

Research Article/Araştırma Makalesi

# The Relationship between Happiness and Educational Stress: The Role of Leisure Participation

Cemal YALÇIN<sup>1\*</sup>  Erdoğan EKİNCİ<sup>2</sup>  Bülent GÜRBÜZ<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Ankara University, Vocational School of Ayaş, Ankara, Türkiye, [cemalyalcin@ankara.edu.tr](mailto:cemalyalcin@ankara.edu.tr)

<sup>2</sup> Artvin Çoruh University, Arhavi Vocational School, Artvin, Türkiye, [erdoganevinci@artvin.edu.tr](mailto:erdoganevinci@artvin.edu.tr)

<sup>3</sup> Ankara University, Faculty of Sport Sciences, Ankara, Türkiye, [bgurbuz@ankara.edu.tr](mailto:bgurbuz@ankara.edu.tr)


\* Corresponding Author: [cemalyalcin@ankara.edu.tr](mailto:cemalyalcin@ankara.edu.tr)

## Article Info

**Received:** 19 September 2024

**Accepted:** 07 January 2025

**Keywords:** Educational stress, happiness, leisure, recreation, active participation

 10.18009/jcer.1553118

**Publication Language:** Turkish

## Abstract

In this study, it was aimed to compare the happiness and educational stress levels of students with different independent variables and to test the predictive power of educational stress on happiness. The study group of the research consisted of 525 secondary school students. In the study, "Educational Stress Scale (ESS)" and "School Children's Happiness Inventory (SCHI)" were used. MANOVA, Pearson correlation and regression analysis methods were preferred in data analysis. It was determined that the mean scores of "ESS" and "SCHI" differed statistically significantly according to gender, preference for participation in recreational activities and participation in physical activity. In addition, educational stress was found to be a significant predictor of happiness. As a result, an increase in the level of educational stress is associated with an increase in negative subjective well-being, while active participation in recreational activities among students enhances positive subjective well-being, and passive participation increases negative subjective well-being.



**To cite this article:** Yalçın, C., Ekinçi, E. & Gürbüz, B. (2025). Mutluluk ve eğitim stresi ilişkisi: Rekreatif katılımın rolü. *Journal of Computer and Education Research*, 13 (25), 106-132. <https://doi.org/10.18009/jcer.1553118>

## Mutluluk ve Eğitim Stresi İlişkisi: Rekreatif Katılımın Rolü

### Makale Bilgisi

**Geliş:** 19 Eylül 2024

**Kabul:** 07 Ocak 2025

**Anahtar kelimeler:** Eğitim stresi, mutluluk, serbest zaman, rekreatif, aktif katılım

 10.18009/jcer.1553118

**Yayın Dili:** Türkçe

### Öz

Bu çalışmada, öğrencilerin mutluluk ve eğitim stresi düzeylerinin farklı bağımsız değişkenlerle karşılaştırılması ve eğitim stresinin mutluluğu yordama gücünün test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 525 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, "Eğitim Stresi Ölçeği-ESÖ" ve "Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri-OÇME" kullanılmıştır. Verilerin analizinde MANOVA, Pearson korelasyon ve regresyon analiz yöntemleri tercih edilmiştir. "ESÖ" ve "OÇME" ortalama puanlarının, cinsiyet, rekreatif aktivitelere katılım tercihi ve fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca, eğitim stresi, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, eğitim stresi düzeyinin artması, olumsuz öznel iyi oluşu artırırken; öğrencilerin rekreatif aktivitelere aktif katılımı olumlu öznel iyi oluşu, pasif katılım ise olumsuz öznel iyi oluşu artırmaktadır.

