



SINAV STRESİNİN UYKU HİJYENİ VE AKTİVİTE ROL DENGESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: KESİTSEL BİR ÇALIŞMA

SENA ERARSLAN¹ , AYBÜKE ERSİN¹ , SULTAN AKEL¹ , ÖYKÜ MERİÇ¹ , ZEYNEP ATMACA¹ , ZEHRA BAYRAM¹ , GÖKÇE ZİNCİR¹ , ŞENNUR DEMİRBAŞ¹ , MELEK EYLÜL GENÇ¹ , YİĞİT BOĞA¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, liseye geçiş sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav stresinin uyku hijyeni ve aktivite rol dengesi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya, yaş ortalaması 14.5 ± 0.75 yıl olan 75 kız (%50) ve 75 erkek (%50) olmak üzere toplam 150 öğrenci katılmıştır. Veriler, web tabanlı uygulamalar aracılığıyla online olarak toplanmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri kaydedildikten sonra uyku hijyenlerini değerlendirmek için Uyku Hijyeni İndeksi (UHI), aktivite rol dengelerini ölçmek için Adölesan Aktivite Denge Ölçeği (ADÖ-A), stres seviyelerini belirlemek için ise Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri (ASE) uygulanmıştır.

Bulgular: İstatistiksel analizler sonucunda, ASE total skoru ile UHI total skoru arasında negatif yönde anlamlı ilişki görüldüğü, ADÖ-A total skoru ile pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($p=0.012$). UHI ile ADÖ-A total skoru arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p = 0.009$).

Sonuç: Bu çalışma, akademik beklentilere bağlı stres seviyesindeki artışın, adölesanların aktivite rol dengesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Çalışma bulguları, stresin biyopsikososyal etkilerinin erken adölesan dönemde önlenmesi adına okul, aile ve sağlık profesyonelleri arasındaki multidisipliner iş birliğinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. İlerleyen çalışmalarda uzunlamasına desenlere sahip ve müdahale programlarının etkinliğini değerlendiren deneysel çalışmalarla mevcut bulguların desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, sınav stresi, uyku hijyeni, aktivite rol dengesi, adölesan

INVESTIGATING THE EFFECT OF EXAM STRESS ON SLEEP HYGIENE AND ACTIVITY ROLE BALANCE: A CROSS-SECTIONAL STUDY

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine the effects of exam-related stress on sleep hygiene and activity role balance among students preparing for high school entrance examinations.

Materials and Methods: A total of 150 students participated in the study, including 75 girls (50%) and 75 boys (50%), with a mean age of 14.5 ± 0.75 years. Data was collected online through web-based applications. After recording demographic information, the Sleep Hygiene Index (SHI) was used to assess sleep hygiene. Adolescent Occupational Balance Scale (A-OBS) was used to evaluate activity role balance, and the Academic Expectation Stress Inventory (AESI) was administered to determine stress levels.

Results: Statistical analyses revealed a significant negative correlation between total AESI scores and total SHI scores, and a significant positive correlation between total AESI scores and total A-OBS scores ($p = 0.012$). Additionally, a significant negative correlation was observed between SHI and A-OBS total scores ($p = 0.009$).

Conclusion: The findings suggest that an increase in academic expectation-related stress may adversely affect the activity role balance of adolescents. The study highlights the necessity of multidisciplinary collaboration among schools, families, and healthcare professionals to prevent the biopsychosocial impacts of stress during early adolescence. Future research is recommended to support these findings through longitudinal designs and experimental studies evaluating the effectiveness of intervention programs.

Keywords: High school students, exam stress, sleep hygiene, activity role balance, adolescence

İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ERGOTERAPİ BÖLÜMÜ, İSTANBUL, TÜRKİYE

Sorumlu Yazar: SENA ERARSLAN

İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ERGOTERAPİ BÖLÜMÜ, İSTANBUL, TÜRKİYE

Telefon: +905301017555

E-mail: erg.senaerarslan@gmail.com

ERARSLAN S, ERSİN A, AKEL S, MERİÇ Ö, ATMACA Z, BAYRAM Z, ZİNCİR G, DEMİRBAŞ Ş, GENÇ ME, BOĞA Y. SINAV STRESİNİN UYKU HİJYENİ VE AKTİVİTE ROL DENGESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: KESİTSEL BİR ÇALIŞMA. ATLJM. 2025;5(14): 164-169.

