

Araştırma Makalesi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUPASYONEL DENGELERİ İLE UYKU KALİTESİ VE ZAMAN YÖNETİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Investigation of the Relationship between Occupational Balance, Sleep Quality, and Time Management in University Students

Halime AVUNÇ¹, Tuğçe GÖKTÜRK², Esra ARSLAN³

¹Öğr. Gör., İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Ergoterapist, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, İstanbul, Türkiye

³Ergoterapist, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengeleri ile uyku kalitesi ve zaman yönetimleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 18-30 yaş aralığında, 100 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Aktivite-Rol Dengesi Anketi (ARDA11-T), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) uygulanmıştır. **Sonuçlar:** Katılımcıların uyku kalitesi ortalaması $5,75 \pm 2,53$ olup, %40'ının uyku kalitesi kötü bulunmuştur. PUKİ skorları cinsiyet, sınıf, gelir düzeyi ve çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Gelir düzeyine göre okupasyonel denge skorları arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Okupasyonel denge ve PUKİ skorları arasında negatif yönde, orta düzeyde bir ilişki saptanırken ($p \leq 0,05$), okupasyonel denge ile zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p \geq 0,05$). **Tartışma:** Üniversite öğrencilerinde okupasyonel denge ile uyku kalitesi arasında bir ilişki olduğu ve zaman yönetimi becerilerinin de okupasyonel dengeyle ilişkisini ortaya koymak üzere ileri çalışmalara ihtiyaç duyulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergoterapi; Okupasyonel Denge; Uyku; Zaman Yönetimi.

ABSTRACT

Purpose: This study aims to examine the relationship between university students' occupational balance, sleep quality, and time management. **Material and Methods:** A total of 100 university students aged 18-30 were included in the study. Participants were administered the Demographic Information Form, the Activity-Role Balance Questionnaire (ARBA11-T), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Time Management Inventory (TMI). **Results:** The average sleep quality score of the participants was 5.75 ± 2.53 , and 40% were found to have poor sleep quality. PSQI scores showed significant differences based on gender, class level, income level, and employment status ($p \leq 0.05$). A significant difference was also found in occupational balance scores based on income level ($p \leq 0.05$). While a moderate negative correlation was observed between occupational balance and PSQI scores ($p \leq 0.05$), no significant relationship was found between occupational balance and time management ($p \geq 0.05$). **Conclusion:** It was concluded that there is a relationship between occupational balance and sleep quality in university students, and that further studies are needed to reveal the relationship between time management skills and occupational balance.

Keywords: Occupational Therapy; Occupational Balance; Sleep; Time Management.

Sorumlu Yazar (Corresponding Author): Halime AVUNÇ E-mail: halime.avunc@medipol.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-3463-6838

Geliş Tarihi (Received): 13.02.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 18.08.2025

© Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı altında dağıtılmaktadır.

© This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Okupasyon, kişiler ve bir kültür tarafından isimlendirilmiş, organize edilmiş, değer ve anlam verilen günlük yaşam aktivitelerini ve görev parametrelerini ifade etmektedir (Güney Yılmaz, Zengin, Temuçin ve ark., 2021; Roley, DeLany, Barrows ve ark., 2008). Okupasyonlara katılım, bireylerin yaşam boyunca gelişimlerini, sağlıklarını ve refahlarını etkilemektedir (Bumin, Akel ve Öksüz, 2019). Ergoterapi Uygulama Çerçevesi 4. Baskı'da (OTPF) okupasyonlar 9 alanda incelenmiştir. Bunlar; günlük yaşam aktiviteleri, yardımcı günlük yaşam aktiviteleri, sağlık yönetimi, dinlenme ve uyku, eğitim, iş, oyun, serbest zaman ve sosyal katılımdır (Boop ve ark., 2020). Okupasyonel denge kavramı ise, bireyin doğru miktarda okupasyona sahip olduğu ve okupasyonlar arasında doğru çeşitliliğe sahip olduğu algısıdır (Agce ve Torpil, 2022). 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 (Park, 2022).

Üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengeyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte, Romero-Tébar ve arkadaşları ile Pekçetin ve Günal'ın çalışmalarında üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengelerinin orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (Agce ve Torpil, 2022; Pekçetin ve Günal, 2021; Romero-Tébar ve ark., 2021). Ayrıca daha yüksek okupasyonel dengeye sahip öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve genel sağlıklarının, yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu ve akademik olarak da daha yüksek bir başarıya sahip oldukları belirtilmiştir (Romero-Tébar ve ark., 2021).