## Summary

# The Relationship between Happiness and Educational Stress: The Role of Leisure Participation

Cemal YALÇIN <sup>1\*</sup>  Erdoğan EKİNCİ <sup>2</sup>  Bülent GÜRBÜZ <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Ankara University, Vocational School of Ayaş, Ankara, Türkiye, [cemalyalcin@ankara.edu.tr](mailto:cemalyalcin@ankara.edu.tr)

<sup>2</sup> Artvin Çoruh University, Arhavi Vocational School, Artvin, Türkiye, [erdoganekinci@artvin.edu.tr](mailto:erdoganekinci@artvin.edu.tr)

<sup>3</sup> Ankara University, Faculty of Sport Sciences, Ankara, Türkiye, [bgurbuz@ankara.edu.tr](mailto:bgurbuz@ankara.edu.tr)

\* Corresponding Author: [cemalyalcin@ankara.edu.tr](mailto:cemalyalcin@ankara.edu.tr)

## Introduction

Students' levels of happiness and educational stress constitute one of the important study areas that attract the attention of many institutions and organizations as well as researchers (Aloia & McTigue, 2019; Diener & Lucas, 2004; UNICEF, 2013). When the literature is examined, although there was no relationship between these two concepts in early studies (Huebner 1991; Huebner & Alderman 1993), the relationship between the two concepts has been strengthened in later studies as the perspective on the field of education and happiness has changed (Ayyash-Abdo & Sánchez-Ruiz, 2012; López-Pérez & Fernández-Castilla, 2018). Many factors affect happiness and educational stress (Fanchini et al., 2019; Holder & Coleman, 2008). Among these factors, leisure has an important place (Aaltonen et al., 2016; Lee et al., 2017). Studies have shown that active participation in recreational activities has a positive relationship with happiness levels (Demirel, 2019; Hartman et al., 2020), and that it can be an effective means of social support in coping with and resisting stress (Denovan & Macaskill, 2017) and directly affects social interaction and perceived competence (Gürbüz & Henderson, 2013). Therefore, this study aimed to compare students' happiness and educational stress levels with different independent variables and to test the predictive power of educational stress on happiness.

## Method

The research group of the correlational study consisted of a total of 525 (Mage=12.06±1.32) middle school students, 262 girls and 263 boys, selected by convenience sampling method. As data collection tools, the "Educational Stress Scale-ESS" developed by Sun et al. (2011), the validity and reliability study of the Turkish version of which was

conducted by Çelik et al. (2014), and the "School Children's Happiness Inventory-SCHI" developed by Ivens (2007) and adapted into Turkish by Telef (2014) were used. MANOVA, Pearson correlation and regression analysis methods were preferred for data analysis.

### **Results**

The results of the analysis indicated that although the main effect of gender variable on "SCHI" was not statistically significant, the main effect on the sub-dimensions of "ESS" was significant, and there was a significant difference in the "Pressure from study" and "workload" sub-dimension scores of the scale.

It was found that the variable of preference for participation in recreational activities differed statistically significantly in the sub-dimensions of "SCHI". Accordingly, it was found that the mean scores of those who actively participated in recreational activities for the "positive subjective well-being" sub-dimension were higher than those who passively participated, while the mean scores of those who passively participated in recreational activities for the "negative subjective well-being" sub-dimension were higher than those who actively participated. On the other hand, there were significant differences in the "Pressure from study", "workload", "self-expectation" and "despondency" sub-dimensions of the "ESS".

According to the results of the analysis, it was determined that the variable of participation in physical activity differed statistically significantly in the sub-dimensions of "SCHI". It was determined that there was a significant difference in the "work pressure", "work load", "self-expectation" and "despondency" sub-dimensions of "ESS".

According to the data obtained from Pearson correlation analysis results, all sub-dimension scores of "ESS" have a statistically positive and generally moderate relationship with the "negative subjective well-being" sub-dimension of "SCHI". In addition, educational stress was found to be a significant predictor of happiness.

### **Discussion and Conclusion**

Although the mean scores of the participants regarding the sub-dimensions of "SCHI" differed significantly according to their preference for participation in recreational activities and participation in physical activity, there was no significant difference in the gender variable. Our research findings are like various studies in the literature regarding the gender variable (Holder & Coleman, 2008; Lee et al., 2017). While active participation in

recreational activities increased positive subjective well-being, passive participation increased negative subjective well-being. Denovan and Macaskill (2017) conducted a study on university students in the UK and found that there was a positive relationship between students' coping with stress through leisure, psychological resilience and well-being. While active participation in physical activity increased positive subjective well-being, passive participation increased negative subjective well-being. This result is similar to some studies in the literature (Briki, 2018; Zhang et al., 2021).