Gönderim Tarihi: 06 ARALIK 2024

Kabul Tarihi: 12 HAZİRAN 2025

GİRİŞ

Merkezi sınavlar, bireylerin öğrenme düzeyini ölçmek, başarılarını değerlendirmek ve bir sonraki eğitim kurumuna geçişlerini belirlemek amacıyla kullanılan araçlardır. Bu sınavlar yalnızca öğrenciler için değil, aynı zamanda aileleri için de yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Eğitim sisteminin kritik bir bileşeni olan bu sınavlar, öğrencilerin akademik yaşamında belirleyici bir role sahiptir. Dünyada ortaöğretime geçişte kullanılan yöntemler ise ülkeden ülkeye farklılık göstermekte olup; her ülke kendi toplumsal yapısı, eğitim politikaları, demografik özellikleri ve kültürel değerlerine uygun bir geçiş sistemi benimsemiştir (1-3). Günümüzde adolesanlar arasında akademik başarı kaygısı giderek artmakta, bu da yaşam kalitesini doğrudan etkileyen uyku düzeni ve günlük yaşam aktivitelerine katılım düzeyinde ve dengesinde belirgin zorluklar yaşanmasına neden olmaktadır. Özellikle merkezi sınav sistemlerinin bireylerin geleceklerini belirlemedeki rolü, sınav stresini yalnızca akademik değil, aynı zamanda psikososyal bir halk sağlığı sorunu haline getirmiştir. Bu nedenle sınav stresinin, öğrencilerin uyku hijyeni ve aktivite rol dengesi üzerindeki etkisinin incelenmesi yalnızca bireysel sağlık açısından değil, aynı zamanda eğitim ve toplum sağlığı politikalarının geliştirilmesi bakımından da önem arz etmektedir (4,5). Literatürde, uyku hijyeni ve aktivite rol dengesi bozukluklarının sınav dönemlerindeki stres düzeyiyle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir (6,7). Uyku düzenindeki bozulmalar, öğrencilerin dikkat ve bellek işlevlerini etkileyerek akademik başarılarını azaltmakta; aynı zamanda günlük yaşam aktivitelerinde dengesizlik ve rol çatışmasına neden olmaktadır (8). Bu süreçte ergoterapi, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımda denge sağlamalarını ve sağlıklarını korumalarını hedefleyen önemli bir sağlık mesleği olarak öne çıkmaktadır. Özellikle adolesan dönemde yaşanan sınav stresini; aktivite katılımında azalma, rol çatışması ve uyku düzeninde bozulma gibi ergoterapi açısından kritik sorunlara yol açabilmektedir (9). Ergoterapistler, aktivite rol dengesindeki bozulmaları değerlendirme ve müdahale planlama konusunda önemli bir role sahiptir (10). Literatürde, ergoterapi müdahalelerinin uyku hijyeninin iyileştirilmesi, stresle baş etme becerilerinin kazandırılması ve zaman yönetimi gibi stratejilerinin geliştirilmesi yoluyla öğrencilerin yaşam kalitesini artırabileceği gösterilmektedir (11,12). Bu bağlamda, ergoterapistlerin sınav stresinin etkilerini değerlendirme

ve uygun müdahale stratejileri geliştirme sürecinde etkin bir rol üstlenmeleri mümkündür. Bu nedenler doğrultusunda, çalışmanın amacı liseye geçiş sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav stresini, uyku hijyeni ve aktivite rol dengesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma Tasarımı

Bu çalışma kesitsel anket çalışması olarak tasarlandı. Çalışma, Mayıs 2024 tarihleri arasında gönüllülük esasına uygun olarak gerçekleştirildi. Katılımcıların rızası, elektronik posta yoluyla iletilen gönüllü onam formu doldurulmasıyla alındı. Katılımcılara anketi tamamlama ve herhangi bir zaman- da çalışmadan çekilme hakkı olduğu bildirildi. Veriler, çevrimiçi anket yöntemiyle Google Form kullanılarak internet üzerinden elde edildi. Değerlendirme öncesi katılımcılara çalışmanın içeriği ve amacı hakkında detaylı bilgi paylaşıldıktan sonra çalışmaya katılmayı kabul eden ve veli / vasi izni olan gönüllüler ve dahil edilme kriterlerini karşılayan öğrenciler çalışmaya dahil edildi. Bu çalışma Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak ve İstanbul Atlas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 22.04.2024 tarihinde gerekli izinler alınarak gerçekleştirildi.

