



# ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE OKUPASYONEL DENGELERİNİN YAŞAM KALİTESİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

AYBÜKE ERSİN<sup>1</sup> , SULTAN AKEL<sup>2</sup> , SENA ERARSLAN<sup>2</sup> , MERVE KARAYİĞİT<sup>2</sup> , ALEyna ÖLÇAY<sup>2</sup> ,  
SONGÜL POLAT<sup>2</sup> , KADRIYE RUMEYSA DÖRTER<sup>2</sup> , HACER ESRET DİLLİ<sup>2</sup> , DAMLA AVCI<sup>2</sup> , AYSU GÖZLÜ<sup>2</sup> ,  
GAMZE DOĞAN<sup>2</sup> , BERCEM VURAL<sup>2</sup> 

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma, çalışan ve çalışmayan üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve okupasyonel dengelerinin yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencileri ile gönüllülük esasına dayalı yapılmıştır ve 326 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışmada Algılanan Stres Ölçeği, Aktivite-Rol Dengesi Anketi, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Pearson korelasyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Bir işte çalışan öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)nden aldıkları puanlar çalışmayan öğrencilerle benzer orandadır ve öğrencilerin düşük-orta düzeyde bir stres algıladıklarını göstermektedir. Öğrencilerin genel yaşam kalitesi (YK) değerlendirmesinden elde edilen verileri iki grubun da benzer yaşam kalitesi algısına sahip olduklarını gösterirken algılanan stres düzeyleri ile çalışma durumları arasında istatistik olarak anlamlı bir fark görülmektedir ( $p=0,019$ ). Aktivite-Rol Dengesi Anketi (ARDA) bulguları ise çalışan ve çalışmayan tüm öğrencilerin orta düzeyde bir aktivite-rol dengesine sahip olduklarını göstermektedir.

**Sonuç:** Çalışan öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olabileceği ve bu nedenle daha düşük stres seviyeleri yaşadıkları düşünülmektedir. Öğrencilerin çalışma durumu, stres seviyeleri üzerinde karmaşık ve çok yönlü bir etkiye sahiptir.

**Anahtar Kelimeler:** okupasyonel denge, stres, yaşam kalitesi

## AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STRESS LEVELS AND OCCUPATIONAL BALANCE OF WORKING AND NON-WORKING UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR QUALITY OF LIFE

### ABSTRACT

**Aim:** The aim of this study was to investigate the effect of stress levels and occupational balance of working and non-working university students on quality of life.

**Materials and Methods:** The study was conducted on a voluntary basis with university students studying in Turkey and 326 students participated in the study. Perceived Stress Scale, Activity-Role Balance Questionnaire, World Health Organisation Quality of Life Scale were used in the study. The data were analysed using Pearson correlation analysis.

**Results:** The Perceived Stress Scale (PSS) scores of the employed students were similar to those of the unemployed students, indicating that the students perceived a low-medium level of stress. While the data obtained from the general quality of life (QoL) assessment of the students showed that both groups had similar QoL perceptions, there was a statistically significant difference between the perceived stress levels and employment status ( $p=0.019$ ). The findings of the Activity-Role Balance Questionnaire (ARDA) show that all working and non-working students have a moderate level of activity-role balance.

**Conclusion:** It is thought that working students may have more developed stress coping skills and therefore experience lower stress levels. The employment status of students has a complex and multifaceted effect on their stress levels.

**Keywords:** occupational balance, stress, quality of life

<sup>1</sup>İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ

<sup>2</sup>İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ERGOTERAPİ BÖLÜMÜ

ERSİN A, AKEL S, ERARSLAN S, KARAYİĞİT M, ÖLÇAY A, POLAT S, DÖRTER KR, DİLLİ HE, AVCI D, GÖZLÜ A, DOĞAN G, VURAL B. ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE OKUPASYONEL DENGELERİNİN YAŞAM KALİTESİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ. ATLJM. 2024;4(11):150-155.