Ergoterapi teorilerinde uyku, dinlenme ve iyileşme amacı ile onarıcı bir okupasyon olarak düşünülmekte ve iyi bir uyku gün boyunca kişisel bakım, çalışma ve serbest zaman alanlarını desteklemektedir (Ho ve Siu, 2018). Ayrıca uyku, tüm yaşlarda yaşam kalitesi ve sağlığı etkileyen vazgeçilmez bir gereksinimdir (İyigün, Angın, Kırmızıgil ve ark., 2017). Uyku kalitesi iyi olmayan bireylerde yorgunluk, uyku hali ve bilişsel çökkünlük gibi problemler ortaya çıkmaktadır (Matsui, Yoshiike, Nagao ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinin uyku konusunda yetersiz olduğu yönünde genel bir düşünce vardır (Wang ve Bıró, 2021). Literatüre bakıldığında, günde 4-5 saat uyuyan öğrencilerin uyku kalitesinin düşük olması beklenen bir sonuç olarak belirtilmektedir (Larsson, Ahlstrand, Larsson ve ark., 2024). Bunun yanı sıra uyku süreleri 9 saati aşan öğrencilerin de uyku kalitesinin düşük olabileceği belirtilmiştir. Bunun nedeninin; uyku kalitesinde uyku süresinin artmasından değil de uykunun niteliğinin artırılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir (Aysan ve ark., 2014). İnsan için en önemli bir diğer unsur 'zaman' olarak karşımıza

çıkılmaktadır (Yıldız, 2018). Zaman yönetimi, bireylerin zamanlarını yapılandırmak, korumak ve değişen koşullara uyarlamak için kullandıkları bir karar alma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Aeon, Faber ve Panaccio, 2021). Organizasyon ve planlama becerileriyle yakından ilişkili olan zaman yönetimi becerileri, özellikle üniversite eğitim döneminde büyük bir öneme sahiptir (Roshanay, Janeslätt, Lidström-Holmqvist ve ark., 2022). Üniversite öğrencilerinin, akademik programlarını takip etmenin yanı sıra sınavlarında başarılı olabilmek ve eğitim dışındaki sosyal faaliyetlere katılabilmek için günlük yaşamlarında birçok unsuru bir arada yönetebilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle etkili zaman yönetimi, akademik başarıdan sosyal yaşama kadar geniş bir yelpazede öğrencilerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Can, Kaya ve Akyürek, 2024).

Çalışmamızın amacı; üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengeleri ile uyku kalitesi ve zaman yönetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde okupasyonel denge ile uyku kalitesi ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi bütüncül bir yaklaşımla ele alarak, ergoterapi literatürüne bu üç önemli kavramın etkileşimini ortaya koyan özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışmamız İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümünde Nisan 2023-Eylül 2023 tarihleri arasında yürütülmüş olup, İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından, 20.03.2023 tarihinde E-10840098-772.02-2007 sayılı karar ile onaylanmıştır. Bireylere araştırma hakkında ayrıntılı bilgi verildikten sonra, gönüllü olarak katılmak isteyenlere bilgilendirilmiş gönüllü onam formu ile onayları alınmıştır.

Katılımcılar

Örneklem büyüklüğü, 'G*power sample size calculator' kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmada değişkenler arası ilişkinin belirlenmesinde iki bacaklı korelasyon analizi kullanılarak, $\alpha=0,05$, $\beta=0,20$, $p H_0=0$ ve $p H_1=0,3$ varsayımları altında çalışmanın ilk örneklem büyüklüğü en az 84 kişi olarak hesaplanmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul etmeyeceklerin olabileceği göz önüne alınarak ilk örnek büyüklüğü %20 artırılarak çalışmanın 100 kişi üzerinde yürütülmesine karar verilmiştir (İyigün, Angın, Kırmızıgil ve ark., 2017).

Araştırmaya 18-30 yaş aralığında olan 100 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18-30 yaş aralığında olmak ve üniversitede öğrenci olmaktır. Akut ve kronik hastalık öyküsüne sahip olan, herhangi bir nöropsikiyatrik hastalık tanısı almış

olan ve nöropsikiyatrik ve/veya uyku ilacı kullanıyor olanlar araştırmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik verileri Demografik Bilgi Formu, okupasyonel dengeleri Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu (ARDA11-T), uyku kaliteleri Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), zaman yönetimleri ise Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) ile değerlendirilmiştir. Kullanılan değerlendirme araçları, Google Formlar üzerinden hazırlanarak katılımcılara e-posta yoluyla ulaştırılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmada öğrencilerin; yaş, cinsiyet, yerleşim yeri, kaç kişi ile yaşadığı, okuduğu üniversite ve bölüm, sınıf düzeyi, çalışma düzeyi, gelir düzeyi gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanarak kullanılmıştır.

Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu (ARDA11-T): Okupasyonel denge anketi (Occupational Balance Questionnaire), okupasyonel dengeyi değerlendirmek adına 2014 yılında Wagman ve Hakansson tarafından geliştirilmiştir (Wagman ve Håkansson, 2014). 2020 yılında ölçeğin 11 maddelik yeni versiyonu olan Aktivite-rol dengesi 11 anketi geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe versiyonunun (ARDA11-T) geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Günel ve diğerleri tarafından gerçekleştirmiştir (Günel, Pekçetin, Demirtürk ve ark., 2020, 2021; Håkansson, Wagman ve Hagell, 2020). Anket, kişinin günlük yaşamdaki aktivitelerinin niceliğine ve çeşitliliğine, aktiviteye ilişkin kişisel deneyimlere, iş, ev, aile ve serbest zaman aktiviteleri arasındaki dengeye, zorunlu ve gönüllü aktiviteler için yeterli zamana sahip olup olunmadığına odaklanmaktadır. Ankette yer alan 11 madde için puanlama, "kesinlikle katılmıyorum" (0 puan) ile "kesinlikle katılıyorum" (3 puan) arasında değerlendirilmektedir. Toplam puan, tek tek maddelerin toplanmasıyla elde edilir ve 0 ile 33 arasında değişir (Günel, Acungil ve Demirtürk, 2021). Anketten alınan yüksek puanlar aktivite dengesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmada, Aktivite-Rol Dengesi Anketi-11 Türkçe Versiyonu kullanılmıştır.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ): Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Buysse tarafından (1988), bir aylık süre boyunca öznel uyku kalitesini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Buysse ve ark., 1989). Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Agargün ve ark. tarafından yapılmıştır (Agargün ve ark., 1996). Ölçek son bir ay içerisindeki uyku kalitesi, uyku miktarı, uyku bozukluklarının varlığı ve şiddetinin değerlendirilmesine olanak tanır (Sarısaltık ve ark., 2024). Toplam 24 sorudan oluşan ölçekte 19 soru kişi tarafından cevaplanırken, 5 soru kişinin yatak arkadaşı tarafından doldurulmaktadır. Kişi tarafından cevaplanan sorular değerlendirmeye alınırken yatak arkadaşı tarafından cevaplanan sorular değerlendirmeye