The scores obtained by the participants from the "ESS" differed significantly in terms of gender, preference for participation in recreational activities and participation in physical activity. In parallel with our findings, studies in the literature show that gender has a significant effect on educational stress (McArdle et al., 2014; Sun et al., 2013; Wuthrich et al., 2020). It was found that the mean scores of those who passively participated in recreational activities were higher than those who actively participated. Lee et al. (2019), in their study on Korean students, stated that participating in leisure activities would be a very important tool in coping with both cultural and educational stress. The mean scores of those who passively participate in physical activity are higher than those who actively participate. In the literature, there is a significant relationship between participation in physical activity and academic performance (Ahamed et al., 2007; Dwyer et al., 2001; Reed et al., 2010).

A statistically significant relationship was found between the mean scores of "SCHI" and "ESS" sub-dimensions and many studies support our findings (López-Pérez & Fernández-Castilla, 2018; Poots & Cassidy, 2020). In addition, educational stress was found to be a significant predictor of happiness and the studies in the literature were in parallel with our finding (Leung et al., 2021; Poots & Cassidy, 2020).

As a result, it can be said that an increase in the level of educational stress increases negative subjective well-being. In general, it can be concluded that active participation in recreational activities increases positive subjective well-being and passive participation increases negative subjective well-being in students. In addition, it can be stated that passive participation in recreational activities increases the level of educational stress.

## Giriş

Okul çocuklarının mutluluğu başta aileler olmak üzere, eğitimcileri, devlet yöneticilerini ve araştırmacıları ilgilendiren önemli bir konudur (Ager, 2013; Cohen, 2006; Willis vd., 2019). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), Ekonomik Kalkınma ve İş birliği Örgütü (OECD) gibi uluslararası kuruluşlar sadece yetişkinlerin mutluluğu değil aynı zamanda çocukların mutluluğu ile ilgili dünya genelinde büyük ölçekli çeşitli araştırmalar yapmaktadır (Diener & Lucas, 2004; OECD, 2017; UNICEF, 2013). UNICEF tarafından ekonomik açıdan gelişmiş 29 ülkede yapılan araştırmada, çocukların mutluluğunun sadece ekonomik durumlar ile açıklanamayacağı bunun yanında aile bireyleri ile kurulan sağlıklı iletişim, düzenli beslenme alışkanlıkları ve akademik konular gibi kavramların, mutluluk ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (UNICEF, 2013).

Bu kavramların yanında, çocukların mutluluklarını etkileyebilen diğer bir önemli kavramda strestir (Fanchini vd., 2019; Uusitalo-Malmivaara & Lehto 2013). Eğitim sistemlerinde, çocuk ve ergenlerin okullaşma süreçleri ilerledikçe, daha rekabetçi sınıf ortamlarında artan akademik talepleri karşılamak zorunda kalınmaktadır. Bu akademik talepler doğrultusunda da özellikle düşük veya yüksek not alma baskısı ve dönem içerisinde yapılan sınavlar, okul çağındaki çocuklar ve ergenler için en sık dile getirilen stres kaynaklarından. (McMorran & Ragupathi, 2020). Bu bilgiye paralel olarak, OECD'nin 72 ülke ve 540.000 öğrenciyi kapsayan, 15-16 yaş arası çocuklara yaptığı araştırmada, OECD ülkelerinde bulunan öğrencilerin ortalama olarak %66'sı başarısız notlar ve %59'u yapılan sınavlarla ilgili stres yaşadıklarını belirtmişlerdir (OECD, 2017).

Ayrıca eğitimi ve okul başarısını, sosyal, fiziksel ve psikolojik bir bütün olarak gören araştırmada, fiziksel aktivitenin de önemine değinilmiştir. Fiziksel olarak aktif olan öğrencilerde, olmayan öğrencilere oranla okuldan kaçmak, okulda yabancı gibi hissetmek, akademik konularda kaygı duymak ve zorbalığa maruz kalmak gibi durumlara daha az rastlanmaktadır (OECD, 2017). Yapılan araştırmalar doğrultusunda, çocukların okulda yaşadıkları olumlu veya olumsuz durumlar ve fiziksel aktiviteye katılım durumları kişisel gelişimlerinin yanında dış baskılara rağmen değerlerine güvendikleri ve bu değerlere göre yaşadıkları saptanmıştır (Horn & Horn, 2007). Bu durumda mutluluk seviyelerinde etkili olabilmektedir (Hartman vd., 2020; Lee vd., 2017). Uluslararası alanda, farklı kültürlerde yapılan çalışmaların yanında Türkiye perspektifinden de çocuklar üzerine yapılan eğitim,

