


## BÖLÜM XII

### **STRES KAYNAKLARININ MİMARLIK ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**


*Investigation of The Effect Levels of Stress Sources on Architecture  
Students*

Tülay Çivici<sup>1</sup>&Gülden Ayalp<sup>2</sup>

<sup>1</sup>(Dr.Öğr.Üyesi), Balıkesir Üniversitesi, e-mail: tulaycivici@gmail.com

 ORCID 0000-0002-5764-7951

<sup>1</sup>(Doç. Dr.), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, e-mail: gulden.ayalp@hku.edu.tr

 ORCID 0000-0002-7989-5569

#### **1. Giriş**

Temeli 14. yüzyıla dayanan stres kavramı ile ilgili öncü çalışmalar, 17. yüzyılda bilim adamı Robert Hooke'un çalışmalarıyla başlamıştır. Hooke stres kavramını “*esnek bir madde ve ona uygulanan dış güç*” arasındaki ilişkiyi tanımlamak için kullanılmıştır. II. Dünya savaşı döneminde “savaş stresi” kaynaklı duygusal çöküntü nedeniyle kavram gündeme gelmiştir. Savaştan sonraki dönemde ise günlük yaşam rutinlerinde karşılaşılan olay/durumlardan kaynaklanan duygusal sorunların nedeni olarak gösterilmiştir (Gunther, 1994; Gökler ve Işıtan; Altan, 2018). Günümüze kadar uzanan bu süreçte stres kaynaklarının birden çok nedene bağlı olabileceği görüşü kabul görmüştür.

Stres kavramı ilk olarak uyarıcılara verilen basit, doğrusal mekanik bir reaksiyon olarak ele alınmıştır (Lazarus, 1993). Öte yandan araştırmacılar (Örn; Selye 1976; Baloğlu ve Bardakçı, 2010), stres düzeyinin birey üzerindeki etkisindeki önemini vurgulamış, stres kavramının “sıkıntı” ve “zorluk” bildiren negatif anlamı üzerinde sıklıkla durulmasına rağmen belirli bir stres düzeyinin bireyin motivasyonunda önemli olduğunu öne sürmüştür. Bazı araştırmacılar (Matheny vd., 2002; Elias, 2011) ise; stres düzeyinin, bireyin stres kaynağını nasıl algıladığı ile yakından ilgili olduğunu, herkeste aynı tepkilere yol açmayabileceğini öne sürmüştür (Kaba, 2019). Franken (1994) ise stresin yeni bir duruma uyum sağlama çabası sonucu oluşabileceğini vurgulamıştır. Bu kapsamda üniversite yaşamı da öğrencinin uyum sağlamaya çalıştığı bir dönemdir (Baloğlu ve Bardakçı, 2010; Özgüven, 1992; Kohn ve Frozer; 1986). Öğrenci bu dönemde ortaöğretimden farklı bir eğitim-öğretim sürecine geçmektedir. Fakat çoğu zaman aileden uzak yeni ilişkilerin kurulduğu, günlük rutinlerin değiştiği üniversite yaşamında öğrenci, bulunduğu

disiplinin akademik donanımlarını kazanmaya çalışırken öte yandan ileriye dönük planlar yapmakta, kendi beklentileri ve çevresinin beklentileri arasında denge kurmaya çalışmaktadır (Baloğlu ve Bardakçı; 2010). Bu koşullarda çok sayıda olay/durum öğrenci için stres kaynağı olarak belirmektedir.

Üniversite yaşamının farklı dönemlerinde stres kaynaklarının etki düzeyleri değişkenlik göstermektedir. Öğrenci, üniversite yaşamına başladığı ilk dönemde kayıt sürecinde yaşanan problemler, yeni arkadaşlarla iletişim sorunları, aileden uzak kalmanın getirdiği zorluklar, barınma, ekonomik problemler gibi etkenler ile karşı karşıya kalırken, ders dönemi başladığında ödevler, sınıf çalışmaları, grup çalışmaları, sınavlar gibi etkenlere maruz kalmaktadır (Kohn ve Frozer, 1986). Çalışmalar (Sgang-Cohen ve Lowental, 1988; Gadzella, 2001; Yusoff vd., 2009; Dusselier; 2010; Hong ve Wegboery, 2002), akademik beklentiler, artan iş yükü, sınav kaygısı, zaman baskısı, mezun olma baskısı, vb. gibi birçok durum, üniversite öğrencisinde stres kaynağı olarak gösterilmektedir. Bir grup araştırmacı (Tao vd., 2000; Bedewey ve Gabriel, 2015), öğrencinin üniversite yaşamında akademik zorluklarının etkili bir stres kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Aynı zamanda herhangi bir konudaki başarısızlık, özel yaşamındaki değişimler, mali yükümlülükler, akademisyenlerle ve arkadaşlarla kurulan yeni ilişkiler, ailede yaşanan kayıplar, ebeveynlerin ve öğretmenlerin gözetimi ve korumasından uzaklaşma, günlük rutinlerinin değişmesi, yeni sosyal ortamlara girme uğraşısı, kısıtlı bütçenin getirdiği finansal sorunlari gibi bireysel ve çevresel etkenlerin de strese kaynaklık edebileceğini ileri sürmüştür (Bedewey ve Gabriel, 2015; Ghafar ve Weng, 2002). Ghafar ve Weng (2002), akademik performansın öğrencinin mezuniyetinde belirleyici olduğu, bu durumun ise öğrenci üzerinde baskı oluşturduğunu ileri sürmüştür. Dolayısıyla, stres oluşturan olay/durumların, akademik performansı önemli ölçüde etkilediği ifade edilebilir. Turgut vd. (2016), öğrencinin uyum sürecindeki zorluk düzeylerindeki farklılıkları yorumlamış, bazılarının adaptasyonunun daha kolay ve hızlıyken, bazılarının ise zorlanabildiklerini vurgulamıştır. Jogaratnam ve Buchanan (2004), stres ile okul deneyimi arasındaki ilişkiyi, değerlendirmiş, birinci sınıf öğrencilerinin en çok stres yaşayan grup olduğunu ve stresin ilerleyen sınıflarda azaldığını tespit etmişlerdir. Zascavage vd. (2012) ise, çalışma saatlerinin öğrencinin stres düzeyi üzerindeki etkisini incelemiş, haftada dört saat veya daha fazla çalışan öğrencilerin stres düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Gadzella (2002), kız öğrencilerin strese karşı daha yüksek fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkiler geliştirdiklerini ve stres kaynaklarına verdikleri yanıtlarının değişiklikler gösterdiğini, buna karşın erkek öğrencilerin stres faktörleri hakkında daha az endişe duyduklarını ifade etmiştir. McLaughlin (1985), finansal baskılar, zaman kısıtlamaları ve bölümle ilgili stres faktörlerini, öğrenci

üzerinde potansiyel olarak zararlı etkileri olabilecek alanlar olarak belirtmiştir.