alınmamaktadır (Saygılı, Akıncı, Arıkan ve ark., 2011). Ölçek, her biri 0-3 arasında puanlanan 7 bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler; öznel uyku kalitesi (bileşen 1), uyku latansı (bileşen 2), uyku süresi (bileşen 3), alışılmış uyku etkinliği (bileşen 4), uyku bozukluğu (bileşen 5), uyku ilacı kullanımı (bileşen 6) ve gündüz işlev bozukluğudur (bileşen 7) (Aysan ve ark., 2014). Bu değerlerin toplamı toplam PUKİ değerini (0–21 puan) vermektedir ve toplam PUKİ puanının ≤ 5 puan olması "iyi", >5 puan olması ise "kötü" uyku kalitesi olarak değerlendirilmektedir (Buysse ve ark., 1989).

Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE): Zaman Yönetimi Envanteri, 1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından yapılmıştır (Alay ve Koçak, 2002; Britton ve Tesser, 1991). ZYE, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 27 maddeden oluşan envanter, "zaman planlaması", "zaman tutumları" ve "zaman tuzakları" olmak üzere üç parametreden oluşmaktadır. Envanterin genelinde ve alt parametrelerinde bulunan sonuçların yüksekliği, kişinin zamanı yönetme becerisinin yüksekliğini gösterirken sonuçların düşmesi ise zaman yönetiminin iyi olmadığı şeklinde değerlendirilmektedir (Alay ve Koçak, 2002; Başak, Uzun ve Arslan, 2008; Yıldız, 2018).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analiz için "SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Science) for Windows" programı kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılımına Kolmogorov-Smirnov Testi ile bakılmış ve verilerin normal dağılmadığı görüldükçe parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Veriler arasındaki korelasyon ise Spearman Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Değişkenlere uygulanan tüm testler için anlamlılık değeri $p \leq 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve çalışma durumu değişkenleri "Man Whitney U" testi ile, gelir ve sınıf düzeylerine ait değişkenler ise "Kruskal Wallis" testi ile karşılaştırılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya 81 kadın, 19 erkek olmak üzere toplam 100 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin yaş ortalaması $22,42 \pm 1,75$, erkek öğrencilerin ise $22,05 \pm 2,09$ olarak bulunmuştur. Sınıf düzeylerine göre bakıldığında, katılımcıların %16'sı 1. sınıf, %28'i 2. sınıf, %25'i 3. sınıf ve %31'i 4. sınıf öğrencisidir. Çalışma durumlarına göre bakıldığında, katılımcıların %86'sı çalışmamakta, %14'ü çalışmaktadır. Gelir düzeyine göre bakıldığında ise katılımcıların %4'ü üst, %81'i orta, %15'i ise alt gelir düzeyine sahiptir. Demografik veri bulguları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Demografik veri bulguları

		Ort±SS	Min;Maks
Yaş	Kadın	22,42±1,75	18,00;28,00
	Erkek	22,05±2,09	18,00;27,00
	Toplam	22,35±1,81	18,00;28,00
		n (100)	%
Cinsiyet	Kadın	81	81,0
	Erkek	19	19,0
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	16	16,0
	2. Sınıf	28	28,0
	3. Sınıf	25	25,0
	4. Sınıf	31	31,0
Yerleşim Yeri	Ev	87	87,0
	Yurt	13	13,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	14	14,0
	Çalışmıyor	86	86,0
Gelir Düzeyi	Üst	4	4,0
	Orta	81	81,0
	Alt	15	15,0
PUKİ Toplam Skor	5 Puan ve 5'in Altında (İyi Uyku Kalitesi)	60	60,0
	5 Puan Üzerinde (Kötü Uyku Kalitesi)	40	40,0

(PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Ort:Ortalama, SS:Standart Sapma, Min: Minimum, Maks: Maksimum, n: Kişi Sayısı, %: Yüzde)

Katılımcıların ARDA11-T, PUKİ ve Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) skor bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur. ARDA11-T bulgularına göre katılımcıların okupasyonel denge skorlarının ortalaması 18,13±6,68 şeklinde bulunmuştur (Tablo 2). PUKİ bulgularına göre, uyku kalitesi toplam skor ortalaması 5,75±2,53'tür. Ayrıca PUKİ skorunun, katılımcıların %40'ında (n=40) 5'in üzerinde, %60'ında (n=60) da 5 ve 5'in altında olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

