

Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıklarının Uyku Kalitesi, Stres ve Yorgunluk ile İlişkisi

The Relationship of University Students' Study Habits with Sleep Quality, Fatigue and Stress

Tuğçe Aleyna DERHEM¹ , Gonca BUMİN² 

¹ Erg., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye

² Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencilerinin ders çalışma alışkanlıklarının uyku kalitesi, stres ve yorgunlukları ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya 19-25 yaş arası 212 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Verilerin toplanmasında Çalışma Alışkanlıkları Envanteri, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Checklist Individual Strength (CIS) kullanılmıştır. **Sonuçlar:** Yapılan çalışmada ÇAE sonuçları ile ASÖ'nin toplam ($r=-0,256$, $p=0,000$), öz yeterlilik ($r=-0,269$, $p=0,000$), stres/rahatsızlık algısı ($r=-0,170$, $p=0,02$) puanlarının anlamlı yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. ÇAE ile CIS toplam ($r=-0,462$, $p=0,000$), CIS yorgunluk ($r=-0,290$, $p=0,000$), CIS konsantrasyon ($r=-0,473$, $p=0,000$), CIS motivasyon ($r=-0,422$, $p=0,000$) ve CIS fiziksel aktivite ($r=-0,380$, $p=0,000$) puanları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. **Tartışma:** Üniversite öğrencilerinin çalışma alışkanlıklarının uyku kalitesi, stres ve yorgunluk ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığımız bu çalışmada çalışma alışkanlıkları ile stres ve yorgunluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Uyku kalitesine baktığımızda ise toplam puanı ve alt parametresi olan öznel uyku kalitesinin çalışma alışkanlıklarıyla arasında zayıf anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin günlük yaşamda stres, yorgunluk ile ilgili karşılaştıkları problemlerde çalışma alışkanlıkları sorgulanmalı ve gerekli müdahaleler yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Alışkanlıklar; Öğrenci; Uyku; Yorgunluk; Stres.

ABSTRACT

Purpose: This study aims to observe the relationship between university students' study habits and their sleep quality, stress and fatigue. **Material and Methods:** 212 university students that are aged between 19 and 25 participated in this research. Study Habit Inventory, Pittsburg Sleep Quality Index, Perceived Stress Scale and Checklist Individual Strength Questionnaire were used for collecting data. **Results:** Between SHI results and PSS's total ($r=-0,256$, $p=0,000$), self-sufficiency ($r=-0,269$, $p=0,000$), stress/discomfort sensation score ($r=-0,170$, $p=0,02$) a significant correlation was found. Between SHI and CIS total ($r=-0,462$, $p=0,000$), CIS fatigue ($r=-0,290$, $p=0,000$), CIS concentration ($r=-0,473$, $p=0,000$), CIS motivation ($r=-0,422$, $p=0,000$), CIS physical activity ($r=-0,380$, $p=0,000$) score a significant negative correlation was found. **Discussion:** In this study that we conducted to examine the relationship between study habits of university students and sleep quality, stress and fatigue, a significant relationship was found between study habits and stress and fatigue. When we take a look at sleep quality, it is determined that there is a weak significant relationship between total score and its sub-parameter subjective sleep quality and study habits. Students' study habits should be questioned in daily life problems related to stress and fatigue and necessary interventions should be made.

Keywords: Habits; Students; Stress; Fatigue; Sleep.

Sorumlu Yazar (Corresponding Author): Tuğçe Aleyna DERHEM E-mail: t.a.derhem@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-9713-9337

Geliş Tarihi (Received): 10.11.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 23.03.2022

Günlük yaşamda her bir bireyin rol ve sorumlulukları ve bunlar için ayırdıkları belirli bir zaman dilimi vardır. Bir öğrenci ise zamanını eğlenme, dinlenme ve çalışma olarak bölebilir. Ders çalışmak öğrencinin en temel görevlerinden birisidir ve günlük yaşamında belirli bir yer kaplar (Erdul, 2005).