Katılımcılar

Çalışmaya, sağlıklı öğrencilerden oluşan ve ortaokuldan liseye geçiş sınavına hazırlanan Türkçe dilini efektif bir şekilde kullanan, örgün eğitime devam eden toplam 150 birey dahil edildi. Çalışmaya katılmayı engelleyecek nörolojik tanı bir hastalığa sahip, herhangi bir uyku ilacı kullanan öğrenciler çalışma dışında bırakıldı. Çalışmanın örneklem büyüklüğü G*Power 3.1.9.4 yazılım programı kullanılarak yapılan güç analizi sonucunda 0.05 hata ve 0.80 güvenirlik düzeyine göre çalışmaya 150 birey olarak hesaplandı. Tüm katılımcılar, toplamda 4 bölümden oluşan ve tamamlanma süresi 10-15 dakika olan anketleri tamamladı. Bu bölümler; kişisel bilgi formu, akademik beklentilere ilişkin stres, uyku hijyeni ve aktivite rol dengesini içeriyordu. Katılımcılara, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, uyku hijyenini değerlendirmek için Uyku Hijyeni İndeksi, aktivite rol dengesini değerlendirmek için Adolesan Aktivite Denge Ölçeği, stres seviyelerini değerlendirmek için Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri uygulandı.

İstatistik

Verilerin istatistiksel analiz ve değerlendirilmesinde Windows için IBM SPSS 26.0 versiyon yazılım programı kullanıldı. Katılımcıların demografik verileri için tanımlayıcı analiz kullanıldı. Veri dağılımına karar vermek amacıyla Shapiro-Wilk normallik testi uygulandı. Dağılım durumuna göre araştırma kapsamında verilerin korelasyon analizinde Pearson veya Spearman korelasyon kullanıldı. Ölçek ortalamaları ortalama ve standart sapma ($X \pm SD$) medyan veya yüzde (%) olarak sunuldu. Anlamlılık değeri 0.05 olarak kabul edildi.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıları değerlendirmek amacıyla yazarlar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri, Uyku Hijyeni İndeksi, Adölesan Aktivite Dengesi Ölçeği kullanıldı.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların yaş ve cinsiyeti gibi sorulardan oluşmaktadır.

Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri (ASE)

Akademik beklentilere ilişkin stres envanteri, öğrencilerin akademik yaşamları sırasında karşılaştıkları stres düzeylerini ve bu stresin kaynaklarını belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçüm aracıdır. Bu tür envanterler, genellikle öğrencilerin akademik performansları, sınav stresi, öğretim üyeleriyle ilişkiler, zaman yönetimi, ödev yükü gibi konuları kapsayan bir dizi sorudan oluşur. Bu envanter genellikle çeşitli stres kaynaklarını içeren maddeler içerir ve katılımcıların bu maddelere ne kadar sıklıkla maruz kaldıklarını veya bu durumların kendilerini ne kadar etkilediğini belirtmeleri istenir. Katılımcılar, her bir madde için "hiçbir zaman", "nadiren", "bazen", "sık sık", "her zaman" gibi seçenekler arasında seçim yaparlar. Her bir seçeneğe bir puan değeri atanır. Hiçbir zaman = 0 puan, Nadiren = 1 puan, Bazen = 2 puan, Sık sık = 3 puan, Her zaman = 4 puan. Katılımcının toplam puanı, tüm maddelerdeki puanların toplamı alınarak hesaplanır. Yüksek puanlar, yüksek stres seviyesini gösterirken, düşük puanlar daha az stres düzeyine işaret eder. Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kelecioğlu ve arkadaşları tarafından yapılmış olup, ölçeğinin Türkçe versiyonu için Cronbach's Alpha değeri 0.89 olarak raporlanmıştır (13).

Uyku Hijyen İndeksi (UHI)

Uyku Hijyen İndeksi (UHI), uyku hijyenini etkileyen çevresel davranışları değerlendirmek amacıyla kullanılan, katılımcıların kendi kendine doldurduğu 13 maddelik bir öz bildirim aracıdır. Ölçekte katılımcılara belirli davranışları ne sıklıkla tekrar ettikleri sorulur ve 5 (her zaman) ve 1 (asla) şeklinde skorlanmaktadır. Toplam olası puan aralığı 13-65 arasındadır. Yüksek puanlar kişilerin daha kötü uyku hijyenine sahip olduğunu gösterirken düşük puanlar daha iyi uyku hijyeni olduğu anlamına gelir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği 2015 yılında Özdemir ve arkadaşları tarafından yapılmış olup Cronbach's Alpha değeri 0.78 olarak bildirilmiştir (14).