**Sorumlu Yazar:** AYBÜKE ERSİN

İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ

**Telefon:** +905325240988

**E-mail:** aybuke.ersin@atlas.edu.tr

**Gönderim Tarihi:** 06 AĞUSTOS 2024

**Kabul Tarihi:** 06 EYLÜL 2024

### INTRODUCTION

Öğrenciler, finansal sıkıntılarla mücadele etmek veya kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla iş hayatına girmeyi tercih edebilirler. Harçlık kazanma, kariyer hazırlığı yapma, pratik deneyim edinme veya uzmanlık alanlarını genişletme gibi sebeplerle, öğrenciler okulun yanı sıra iş dünyasına adım atabilirler. Eğitim ve iş yaşamının getirdiği yoğun talepler altında kalan öğrenciler, zaman zaman zorlanabilirler. Özellikle iş hayatına dahil olan öğrencilerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir (1).

Stres, içsel veya dışsal baskılara, isteklere veya zorlamalara karşı duygusal, entelektüel veya fiziksel bir tepkidir. Bu tepki, toplum içindeki hızlı değişime ayak uydurmak için günümüz eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Yükseköğretimdeki öğrenciler arasındaki akademik stres, uzun bir süredir araştırma konusu olmuştur. Öğrenciler, akademik beklentiler, maddi baskılar ve zaman yönetimi konusundaki zorluklar nedeniyle stres yaşarlar. Bu stres, aşırı düzeylere ulaştığında veya olumsuz şekilde algılandığında hem sağlığı hem de akademik başarıyı etkileyebilir (2).

Ergoterapi literatüründe önemli bir kavram olan okupasyonel denge; zaman ve enerjinin uygun şekilde dengelendiği bir durumu ifade eder ve ergoterapistlerin danışanlarının sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirmek için hedefledikleri önemli faktörlerden biridir (3). Okupasyonel denge kavramı, insan hayatı bulmacasında farklı okupasyon türlerinin, iş, ev ve aile işleri, serbest zaman, dinlenme ve uykunun nasıl etkileşimde olduğunu araştırır. Okupasyonel denge, doğru miktarın ve varyasyonun varlığı olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, insanların okupasyonlarını değerleri ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde organize edebilmeleri ve bunlara katılabilmeleri de önemlidir (4-6). Okupasyonel denge iyi kurulduğunda kişinin kendi kendini yönetmesi, çalışması, oynaması ve yaşına uygun işe katılımı nedeniyle kişinin hayatından memnuniyetini yüksektir (7). Uygunsuz okupasyonel katılım ve zaman kullanımı, stres ve olumsuz duygulara neden olabilir ve sonuçta ortaya çıkan okupasyonel dengelessness, sağlık ve yaşamla ilgili öznel duyguları olumsuz yönde etkileyecektir (8).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Yaşam kalitesini; "Bir bireyin, içinde yaşadıkları kültür bağlamında ve hedefleri, beklentileri, standartları ve endişeleri ile ilgili olarak yaşamdaki konumlarına ilişkin algısı" şeklinde açıklamaktadır (9).

Ergoterapi uygulaması, anlamlı okupasyonların kişisel katılımı ve başarıyı kolaylaştırarak sağlık ve refahı elde etmede ve sürdürmede kilit bir rol oynadığı ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkilere sahip olduğu varsayımlara dayanmaktadır (10).

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin stres düzeyi ve okupasyonel dengelerinin yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesidir. Özellikle çalışan ve sadece okuyan öğrenciler arasındaki farklılıkları incelemek, bu öğrenci gruplarının yaşam deneyimlerini karşılaştırmak ve çalışan öğrencilerin yaşadığı zorlukları anlamak hedeflenmiştir.

### GEREÇ YÖNTEM

#### *Araştırmanın Amacı ve Türü*

Çalışan ve çalışmayan üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve okupasyonel dengelerinin yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla kesitsel türde planlanmıştır.

#### *Araştırmanın Evren ve Örneklemi*

Çalışmanın örneklem büyüklüğü G\*Power 3.1.9.4 yazılım programı kullanılarak yapılan güç analizi sonucunda belirlenmiştir. 0,05 hata ve 0,85 güvenilirlik düzeyine göre çalışmaya 326 birey dahil edilmesi planlanmıştır ve çalışma 326 kişi ile tamamlanmıştır.

#### **Çalışmaya Alınma Kriterleri**

18 yaş ve üzeri olmak.

Türkiye'deki herhangi bir üniversitede aktif öğrenim görmek.

#### **Çalışmadan Dışlanma Kriterleri**

Herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmak.