PUKİ toplam puanını oluşturan bileşen 1 (öznel uyku kalitesi) skor ortalaması 1,16±0,66, bileşen 2 (uyku latansı) skor ortalaması 1,4±0,84, bileşen 3 (uyku süresi) skor ortalaması 0,63±0,90, bileşen 4 (alışılmış uyku etkinliği) skor ortalaması 0,03±0,22, bileşen 5 (uyku bozukluğu) skor ortalaması 1,38±0,58 ve bileşen 7 (gündüz işlev bozukluğu) skor ortalaması 1,15±0,77 olarak saptanmıştır. Katılımcıların zaman yönetimi skor ortalaması ise 87,57±11,72 şeklinde bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. PUKİ, Zaman Yönetimi Envanteri ve ARDA11-T skorları

		Ort±SS	Min;Maks
PUKİ	Bileşen 1	1,16±0,66	0,00;3,00
	Bileşen 2	1,40±0,84	0,00;3,00
	Bileşen 3	0,63±0,90	0,00;3,00
	Bileşen 4	0,03±0,22	0,00;2,00
	Bileşen 5	1,38±0,58	0,00;3,00
	Bileşen 7	1,15±0,77	0,00;3,00
	Toplam Skor	5,75±2,53	0,00;14,00
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlanması	50,76±11,19	5,00;77,00
	Zaman Tutumları	23,86±2,83	18,00;32,00
	Zaman Harcaticılar	12,47±2,62	5,00;19,00
	Toplam Skor	87,57±11,73	42,00;117,00
ARDA11-T	Toplam Skor	18,13±6,68	0,00;33,00

(PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, ARDA11-T: Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu, Ort:Ortalama, SS:Standart Sapma, Min: Minimum, Maks: Maksimum)

Katılımcıların okupasyonel denge skorları ile PUKİ skorları arasındaki ilişki incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Öte yandan, okupasyonel denge skorları ile zaman yönetimi skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p \geq 0,05$) (Tablo 3).

Ayrıca, katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre okupasyonel denge, uyku kalitesi ve zaman yönetimi skorları arasındaki farklılıklar analiz edilmiştir. İlgili bulgular Tablo 4'te yer almaktadır.

Cinsiyet, sınıf düzeyleri ve çalışma durumlarına göre katılımcıların okupasyonel denge skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p \geq 0,05$). Gelir düzeylerine göre okupasyonel denge skoru arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Gelir düzeyine göre okupasyonel denge skoru medyan değeri, orta gelir düzeyine sahip kişilerde 19,00(33,00;2,00), alt gelir düzeyine sahip kişilerde 15,00(21,00;0,00) olarak tespit edilmiştir. Buna göre, gelir düzeyi orta olan kişilerin, gelir düzeyi alt olan kişilere göre okupasyonel denge skorlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Cinsiyet, sınıf düzeyleri, gelir düzeyleri ve çalışma durumlarına göre katılımcıların PUKİ skorlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Buna göre, cinsiyete göre katılımcıların bileşen 7 (gündüz işlev bozukluğu) skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p \leq 0,05$). 1 ve 4. sınıf öğrencileri ile 2. ve 4. sınıf öğrencileri arasında bileşen 7 (gündüz işlev bozukluğu) skorları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Orta gelir düzeyine sahip katılımcılar ile alt gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında bileşen 1 (özel uyku kalitesi), bileşen 7 (gündüz işlev bozukluğu) ve PUKİ toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p \leq 0,05$). Çalışma durumuna göre bileşen 1 (özel uyku kalitesi) skoru ve PUKİ toplam skoru açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p \leq 0,05$) (Tablo 4).

Cinsiyet, sınıf düzeyleri, gelir düzeyleri ve çalışma durumlarına göre katılımcıların zaman yönetimi skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p \geq 0,05$) (Tablo 4).

Tablo 3. ARDA11-T skorları ile PUKİ Skorları ve Zaman Yönetimi skorları arasındaki ilişki

		ARDA11-T	
		r	p
PUKİ	Bileşen 1	-0,28	0,005**
	Bileşen 2	-0,28	0,005**
	Bileşen 3	-0,20	0,042*
	Bileşen 4	-0,97	0,339
	Bileşen 5	-0,29	0,003**
	Bileşen 7	-0,33	0,001**
	Toplam Skor	-0,41	0,00**
Zaman Yönetimi Envanteri	Zaman Planlanması	0,14	0,891
	Zaman Tutumları	-0,65	0,519
	Zaman Harcaticılar	0,017	0,863
	Toplam Skor	-0,03	0,747

(PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, ARDA11-T: Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu, r: Korelasyon Katsayısı, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$)

Tablo 4. Cinsiyet, çalışma durumu, sınıf ve gelir düzeyine göre ARDA11-T, PUKİ ve Zaman Yönetimi Envanteri skorlarının karşılaştırılması

		PUKİ Skorları						ARDA11-T		ZYE Toplam Skor	
		Bileşen 1		Bileşen 7		Toplam Skor					
		MWS	p	MWS	p	MWS	p	MWS	p	MWS	p
Cinsiyet	Kadın	716,00	0,584	493,50	0,008**	629,50	0,212	605,50	0,149	725,50	0,699
	Erkek	0		0		0		0		0	
Çalışma Durumu	Çalışıyor	340,50	0,002**	483,00	0,198	339,00	0,008**	451,50	0,134	587,50	0,885
	Çalışmıyor	0		0		0		0		0	

Tablo 4. Cinsiyet, çalışma durumu, sınıf ve gelir düzeyine göre ARDA11-T, PUKİ ve Zaman Yönetimi Envanteri skorlarının karşılaştırılması (devam).