Ulusal/uluslararası çok sayıda çalışmada, farklı disiplinden üniversite öğrencilerinin (tıp, vs.) stres kaynakları ve etki düzeyleri incelenmiştir. Fakat mimarlık öğrencilerini konu alan az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Örn; Baqutayan, 2011). Ortaöğretimden sonra mimarlık eğitimine geçen ve daha önce meslek ve eğitim biçimi konusunda yeterince bilgi sahibi olmayan öğrencinin mimarlık eğitimi süreci, diğer disiplinlere göre adaptasyonu zor bir alandır (Biçer vd., 2018). RIBA hazırlanmış olduğu raporda mimarların eğitim ve çalışma biçiminin öğrenci üzerinde olumsuz etkiler bırakabildiğini üç mimarlık öğrencisinden birinin zihinsel sağlık sorunlarına maruz kaldığını ileri sürmektedir (URL-1).

Bu çalışmada, mimarlık öğrencilerinin üniversite döneminde karşılaştığı stres kaynakları ve algılanan stres düzeyi incelenmiştir. Öncelikle mimarlık eğitimini diğer disiplinlerden ayıran özgün yapısı ortaya konulmuş, sonrasında mimarlık öğrencisinin stres kaynağı olarak algıladığı olay/durumlar tespit edilmiştir. Mimarlık öğrencilerini etkileyen stres kaynaklarının belirlenebilmesi için literatürden elde edilen soru/ifadelerden yararlanılmış ve sorular içeriğine göre gruplandırılmıştır. Stres kaynakları; bireysel özelliklerle ilgili stres kaynakları, kişilerarası ilişkiler ile ilgili stres kaynakları, akademik stres kaynakları, çevresel özellikler ilgili stres kaynakları olmak üzere 4 ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bu gruplarda yer alan stres kaynaklarını mimarlık öğrencisinin nasıl algıladığı ve bu kaynakların stres düzeylerine etkileri, çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında bu amaç doğrultusunda hazırlanan anket formuyla konu hakkındaki veriler elde edilmiş olup, istatistiksel olarak değerlendirilen veriler ve elde edilen bulgularla bundan sonra yapılacak çalışmalara yön göstermesi hedeflenmektedir.

## **2. Mimarlık Eğitiminde Stres Kaynakları**

Mimar; müşteriler, mühendisler, yükleniciler, tedarikçiler, gibi diğer aktörlerle birlikte inşaat sektöründe yer almaktadır. Aktörlerin birbirleri ile iş birliği yaptıkları, rekabet ettikleri bu ilişki ağı içinde mimar, projelerin başarıyla tamamlanmasında etkin rol üstlenmektedir (Jia vd., 2009). İnşaat projelerinin gerçekleşmesinde mimarın rolü, kullanıcı istek ve ihtiyaçları ile başlar, araştırma, planlama, tasarlama, uygulama ve kontrol etme aşamalarının her proje için yeniden kurgulandığı bir döngü içinde devam eder. Bu anlamda, mimarlık uygulamaları, mimarın kendi disiplin sınırları içinde insan gereksinimlerini karşılamak üzere faaliyet gösterdiği, tasarımı da içerisine alan bir bütün olarak tanımlanabilir (Jia vd., 2009). Mimarlık

eğitimi de bu bütünlüğü sağlayabilecek, mimarlık mesleği ve mimarın toplumdaki rolü hakkında bilgi verebilecek bir nitelik taşımalıdır (Düzgün ve Birer, 2003).

Temel eğitimlerin verildiği mimarlık eğitimi, mimarlık meslek pratiği açısından ilk basamaktır. Mimar, mimarlık uygulamaları için bir perspektif kazandıran anlayış ve bilgi ile donatıldığı altyapıyı mimarlık eğitimi sırasında kazanmaktadır (Kurt, 2009). Mimarlık öğrencisinin eğitimi süresince kazandırılması hedeflenen bilgi, beceri ve yetkinlikler anlama ve beceri olmak üzere iki düzeyde tanımlanmaktadır. Anlama; bilginin yorumlama, açıklama, özetleme, karşılaştırma, sınıflandırma yetisidir. Beceri ise; edinilen bilgiyi farklı temsil ortamlarında kullanabilme yetisidir (URL-2). Bu altyapı, teorik ve pratik temel bilgiler ile inşa edilmektedir (Kurt, 2009; Holgate, 2011). Uluoğlu (1990), mimarlık eğitimi müfredatını teorik dersleri kapsayan temel dersler, teknoloji tabanlı dersler (inşaat, yapı, malzeme, vb.), teknik resim gibi anlatım tabanlı dersler ve tasarım stüdyoları olmak üzere dört ana başlık altında tanımlamıştır. Mimarlık eğitimi biçimi meslek pratiğine bağlı olarak diğer disiplin eğitimlerine göre farklılık göstermektedir. Bunun en temel nedeni meslek yaşamında beklenen becerilerin çok fazla alana dokunması ve farklı disiplinlerle etkileşimli bir yapı içermesidir (Baloğlu ve Bardağı, 2010).

Mimarlık eğitiminde stüdyo çalışmaları ayrıncı özelliklerdendir. Mimari tasarım ve uygulama projesi gibi, teorik ve pratik bilgilerin sentezlenmesi, teknik çizimler, maketler aracılığı ile iletişimin kurulduğu stüdyo çalışmaları birebir eğitim şeklinde yürütölmektedir (Biçer vd., 2018; Ayci ve İlerisoy, 2018). Stüdyo çalışmaları, genel hatlarının çizilerek öğrencinin yaratıcı gücü ve becerilerinin etkin olduğu eğitim biçimidir. Bu anlamda stüdyo çalışmaları öğrencinin mimarlık mesleğinin doğasını anlamaya çabaladığı pratik alanıdır (Kurt, 2009). Baqtayan (2011),mimarlık öğrencileri için stüdyo eğitimine uyum sağlamanın, eğitimin ilk yıllarında büyük bir zorluk olduğunu ileri sürmektedir. Mimarlık öğrencisi için, bu çalışma biçimiyle daha önce karşılaşmadığından, uyum sağlamak güçtür (Baqtayan, 2011). Bu dersler danışmanlar/yürütücüler tarafından yürütölmekte, öğrenciden önceden belirlenen konu kapsamında bir mimari tasarım geliştirmesi beklenmektedir. Birebir danışman/yürütücü ile belirli periyotlarda görüşmelerle sürdürölen bu çalışmalarla mimari tasarım geliştirilmektedir. Mimari tasarım dersinde başarı, genellikle dönem sonunda yapılan jüriler tarafından değerlendirilmektedir. Mimarlık eğitiminde öğrencinin güçlük çektiği bir başka konu da kullanılan teknik dildir. Önceki eğitimlerinde karşılaşmadıkları teknik dil ile iletişim kurma çabası mimarlık öğrencisi için zorlayıcıdır (Baloğlu ve Bardağı, 2010).