Herhangi bir nörolojik hastalığa sahip olmak.

#### *Veri Toplama Araçları*

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik verileri araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu ile kaydedilmiştir. Bireylerin stres düzeyleri Algılanan Stres Ölçeği, algıladıkları aktivite-rol dengesi ise Aktivite Rol Dengesi Anketi kullanılarak değerlendirilmiştir. Bireylerin algıladıkları yaşam kaliteleri Dünya Sağlık Örgütü Yaşam

Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF) envanteri kullanılarak değerlendirilmiştir.

### Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

ASÖ, kişinin hayatındaki durumları ne derece stresli algıladığını belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. 14 maddeden oluşan beşli likert tipindeki ölçekten alınabilecek en düşük puan sıfır en yüksek puan 56'dır. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0,87 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin kesme noktası yoktur ve ortalama puanı alınır, düşük puan düşük stres düzeyini göstermektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmış ve Türk toplumunda uygulanması için uygundur (11).

### Aktivite Rol Dengesi Anketi (ARDA)

Hakansson ve Wagman tarafından geliştirilen bu anket, okupasyonel dengeyi ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. 2014 yılında oluşturulan ve 2019 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak onaylanmıştır. Anket, toplamda 11 maddeden oluşur ve katılımcılar her bir maddenin sıfır ile üç arasında puanlanmasını sağlarlar. Puanlar toplanarak hesaplanır; yüksek puanlar iyi bir okupasyonel dengeyi, düşük puanlar ise kötü bir dengeyi gösterir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmış ve Türk toplumunda uygulanması için uygundur (12).

### Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF)

WHOQOL-BREF ölçeğinin ülkemiz için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1999 yılında gerçekleşmiştir. WHOQOL-BREF, toplam 26 soru içerir. Türkçe geçerlilik çalışmaları esnasında bir ulusal soru eklenmesiyle WHOQOL-BREF-TR 27 sorudan tasarlanmıştır. Soruların son 15 gün dikkate alarak yanıtlanması beklenmiştir. WHOQOL BREF uygulandıktan sonra hesaplanan genel sağlık, fiziksel, psikolojik, sosyal, çevre alan puanlarında, puan arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır. Mevcut çalışmada ölçeğin genel sağlığı ifade eden alt ölçeği referans alınmış ve kullanılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmış ve Türk toplumunda uygulanması için uygundur (13).

### Veri Toplama

Araştırma Mart ve Haziran 2024 tarihleri arasında Türkiye'de öğrenim gören çalışan ve çalışmayan 326 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma,

gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Her katılımcı, araştırma sorularına yanıt vermeden önce gönüllü katılımı belirten soruyu onaylamış ve bu onay gönüllü onam kabul edilmiştir. Veriler, Nisan-Mayıs tarihleri arasında internet üzerinden, Google Form kullanılarak çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Çevrimiçi anketler katılımcılara WhatsApp, Instagram, Twitter ve Telegram gibi sosyal ağlar aracılığıyla gönderilmiştir.

### Araştırmanın Etik Onayı

Çalışma, İstanbul Atlas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş, 22.07.2024 tarihli ve 06/37 sayılı karar ile etik açıdan uygun bulunmuştur. Araştırmaya katılma kriterlerine uyan ve çalışmaya katılmayı kabul eden tüm üniversite öğrencilerine araştırmanın amacı açıklanmıştır. Araştırmaya katılan tüm üniversite öğrencileri gönüllü katılımı ifade eden soruya onay vererek araştırma sorularını yanıtlamıştır. Bu onay gönüllü onam olarak kabul edilmiştir.

### İstatistiksel Analiz

Veriler IBM SPSS Statistics Ver. 26.00 programı ile analiz edildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek için Kolmogorov Smirnov testi kullanıldı. Veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin istatistiği Pearson korelasyon analizi kullanılarak yapıldı. Korelasyonların gücü r değerine göre; güçlü (> 0,5), orta (0,3-0,5), zayıf (0,1-0,3) veya çok zayıf (< 0,1) olarak kategorize edildi tüm analizler için istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edildi.

## BULGULAR

Mevcut araştırmaya 326 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir ve öğrencilerin büyük bir kısmı sağlık bilimleri fakültelerinde okumaktadır. Örneklem grubunun neredeyse yarısı son sınıf öğrencidir ve tüm öğrencilerin %37,4'ü aktif bir çalışma hayatı sürdürmektedir (Tablo 1).