mutluluk ve fiziksel aktivite raporları ve istatistiksel veriler önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2023 yılında gerçekleştirilen “Türkiye Çocuk Araştırması” verilerine göre, Türkiye’de kendini mutlu olarak tanımlayan çocukların oranı %69,1 olurken orta düzeyde mutlu olarak tanımlayanların oranı %27,6 ve kendini mutsuz olarak ifade edenlerin oranı ise %3,4 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte okul derslerinin baskısı altında hisseden çocukların oranı da %13,4 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca çocukların son bir hafta içerisinde günlük en az bir saat katıldıkları fiziksel aktivite etkinliklerine bakıldığında, %14,1’inin yürüyüş/koşu, %7,6’sının futbol, %4,0’ünün bisiklet, %1,8’inin voleybol, %1,5’inin basketbol ve %5,8’inin diğer etkinliklere katıldığı görülmektedir (TÜİK, 2023).

Bu bilgiler ışığında teknolojinin de getirdiği birtakım nedenlerden dolayı serbest zamanda pasif katılımlı aktivitelerin arttığı görülmektedir (Malinen, 2015). Bununla birlikte, çocukların ve gençlerin daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı olmaları için serbest zamanlarında aktif katılımlı etkinlikler seçmeleri ve fiziksel aktivite yapmaları gerektiği ifade edilmektedir (Hartman vd., 2020; Kara vd., 2018; Sönmez & Gürbüz, 2022).

#### *Mutluluk ve Eğitim Stresi*

Mutluluk kavramına ilişkin yapılan çalışmaların özellikle son 30 yılda önemli bir artış gösterdiği anlaşılmaktadır (Diener, 1984; Veenhoven, 1991). Bu süre içerisinde yetişkinlerin mutluluğunu araştıran birtakım çalışmalar bulunmakta birlikte (Amato & Keith, 1991), daha sonraki araştırmalarda çocukların mutluluğuna da odaklanılmış ve önemli bir araştırma alanı oluşmuştur (Doan vd., 2020; Holder & Coleman, 2008; Uusitalo-Malmivaara & Lehto 2013). Holder vd. (2009) göre çocukların mutluluklarını ölçmenin, eğitimciler ve araştırmacılar açısından çocukların mutluluğunu artırmaya yönelik çeşitli stratejiler geliştirmede faydalı olabilir. Bunun yanında toplum, eğitim ve devlet faktörlerinin çocukların mutluluğu üzerindeki etkisinin ne derece etkili olduğunu belirlemede önemli bir araç olduğu söylenebilir.

Genel bir çerçevede mutluluk kavramı “kişinin hayatına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri” olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 2002, s. 63). Çocukların mutluluğunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bunların başında psikolojik, ailevi ve

özellikle akademik konular yer almaktadır (Fanchini vd., 2019; Uusitalo-Malmivaara & Lehto 2013). Özellikle eğitim stresi yaşayan çocuklarda hem fiziksel hem de zihinsel birtakım sağlık durumları ile ilişkili sorunların olduğu görülmektedir (Gillihan vd., 2005). Eğitim stresine genel bir perspektiften bakan Bedewy ve Gabriel (2015) eğitim stresi için dört temel ana unsur belirlemişlerdir. Bunlar sırasıyla çalışma baskısı, iş yükü ve sınav algılamaları, öz algılamalar ve zaman kısıtlamalarıdır.