Mimarlık eğitimi; tarihten teknolojiye, insan faktörlerine, teori, kentsel planlama, profesyonel uygulama ve tasarıma kadar çeşitli konuları kapsayan, stüdyo çalışmaları ile tasarımı deneyimledikleri, taşıdığı bu karakteristik özellikleri dolayısıyla stres yoğun bir süreçtir (Bachman ve Bachman, 2006; Hasan vd., 2017). Köknar vd. (2019), mimarlık eğitiminin getirdiği bu zorlukların öğrencinin hem akademik hayatı hem de mezuniyet sonrasında hayal ettiği çalışma ortamı için strese neden olabileceğini vurgulamıştır. Köknar vd. (2019)'ın ifadesiyle

*“yeniden üretim ve eleştirilerle ilerleyen süreç, öğrencinin projesini kendini beğendirme kaygısıyla üretmesine ve stres altında yaşamasına sebep oluyor. Çok üretme kaygısı çok çalışmaya, uykusuz gecelere dönüşerek başarının çalışma süresi ve üretimin niceliği ile yarıştırılmaya başlanmasına sebep oluyor”.*

Araştırmacılar (örn; Jia vd., 2009), mimarlık öğrencilerinin yorgunluk, tükenme, sosyal ortamdan tecrit ve stresten yakındıklarını ve bu durumun en önemli nedeni olarak aşırı iş yüklerini göstermektedirler. Baqtayan (2011), mimarlık öğrencilerinin stüdyo stresini incelediği çalışmada, öğrencilerin çoğunun stresi “zihinsel bir durum” olarak tanımladığını öne sürmüştür, mimarlık gibi uygulamayı eğitimin merkezine alan stüdyo tabanlı çalışma biçiminin özellikle öğrenciliğin ilk yıllarında okuldan ayrılmalara neden olduğunu vurgulamıştır. Akınlotu ve Ertan (2018), çalışmada mimarlık öğrencilerinin yüksek stres düzeyine dikkat çekmektedir. Kazazoğlu (2016), çalışmada mimarlık öğrencilerinin mimarlık eğitim biçiminden kaynaklanan stres yanında üniversite yaşamından ve kişiler arası ilişkilerden kaynaklı stres yaşayabileceğini ortaya koymuştur. Kazazoğlu (2016)'nın stres kaynaklarını incelediği çalışmada arkadaş, aile ve duygusal ilişkiler, ekonomik nedenler, sınav/jüri kaygısı, yurt/konaklama, ve eğitim aldıkları bölüm kaynaklı stres yaşadıklarını öne sürmektedirler. Çalışmada, mimarlık öğrencilerinin üst sınıflara doğru öğrencilerin daha az stres yaşadıkları, bu durumun öğrencilerin giderek karşılaştıkları sorunlarla baş etme becerisi kazandığı ileri sürülmüştür.

Literatürde mimarlık eğitimi ve stres konulu yapılmış kısıtlı sayıdaki çalışmaların içeriği incelendiğinde, mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerinin belirlendiği ve stres düzeylerine etki eden stres kaynaklarının detaylı biçimde ele alındığı bir çalışmaya rastlanmadığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle, yapılan bu çalışma ile öğrencilerin akademik başarılarını ve bununla birlikte hem fiziki hem de zihinsel sağlıklarını önemli ölçüde etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesi; stres kaynağının ortadan kaldırılması, ortadan kaldırılmadığı durumda etkilerinin en aza indirilebilmesinde yöntem geliştirmek için önem arz etmektedir.

### 3. Yöntem

Çalışmanın yöntemi birbirini izleyen üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, literatür taraması ve mimarlık bölümü öğrencileri ile yapılan mülakatlar ile katılımcılara uygulanacak olan anket formu hazırlanmıştır. İkinci aşamada hazırlanan soru formu devlet ve vakıf üniversitesinde mimarlık eğitimi gören öğrencilere 2018-2019 bahar yarıyılında eğitim-öğretimin devam ettiği Nisan-Mayıs 2019 tarihleri arasında eşzamanlı olarak uygulanmıştır. Son olarak elde edilen veriler, SPSS 22.0 programı kullanılarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Balıkesir Üniversitesi ve Hasan Kalyoncu Üniversitesi mimarlık bölümlerinde eğitim gören mimarlık öğrencileri çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Hazırlanan anket formunun uygulanması sonucu elde edilen veriler araştırmanın materyalini oluşturmaktadır.

#### 3.1 Veri Toplama Araçları ve Süreci

Mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etki eden faktörlerin belirlenmesi amacıyla veri toplama aracı olarak anket formu hazırlanmıştır. Hazırlanan anket formunda araştırmacılar tarafından oluşturulan strese etki eden kriterleri ölçmeye yönelik sorular ile öğrencilerin demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, üniversite türü, sınıf ve genel not ortalaması) belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etki eden kaynakların belirlenebilmesi için öncelikle literatür taraması ve mimarlık öğrencileri ile birebir yüzyüze yapılan mülakatlar sonucu mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etki edebilecek kriterler belirlenmiştir. Bu kriterler dört ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bu başlıklar “bireysel özelliklerle ilgili stres kaynakları” (17 madde), “kişilerarası ilişkiler ile ilgili stres kaynakları” (13 madde), “akademik stres kaynakları” (32 madde) ve “çevresel özellikler ilgili stres kaynakları” (22 madde) olmak üzere toplam 84 maddedir. Ölçekte yer alan her madde 1’den 5’e kadar işaretlemeye olanak veren 5’li Likert tipindedir. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılan puan aralıkları ve değerlendirme kriterleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Kullanılan Puan Aralıkları ve Değerlendirme Kriterleri

Likert ölçeği	Puan Aralıkları	Stres Kriterlerinin etkileme düzeyi
1.00	1,00-1,79	Çok düşük
2.00	1,80-2,59	Düşük
3.00	2,60-3,39	Orta
4.00	3,40-4,19	Yüksek
5.00	4,20-5,00	Çok Yüksek

Çalışmanın verileri oluşturulan anket uygulaması sonucunda 202 adet Balıkesir Üniversitesi'nden 266 adet Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nden olmak üzere 468 adet veri toplanmıştır. Toplanan verilerden 9'u yanlış doldurulduğu ve aşırı uç değerler içerdiği için araştırma dışı bırakılarak 459 anketten elde edilen verilerle analizler gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubundan toplanan veriler, Statistical PackagefortheSocialSciences (SPSS v.22) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

### 3.2 Verilerin Analizi

Verilere uygulanan analizler;

- 1) Örneklemin demografik özelliklerinin değişkenliğini görüntülemek ve analiz etmek için yüzde ve frekans analizleri,
- 2) Araştırmacılar tarafından algıya dayalı sorulardan oluşan, Mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etki eden kriterlerin içsel tutarlılığının belirlenmesi için Güvenilirlik Analizi,
- 3) Katılımcıların her bir kritere verdikleri cevaplara göre oluşturulan yüzde (%) ve frekans (f) analizleri,
- 4) Demografik özelliklerle stres düzeylerine etki eden kriterlerin ilişkisinin belirlenmesinde demografik verilerin iki değişkenli olanları için Bağımsız İki Örnek t-testi; üç ve daha fazla değişkenli olanları için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) dir.

