik Psikiyatri, 14(1), 7-16.

King, N. J., Mietz, A., Tinney, L. & Ollendick, T. H. (1995). Psychopathology and cognition in adolescents experiencing severe test anxiety. Journal of clinical child psychology, 24(1), 49-54.

Köse, S., Kurucu Yılmaz, Ş., ve Göktaş, S. (2018). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(2):105-111.

Küey L. (1998). Birinci basamakta depresyon: tanıma, ele alma, yönlendirme. Psikiyatri Dünyası. 1:5-12.

Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S. & Holmbeck, G. N. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: a prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. Journal of Social and Clinical Psychology, 33(6), 560-585.

Öner, N. (1990). Sınav kaygısı envanteri el kitabı. İstanbul: Yükseköğretimde Rehberliği Yayma Vakfı Yayını No:1.

Öner N. ve Kaymak D. A (1987) The transliteral equivalence and the reliability of the Turkish TAI. Unpublished manuscript, University of Missouri Columbia.

Öner N. ve Le Compte (1983). Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları

Özgüven, H. D. ve Sungur, M. Z. (1998). Sosyal fobi. Türk Psikiyatri Dergisi, 9(2), 128-138

Özgüven, İ. E. (2000). Psikolojik testler. Ankara: PDREM Yayınları.

Palti, C. (2012). Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Rosenthal, M.P. (1987). Assesment of Depression in a Family Practice Center. Journal of Family Practice. Aug. 25 (2) s.143-9.

Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U. ve Çabuk, F. (2015). An analysis of the anxiety of exam observed in the senior high school studentsand the affecting factors. Kastamonu Eğitim Dergisi, 23 (4), 1481-1494.

Spielberger, C.D. & Vagg, P.R. (1987) The treatment of test anxiety: A transactional process model. Advances in Test Anxiety Research, 5, 179- 186.

Spinney L. (2009). European Brain Policy Forum 2009: depression and the european society. Eur Psychiatry.24:550-551.

Şahin, H., Günay T. ve Batı, H. (2006). İzmir İli Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(6), 107-113.

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

Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015) Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*.2(3):71-75

Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 27(3), 177–191.

Villatte, A., Marcotte, D., & Potvin, A. (2017). Correlates of depression in first-year college students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(1), 114-136.

Yalom, I. D. (2011). *Varoluşçu Psikoterapi*. Kabcacı Yayınları, İstanbul.

Yeşilyurt, F. (2007). *Sınav Kaygısı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yıldırım, İ. (2007). Üniversite seçme sınavına hazırlanan Türk öğrencilerde depresyon, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Eurasian Journal of Educational Research*, 29, 171-184.

Zeytin Demiral, G. (2023). Relationship Between Fatigue, Cognitive Functions, Depression, and Disability in Multiple Sclerosis Patients. *Acta Medica Alanya*. 7(2): 184-189.