Adölesan Aktivite Dengesi Ölçeği (ADÖ-A)

Adölesan Aktivite Dengesi Ölçeği 27 madde ve 4 alt parametreden oluşan ve adölesanların okupasyonel dengelemlerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin ilk 15 maddesi temporalite 16-18. maddeler dinlenme ve uyku ve 19-23. maddeler okupasyonel çeşitlilik ve uyum ve 24-

27. maddeler okupasyonel anlam ve değeri oluşturmaktadır. Dörtlü likert tipi olan ölçekten alınacak en düşük ham puan 27, en yüksek ham puan ise 108'dir. Ölçekten yüksek puanlar elde edilmesi, okupasyonel denge düzeyinin yüksek olduğunu işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği 2022 yılında ve Yılmaz arkadaşları tarafından yapılmış olup Adölesan Aktivite Denge Ölçeği'nin alt boyutları için güvenilirlik katsayıları 0.70 ile 0.86 arasında değişmektedir (15).

BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin 75'i (%50) kadın, 75'i (%50) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 14.5 ± 0.75 yıldır. Çalışmaya katılan lise giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin Akademik Beklentilerine İlişkin Stres Envanteri puan ortalaması erkekler için 30.7 ± 5.9 tespit edilirken, kadınların 32.5 ± 5.6 tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin Uyku Hijyeni İndeksi puan ortalaması erkekler için 36.6 ± 6.1 tespit edilirken, kadınların 37 ± 6.5 tespit edilmiştir. Adölesan Aktivite Dengesi Ölçeği puan ortalaması erkekler için 48.2 ± 5.9 tespit edilirken, kadınların 50 ± 6.4 tespit edilmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin ASE total skoru ile UHI total skoru ve ADÖ-A total skoru arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($p=0.012$). UHI ile ADÖ-A total skoru arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p = 0.009$).

Tablo 1. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiklerine Ait Bulgular				
	Erkek (n=75)		Kadın (n=75)	
n:150	X±SD	Min-Maks	X±SD	Min-Maks
Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri	30.7±5.9	19-45	32.5±5.6	22-44
Uyku Hijyeni İndeksi	36.6±6.1	26-50	37±6.5	20-49
Adölesan Aktivite Dengesi Ölçeği	48.2±5.9	35-63	50±6.4	36-71
* X: ortalama, ** SS: standart sapma, *** Min: Minimum, Max: Maksimum				
**Kadın katılımcıların ASE, UHİ ve ADÖ-A puan ortalamaları erkek- lere göre daha yüksektir				

Tablo 2. Ölçeklerin Korelasyon Analizine Ait Bulgular			
	Uyku Hijyeni İndeksi	Adölesan Aktivite Dengesi Ölçeği	Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri
Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri	r: -0.205 p: 0.012	r: -0.204 p: 0.012	---
Uyku Hijyen İndeksi	---	r: -0.213 p: 0.009	r: -0.205 p: 0.012
Adölesan Aktivite Dengesi Ölçeği	r: -0.213 p: 0.009	---	r: -0.204 p: 0.012
* Pearson Korelasyon Testi, ** Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır			