### 4. Bulgular

Çalışma kapsamında mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etki eden kriterlerin istatistiksel olarak incelenmesi için anketlerden elde edilen verilerin güvenilirliğinin test edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, güvenilirlik analizi yapılmıştır.

Güvenilirlik analizi sonucu elde edilen ve çalışma kapsamında incelenen algısal olarak farklılık gösterebilecek değişkenlerin Cronbach Alfa değerlerin Tablo 2'de görülmektedir. Tablo 2'deki veriler incelendiğinde, mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etki eden kriterlerin yer aldığı soruların güvenilirlik katsayısı 0.942 olarak belirlenmiştir. Bu değer anket formunda yer alan sorular yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 2: Güvenilirlik Analizleri

Ölçek	Madde sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Stres Düzeylerine Etki Eden Kriterler	84	0.942

#### 4.1. Örneklem Ait Demografik Bulgular

Örneklem grubunun demografik özelliklerine göre yüzde ve frekans dağılımları Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3: Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Yüzde ve Frekans Dağılımları

Demografik özellikler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Üniversite Türü	Devlet Üniversitesi	197	57.1
	Vakıf Üniversitesi	262	42.9
Yaş	18-21	233	50.8
	22-25	211	46.0
	26-29	10	2.2
Cinsiyet	Kadın	234	51.0
	Erkek	221	48.1
Sınıf	1. Sınıf	102	22.2
	2. Sınıf	95	20.7
	3. Sınıf	85	18.5
	4. Sınıf	168	36.6
Genel Not Ortalaması (GNO)	Zayıf/geçer (1.00-1.49)	8	1.7
	Zayıf-orta/yeterli(1.50-1.99)	41	8.9
	Orta/orta (2.00-2.49)	135	29.4
	İyi/iyi (2.50-2.99)	168	36.6
	Pekiyi/iyi-pekiyi (3.00-3.49)	52	11.3
Mükemmel/pekiyi (3.50-4.00)	7	1.5	

Tablo 3’deki dağılımlar incelendiğinde, örneklem grubunun büyük çoğunluğunun (%50.8) 18-21 yaş aralığında; kadın ve erkek öğrenci sayılarının birbirine yakın olduğu; en fazla anket katılımının dördüncü sınıf mimarlık bölümü öğrencileri tarafından sağlandığı ancak diğer sınıflarda eğitim öğrenim gören öğrencilerin de sayısının yeterli çoklukta olduğu ve son olarak katılımcıların büyük çoğunluğunun (%29.4+%36.6=%66.0) genel not ortalamasının (GNO) orta-iyi aralığında olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Mimarlık Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Belirlenmesi

Örneklem grubunun stres düzeyleri ile ilgili veriler Tablo 4’de öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversite türüne göre çapraz tablo halinde görülmektedir.



Tablo 4: Mimarlık Öğrencilerinin Üniversite Türüne Göre Stres Seviyeleri

Üniversite Türü	Stres Düzeyi Ortalama ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma
Vakıf	31.49	8.63
Devlet	30.67	8.17
Genel Ortalama	31.14	8.44

Tablo 4' deki veriler incelendiğinde, örneklem grubunun stres düzeyinin 31.14 ortalama ile yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Üniversite türüne göre analiz yapıldığında ise çok büyük farklılıklar olmasa da vakıf üniversitesinde öğrenim gören mimarlık öğrencilerinin stres düzeyinin devlet üniversitesinde öğrenim gören mimarlık bölümü öğrencilerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir.

#### 4.3. Mimarlık Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Etki Eden Kriterlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etkili olabilecek kriterler literatür taraması ve mimarlık öğrencileri ile yapılan yüz yüze görüşmelerle araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Her bir ana başlık altında yer alan kriterler Tablo 5'de yer almaktadır.

Tablo 5: Mimarlık Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Etki Eden Kriterler

STRES KAYNAKLARI		Ort. ( $\bar{X}$ )	Std. sap.	
BİREYSEL ÖZELLİKLERLE İLGİLİ STRES KAYNAKLARI	A1	Yaşadığım daimi sağlık problemlerim	1.99	1.10
	A2	Mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olmam	<b>3.28</b>	1.06
	A3	Maddi yetersizlikler nedeniyle, üniversite eğitimi dışında çalışmak zorunda olmam	1.68	1.09
	A4	Mezun olduktan sonra iş bulamama düşüncem	<b>3.17</b>	1.28
	A5	Mezun olduktan sonra yüksek kazanç elde edememe düşüncem	<b>3.17</b>	1.23
	A6	Maddi yetersizlikler nedeniyle mimarlık eğitimi için gerekli olan malzeme ve ihtiyaçları karşılayamamam	2.12	1.18
	A7	Üniversitede yeni bir sosyal çevreyle karşı karşıya olmam	2.52	1.22
	A8	Aile özlemimin derslerimi olumsuz etkilemesi	1.90	1.18
	A9	Üniversite eğitimim bitmeden evlenmem/nişanlanmam	1.67	1.27
	A10	Kişisel hobilerime zaman ayıramamam	<b>3.22</b>	1.21
	A11	Dikey ya da yatay geçiş nedeniyle okul değişikliği yapmak istemem/ okul değiştirmiş olmam	2.11	1.38
	A12	Akademik yaşamım nedeniyle uzun saatler boyunca uykusuz kalmam veya uyku düzenimin değişmesi	<b>3.86</b>	1.20

Tablo 5: Mimarlık Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Etki Eden Kriterler (devamı)