Alışkanlık bir davranışın düzenli olarak yapılması ve planlanması anlamına gelir. Ders çalışma alışkanlıkları ise öğrencinin ders çalışma okupasyonunu kendisinin belirlediği bir ortamda, kendi değer yargısı ile kendine özgü yöntem ve teknikleri kullanarak gerçekleştirmesidir ve öğrencilerin yaşamlarında birincil öneme sahiptir (Tümkaya ve Bal, 2006; Saleem ve ark., 2020). Çalışma alışkanlıklarının genel becerileri ise; uygun bir ortam seçme, zaman yönetimi, dikkat ve konsantrasyon, stres yönetimi, etkili dinleme ve not tutma, ders tekrarı yapma, ders, sunum ve ödevlere hazırlanma gibi becerilerdir (Başbay, 2018). Kötü çalışma alışkanlığına sahip olan bir bireyde bu beceriler zayıftır ve bu durum stres ve akademik başarısızlığa sebep olabilir (Mull, 2016).

Ders çalışma alışkanlıkları araştırmacılar tarafından 1950'li yıllardan itibaren üzerinde çalışılan bir konu olsa da ülkemizde son yıllarda araştırmacıların dikkatini çekmiştir. (Durukan, Batman ve Yiğit, 2015). Bir araştırmada öğrencilerin en büyük stres kaynağının molalar, yeme ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler, iş yükleri ve yeni sorumluluklar olduğu söylenmiştir (Fouché, 2017). Bu durumlar ise yanlış çalışma alışkanlıkları sonucunda oluşabilecek problemlerden bazılarına örnek olarak gösterilebilir.

Çalışma alışkanlıklarının akademik olarak öğrencileri pozitif veya negatif yönden etkilemesi ise yine birçok araştırmada bahsedilmiştir. İyi çalışma alışkanlığına sahip öğrenciler akademik olarak başarı sağlarken kötü çalışma alışkanlığına sahip öğrenciler daha başarısızdırlar (Alzahrani, Soo Park ve Tekian, 2018; Saleem ve ark., 2020).

Ancak yapılan araştırmalar arasında öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarının alt boyutlarında yer alan yöntem ve stratejilerin öğrencilerin günlük yaşamını etkileyebilecek olan uyku kalitesi, stres ve yorgunlukla ilişkisine dair çok az çalışmaya rastlanmıştır. Stres, iç veya dış bir değişime, talebe veya baskıya karşı duygusal, entelektüel veya fiziksel bir tepkidir. Toplumdaki hızlı değişimle, günümüz eğitim sisteminin kaçınılmaz bir parçası haline gelmiştir. Üniversite öğrencileri arasındaki akademik stres,

araştırmalarda oldukça uzun bir süre ilgi konusu olmuştur. Üniversite öğrencileri, akademik taahhütler, mali baskı ve zaman yönetimi becerilerinin eksikliği nedeniyle her dönem yüksek düzeyde stres yaşarlar (Jafari ve ark., 2019).

Stres aşırı hale geldiğinde veya olumsuz algılandığında hem sağlığı hem de akademik performansı etkileyebilir (Jafari ve ark., 2019). Yapılan bir araştırmaya göre çalışma alışkanlıkları kötü olan öğrenciler yüksek strese maruz kalmaktadır (Rajesh, 2019).

Çalışmamızda incelediğimiz bir diğer konu olan uyku, bireyin sağlığını, yaşam kalitesini ve iyilik durumunu etkileyen önemli bir değişken olarak görülmektedir (Aysan ve ark., 2014). Uyku kalitesinin kötü yönde etkilenmesi durumunda kişiler fiziksel, psikososyal ve bilişsel alanlarda etkilenebilir ve bu durum anksiyete, depresyon gibi bir takım sağlık problemlerine yol açabilir (Saygılı ve ark., 2011; Aysan ve ark., 2014). Üniversite öğrencilerinde uyku konusuna bakıldığında ise, birçok araştırmada üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin yeterli olmadığı ve uyku problemlerinin sık yaşandığı bildirilmektedir (Aysan ve ark., 2014).

Yapılan literatür taramasında çalışma alışkanlıklarının uyku kalitesi ile ilişkisine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak çalışma alışkanlıklarının kişinin uyku süresini ve uyuduğu zaman dilimini etkilediği görülmektedir (Tümkaya ve Bal, 2006).

Yorgunluk toplum içerisinde oldukça sık rastlanan bir durumdur. Üniversite öğrencilerinde yorgunluğun sık görüldüğü, hatta ağır işte çalışan kişiler kadar yorgunluk yaşadıkları bildirilmiştir. Yorgunluk üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi, akademik başarı, duygu durum ve uyku kalitesi gibi birçok alanda yaşamı etkilemektedir (Gürşan, Köprülüoğlu, Taşkın ve ark., 2020).