TARTIŞMA

Bu çalışma, liseye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerde stres düzeyleri ile uyku hijyeni ve aktivite rol dengesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, akademik beklentilere bağlı stres düzeyindeki artışın, öğrencilerin hem uyku hijyeninde bozulmalara hem de günlük yaşam aktivitelerinde rol dengesinde azalmaya neden olabileceğini göstermektedir. Uyku hijyeninin kötüleşmesiyle birlikte akademik stres düzeyinin artması, öğrencilerin yaşam kaliteleri üzerinde belirgin olumsuz etkiler yaratmaktadır. Dewald ve arkadaşlarının (2010) yürüttüğü meta-analitik derlemede, kötü uyku kalitesi ile okul performansı arasında negatif bir ilişki olduğu, stresin bu ilişkiyi etkileyen önemli bir faktör olduğu raporlanmıştır (7). Benzer şekilde, Wolfson ve Carskadon (2003) sınav dönemlerinde uyku düzeninin bozulmasının zihinsel işlevlerde gerilemeye ve genel iyilik halinde düşüşe yol açtığını belirtmiştir (8). Çalışmamızdan elde edilen bulgular benzer şekilde bu sonuçlarla uyumludur. Bununla birlikte, Gregory ve Sadeh (2016), bazı öğrencilerin stres karşısında uyku düzenlerini daha az etkilenmiş şekilde sürdürebildiklerini ve bireysel farklılıkların bu ilişkide önemli rol oynadığını ortaya koymuştur (16). Bu durum, çalışmamızda da gözlemlenen bireysel varyasyonları açıklamak açısından dikkate değerdir. Uyku hijyeninin bozulması yalnızca uyku süresi ve kalitesinde azalma değil, aynı zamanda öğrencilerin dikkat, motivasyon ve ruh hali gibi bilişsel ve duygusal işlevlerinde bozulmalara yol açarak, akademik başarıyı dolaylı yoldan olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca sınav kaygısı, uykuya dalmakta güçlük, sık uyanma, erken uyanma ve uykusuzluk gibi sorunlarla birlikte bir döngü oluşturarak kaygıyı daha da artırabilmektedir (17,18). Aktivite dengesi açısından değerlendirildiğinde, çalışmamızda stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerin günlük yaşam aktiviteleri arasında denge kurmakta zorlandıkları, bu durumun da yaşam kalitelerini etkilediği gözlemlenmiştir. Wagman ve Håkansson (2014), dengeyi bozan stres faktörlerinin ergoterapik değerlendirme ile tanımlanabileceğini ve müdahale edilebileceğini vurgulamaktadır (9). Dolayısıyla elde edilen bulgular, ergoterapinin öğrencilerin sınav sürecinde karşılaştıkları stresin olumsuz etkilerini azaltmada ve yaşam kalitelerini desteklemede önemli bir mesleki katkı sunabileceğini göstermektedir. Ergoterapistler, uyku hijyeni, stres yönetimi ve aktivite dengesi gibi alanlarda sunduğu değerlendirme ve müdahalelerle, öğrencilerin sınav döneminde yaşadıkları zorluklara karşı baş etme becerilerini geliştirmeyi ve günlük rutinlerini daha sağlıklı bir biçimde sürdürebilmelerini desteklemeyi hedeflemektedir (19,20).

Bu müdahaleler; zaman yönetimi eğitimi, gevşeme teknikleri, duyuşsal ve çevresel uyaran düzenlenmesi ve beden-zihin farkındalığı içeren aktiviteleri kapsayabilir (21,22). Literatürde, ergoterapistlerin okul temelli uygulamalarda öğrenci stresi, uyku düzeni ve rol çatışması gibi konularda bireysel ve grup temelli çalışmalarla olumlu etkiler yarattığı gösterilmiştir (23). Bu kapsamda, liseye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin stres seviyeleri, uyku hijyenleri ve aktivite rol dengelerinin belirli periyotlarda değerlendirilmesi, stres düzeylerini azaltmaya ve genel sağlık durumlarını iyileştirmeye yönelik koruyucu ergoterapi müdahalelerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Elde edilen sonuçlar, yalnızca bireysel müdahalelerin değil, aynı zamanda eğitim politikaları ve okul sağlığı programlarının şekillendirilmesinde de dikkate alınması gereken veriler sunmaktadır.

SONUÇ

Bu çalışma, liseye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerde stres düzeyleri ile uyku hijyeni ve aktivite rol dengesi arasındaki ilişkiyi incelemiş; elde edilen bulgular, akademik beklentilere bağlı stresin artmasının hem uyku hijyeninde bozulmalara hem de aktivite rol dengesinde azalmaya yol açtığını ortaya koymuştur. Gelecek araştırmalarda, sınav stresine yönelik ergoterapi temelli müdahale programlarının geliştirilmesi ve etkililiğinin deneysel yöntemlerle test edilmesi önerilmektedir. Özellikle okul temelli uygulamalarda gevşeme teknikleri, zaman yönetimi eğitimi ve duyuşsal düzenleme stratejilerinin etkileri değerlendirilebilir. Ayrıca nicel verilerin nitel görüşmelerle desteklenmesi, öğrencilerin sınav sürecine dair öznel deneyimlerini anlamada derinlik kazandıracaktır. Farklı yaş grupları ve sınav sistemleri arasında karşılaştırmalı analizler yapılması, aile desteği ve öğretmen rehberliğinin bağımsız değişken olarak modele dâhil edilmesiyle daha bütüncül yaklaşımlar geliştirilebilir.