<b>STRES KAYNAKLARI</b>			<b>Ort. (X̄)</b>	<b>Std. sap.</b>
<b>BİREYSEL ÖZELLİKLERLE İLGİLİ STRES KAYNAKLARI</b>	A13	Akademik yaşamım nedeniyle beslenme alışkanlıklarımın /düzenimin değişmesi	<b>3.68</b>	1.30
	A14	Çalıştığım işten üniversite eğitimim için ayrılmam	1.62	1.14
	A15	Gelecekteki iş yaşamım konusundaki belirsizlikler	<b>3.15</b>	1.30
	A16	Mimarlık mesleğinin bana uygun olmadığı düşüncesi	1.98	1.12
	A17	Gelecekte mimarlık mesleğinin beklentilerimi karşılayamayacağı konusundaki endişelerim	2.74	1.24
<b>KİŞİLERARASI İLİŞKİLER İLE İLGİLİ STRES KAYNAKLARI</b>	B1	Arkadaşarımla yaşadığım yoğun akademik rekabet	2.08	1.05
	B2	Oda arkadaşım/ ev arkadaşım ile yaşadığım çatışmalar	1.67	1.00
	B3	Kız arkadaşarımdan/erkek arkadaşarımdan ayrılmam veya tartışmam	1.94	1.23
	B4	Yeni kız/erkek arkadaşla tanışmam	2.13	1.21
	B5	Öğrenci topluluklarındaki gruplaşmalar	2.49	1.24
	B6	Öğretim üyelerinin mesafeli davranışları	<b>2.88</b>	1.22
	B7	Öğretim üyelerinin iletişim kurmaktan kaçınması	<b>2.82</b>	1.24
	B8	Öğretim üyelerinin eleştirilerinin cesaretimi kırması	<b>2.89</b>	1.34
	B9	Öğretim üyeleri ile herhangi bir konu üzerine tartışmak	2.40	1.21
	B10	Öğretim üyeleri ile çatışmak	2.28	1.34
	B11	Kampus veya bölüm içinde öğrenciler arası kültürel farklılıkların fazla olması	2.16	1.19
	B12	Fakülte-öğrenci ilişkisinin zayıf olması	<b>3.10</b>	1.33
	B13	Ailemin ders notlarıma aşırı önem vermesi	2.41	1.26
<b>AKADEMİK STRES KAYNAKLARI</b>	C1	Sosyal aktivitelere derslerimin yoğunluğundan dolayı zaman ayıramamam	3.37	1.31
	C2	Mimari tasarım/mimari proje derslerinde stüdyo çalışmalarının yoğun olması	3.22	1.29
	C3	Diğer bölümlerden farklı olarak mimarlık eğitiminde mimari tasarım/mimari proje derslerinin ağırlıklı olması	<b>3.40</b>	1.24
	C4	Mimari tasarım/mimari proje dersleri için okul dışında uzun saatler çalışmam	<b>3.56</b>	1.29
	C5	Sınav/jüri kaygım	<b>3.87</b>	1.21
	C6	Ödevleri ve mimari projeleri, teslim tarihine kadar yetiştiremememe düşüncem	<b>3.73</b>	1.26

Tablo 5: Mimarlık Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Etki Eden Kriterler (devamı)

<b>STRES KAYNAKLARI</b>			<b>Ort. (X̄)</b>	<b>Std. sap.</b>
<b>AKADEMİK STRES KAYNAKLARI</b>	C7	Mimari tasarım/mimari proje derslerinin değerlendirme sistemi	<b>3.46</b>	1.22
	C8	Ders içeriklerinin zor olması	3.17	1.15
	C9	Ders kapsamına uygun ölçme ve değerlendirme tekniklerinin kullanılmaması	2.97	1.24
	C10	Uygulanan öğretim/öğrenim tekniklerinin yetersiz olması	3.10	1.28
	C11	Ders programının yoğunluğu nedeniyle, ders çalışmak için yeterli vaktimin olmaması	2.87	1.21
	C12	Anlamadığım bir konuda ders saatleri dışında öğretim üyelerinden yardım isteyememek	2.87	1.32
	C13	Ders materyallerine (kitap, ders notu, örnek proje, vs.) ulaşamamam/sınırlı ulaşımın bulunması	2.48	1.27
	C14	Akademik kadronun sayıca yetersiz olması	2.94	1.41
	C15	Derslerde çalışacak çok fazla materyal ve konu olması	2.89	1.23
	C16	Yararlanılan kaynakların yabancı dilde olması	2.09	1.24
	C17	Ders kapsamında öğrenci olarak sözlü sunum yapmam	2.43	1.23
	C18	Hocalarımdan benden akademik beklentilerinin yüksek olması	2.43	1.20
	C19	Ebeveynlerimin benden beklentilerinin yüksek olması	3.14	2.76
	C20	Ders yüklerinin çok fazla olması	3.39	1.24
	C21	Ders programının yoğun olması	3.16	1.29
	C22	Verilen ödevlerin çok fazla olması	<b>3.52</b>	1.30
	C23	Sınavda sorulan soruların zor olması	3.09	1.11
	C24	Sınavlarda verilen sürelerin soruları cevaplamak için yetersiz olması	2.76	1.13
	C25	Sınıf içi çalışmaların çok fazla olması	2.84	1.20
	C26	Grup çalışmalarının çok fazla olması	2.70	1.18
	C27	Sınav sonuçlarım çok iyi olmadığı zaman hocalarıma hayal kırıklığına uğratacağımı düşünmem	2.37	1.29
	C28	Ders notlarımın benim tüm geleceğimi ve hatta tüm hayatımı etkileyeceğini düşünmem	2.70	1.34
	C29	Akademik amaçlarıma (yüksek not, vb.) ulaşamadığım zaman endişe ve kaygı duymam	3.09	1.29
	C30	Sınavlardan aldığım notların beni memnun etmemesi	3.22	1.18
	C31	Derste anlatılan konuya odaklanamamam	2.85	1.18
	C32	Mesleki hayallerime ulaşmada ders başarımın yeterli olmaması	2.91	1.24

Tablo 5: Mimarlık Öğrencilerinin Stres Düzeylerine Etki Eden Kriterler (devamı)

<b>STRES KAYNAKLARI</b>		<b>Ort.(<math>\bar{X}</math>)</b>	<b>Std. sap.</b>	
<b>ÇEVRESEL ÖZELLİKLER İLE İLGİLİ STRES KAYNAKLARI</b>	D1	Aile ve yakın akrabalarımın yaşadığı sağlık problemleri	2.31	1.36
	D2	Ebeveynlerimden kaynaklanan problemler (hastalık, geçim sıkıntısı, vb.)	2.27	1.35
	D3	Ebeveynlerimin boşanması	1.65	1.14
	D4	Kariyer değiştirme ihtimalim(mezun olduktan sonra mimarlık dışında farklı bir iş yapma olasılığı)	2.33	1.60
	D5	Öğrenci yurdunun/ evimin bulunduğu bölgede güvenlik problemlerinin olması	1.72	1.12
	D6	Yaşadığım yerde mimarlık eğitimine uygun çalışma ortamının olmaması	2.54	1.38
	D7	Öğrenci yurdunun/ evimin dağınık ve pis olması	2.03	1.31
	D8	Üniversite içindeki spor tesislerinin ve aktivitelerin yetersiz olması	3.26	1.99
	D9	Üniversite içindeki aktivitelerin yeterince duyurulmaması	3.37	1.36
	D10	Bölüm içindeki aktivitelerin yeterince duyurulmaması	3.22	1.35
	D11	Üniversite yaşamıyla birlikte sosyal aktivitelerimin değişmesi	3.06	1.31
	D12	Üniversite içinde profesyonel psikolojik destek biriminin bulunmaması	2.88	1.40
	D13	Öğrenci işlerinde yaşadığım bürokrasi	2.60	1.34
	D14	Sınıfların/amfilerin fiziksel yetersizliği (Sandalye sayısı, aydınlatma, temizlik vb)	2.91	1.45
	D15	Kampüse/yerleşkeye ulaşımında zorlanmam	<b>3.57</b>	1.43
	D16	Ulaşımın zor olması nedeniyle derslere zamanında yetişememem	<b>3.42</b>	2.81
	D17	Uzun sıralarda beklemek zorunda olmam	3.20	1.41
	D18	Mesleki ideallerime ulaşma konusunda önüme çıkabilecek engeller	3.11	1.25
	D19	Eğitimimi tamamladıktan sonra aile baskısı nedeniyle mimarlık yapamama ihtimali	1.80	1.17
	D20	İnşaat sektörünün şartları nedeniyle eğitimimi tamamladıktan sonra mimarlık yapamamam	2.64	1.32
	D21	Ailemin mesleki planlarımı anlamayacağı konusundaki endişelerim	2.27	1.31
	D22	Mesleki hayallerime ulaşmada maddi olanaksızlıklar açısından kendimi yetersiz hissetmem	2.44	1.33