Literatürde yer alan erken çalışmalarda, akademik konular ve mutluluk arasında bir ilişki bulunmamasına rağmen (Huebner 1991; Huebner & Alderman 1993), sonraki çalışmalarda iki kavram arasında ilişki olduğunu belirten pek çok araştırmaya rastlamak mümkündür (Aloia & McTigue, 2019; López-Pérez & Fernández-Castilla, 2018; Poots & Cassidy, 2020). Fanchini vd. (2019) tarafından Fransa'da benzer şehirlerdeki devlet okullarında öğrenim gören çocuklar üzerinde yapılan çalışmada, akademik başarı ve mutluluk arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet ve aile gibi faktörlerin de akademik başarı, mutluluk ve okul başarısı açısından önemli olduğu saptanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, öğrencilerin akademik konulardan doğan problemlerden dolayı özellikle ergenlik dönemlerinde psikolojik olarak olumsuz etkilendiği görülmektedir (McArdle vd., 2014). Bu olumsuz psikolojik durumlarla baş etmede farklı stratejiler benimsemek öğrencilerin mutluluk ve eğitim stresleri açısından önemli bir faktörü oluşturmaktadır (Klapp vd., 2024). Farklı stratejiler açısından, öğrencileri ders dışında keyif alabilecekleri aktif katılımın olduğu rekreasyonel etkinliklere yönlendirmenin mutluluk ve eğitim stresi düzeylerine pozitif anlamda katkı yapacağı ileri sürülebilir.

#### *Mutluluk ve Rekreasyon*

Literatürde yapılan pek çok çalışmada mutluluk ile serbest zaman aktiviteleri arasında çok eski araştırmalara dayanan güçlü bir bağ olduğu görülmektedir (McHugh vd., 2016). Bunun nedenleri arasında sanayi devriminden sonra bireylerin elde ettikleri serbest zaman sürelerinin artmasıyla birlikte değişen serbest zaman algısı ile insanların bu zaman diliminde yapabilecekleri aktivitelerin çeşitlenmesi ve mutlu olabilecekleri farklı alternatifler keşfetmesini beraberinde getirmiştir (Mommaas, 1997). Latince "yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma" anlamına gelen Fransızca "recreation" kelimesinden türeyen rekreasyon kavramı (Torkildsen, 2005), bireylerin gönüllü olarak katıldıkları,

kendilerini rahat ve mutlu hissettikleri hem psikolojik hem de fizyolojik olarak çeşitli faydalar sağlayan (Stodolska, 2015) aktiviteler olarak adlandırabilir.

Ergen ve çocuk öğrenciler üzerine yapılan pek çok araştırmada, mutluluk ve rekreasyonel aktivitelere katılım arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir (Demirel, 2019; Hartman vd., 2020; Holder vd., 2009). Örneğin; Lee vd. (2017) tarafından ortaokul ve lise Güney Kore, Çin ve Japon öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada, ergenlerin genel olarak aktif serbest zamandan ziyade pasif serbest zamanı tercih ettikleri görülmüştür. Din, topluluk ve arkadaşlık gibi konulara önem veren öğrencilerin ise aktif serbest zamanı tercih etme olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca her üç ülke öğrencileri arasında da aktif serbest zaman tercihlerinin mutluluk ile yüksek oranda ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer bir araştırmada, Hartman vd. (2020) Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılanların kişisel gelişim ve özerklik olarak iki temel mutluluk faktörünü benimsediklerini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, dış baskılara rağmen değerlerine güvendikleri ve bu değerlere göre yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Serbest zaman ve mutluluk üzerine yapılan araştırmalar, bireylere hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan birçok fayda sağladığı için literatürde önemli bir yer tutmaktadır (Mansfield vd., 2020). Bu bakımdan iki kavram arasındaki ilişkiye farklı değişkenler perspektiften daha geniş bir açıdan bakmanın daha farklı perspektiften bilgiler sunacağı ifade edilebilir (Macchia & Whillans, 2021; McHugh vd., 2016).

#### *Eğitim Stresi ve Rekreasyon*

Eğitim stresi öğrenciler açısından önemli bir kaygı sebebidir (Kumaraswamy, 2013). Bu stresin devam etmesi öğrencilerin öğrenme kapasitelerini etkilemekte, akademik performanslarında düşüşe sebep olmakta, uyku kalitesini düşürmekte hem fiziksel hem de ruhsal açıdan pek çok olumsuzluğa sebebiyet vermektedir (Deng vd., 2022). Bu bakımdan öğrencilerin stres yönetim becerilerini geliştirmek, değişim için önemli bir hedefdir (Pascoe vd., 2020). Bu hedef doğrultusunda rekreasyonel aktiviteler stres yönetimini daha iyi yapabilmek açısından önemli bir stratejik hedef niteliği taşımaktadır (Iwasaki & Mannell, 2000).