Araştırmadan elde edilen verilere göre bir işte çalışan öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)nden aldıkları puanlar çalışmayan öğrencilerle benzer orandadır ve öğrencilerin düşük-orta düzeyde bir stres algıladıklarını göstermektedir. Aktivite-Rol Dengesi Anketi (ARDA) bulguları ise çalışan ve çalışmayan tüm öğrencilerin orta düzeyde bir aktivite-rol dengesine sahip olduklarını göstermektedir. Öğrencilerin genel yaşam kalitesi (YK) değerlendirmesinden elde edilen verileri ise iki grubun da benzer yaşam kalitesi algısına sahip olduklarını göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 1: Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri		
Yaş (yıl)	Ort ± SS	22.50±2,63
Cinsiyet	n	%
Kız	227	69,6
Erkek	99	30,4
Bölüm		
Tıp fakültesi	5	
Diş hekimliği fakültesi	9	
Hukuk fakültesi	7	
Eczacılık fakültesi	6	
Sağlık bilimleri fakültesi	159	
Mühendislik fakültesi	39	
Mimarlık fakültesi	2	
İlahiyat fakültesi	4	
İktisat fakültesi	22	
Fen edebiyat fakültesi	25	
Edebiyat fakültesi	4	
Eğitim bilimleri fakültesi	5	
İletişim bilimleri fakültesi	8	
Güzel sanatlar fakültesi	7	
Veterinerlik fakültesi	3	
Sivil havacılık fakültesi	2	
Sağlık MYO	18	
Sınıf		
1.Sınıf	40	12,3
2.Sınıf	62	19
3.Sınıf	68	20,9
4.Sınıf	156	47,9
Çalışma Durumu		
Çalışan	122	37,4
Çalışmayan	204	62,6

Ort: Ortalama; SS: Standart sapma; n: Kişi sayısı

Öğrencilerin çalışma durumları ile algılanan stres, aktivite-rol dengesi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında; çalışma durumunun aktivite-rol dengesi ve yaşam kalitesi ile anlamlı bir ilişkisi görülmemiştir. Bununla birlikte algılanan stres düzeyleri ile çalışma durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark görülmektedir (Tablo 3). Öğrencilerin okudukları sınıf düzeyinin algılanan stres, aktivite-rol dengesi ve genel yaşam kalitesi ile anlamlı bir ilişkisi görülmemiştir.

Tablo 3: Çalışma durumu ve parametreler arası ilişki bulgular

Çalışma Durumu	t	df	p
ASÖ	-2.354	322	,019*
ARDA	.640	322	,522
Genel YK	-.009	322	,993

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği; ARDA: Aktivite-Rol Denge Anketi; YK: Yaşam Kalitesi  
\*p<0,05

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri incelenmiş ve sonuçlar, öğrencilerin stres düzeylerinin genellikle orta ve düşük seviyede olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, Savcı ve Aysan'ın (2014) benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin orta ve yüksek seviyede belirlenmiş olmasıyla çelişmektedir. Araştırmamızda öğrencilerin stres düzeyinin düşük seviyede çıkmasının nedenleri ise katılımcıların büyük bir kısmı sağlık bilimleri fakültelerinde okumaktadır. Sağlık bilimleri öğrencileri, eğitim sürecinde stresle başa çıkma konusunda daha fazla eğitim alabilirler ve stres yönetimi stratejilerine daha aşina olabilirler. Ayrıca, örneklem grubumuzun neredeyse yarısı son sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 2: Stres, Aktivite-Rol Dengesi ve Yaşam Kalitesi Bulguları

Çalışma Durumu		n	Ortalama	Standart sapma
ASÖ	Evet	121	27,95	6,018
	Hayır	203	29,60	6,129
ARDA	Evet	121	17,74	5,582
	Hayır	203	17,33	5,651
GENEL YK	Evet	121	56,818	17,969
	Hayır	203	56,835	15,641

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği; ARDA: Aktivite-Rol Denge Anketi; YK: Yaşam Kalitesi