Araştırma örneklemine dâhil olan mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine etki eden kriterlere verdikleri cevapların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 5’de yer almaktadır. Bu tabloda yer alan değerler incelendiğinde bireysel özelliklere ilişkin stres kaynaklarından “*akademik yaşantıları nedeniyle uzun saatler boyunca uykusuz kalmaları veya uyku düzenlerinin değişmesi*” ( $\bar{X}=3.86$ ) ve “*akademik yaşamları nedeniyle beslenme alışkanlıklarının /düzenlerinin değişmesi*” ( $\bar{X}=3.68$ ) kriterlerinin mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerine yüksek düzeyde etki etmekte olduğu belirlenmiştir.

Kişilerarası ilişkilerle ilgili stres kaynaklarına ilişkin kritere ilişkin bulgulardan; mimarlık öğrencilerinin “*öğretim üyelerinin mesafeli davranışları*” ( $\bar{X}=2.88$ ); “*öğretim üyelerinin iletişim kurmaktan kaçınması*” ( $\bar{X}=2.82$ ); “*öğretim üyelerinin eleştirilerinin öğrencilerin cesaretini kırması*” ( $\bar{X}=2.89$ ) ve “*fakülte-öğrenci ilişkisinin zayıf olması*” ( $\bar{X}=3.10$ ) kriterlerinden orta düzeyde etkilendiği belirlenmiştir.

Akademik stres kaynaklarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde “*diğer bölümlerden farklı olarak mimarlık eğitiminde mimari tasarım/mimari proje derslerinin ağırlıklı olması*” ( $\bar{X}=3.40$ ); “*mimari tasarım/mimari proje dersleri için okul dışında uzun saatler çalışılması gerekliliği*” ( $\bar{X}=3.56$ ); “*sınav/jüri kaygısı*” ( $\bar{X}=3.87$ ); “*ödevleri ve mimari projeleri, teslim tarihine kadar yetiştirememe düşüncem*” ( $\bar{X}=3.73$ ); “*mimari tasarım/mimari proje derslerinin değerlendirme sistemi*” ( $\bar{X}=3.46$ ) ve “*verilen ödevlerin çok fazla olması*” ( $\bar{X}=3.52$ ) kriterlerinin mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerini yüksek düzeyde etkilediği görülmektedir.

Çevresel özelliklerle ilgili stres kaynaklarından “*kampüse/yerleşkeye ulaşımında zorlanma*” ( $\bar{X}=3.57$ ) ve “*ulaşımın zor olması nedeniyle derslere zamanında yetişilememesi*” ( $\bar{X}=3.42$ ) kriterlerinin mimarlık öğrencilerinin stres düzeylerini yüksek düzeyde etkilediği belirlenmiştir.

#### **4.4. Mimarlık Öğrencilerinin Demografik Özelliklerindeki Farklılaşmanın Strese Neden Olan Kriterler Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi**

Demografik özelliklerin, mimarlık öğrencilerinde strese neden olabilecek kriterler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı belirlemek amacıyla yapılan hipotez testleri sonucu Tablo 6 ve Tablo 7’de görülmektedir. Demografik özelliklerle stres düzeylerine etki eden kriterlerin ilişkisinin belirlenmesinde demografik verilerin iki değişkenli olanları için Bağımsız İki Örnek t-testi; üç ve daha fazla değişkenli olanları için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır.

Mimarlık öğrencilerinin öğrenim gördükleri üniversite türü, cinsiyet, yaş, sınıf ve genel not ortalamaları ile bireysel özellikleri, kişilerarası ilişkiler, akademik ve çevresel özellikleri ile ilgili stres kaynakları arasındaki ilişki istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Mimarlık öğrencilerinin anket sorularına verdikleri yanıtların ortalamaları ( $\bar{X}$ ) değerlendirilerek, stres kriterlerinin mimarlık öğrencilerini etkileme düzeylerine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Tablo 6). Ortalama değerleri ( $\bar{X}$ ) için Tablo 1’ de yer alan puan aralıkları kullanılmıştır. Buna göre ortalama değerlerin ( $\bar{X}$ ) puan aralıkları 1,00-1,79 (çok düşük); 1,80-2,59 (düşük); 2,60-3,39 (orta); 3,40-4,19 (yüksek); 4,20-5,00 (çok yüksek) olarak derecelendirilmiştir. Stres kriterleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki ise hipotez testi sonucu elde edilen önem derecesi ( $p$ ) değerleri ( $0,001 \leq p \leq 0,05$ ) ile değerlendirilmiştir (Tablo 6)

## 5. Tartışma ve Sonuçlar

Elde edilen bulgular incelendiğinde mimarlık öğrencilerinin ağırlıklı olarak akademik stres kaynaklarından etkilendiği görülmektedir. Mimarlık öğrencilerinin mimari tasarım/mimari proje derslerinin ağırlıklı olması ve uzun çalışma saatleri nedeniyle yüksek düzeyde stres yaşadıklarını göstermektedir. Durna (2006) çalışmasında, üniversite öğrencisinin iş yükünün artması, çok sayıda işin aynı anda yürütülmesi veya kısa sürede bitirilmesi gerekliliklerinin öğrencilerin mutsuzluklarında en önemli faktör olarak tanımlamıştır.

Bu çalışmada elde edilen bulgular mimarlık eğitiminin diğer disiplinlerden en önemli farkı olan ve öğrencinin teorik bilgisinin yanı sıra, yaratıcı bir süreç içeren, bir dönem boyunca geliştirmesi beklenen mimari tasarım/mimari proje derslerinin okul dışına da taşınan uzun çalışma saatlerini kapsamaması ve öğrencilere tanınan süre içinde projelerini tamamlayamama endişesi nedeniyle mimarlık öğrencilerinin yüksek düzeyde stres yaşadıklarını göstermektedir. Benzer sonuçlar mimarlık öğrencilerinin mimari tasarım gibi uygulamalı derslerinin ödevlerini sınırlı bir zaman dilimi içerisinde tamamlamaya çalışmalarının stres oluşturduğunu göstermektedir. Young (2017) çalışmasında dört saat veya daha fazla çalışan öğrenciler, dört saatten az çalışan öğrencilerden daha yüksek stres düzeylerine ulaştığını öne sürmektedir. Jogaratnam ve Buchanan (2004) zaman baskısının öğrenciler için önemli bir stres kaynağı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu durum öğrencinin yetenek, becerileri ve donanımlarını aşan iş yükü ve niteliğinin stres düzeyleri üzerinde etkili olduğu yönünde yorumlanabilir.