		KW(x ²)	p	KW(x ²)	p	KW(x ²)	p	KW(x ²)	p	KW(x ²)	p
Sınıf Düzeyleri	1.Sınıf	5,475	0,140	10,895	0,012**	4,364	0,225	6,345	0,096	0,939	0,816
	2.Sınıf										
	3. Sınıf										
	4. Sınıf										
Gelir Düzeyleri	Üst	11,963	0,003**	10,137	0,006**	6,600	0,037*	7,851	0,020*	0,458	0,795
	Orta										
	Alt										

(PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, ARDA11-T: Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu, ZYE: Zaman Yönetimi Envanteri, MWS: Mann-Whitney U Testi (U değeri), KW(x²): Kruskal-Wallis Testi (Ki-kare değeri), *p≤0,05, **p≤0,01)

TARTIŞMA

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengeleri ile uyku kalitesi ve zaman yönetimleri arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin okupasyonel denge skorları ile PUKİ skorları arasında negatif yönde, orta düzeyde bir ilişki bulunurken; okupasyonel denge ile zaman yönetimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Okupasyonel denge kavramı, bireyin doğru miktarda okupasyona sahip olduğu ve okupasyonlar arasında doğru çeşitliliğe sahip olduğu algısıdır. Üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengeyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte, Romero-Tébar ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada öğrencilerin okupasyonel dengesinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Agce ve Torpil, 2022; Romero-Tébar ve ark., 2021; Wagman, Håkansson ve Björklund, 2012). Pekçetin ve Günel'in 18-30 yaş arasındaki bireylerle yürüttüğü çalışmada okupasyonel denge skorlarının ortalama skorlarda olduğu saptanmıştır (Pekçetin ve Günel, 2021). Çalışmamızda katılımcıların genel olarak orta seviyede okupasyonel dengeye sahip oldukları saptanmıştır; bu bulgu literatürle uyumludur. Çalışmamızda ayrıca öğrencilerin gelir düzeylerine göre okupasyonel dengeleri arasındaki farklılık incelenmiş olup, gelir düzeyi orta olan bireylerin, gelir düzeyi alt olan bireylere kıyasla okupasyonel denge skorlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ekonomik kaynakların, bireylerin günlük aktiviteleri arasında daha dengeli bir dağılım sağlamalarına katkıda bulunabileceği, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin ise finansal kısıtlamalar nedeniyle okupasyonel dengeyi sürdürmede zorluk yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

Literatürde, PUKİ toplam skorunun 5'in üzerinde olması, uyku kalitesinin anlamlı seviyede kötü olduğunu belirtmektedir (Agargün ve ark., 1996; Buysse ve ark., 1989; Yaran ve ark., 2017). Baykan ve arkadaşları (2024),

Uysal ve arkadaşları (2018) ve Cheng ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının (%54-%88,5) kötü uyku kalitesine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Baykan ve ark., 2024; Cheng ve ark., 2012; Uysal ve ark., 2018). Benzer şekilde, çalışmamızda da katılımcıların ortalama PUKİ skorunun 5'in üzerinde bulunması ve %40'ının kötü uyku kalitesine sahip olması, üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin genelde düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, üniversite öğrencileri arasında düşük uyku kalitesinin yaygın bir sorun olduğunu ve akademik yük, sosyal baskılar ve yaşam tarzı tercihleri nedeniyle uyku düzenlerinin bozulabileceğini düşündürmektedir.

Schmickler ve arkadaşlarının çalışmalarında da belirttiği gibi, üniversite öğrencileri ile ilgili literatürde, uyku kalitesi üzerinde yaşın rolüne dair tutarsızlıklar bulunmaktadır (Schmickler, Blaschke, Robbins ve ark., 2023). Şenol ve arkadaşları (2012), yaş faktörünün uyku kalitesine etki etmediğini bulmuşken, Zhang ve arkadaşları (2022) ileri yaşın kötü uyku kalitesiyle anlamlı ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Şenol, Soyuer, Akça ve ark., 2012; Zhang, Zheng, Yi ve ark., 2022). Çalışmamızda ise, PUKİ skorları ile katılımcıların yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun sebebinin, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin benzer yaş grubunda olmalarından kaynaklanabileceğini ve bu nedenle, benzer çalışmalarda farklı yaş gruplarının dahil edilmesinin faydalı olabileceğini düşünmekteyiz.