Bu sebeple çalışmamızda üniversite öğrencilerinde ders çalışma alışkanlıklarının uyku kalitesi, stres ve yorgunluk faktörleri ile ilişkisini incelemeyi amaçladık. Bu doğrultuda çalışmamızın hipotezleri;

H(0): Çalışma alışkanlıklarının uyku kalitesi ile ilişkisi yoktur.

H(0): Çalışma alışkanlıklarının yorgunluk ile ilişkisi yoktur.

H(0): Çalışma alışkanlıklarının stres ile ilişkisi yoktur.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır (GO 121/57) . Çalışma Nisan 2021- Haziran 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. 212

katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmaya 19-25 yaş arası öğrenim görmekte olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Gönüllü olan öğrencilere çevrim içi form şekline getirilen anket formları ilgili duyuru metni ile birlikte G-mail ve WhatsApp platformları üzerinden gönderilmiştir. Her bir öğrenciye çalışmanın amaç ve yöntemlerini belirten bilgilendirilmiş bir onam formu onaylatılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Öğrencilere yaş, sınıf ve cinsiyet bilgileri yanında çalışma alışkanlıkları envanteri içerisinde olmayan mola verme sıklığı ve günün daha çok hangi zamanında çalışıldığı soruları demografik bilgi formuna eklenmiştir.

Çalışma Alışkanlıkları Envanteri: Yüksek lisans tezi kapsamında Yılmaz (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. 27 sorudan oluşur. Soruların değerlendirilmesinde, (1) bana hiç uygun değil, (2) bana uygun değil, (3) kararsızım, (4) bana uygun ve (5) bana tamamen uyguna karşılık gelmektedir. Alt parametreleri ortam, dikkat, zamanı değerlendirme, kişisel özellikler, çalışma yöntemi olmakla birlikte verimli çalışma alışkanlıklarına sahip olma durumu puanların artması ile orantılıdır. Bir kesme puanı olmamakla birlikte puanların değerlendirme yapılan grup içerisindeki yerine bakılarak yorum yapılır (Veldi, Aluoja ve Vasar, 2005).

Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ): Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ağargün, Kara ve Anlar (1996) tarafından yapılmıştır. Toplam 24 sorudan oluşan ölçekte 19 soru kişi tarafından cevaplanırken, 5 soru kişinin oda arkadaşı tarafından doldurulmaktadır ve değerlendirmeye alınmamaktadır. Ölçekteki her bir madde 0 (hiç sıkıntı olmaması)-3 (ciddi sıkıntı) puan arasında bir değer almaktadır. Öznel uyku kalitesi, uyku latansı (gecikmesi), uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 alt başlığı vardır. Puan arttıkça uyku kalitesi azalmaktadır (Ağargün ve ark., 1996).

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Bireyin yaşamında ne derece stres algıladığını ölçmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilip ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Alt başlıkları yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısıdır. Uzun versiyonu 14 maddeden oluşan ölçekte kişiler her maddeyi (0) hiçbir zaman, (1) neredeyse, (2) oldukça sık, (3) çok sık, (4) bazen şeklinde puanlamıştır. Toplam puan arttıkça algılanan stres artmaktadır

(Eskin ve ark., 2013).

Checklist Individual Strength (CIS) Yorgunluk Ölçeği: Kişilerin yorgunluğunu ve bunun davranışsal sonuçlarını değerlendirmek için geliştirilmiştir. Vercoulen (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ergin (2009) tarafından yapılmıştır. 20 madde üzerinden yorgunluğu değerlendirir ve her bir maddenin cevabı 7'li Likert ölçeği üzerinden puanlanır. Puan arttıkça yorgunluğun şiddeti ve etkilenimi artar (Ergin, 2009).