Bir başka bulgu ise öğrencilerin sınav/jüri kaygıları ile mimari tasarım/mimari proje derslerinin değerlendirme sisteminin mimarlık öğrencileri üzerinde yüksek düzeyde stres yaşamalarında etkili olduğudur. Mimarlık öğrencisi dönem boyunca

hazırladıkları/geliştirdikleri mimari projelerini jüriye sunarken, sınav stresinin yanı sıra ilave stres yaşamaktadır. Bunun nedeninin, mimarlık öğrencisinin jüri karşısında hazırlanmış olduğu mimari projesini anlatma çabası olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mimari tasarım/mimari proje derslerinin ön koşullu dersler olması nedeniyle başarısız olması halinde tekrarı ve mezuniyet süresinin uzamasına neden olmasının öğrenci üzerinde baskı oluşturmasının da stres düzeyini etkilediği ifade edilebilir. Ayrıca çalışmada öğrencilerin çoğunun sınavın başlangıcında stres düzeylerinin yüksek olmasına rağmen ilerleyen zamanda stres düzeyinde bir azalma yaşadıkları tespit edilmiş, bu durum, öğrencinin sınava girme ihtimalinin daha çok stres oluşturduğunu göstermiştir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda bu durum göz önüne alınarak farklı zamanlarda ölçülen stres düzeyleri arasındaki fark belirlenebilir.

Ülkemizde yükseköğretim hizmetlerinin devlet ve vakıf olmak üzere iki türlü yürütüldüğü göz önünde bulundurularak yapılan bu çalışmada mimarlık öğrencilerinin üniversite türüne göre stres kaynakları ve etki düzeyleri devlet üniversitesinde eğitim gören mimarlık öğrencilerinin maddi yetersizlikler nedeniyle eğitimleri için gerekli olan malzeme ve ihtiyaçları karşılamakta güçlük çektiklerinde veya karşılayamadıklarında vakıf üniversitesi mimarlık öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde stres yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgu ekonomik sorunların, gelir düzeylerinin öğrencinin stres düzeyi üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Andrews ve Wilding, 2004; Richardson vd., 2017).

Çalışmada, vakıf üniversitesinde öğrenim gören mimarlık öğrencilerinin, öğretim üyesi ve ailesinin yüksek akademik beklentilerinin stres düzeyleri üzerinde daha fazla baskı oluşturduğu bulgular arasındadır. Bu bulgular vakıf üniversitesi mimarlık bölümü öğrencilerinin okul ve aile beklentilere yanıt verememe endişesini daha fazla taşıdığını göstermektedir. Elde edilen diğer bulgular vakıf üniversitesi mimarlık bölümü öğrencilerinin yüksek not beklentileri, sınav/jüri kaygıları, gibi çekincelerinin olduğunu göstermektedir. Vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin, devlet üniversitesinde öğrenim görenlere göre eğitim ücreti ödemelerinin bu durumun nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular mimarlık öğrencilerinin stres kaynaklarının ve etki düzeylerinin cinsiyete göre de farklılık gösterebileceğini; erkek öğrencilerin genel olarak maddi yetersizlikler, karşı cinsle ilişkiler, okul değişikliği, aile baskısı gibi konularda karşılaştığı olay/durumları stres kaynağı olarak algıladığı buna karşılık, kız öğrencilerin daha çok akademik kaygılar nedeniyle stres yaşadıkları görülmektedir. Bu durum erkek öğrencilerin hissettikleri toplumsal cinsiyet rollü baskısının stres algısını etkilerken, kız öğrencilerin ise akademik beklentilerinin stres

algılarını etkileyebileceği yönünde yorumlanabilir. Dusselier vd. (2010) çalışmasında belirttiği gibi kadınların akademik başarılı olma konusundaki kararlılığı strese neden olan önemli bir etken olabilir. Gadzella (1994), kız öğrencilerin daha yüksek baskılar yaşadıklarını ve farklı stres kaynaklarından etkilendiklerini belirlemiştir. Fakat bu çalışmada kız öğrencilerin sadece sınav/jüri kaygısı, yüksek not, vb. gibi akademik endişeler ve zaman baskısı nedeniyle erkek öğrencilere göre daha yüksek stres yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin yaşamlarında karşılaştıkları değişimlere adaptasyonlarında kız öğrencilere göre daha fazla zorlandıkları, ailelerine karşı taşıdıkları sorumluluk duygularının kız öğrencilere göre daha yoğunluğun olması ve toplumsal cinsiyet rollerinin şartlandırması ile ilgili olabilir.

Çalışma bulgularından hareketle; mimarlık öğrencilerinin mimarlık disiplini ve üniversite yaşamında karşılaştıkları problemleri çözme konusunda ilerleyen yaş ve sınıflarda deneyim kazandıkça daha az stres yaşadıkları söylenebilir. Son sınıfta eğitim gören öğrenci grubunun çoğunlukla geleceğe dönük kariyer beklentileri ve aile ile ilgili sorunlar ağırlık kazanırken, alt sınıf öğrenci grubunun mimarlık eğitimi, öğretim üyeleri ve diğer öğrenciler ile iletişim ve üniversite yaşamında karşılaştıkları iletişim sorunları ve eğitim öğretime yönelik güçlüklerle odaklandıkları görülmektedir. Birinci sınıf ve 18-21 yaş grubu öğrencilerin orta öğretimden sonra üniversite yaşamına ve mimarlık disiplini eğitim biçimine uyumlarında zorlandıkları yorumlandığında, stres oluşturabilecek bu durum çalışma kapsamında elde edilen bulguları açıklayabilir. Üniversite yaşamı ve akademik beklentilerin ötesinde yaş ve sınıf değişkenleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran bundan sonraki araştırmalar, öğrencilerin kişisel gelişimlerine yönelik faktörlerin eklenmesi daha kapsamlı sonuçlar elde etmeyi sağlayacaktır.

Stres, üniversite öğrencileri arasında her zaman bir sorun olmuştur. Stres düzeyleri ile akademik başarı arasındaki ilişki, iki yönlü etkileşim içinde olabilir. Öğrencinin stres düzeylerinin artışının akademik performansını olumsuz etkileyebileceği gibi çeşitli etkenlerle düşen akademik başarı, öğrencinin stres düzeylerini yükseltebilecektir. Bu bakış açısıyla yapılacak çalışmalar yararlı olacaktır.