Sarısaltık ve arkadaşlarının üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, kötü uyku kalitesi sıklığının kadın öğrencilerde erkeklere göre daha yüksek oranda olduğu saptanmıştır (Sarısaltık ve ark., 2024). Benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla uyku problemi yaşadıkları belirtilmiştir (Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011; Schlarb, Claßen, Grünwald ve ark., 2017). Çalışmamızda da kadınların gündüz işlev bozukluğu değeri erkeklerin gündüz işlev bozukluğu değerinden daha yüksek olduğu

gözlemlenmektedir. Bu durum, kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla uyku sorunları yaşadığını ve özellikle gündüz işlev bozukluğu oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Orzech ve arkadaşları (2011), üniversitenin ilk yıllarında uyku problemlerinin daha fazla olabileceğini ve bu dönemde kaygı, stres yönetimi zorlukları ve ders programı düzenlemeleri gibi faktörlerin etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca, aileden uzaklaşma, yeni bir sosyal çevreye adapte olma ve yeni yaşam koşulları gibi durumların da bu durumu destekleyebileceğini belirtmişlerdir (Orzech ve ark., 2011). Kurt ve arkadaşlarının çalışmasında ise, 3. sınıf öğrencilerinin uyku kalitelerinin 1. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. (Kurt ve ark., 2023). Çalışmamızda, 4. sınıf öğrencilerinin gündüz işlev bozukluğu skorları 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuş, bu da artan akademik yük ve gelecek kaygısının öğrencilerin uyku ve gündüz işlevselliğini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Literatürde stres maruziyeti ve anksiyetenin uyku düzenini bozabileceği ve uyku kalitesinde düşüşe sebep olabileceği belirtilmektedir. (Alamir ve ark., 2022; Baykan ve ark., 2024; Nelson ve ark., 2022). Lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, part-time bir işte çalışmanın uyku problemlerine sebep olduğu saptanmıştır (Verulava ve Jorbenadze, 2022). Çalışmamızda da katılımcıların çalışma durumlarına göre uyku kalitesi skorlarındaki farklılık incelenmiş olup, çalışan katılımcıların, çalışmayan katılımcılara kıyasla öznel uyku kalitesi (bileşen 1) ve PUKİ toplam skorlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, çalışan öğrencilerin akademik ve iş yükü nedeniyle artan fiziksel ve zihinsel yorgunluk yaşadığını, bu iş kaynaklı stres durumunun ise uyku kalitesini olumsuz etkileyerek genel uyku düzeninde bozulmalara yol açabileceğini düşündürmektedir.

Literatürde uyku kalitesinin; iş, sosyal yaşam, çevresel faktörler, yaşam tarzı, ekonomik durum ve sağlık durumu gibi faktörlerden etkilenebileceği belirtilmektedir (Alamir ve ark., 2022; Baykan ve ark., 2024; Nelson ve ark., 2022). Kurt ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin uyku kalitesinin olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür (Kurt ve ark., 2023). Çalışmamızda da benzer şekilde öğrencilerin gelir düzeyine göre uyku kalitesi skorlarındaki farklılık incelenmiş olup, gelir düzeyi düşük olan bireylerin, gelir düzeyi orta olan bireylere kıyasla uyku kalitesinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durumun, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin ekonomik stres, yaşam koşulları ve kaynaklara erişim zorlukları gibi sebeplerden kaynaklandığını düşündüğümüz için, bu öğrencilerin daha

düşük uyku kalitesine ve artan gündüz işlev bozukluğuna sahip olabileceklerini göstermektedir.

Bireylerde stres, depresyon ve anksiyete semptomları zihinsel sağlık yükü olarak tanımlanır ve artan zihinsel sağlık yükü okupasyonel dengeyi negatif olarak etkilemektedir (Agce ve Torpil, 2022). Uyku kalitesinin, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını, işlevselliğini ve genel sağlık durumunu önemli ölçüde etkilediği literatürde belgelenmiştir (Boop ve ark., 2020). Bu çalışmada da okupasyonel denge ile uyku kalitesi arasında bir ilişkinin bulunması, uyku kalitesinin günlük yaşam aktivitelerine katılımı artırmada ve okupasyonel dengeyi sağlamada kritik bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencileri için zamanın önemini anlamak ve zaman yönetimi becerilerini edinmek oldukça önemlidir. Öncelik belirleme, gelecekle ilgili karar verme, kısa ve uzun süreli amaçlar belirleme, öğrencilerde akademik ve sosyal başarı durumunu etkileyebilmektedir (Çolak, Akyürek, Abaoğlu ve ark., 2018). Yapılan bir çalışmada, katılımcı öğrencilerin zamanı etkin kullanmada bazı eksiklikleri olsa da belirli bir düzeyde farkındalığa sahip oldukları bulunmuştur (Sezen, 2013). Çalışmamızda da benzer sonuçlar elde edilmiş olup, çalışmamıza katılan öğrencilerin de zamanı etkin bir şekilde kullanmada eksik yönleri bulunsada da anlamlı bir düzeyde farkındalığa sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Okupasyonel denge; kendine bakım okupasyonları, çalışmaya ilişkin okupasyonlar, serbest zaman okupasyonları gibi farklı boyutlarda incelenmektedir (Günel ve ark., 2021). Okupasyonel denge, birey tarafından öznel olarak tanımlanır. Bu öznel olarak doğru kabul edilen okupasyon paterni, üç bakış açısıyla ele alınır: okupasyonel alanlar, farklı özelliklere sahip okupasyonlar ve zaman kullanımıdır. Okupasyonel denge ayrıca farklı okupasyonlarda harcanan zamanla ilişkili olarak da tartışılmıştır. Genellikle okupasyonlara harcanan zamanın eşit olmasının gerekli olmadığı belirtilmektedir (Wagman ve ark., 2012). Okupasyonel denge, zaman ve enerjinin uygun şekilde dengelendiği bir durumu ifade etmektedir (Park, 2022). Literatürde zamansal ve mekânsal unsurların okupasyonları kısıtlayabileceği veya mümkün kılabilceği belirtilmektedir (Eklund, Orban, Argentzell ve ark., 2017). Çalışmamızda katılımcıların okupasyonel dengeleri ile zaman yönetimleri arasındaki ilişki incelenmiş olup, okupasyonel denge ile zaman yönetimi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, zaman yönetiminin tek başına okupasyonel dengeyi belirleyen bir faktör olmayabileceğini göstermektedir. Okupasyonel denge, bireyin rollerine, yaşam koşullarına ve çevresel faktörlere bağlı olarak şekillendiğinden, bu sonuca zaman yönetimi