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde ölçeklerden elde edilen puanların hesaplanması yapılmış ve dağılımlar incelenmiştir. Elde edilen veriler "IBM SPSS Statistics 26.00" programı ile analiz edilmiştir. Kullanılan verilerin analizlerinde ortalama \pm standart sapma ($X \pm SD$); sayımla belirtilen değişkenler için yüzde (%) değeri kullanılmıştır. Normal dağılım testi için histogram grafiklerinden yararlanılmış olup normal dağılım görülmediğinden nonparametrik testler kullanılmıştır. Korelasyon analizinde Spearmann korelasyon analizi testi kullanılmıştır. Anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

SONUÇLAR

Çalışmamızda yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırmaya katılan 212 öğrencinin yaş ortalaması $20,66 \pm 1,26$ olarak hesaplanmış olup, %75,9'u kadın ($n=161$), %24,1'i erkek ($n=51$) katılımcılardan oluşmaktadır ve %26,9'u üniversite 1. sınıf ($n=57$), %19,9'u 2. sınıf ($n=41$), %21,2'si 3. sınıf ($n=45$), %31,1'i 4. sınıf ($n=66$) ve %1,4'ü 5. sınıf ($n=3$) öğrencisidir. Günün hangi saati daha çok çalışıyorsunuz sorusunda öğrencilerin %9,9'unun sabah ($n=21$), %69,3'ünün öğlen ($n=147$) ve %20,8'in gece ($n=44$) çalışmayı tercih ettiği görülmüştür. Mola verme sıklığında, %5,7 hiç mola vermediğini ($n=12$), %41,0 bazen mola verdiğini ($n=87$) ve %53,3 sık sık mola verdiğini ($n=113$) söylemiştir. Bu bulgular Tablo 1'de verilmiştir. Çalışma alışkanlıkları envanteri, Algılanan stres ölçeği, CIS yorgunluk ölçeği, Pittsburg uyku kalite indeksi ortalama puanlarına ve standart sapmaları Tablo 2'de yer verilmiştir.

Çalışma alışkanlıkları envanterinin bir kesme puanı bulunmamakla birlikte bulgulardan yola çıkarak ortalamasının altında olan puanlarda çalışma alışkanlıkları kötü, ortalamasının üstünde ise çalışma alışkanlıkları iyi olarak nitelendirebiliriz.

Çalışma alışkanlıklarının uyku kalitesi, stres ve yorgunluk ile ilişkisine baktığımızda toplam çalışma alışkanlığı puanının ASÖ toplam puanı, öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık alt puanları ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda ÇAE alt faktörü

olan zaman yönetimi, kişisel faktörler ve çalışma yönteminin de aynı şekilde ASÖ ve alt parametreleri ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Çalışma alışkanlıkları ile CIS yorgunluk ölçeği ilişkisine bakıldığında toplam ÇAE puanı ile dikkat, zaman yönetimi, kişisel faktörler ve çalışma yöntemi alt başlıklarının CIS toplam puanı ve diğer 4 alt başlığı ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Çalışma alışkanlıkları ile PUKİ ilişkisine bakıldığında ise kişisel faktörler alt başlığı ve toplam PUKİ puanı arasında negatif yönde bir ilişki

olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Çalışma alışkanlıkları ile uyku kalitesi ilişkisi incelendiğinde ise ÇAE-Toplam puanı ile PUKİ-Öznel Uyku kalitesi arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Aynı zamanda ÇAE-Zamanı değerlendirme, kişisel faktörler ve çalışma yöntemi alt parametreleri ile PUKİ toplam puanı ile öznel uyku kalitesi alt parametresi arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunmuştur. PUKİ'nin diğer alt parametreleri ile anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Parametrelere ait korelasyonlara Tablo 3'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri.

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	161	75,9
Erkek	51	24,1
Sınıf		
1	57	26,9
2	41	19,9
3	45	21,2
4	66	31,1
5	3	1,4
Çalışma zamanı		
Sabah	21	9,9
Öğle	147	69,3
Gece	44	20,8
Mola verme sıklığı		
Mola yok	12	5,7
Bazen	87	41,0
Sık sık	113	53,3
		X±SS
Yaş		20,66±1,26

Tablo 2. Çalışma Alışkanlıkları Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, CIS Yorgunluk Ölçeği, Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ortalama puanları.