## Kaynakça

- Akınlotu O. T., Ertan Ş S., (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Kaynaklarının Değerlendirilmesi: Lefke Avrupa Üniversitesi”. *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), 35-48.
- Altan S., (2018). “Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları Ve Örgütsel Stresin Neden Olduğu Başlıca Sorunlar”. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (3), 138-158.
- Andrews B., Wilding J. M., (2004). “The Relation of Depression and Anxiety to Life-Stress and Achievement in Students”. *British Journal Of Psychology*, 95(4), 509-521.
- Ayci H., İlerisoy Z. Y., (2018). “Mimarlık Eğitimi Meslek Pratiğinin Simulasyonu Olmalı Mı?: Akademi, Büro Ve Şantiye Alanlarında Yarı Yapılandırılmış Mülakat Yöntemi İle Bir Değerlendirme”. *Online Journal Of Art And Design*, 6 (5), 293-314.
- Bachman L., Bachman C., (2006). “Student Perceptions of Academic Work load in Architectural Education”. *Journal of Architectural and Planning Research*, 23 (4), 271-304.
- Baloğlu M., Bardakçı S., (2010). “Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri'nin Türkçeye Uyarlanması Dil Geçerliği ve Ön Psikometrik İncelemesi”. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 57-70.
- Baqtayan M. S., (2011). “Studio Stress”. *International Journal of Innovation, Management And Technology*. 2 (4), 295-300.
- Bedewey D., Gabriel A., (2015). “Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale”. *Health Psychol Open*, 30 (2), 1-9.
- Bıçer Ö. P., Akdağ F., Şahinkaya E., Kiraz F. (2018). “Cinsiyet Faktörünün Öğrenme ve Akademik Başarı Kapsamında Değerlendirilmesi: Yapı Bilgisi Dersi Örneği”. *Uluslararası Hakemli Tasarım ve Mimarlık Dergisi*, 14, 28-69.
- Durna U., (2006). “Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20 (1), 319-343.
- Dusselier L, Dunn B, Wang Y, ShelleyMc 2nd, Whalen D. F., (2005). “Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students”. *Journal of American College Health*, 54(1), 15-24.
- Birer, E.D. (2003). “Mimarlık Eğitiminde Kalite (Quality in Architectural Education)”. *Journal of İstanbul University*, 3, 83-88.

- Elias H., Ping W. S., Abdullah M. C., (2011). "Stress and Academic Achievement Among Undergraduate Students in University Putra Malaysia", *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- Franken, R. E. (1994). *Human Motivation*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Gadzella, B. M. (1994). "Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors". *Psychological Reports*, 74, 395-402.
- Gadzella, B. M., Baloglu M., (2001). "Confirmatory Factor Analysis and Internal Consistency of the Student-Life Stress Inventory". *Journal of Instructional Psychology*, 28 (2), 395-402.
- Ghafar ve Weng, (2002). "Masa Dengan Pencapaian Akademik Pelajar Utm. Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia". *Jurnal Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia*, October, 71-92.
- Gökler R., Işıtan I. (2012). "Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri". *Tarih ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 54-168.
- Hasan A., Baser J. A., Razzaq R. A., Puteh S., Ghafar N. I., (2017). "The Influence Factors to Academic Performance of Architecture Students in Malaysia" *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 102 (5), 306-308.
- Holgate P., Jones, P., (2011). "Care of The Self: Embedding Well-Being in to Architectural Education", First International Conference Exploring the Multidimensions of Well-Being, Birmingham City University.
- Hong, L., Wengboey, K. (2002). "Types and Characteristics of Stress on College Campus". *Psychological Science*, 25(4), 398-401.
- Jia, Y. A., S. Rowlinson, Kvan T., Lingard H. C., Yip B., (2016). "Heat Stress in The U.S. Construction Industry. Available From: Burnout Among Hong Kong Chinese Architecture Students: The Paradoxical Effect Of Confucian Conformity Values", *Constuction Management and Economics*, 27 (3), 287-298.
- Jogaratanam G., Buchanan, J. (2004), "Balancing The Demands of School and Work: Stress and Employed Hospitality Students". *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16 (4), 237-245.
- Kaba İ., (2019), "Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme" *Akademik Bakış Dergisi*, 72 (Mart-Nisan), 74-92.

- Kazazoğlu A. (2016). “*Bozok Üniversitesi Mühendislik Mimarlık Fakültesi Mimarlık Bölümü Öğrencilerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yöntemlerinin İncelenmesi*”. 1. Uluslararası Bozok Sempozyumu, 05-07 Mayıs, Yozgat.
- Kohn, J.P., Frozer, G.H. (1986). “An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors”. *Psychological Reports*, 59, 415-426.
- Köknar B. S., Avcı O., Eren B., Sarısakal B. (2019). “Kriz Halinde ve Krizleriyle Mimarlık Eğitim Ortamı”. *Mimarlık Dergisi*, 405. 36-39.
- Kurt S. (2009). “An Analytic Study on The Traditional Studio Environments And The Use of the Constructivist Studio in The Architectural Design Education”. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 401-408.
- Lazarus R. S. (1993). “Coping Theory and Research: Past, Present and Future”, *Psychosom Med*, 55, 234-247.
- Matheny K. B., Curlette W. L., Aysan F., Herrington A. , Gfroerer C. A., Thompson D., Errol Hamarat E., (2002). “Coping Resources, Perceived Stress, and Life Satisfaction among Turkish and American University Students”. *International Journal of Stress Management*, 9, 81-97.
- Mclaughlin, M.C. (1985), “Graduate School and Families: Issue for Academic Department sand University Mental Helaty Professionals”. *Journal of College Student Personnel*, 26 (6), 488-491.
- Özgüven E. (1992). “Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Richardson T. Elliott P., Roberts R., Jansen M., (2017). “A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in A National Sample of British Undergraduate Students”, *Community Ment Health*, 53(3), 344–352.
- Selye H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth’s,
- Sgang-Cohen, H. D., Lowental, U. (1988). “Sources of Stress among Israeli Dental Students”, *The Journal of The American College Health Association*, 36, 317-321.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., Pancer, S. M. (2000). “Social Support: Relations to Coping and Adjustment During The Transition to University in The Peoples Republic of China”, *Journal of Adolescent Research*, 5(1), 123-144.

- Turgut Ü., Salar R., Aksakallı A., Gürbüz F. (2016). “Bireysel Farklıkların Öğretim Sürecine Yansımaya Dair Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma”. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 431-444.
- Uluoğlu, B. (1990). *Mimari Tasarım Eğitimi: Tasarım Bilgisi Bağlamında Stüdyo Eleştirileri*. Doktora Tezi, İTÜ, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Young T. (2017). *Are Students Stressed?: A Study of The Impact of Student Engagement on Student Stress*. Eastern Illinois University, Master Thesis.
- Zascavage, V., Winterman, K. G., Buot, M., Wies, J. R. , Lyzinski, N. (2012). “Student-Life Stress in Education and Health Service Majors”. *Higher Education Research & Development*, 31(4), 599-610.
- URL 1. <https://absnet.org.uk/system/files/Dissertation%20-%20Melissa%20Kirkpatrick.pdf>
- URL 2. [http://mobbig.mo.org.tr/\\_media/732/nerimansahinguchan.pdf](http://mobbig.mo.org.tr/_media/732/nerimansahinguchan.pdf)