dışında başka değişkenler de etkili olmuş olabilir. Ayrıca, bireylerin zaman yönetimi becerileri iyi olsa da iş, eğitim ve sosyal yaşam gereklilikleri nedeniyle okupasyonları arasında denge sağlamak zorlanabileceklerini düşündürmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Katılımcıların %81'inin kadın olması, elde edilen bulguların erkek öğrenciler için genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca çalışmanın yalnızca bir üniversitenin Ergoterapi Bölümü'nde gerçekleştirilmiş olması, sonuçların farklı üniversite ve bölümlere genellenmesini zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte Ergoterapi öğrencilerinin 'okupasyonel denge' kavramına daha aşina olmaları, yanıtları etkilemiş olabilecek bir diğer sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda katılımcı grubunun cinsiyet ve bölüm dağılımı açısından daha dengeli olmasına dikkat edilmesi önerilmektedir.

Çalışmamız, üniversite öğrencilerinde okupasyonel denge ile uyku kalitesi ve zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi birlikte ele alması yönünden bu alana önemli ölçüde vurgu yapmaktadır. Çalışma sonuçlarımız, üniversite öğrencilerinde okupasyonel denge ile uyku kalitesi arasında bir ilişki olduğunu ve okupasyonel denge ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışmamızın, üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengelerini anlamaya yönelik ileri araştırmalara temel oluşturabilecek bulgular sunduğunu ve öğrencilerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik bireysel ve kurumsal müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabileceğini düşünmekteyiz.

Etik Onay

Bu çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (20.03.2023 tarihinde E-10840098-772.02-2007 sayılı karar) tarafından onay alınmıştır ve Helsinki Deklarasyonuna uygun şekilde yürütülmüştür.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Çalışma konsepti ve tasarımı: Halime AVUNÇ, Tuğçe GÖKTÜRK, Esra ARSLAN; veri toplama: Tuğçe GÖKTÜRK, Esra ARSLAN; veri analizi ve yorumu: Halime AVUNÇ; taslak makale yazımı: Halime AVUNÇ; makalenin eleştirel okuması: Halime AVUNÇ, Tuğçe GÖKTÜRK, Esra ARSLAN. Tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır.

Destek/Teşekkür

Çalışmaya gönüllü olarak katılan üniversite öğrencilerine teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarların herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLoS One*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Agargün, M. Y., Kara, H., & Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Derg*, 7, 107-115.
- Agce, Z. B., & Torpil, B. (2022). KOVİD-19 pandemisinde ergoterapi öğrencilerinin okupasyonel denge, zihinsel sağlık yükü ve sosyal problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Hacet Üniv Sağlık Bilim Fak Derg (Online)*, 9(1), 63-80. <https://doi.org/10.21020/husbfd.969150>
- Alamir, Y. A., Zullig, K. J., Kristjansson, A. L., Wen, S., Misra, R., & Montgomery-Downs, H. (2022). A theoretical model of college students' sleep quality and health-related quality of life. *J Behav Med*, 45(6), 925-934. <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00348-9>
- Alay, S., & Koçak, S. (2002). Zaman Yönetimi Anketi: geçerlik ve güvenilirlik. *Hacet Üniv Eğit Fak Derg (Online)*, 22(22), 9-13.
- 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.
- Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Prev Med Bull*, 7(5), 429-434.
- Baykan, H. K., Saban, G., & Geçgel, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde gece yeme sendromu, uyku kalitesi ve kronotip arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *IGUSABDER*, 22, 221-237. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1348765>
- Boop, C., Cahill, S. M., Davis, C., Dorsey, J., Gibbs, V., Herr, B., et al. (2020). Occupational therapy practice framework: domain and process fourth Edition. *Am J Occup Ther*, 74(S2), 1-85. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *J Educ Psychol*, 83(3), 405-410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Bumin, G., Akel, B. S., & Öksüz, Ç. (Eds.). (2019). *Ergoterapi: Teoriler, modeller ve uygulama yaklaşımları*. Ankara: Hipokrat Yayınevi.

- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Can, H. Ö., Kaya, B., & Akyürek, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve ders çalışma yaklaşımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *CBU-SBED*, 11(1), 108-119. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1386196>
- Cheng, S. H., Shih, C. C., Lee, I. H., Hou, Y. W., Chen, K. C., Chen, K. T., et al. (2012). A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Res*, 197(3), 270-274. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.08.011>
- Çolak, F. D., Akyürek, G., Abaoğlu, H., & Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi becerileri ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 43-48. <https://doi.org/10.30720/ered.417881>
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L. K., et al. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scand J Occup Ther*, 24(1), 41-56. <https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>
- Günel, A., Acungil, Z., & Demirtürk, F. (2021). Sağlık bilimleri fakültesi akademisyenlerinin aktivite dengesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *TOĞÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Günel, A., Pekçetin, S., Demirtürk, F., Şenol, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2020). Validity and reliability of the Turkish Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T). *Scand J Occup Ther*, 27(7), 493-499. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1673479>
- Güney Yılmaz, G., Zengin, G., Temuçin, K., Aygün, D., & Akı, E. (2021). How the occupational balance of healthcare professionals changed in the covid-19 pandemic: a mixed design study. *Aust Occup Ther J*, 68(6), 520-534. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12762>
- Håkansson, C., Wagman, P., & Hagell, P. (2020). Construct validity of a revised version of the Occupational Balance Questionnaire. *Scand J Occup Ther*, 27(6), 441-449. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1660801>
- Ho, E. C. M., & Siu, A. M. H. (2018). Occupational therapy practice in sleep management: a review of conceptual models and research evidence. *Occup Ther Int*, 2018(1), 8637498. <https://doi.org/10.1155/2018/8637498>
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdi, A., & Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *JETR*, 4(3), 125-133.
- Kurt, S., Abalı, S., & Altınsoy, R. (2023). Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen etmenler. *SAUHSD*, 6(1), 157-171. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1193686>
- Larsson, M., Ahlstrand, I., Larsson, I., Lood, Q., Hammar, I. A., Sundler, A. J., et al. (2024). Occupational balance and associated factors among students during higher education within healthcare and social work in Sweden: a multicentre repeated cross-sectional study. *BMJ Open*, 14(4), e080995. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-080995>
- Matsui, K., Yoshiike, T., Nagao, K., Utsumi, T., Tsuru, A., Otsuki, R., et al. (2021). Association of subjective quality and quantity of sleep with quality of life among a general population. *Int J Environ Res Public Health*, 18(23), 12835. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312835>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: an evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *J Am Coll Health*, 59(7), 612-619. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.520051>
- Park, M. O. (2022). Effects of occupational balance and client-centered occupational management in a patient with schizophrenia. *Asian J Psychiatr*, 69, 102984. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102984>
- Pekçetin, S., & Günel, A. (2021). Effect of web-based time-use intervention on occupational balance during the Covid-19 pandemic. *Can J Occup Ther*, 88(1), 83-90. <https://doi.org/10.1177/0008417421994967>
- Roley, S., DeLany, J. V., Barrows, C., Honaker, D., Sava, D., & Talley, V. (2008). Occupational therapy practice framework: domain and process. *Am J Occup Ther*, 62(6), 625-683. <https://doi.org/10.5014/ajot.62.6.625>
- Romero-Tébar, A., Rodríguez-Hernández, M., Segura-Fragoso, A., & Cantero-Garlito, P. A. (2021). Analysis of occupational balance and its relation to problematic internet use in university occupational therapy students. *Healthcare*, 9(2), 197.

- <https://doi.org/10.3390/healthcare9020197>
- Roshanay, A., Janeslätt, G., Lidström-Holmqvist, K., White, S., & Holmefur, M. (2022). The psychometric properties of the original version of Assessment of Time Management Skills (ATMS). *Occup Ther Int*, 2022(1), 6949102. <https://doi.org/10.1155/2022/6949102>
- Sarısaltık, A., Sarı, E., Kutlu, F., Karataş, H. Ö., Çağatay, N. S., Girgin, Ş., et al. (2024). Tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyi ve uyku hijyeni. *TJTfP*, 15(1), 15-25. <https://doi.org/10.15511/tjtfp.24.00115>
- Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H., & Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Ejovoc*, 1(1), 88-94.
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Grünwald, J., & Vögele, C. (2017). Sleep disturbances and mental strain in university students: results from an online survey in Luxembourg and Germany. *Int J Ment Health Syst*, 11(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0131-9>
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. *Int J Environ Res Public Health*, 20(3), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>
- Sezen, A. (2013). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-18.
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P., & Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-104. <https://doi.org/10.18229/ktd.02830>
- Uysal, H., Ayvaz, M. Y., Oruçoğlu, H. B., & Say, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin beslenme durumu ve uyku kalitesinin değerlendirilmesi. *J Turk Sleep Med*, 5(2), 31-39. <https://doi.org/10.4274/jtsm.69775>
- Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). The impact of part-time employment on students' health: A Georgian case. *MMJ*, 34(1), 50-57. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/91260>
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scand J Occup Ther*, 21(3), 227-231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. *Scand J Occup Ther*, 19(4), 322-327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: a literature review. *EXPLORE*, 17(2), 170-177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., & Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78. <https://doi.org/10.30720/ered.441833>
- Yıldız, K. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi ve stres algılarının incelenmesi. *SUJE*, 8(3), 80-99. <https://doi.org/10.19126/suje.413286>
- Zhang, L., Zheng, H., Yi, M., Zhang, Y., Cai, G., Li, C., et al. (2022). Prediction of sleep quality among university students after analyzing lifestyles, sports habits, and mental health. *Front Psychiatry*, 13, 927619. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.927619>