	X±SS
ÇAE Toplam	88,55 ± 12,57
ÇAE Ortam	18,53 ±3,12
ÇAE Zaman	16,39±4,70
ÇAE Dikkat	20,81±3,00
ÇAE Kişisel faktörler	18,61±3,91
ÇAE Çalışma yöntemi	14,18±2,76
ASÖ Toplam	31,66 ± 8,82
ASÖ Öz yeterlilik	14,69±5,17
ASÖ Stres/rahatsızlık algısı	16,97±6,15
CIS Toplam	31,58 ± 8,70
CIS Yorgunluk	38,05±10,80
CIS Konsantrasyon	22,54±6,56
CIS Motivasyon	14,96±4,51
CIS Fiziksel aktivite	13,27±4,60
PUKİ Toplam	6,77±3,44
PUKİ Öznel Uyku Kalitesi	1,54±0,67
PUKİ Uyku Latensi/Gecikmesi	0,94±0,86
PUKİ Uyku Süresi	0,85±1,3
PUKİ Alışılmış Uyku Etkinliği	0,4±0,81
PUKİ Uyku Bozukluğu	1,57±0,71
PUKİ Uyku İlacı Kullanımı	0,13±0,56
PUKİ Gündüz İşlev Bozukluğu	1,3±0,96

(ÇAÖ: Çalışma Alışkanlıkları Envanteri, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, CIS: Checklist Individual Strength Yorgunluk Ölçeği, PUKİ: Pittsburg Uyku Kalite İndeksi)

Tablo 3. ÇAE, CIS, PUKİ ve ASÖ korelasyon tablosu.

		ASÖ- Toplam	ASÖ-Öz yeterlilik	ASÖ- stres/ rahatsızlık	CIS- Toplam	CIS- Yorgunluk	CIS- Konsantrasyon	CIS- Motivasyon	CIS-Fiziksel aktivite	PUKİ- Toplam	PUKİ- özel uyku kalitesi	PUKİ- Uyku gecikmesi	PUKİ- Uyku süresi	PUKİ- Alışılmış uyku etkinliği	PUKİ- Uyku bozukluğu	PUKİ- Uyku ilacı kullanımı	PUKİ- Gündüz işlev bozukluğu
ÇAE-Toplam	p	-,256**	-,269**	-,170*	-,462**	-,290**	-,473**	-,422**	-,380**	-,172	-,219	-0,102	- 0,044	-0,068	-,149*	-0,040	-0,069
	r	0,000	0,000	0,013	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,001	0,137	0,525	0,324	0,030	0,559	0,315
ÇAE-Ortam	p	,041	,058	,021	-,043	,021	-,047	-,162*	-,077	-,095	-,064	-0,064	- 0,036	-0,053	- 0,083	-0,020	-0,018
	r	0,553	0,399	0,758	0,531	0,756	0,496	0,018	0,264	0,168	0,356	0,350	0,600	0,446	0,228	0,776	0,793
ÇAE-Dikkat	p	0,020	-,112	,109	-,181**	-0,084	-,227**	-,215**	-,134	,086	-,039	0,080	0,083	-0,019	0,062	-0,019	0,098
	r	0,769	0,103	0,115	0,008	0,226	0,001	0,002	0,052	0,214	0,577	0,245	0,226	0,788	0,371	0,788	0,154
ÇAE-Zamanı değerlendirme	p	-,300**	-,235**	-,256**	-,432**	-,263**	-,452**	-,384**	-,385**	-,194	-,196	-,150	- 0,093	0,001	- 0,204	0,049	-0,113
	r	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,005	0,004	0,029	0,179	0,989	0,003	0,480	0,102
ÇAE-Kişisel faktörler	p	-,351**	-,270**	-,257**	-,499**	-,366**	-,469**	-,381**	-,368**	-,213	-,193	-0,118	- 0,119	-0,081	- 0,062	-0,084	-,167*
	r	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,005	0,086	0,084	0,239	0,366	0,226	0,015
ÇAE-Çalışma yöntemi	p	-,279**	-,234**	-,198*	-,427**	-,313**	-,399**	-,405**	-,313**	-,198	-,219	-,155*	0,041	-0,131	-,219**	-0,005	-0,063
	r	0,000	0,003	0,017	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,004	0,001	0,024	0,557	0,056	0,001	0,939	0,358

Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır (r =korelasyon katsayısı; p =istatistiksel anlamlılık değeri) (** $p<0.01$. * $p<0.05$); ÇAÖ: Çalışma Alışkanlıkları Envanteri, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, CIS: Checklist Individual Strength Yorgunluk Ölçeği

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin çalışma alışkanlıklarının uyku kalitesi, stres ve yorgunluk ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığımız bu çalışmada çalışma alışkanlıkları ile stres ve yorgunluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışma alışkanlıkları ve uyku kalitesi arasında ise toplam puan ve alt parametresi olan öznel uyku kalitesi arasında zayıf anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda çalışma alışkanlıkları daha iyi olan üniversite öğrencilerinin daha az yorgunluk ve daha az stres algılarına, öznel uyku kalitelerinin arttığı saptanmıştır.