Limitasyonlar

Katılımcı sayısının 150 olması, elde edilen verilerin genellenebilirliğini artırsa da bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışmanın yalnızca tek bir sınav dönemine ve İstanbul ilindeki belirli okullarda öğrenim gören öğrencilere odaklanması, bulguların farklı sosyo-kültürel yapılar ve Türkiye geneline genellenebilirliğini ve uzun vadeli etkilerin anlaşılmasını kısıtlamaktadır. Gelecek araştırmalarda daha geniş katılımcı grupları ve farklı sınav dönemleri incelenerek daha heterojen örneklemelerle ve farklı bölgelerden katılımla bu bulguların doğrulanması ve genişletilmesi önerilmektedir.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma, İstanbul Atlas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından etik yönden uygun bulunmuş olup, etik kurulun 22.04.2024 tarihli ve 04 sayılı toplantısında, 04/35 sayılı karar ile onaylanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Greene CC. Third Grade Teachers' Experiences in Preparing for and Interacting with the Ohio Achievement Assessment: A Hermeneutic Phenomenological Study of the Effects of the 2001 No Child Left Behind Act [Internet]. Kent State University; 2011 [a.yer 20 Eylül 2025]. Erişim adresi: https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/etd/r/1501/10?clear=10&p10_accession_num=kent1310138535
2. Güngör C. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN LGS HAZIRLIK SÜRECİNE İLİŞKİN EBEVEYN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ. Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama [Internet]. 31 Temmuz 2021 [a.yer 20 Eylül 2025];12(23):171-200. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/eibd/issue/63474/881182>
3. Çelik O, Yücel N. (LGS) Examination of the Preparation of Secondary School Students for the High School Entrance Exam (LGS). 2023;
4. Ulusoy B. 8. Sınıf Öğrencilerinin Liselere Geçiş Sınavı (LGS)'na İlişkin Algılarının Metaforlar Aracılığıyla İncelenmesi. NEEF [Internet]. 29 Aralık 2020 [a.yer 20 Eylül 2025];2(2):186-202. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/neuefd/issue/58099/752781>
5. Softa HK, Karaahmetoğlu GU, Çabuk F. AN ANALYSIS OF THE ANXIETY OF EXAM OBSERVED IN THE SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AND THE AFFECTING FACTORS. Kastamonu Education Journal [Internet]. 15 Aralık 2015 [a.yer 20 Eylül 2025];23(4):1481-94. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/22597/241359>
6. Nagata R, Forry S, Lannigan EG. Occupational Therapy Interventions for College Students With Learning Differences. Am J Occup Ther [Internet]. 09 Ocak 2023 [a.yer 20 Eylül 2025];76(6):7606390010. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5014/ajot.2022.050057>
7. Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Bögels SM. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews [Internet]. 01 Haziran 2010 [a.yer 20 Eylül 2025];14(3):179-89. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079209001002>
8. Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescent's sleep patterns and school performance: a critical appraisal. Sleep medicine reviews [Internet]. 2003 [a.yer 20 Eylül 2025];7(6):491-506. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079203900037>
9. Wagman P, Håkansson C. Exploring occupational balance in adults in Sweden. Scandinavian Journal of Occupational Therapy [Internet]. Kasım 2014 [a.yer 20 Eylül 2025];21(6):415-20. Erişim adresi: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/11038128.2014.934917>
10. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition | The American Journal of Occupational Therapy | American Occupational Therapy Association [Internet]. [a.yer 20 Eylül 2025]. Erişim adresi: https://research.aota.org/ajot/article-abstract/74/Supplement_2/7412410010p1/8382/Occupational-Therapy-Practice-Framework-Domain-and?redirectedFrom=fulltext