Son sınıf öğrencileri, üniversite hayatına daha iyi uyum sağlamış ve stresle başa çıkma konusunda daha deneyimli olabilirler. Araştırmamızda katılımcıların %37,4'ü aktif bir çalışma hayatı sürdürmektedir. Çalışan öğrenciler, iş tecrübeleri sayesinde stresle başa çıkma becerilerini geliştirmiş olabilirler. İş hayatının sağladığı maddi güvence ve sosyal destek, bu öğrencilerin genel stres seviyelerini azaltmış olabilir. Ayrıca, çalışan öğrenciler iş ve akademik sorumluluklarını dengelemek için daha iyi zaman yönetimi becerilerine sahip olabilirler. Ancak, katılımcıların %62,6'sı çalışmamaktadır ve bu grup, iş hayatının getirdiği ek stresten muaf olsalar da maddi ve sosyal destek eksikliği nedeniyle stres seviyeleri daha yüksek olabilir. Öğrencilerin zaman yönetimi ve organizasyon becerileri, stres seviyeleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çalışmayan öğrenciler, tüm zamanlarını akademik sorumluluklarına ayırabilseler de çalışmanın sağladığı yapısal destek ve stresle başa çıkma becerilerinden yoksun olabilirler. Çalışma durumunun stres seviyeleri üzerindeki etkisi bu nedenle karmaşık ve çok yönlüdür.

Literatürde önemli bir oranda üniversite öğrencisi, algılanan stres seviyelerinin yüksek olduğunu rapor eder; algılanan stres, stres kaynaklarının tehdit olarak değerlendirilmesi ve başa çıkma becerilerini aşan bir durumda olma hissi olarak tanımlanır (15, 16) ve Amerikan Sağlık Dernekleri'nin 2019 Bahar Sağlık Değerlendirmesine göre, lisans öğrencilerinin %34,2'si öğrenme engelini en büyük nedeninin stres olduğunu belirtmişlerdir. Bu öğrencilerin %45,3'ü ise ortalamadan daha fazla stres yaşadıklarını belirtmişlerdir, bu da bir kişinin belirli hastalıklara ve kazalara daha yatkın olabileceğini gösterebilir. Bu stresli ortam, üniversite öğrencilerini anksiyete, depresyon, kendine zarar verme ve intihar gibi ruh sağlığı sorunlarına karşı savunmasız bırakmıştır (17). Üniversite ortamında sunulan psikolojik danışmanlık ve destek hizmetleri, öğrencilerin stres seviyelerini düşürmede etkili olabilir. Bu tür hizmetlerin yaygınlığı ve etkinliği, araştırmamızdaki öğrencilerin stres seviyelerini azaltmış olabilir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin, birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir. Öğrencilerin stres düzeylerini düşürmeye yönelik müdahalelerde, çalışma durumu, destek sistemleri ve kültürel faktörler gibi çeşitli etkenlerin göz önünde bulundurulması önemlidir.

Okupasyonel dengenin sağlanması için kendine bakım, iş, üretici ve serbest zaman aktivitelerine ayrılan zamanın dengeli olmasına yönelik ergoterapistler tarafından stratejilerin geliştirilmesinin öğrencilerde daha iyi okupasyonel denge sağlayacağını düşünmekteyiz. İleriki

çalışmalarda daha geniş örneklem gruplarının yer aldığı ve farklı bölümlerden öğrencilerin dâhil edildiği benzer çalışmaların yapılmasını önermekteyiz (18). Üniversitelerde okupasyonel dengeyi geliştirmek için zihinsel sağlık gelişimini sağlamak ve sosyal problem çözme çözümlerine yönelik stratejiler uygun olabilir (19). Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında çalışma hayatının okupasyonel dengeyi bozan en önemli faktörün yoğunlukla stresten kaynaklandığı saptanmıştır (20). Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek stres yaşadıkları bununla beraber okupasyonel dengesizliklerin gözlemlendiği görülmüştür. Yine de net bir sonuç için daha detaylı ve uzun vadeli incelemeler yapılması gerektiğini düşünmekteyiz.

Ergoterapistler, bu bulgular ışığında, öğrencilere stres yönetimi stratejilerini öğretme, kişisel ve akademik yaşamlarında dengeyi koruma ve destek sistemlerini güçlendirme konusunda rehberlik edebilirler. Ayrıca, kültürel faktörlerin ve çalışma koşullarının stres düzeyleri üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak, bireysel ihtiyaçlara yönelik müdahale planları oluşturabilirler. Bu yaklaşımlar, öğrenci sağlığını korumaya ve olası ruh sağlığı sorunlarının önüne geçmeye yardımcı olabilir.

## SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri incelenmiş ve genel olarak orta ve düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Bulgular, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin ve stres yönetimi stratejilerine olan aşinalıklarının bu durumu etkileyebileceğini göstermektedir. Çalışma durumu, destek sistemleri ve kültürel faktörler, öğrencilerin stres seviyeleri üzerinde önemli rol oynamaktadır. Literatürde ise üniversite öğrencilerinin stres seviyelerinin yüksek olduğu ve bu durumun ruh sağlığı sorunlarına yol açabileceği belirtilmiştir. Okupasyonel dengenin sağlanması ve stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi önemlidir.

## DEKLARASYONLAR

### Çıkar Çatışması Beyanı

Çıkar çatışması yoktur.

### Teşekkür

Çalışmaya katılım gösteren bireylere teşekkürlerimizi sunarız.

### Etik Kurul Onayı

Çalışma, İstanbul Atlas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş, 22.07.2024 tarihli ve 06/37 sayılı karar ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

### KAYNAKÇA

1. Kırloğlu M, Özdemir E. Çalışan Üniversite Öğrencilerinin Deneyimleri: Niteliksel Bir Çalışma. *Sosyal Çalışma Dergisi*. 2023;7(2):42-58.
2. Jafari H, Aghaei A, Khatony A. Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in Kermanshah-Iran. *Adv Med Edu. Pract.* 2019;10:637-643.
3. Park MO. Effects of occupational balance and client-centered occupational management in a patient with schizophrenia. *Asian journal of psychiatry*. 2022;69.
4. Pierce DE. *Occupational science for occupational therapy*. Thorofare (NJ): Slack Incorporated; 2014.
5. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. *Scand J Occup Ther.* 2012;19(4):322-7.
6. Eklund M, Orban K, Argentzell E, et al. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scand J Occup Ther.* 2017;24(1):41-56
7. Semkovska M, Bédard MA, Godbout L, et al. Assessment of executive dysfunction during activities of daily living in schizophrenia. *Schizophrenia research*. 2004; 69(2-3), 289-300.
8. Backman CL. Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2004;71(4):202-9.
9. WHO. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*. 1995; 41(10):1403-9.
10. Eklund M, Orban K, Argentzell E, et al. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian journal of occupational therapy*. 2017;24(1):41-56.
11. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, et al. Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Symposium Journal*. 2013;51(3):132-140.
12. Günel A, Pekçetin S, Demirtürk F, et al. Validity and reliability of the Turkish Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T). *Scand J Occup Ther.* 2020;27(7):493-9.
13. Fidaner H, Fidaner C, Elbi H, et al. Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL- 100 ve WHOQOL- BREF. *3P Dergisi Yaşam Kalitesi özel sayısı*. 1999;7: 5-13.
14. Savcı M, Aysan F. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2014;2(3): 44-56.
15. Cohen S, Murphy M, Prather A. Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annu. Rev. Psychol.* 2020:577-597.
16. Leppink EW, Odlaug BL, Lust K, et al. The young and the stressed: stress, impulse control, and health in college students. *J. Nerv. Ment. Dis.* 2016;204(12):931-8.
17. American College of Health Association-National College Health Assessment. Silver Spring, MD; [cited 2021 Apr 6]. Reference Group Executive Summary. (2019).
18. Ata A, Zengin G, Kaya Evsen S, et al. COVID-19 Pandemi Sürecinde Ergoterapi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı ile Okupasyonel Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. II. Uluslararası Katılımlı Ergoterapi ve Rehabilitasyon & IV. Ulusal Ergoterapi Öğrenci Kongresi, 2021. Turkey
19. Ağce ZB, Torpil B. KOVİD-19 Pandemisinde Ergoterapi Öğrencilerinin Okupasyonel Denge, Zihinsel Sağlık Yükü ve Sosyal Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*. 2022;9(1):63-80.
20. Yılmaz MH, Ertekin AA. Kamu ve özel sektör çağrı merkezi çalışanlarının okupasyonel denge durumunun karşılaştırılması. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*. 2024;8.