Literatüre bakıldığında çalışma alışkanlıkları ile stres arasındaki ilişkinin araştırıldığı ülkemizde herhangi bir çalışmaya rastlamamış olsak da yurt dışında Rajesh (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin çalışma alışkanlıkları ile stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde çalışmamızda da iyi çalışma alışkanlıkları olan öğrencilerin daha düşük algılanan stres seviyesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aynı zamanda çalışma alışkanlıklarının alt parametrelerinden zamanı değerlendirme ve kişisel faktörlerin algılanan stres ile ilişkisine bakıldığında nispeten daha anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bu da kişilerin ders çalışma ile ilgili kişisel tercihleri ve zamanı değerlendirme becerileri iyi ise daha az strese maruz kaldıkları anlamına gelmektedir. Literatüre bakıldığında zaman yönetimi ve stres arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Erdul, 2005; Carveth, Gesse ve Moss, 1996; Yıldız, 2018). Yıldız (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin zaman yönetimi ile stres algı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Zaman yönetimi becerisi ne kadar iyi ise stres düzeyinin o oranda azaldığı belirtilmektedir.

Çalışmamızda stres, uyku kalitesi ve yorgunluk bulguları arasında çalışma alışkanlığının yorgunlukla ilişkisinin diğerlerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre çalışma alışkanlığı iyi olan üniversite öğrencilerinin yorgunluk puanları daha düşüktür. Çalışma alışkanlıkları puanı arttıkça öğrencilerin daha konsantre olduğu ve motivasyonlarının arttığı aynı zamanda yorgunluk puanlarının azaldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinde yorgunluğun sık görüldüğü; kadın öğrencilerin

%48,9'unun, erkek öğrencilerin ise %45,8'inin yorgunluk yaşadığı bildirilmektedir (Saygılı ve ark., 2011). Çalışma alışkanlıklarının bu yorgunluğun sebeplerinden biri olabileceği ulaşılan bulgular doğrultusunda söylenebilir. Literatüre bakıldığında bir çalışmada uzun süre oturma veya hareketsiz kalınması gibi durumların öğrencilerde yorgunluk oluşumunda önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Farmer, 2020). Bu da çalışma yöntemi veya kişisel faktörler gibi alt parametreler ile olan anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinde sık karşılaşılan başka bir problem olan uyku parametresine bakıldığında PUKİ alt parametrelerinden öznel uyku kalitesi puanı azaldıkça iyi çalışma alışkanlıklarına sahip olma durumu artmaktadır. Bu da iyi çalışma alışkanlıklarına sahip kişilerin daha yüksek öznel uyku kalitesine sahip olduklarını gösterir. Ancak PUKİ'nin diğer alt parametreleri ile anlamlı bir ilişki bulunamaması uyku kalitesi ile çalışma alışkanlıkları arasındaki ilişkinin daha zayıf olduğunu göstermektedir. Uyku kalitesi ve çalışma alışkanlıkları arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı değerlendirildiği çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Bu çalışma bazı limitasyonlara sahiptir. Öğrencilerin uyku kalitesi, stres ve yorgunluk durumlarının çevresel faktörlerden etkilenme durumu söz konusu olabilir. Çalışmamızda çevresel faktörler değerlendirilmemiştir. İleride yapılacak çalışmalarda çevresel faktörlerin de göz önünde bulundurulmasını önermekteyiz.

Sonuç olarak; daha iyi çalışma alışkanlıklarına sahip öğrenciler daha az stres algılar, daha az yorgunluğa ve daha iyi öznel uyku kalitesine sahiptirler. Kötü çalışma alışkanlıklarına sahip öğrencilerde ise daha çok stres ve yorgunluk, daha kötü öznel uyku kalitesi olduğu görülmüştür. Bu nedenle ergoterapistlerin öğrencilerin günlük yaşamda stres ve yorgunluk ile ilgili karşılaştıkları problemlerde okupasyonel denge, günlük rutinler ve çalışma alışkanlıklarını detaylı değerlendirmeleri ve gerekli ergoterapi müdahalelerini yapmaları oldukça önemlidir.