11. Truskowski S, Everhart K, Lanning J, McIntyre M, Novak N. The Effects of Virtual Reality on Stress in Graduate Students: A Pilot Study. *The American Journal of Occupational Therapy* [İnternet]. 2023 [a.yer 21 Eylül 2025];77(Supplement_2):7711510295p1-7711510295p1. Erişim adresi: https://research.aota.org/ajot/article/77/Supplement_2/7711510295p1/24187
12. Kivlen C, Winston K, Mills D, DiZazzo-Miller R, Davenport R, Binfet JT. Canine-assisted intervention effects on the well-being of health science graduate students: A randomized controlled trial. *The American Journal of Occupational Therapy* [İnternet]. 2022 [a.yer 20 Eylül 2025];76(6):7606205120. Erişim adresi: <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/76/6/7606205120/23965>
13. Kelecioğlu H, Bilge F. Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanterinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009;36:148-57. [İnternet]. [a.yer 20 Eylül 2025]. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87498>
14. Ozdemir PG, Boysan M, Selvi Y, Yıldırım A, Yılmaz E. Psychometric properties of the Turkish version of the Sleep Hygiene Index in clinical and non-clinical samples. *Comprehensive Psychiatry* [İnternet]. Mayıs 2015 [a.yer 20 Eylül 2025];59:135-40. Erişim adresi: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0010440X15000085>
15. Güney Yılmaz G, Avcı H, Akı E. A new tool to measure occupational balance: Adolescent Occupational Balance Scale (A-OBS). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* [İnternet]. 18 Ağustos 2023 [a.yer 21 Eylül 2025];30(6):782-95. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2154262>
16. Gregory AM, Sadeh A. Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews* [İnternet]. 01 Nisan 2012 [a.yer 21 Eylül 2025];16(2):129-36. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079211000360>
17. Beisbier S, Laverdure P. Occupation- and Activity-Based Interventions to Improve Performance of Instrumental Activities of Daily Living and Rest and Sleep for Children and Youth Ages 5-21: A Systematic Review. *Am J Occup Ther* [İnternet]. 20 Mart 2020 [a.yer 21 Eylül 2025];74(2):7402180040p1-32. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.039636>
18. Parsonage-Harrison J, Birken M, Harley D, Dawes H, Eklund M. A scoping review of interventions using occupation to improve mental health or mental wellbeing in adolescent populations. *British Journal of Occupational Therapy* [İnternet]. Mart 2023 [a.yer 21 Eylül 2025];86(3):236-50. Erişim adresi: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03080226221110391>
19. Ho ECM, Siu AMH. Occupational Therapy Practice in Sleep Management: A Review of Conceptual Models and Research Evidence. *Occupational Therapy International* [İnternet]. 29 Temmuz 2018 [a.yer 21 Eylül 2025];2018:1-12. Erişim adresi: <https://www.hindawi.com/journals/oti/2018/8637498/>
20. Christiansen CH, Bass J, Baum CM. Occupational therapy: Performance, participation, and well-being [İnternet]. Taylor & Francis; 2024 [a.yer 21 Eylül 2025]. Erişim adresi: [https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=f9sLEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&dq=Christiansen,+C.+H.,+Bass,+J.,+%26+Baum,+C.+M.+\(2024\).+Occupational+therapy:+Performance,+participation,+and+well-being.+Taylor+%26+Francis.&ots=s1VjvVVX9z&sig=ChTb1MAYxel dF3T0rTfb3-WsDVI](https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=f9sLEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&dq=Christiansen,+C.+H.,+Bass,+J.,+%26+Baum,+C.+M.+(2024).+Occupational+therapy:+Performance,+participation,+and+well-being.+Taylor+%26+Francis.&ots=s1VjvVVX9z&sig=ChTb1MAYxel dF3T0rTfb3-WsDVI)
21. Clark GF, Watling R, Parham LD, Schaaf R. Occupational therapy interventions for children and youth with challenges in sensory integration and sensory processing: A school-based practice case example. *The American Journal of Occupational Therapy* [İnternet]. 2019 [a.yer 21 Eylül 2025];73(3):7303390010p1-8. Erişim adresi: <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/73/3/7303390010p1/6572>
22. Arbesman M, Bazyk S, Nochajski SM. Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention, and intervention for children and youth. *The American journal of occupational therapy* [İnternet]. 2013 [a.yer 21 Eylül 2025];67(6):e120-30. Erişim adresi: <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/67/6/e120/5799>
23. Cahill S, Bazyk S. School-based occupational therapy. In: Case-Smith J, O'Brien JC, editors. *Case-Smith's occupational therapy for children and adolescents*. 8th ed. St. Louis: Elsevier; 2020. p. 627-58.