Etik Onay

Araştırma için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan "02.02.2021 tarihli 2021/09-38 karar numaralı" kurul kararı ile onay alınmıştır. Araştırma Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmacıların Katkı Oranı Fikir/Kavram: Tuğçe Aleyna Derhem, Tasarım: Gonca Bumin, Kaynak Taraması: Tuğçe Aleyna Derhem, Denetleme ve

Danışmanlık: Gonca Bumin, Veri Toplama ve İşleme: Tuğçe Aleya Derhem, Analiz ve Yorum: Tuğçe Aleya Derhem, Makalenin Yazımı: Tuğçe Aleya Derhem, Gonca Bumin, Eleştirel İnceleme: Gonca Bumin

Çıkar Çatışması Beyanı

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Ağargün, M. Y., Kara, H., & Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 107-115.
- Alzahrani, S. S., Soo Park, Y., & Tekian, A. (2018). Study habits and academic achievement among medical students: a comparison between male and female subjects. *Med Teach*, 40(sup 1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1464650>
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-198.
- Başbay, A. (2018). Öğrenme stilleri ile ders çalışma alışkanlıklarının incelenmesi. *Elementary Education Online*, 17(2), 848-863. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419316>
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *The Journal of Nursing and Midwifery*, 41(1), 50-54. [https://doi.org/10.1016/0091-2182\(95\)00072-0](https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *The Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Durukan, Ü. G., Batman, D., & Yiğit, N. (2015). Öğretmen adaylarının ders çalışma alışkanlıkları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 63-81. <https://doi.org/10.17679/inuefd.16101104>
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ergin, G. (2009). *Fizyoterapi Programı Alan Hastalarda Yorgunluk Ölçeği Checklist Individual Strength Questionnaire (CIS) Türkçe Versiyonunun Geçerliliği* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal* 51(3), 132-140.
- Farmer, J. (2020). Posture in college students: A quantitative analysis of the relationships between body alignment, physical fitness and lifestyle habits. Retrieved from the Web January 9, 2021. <https://www.dawsoncollege.qc.ca/wp-content/uploads/Posture-Study-by-Joanna-Farmer.pdf>
- Fouché, J. P. (2017). The reported study habits and time-management trends of post-graduate students in accountancy. *The South African Journal of Higher Education*, 31(6), 197-217. <http://dx.doi.org/10.28535/31-6-1356>
- Gürşan, İ. N., Köprülüoğlu, M., Taşkın, Z., Erkan, P., & Şahin, M. (2020). Farklı öğrenme stillerine sahip üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, yorgunluk ve muskuloskeletal ağrının karşılaştırılması. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(3), 243-248.
- Jafari, H., Aghaei, A., & Khatony, A. (2019). Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in Kermanshah-Iran. *Adv Med Edu Pract*, 10, 637-643. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S208874>
- Mull, L. M. (2016). *The Role of Academic Optimism and Study Habits in College Student Test Anxiety* (Honors program). Ohio Dominican University Psychology, USA.
- Rajesh, B. (2019). A study to assess the influence of study habits on stress among adolescents in selected junior colleges of Badrachalam. *Indian J Clin Pract*, 30(5), 428-431.
- Saleem, N., Shah, H. & Al, A. (2020). Gender based differences of study habits among university students. *The Journal of the Research Society of Pakistan*, 57(1), 586-592.
- Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H., & Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1(1), 88-94.
- Tümkaya, S., & Bal L. (2006). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin ders çalışma alışkanlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 313-326.
- Veldi, M., Aluoja, A., & Vasar, V. (2005). Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. *Sleep Med*, 6(3), 269-275. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2004.12.003>
- Vercoulen, J. H., Swanink, C. M., Fennis, J. F., Galama, J. M., Van der Meer, J. W., & Bleijenberg, G. (1994). Dimensional assessment of chronic fatigue syndrome. *J Psychosom Res*, 38(5), 383-392. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90099-X](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90099-X)
- Yıldız, K. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algılarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 80-99. <https://doi.org/10.19126/suje.413286>
- Yılmaz, M. (1997). *Öğrencilerin Çalışma Alışkanlıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Envanter Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

*(BU SAYFA KASITLI OLARAK BOŞ
BIRAKILMIŞTIR)*