Eğitim stresi ve serbest zaman üzerine yapılan araştırmalar, son dönemde giderek artan bir öneme sahip olmaktadır (Aaltonen vd., 2016; Lee vd., 2019). Denovan ve



Macaskill'in (2017) araştırmasına göre, üniversite öğrencileri serbest zamanlarını değerlendirerek stresi daha iyi yönetebiliyor ve psikolojik olarak daha güçlü hale gelebiliyorlar. Öznel iyi oluş, bir kişinin olumlu ve olumsuz duygusal tepkilerini algılayış şekli ve yaşamdan memnuniyetine dair genel ve belirli alanlara ilişkin bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, kişinin yaşamıyla ilgili yaptığı duygusal ve bilişsel değerlendirmeler bütünü olarak ifade edilebilir (Proctor, 2024). Gürbüz ve Henderson'un (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin serbest zamanlarında tercih ettikleri aktif veya pasif aktivitelerin, sosyal etkileşimle birlikte algılanan yetkinliği de doğrudan etkilediği tespit edilmiştir.

Serbest zaman aktivitelerinin, eğitim stresiyle başa çıkmada önemli bir araç olduğu söylenebilir. Özellikle uluslararası literatürde yer alan göçmen öğrencilerle yapılan çalışmalarda serbest zaman aktiviteleri, öğrencilerin algılanan sosyal desteğini artırmanın yanı sıra kendi kendine tatmin ve başarı duygusu gibi kişisel faydalar sağladığını ve bunun da okul adaptasyonuna katkıda bulunduğunu öne sürülmüştür (Lee vd., 2019). Literatürde yer alan çalışmalarda, eğitim stresiyle başa çıkmada serbest zaman aktivitelerinin önemine işaret edilmektedir (Aaltonen vd., 2016; Iwasaki ve Mannell, 2000). Bu bağlamda öğrencilere eğitim stresi ile başa çıkmada serbest zaman aktivitelerinin önemini vurgulayacak çalışmalar yapılması eğitim stresi ile başa çıkmada önemli bir stratejik hedef olacağı düşünülebilir.

#### *Mutluluk, Eğitim Stresi ve Rekreasyon*

Literatüre bakıldığında eğitim stresi kavramının, çocuklar üzerinde önemli psikolojik ve fizyolojik problemlere yol açtığı bilinmektedir (Gillihan vd., 2005; Pascoe vd., 2020). Ayrıca, öğrencilerin mutluluk düzeyleri üzerinde de bir etkisinin olduğu görülmektedir (Aloia & McTigue, 2019; Poots & Cassidy, 2020). Rekreasyonel aktivitelerin de ortaya çıkan bu probleme ışık tutmada önemli bir araç olduğu yapılan birçok çalışmada yer almaktadır (Denovan & Macaskill, 2017; Hartman vd., 2020). Buradan hareketle serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin eğitim stresi ile başa çıkmada önemli bir araç olacağı bununla birlikte paralel olarak da mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olacağı ileri sürülebilir. Nitekim serbest zaman aktiviteleri eğitim stresi ve akademik konular üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gibi (Aaltonen vd., 2016; Lee vd., 2019), mutluluk düzeyleri üzerinde de birçok olumlu etkiye sahiptir (Holder vd., 2009; Lajunen vd., 2009).

Literatürden elde edilen bilgilere göre, değişen toplum yapısıyla birlikte çocukların serbest zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılım alışkanlıkları da dönüşmekte, bu değişim ise özellikle teknolojinin etkisiyle serbest zaman aktivitelerinin genelde pasif katılım biçimine evrilmesine neden olmaktadır (Larson & Verma, 1999). Bu çalışma, çocukların yaşadığı eğitim stresi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiye dair rekreasyonel aktivitelere katılımın rolünü ele alarak literatüre katkı sağlamayı amaçlamakta ve bu yönüyle araştırmanın önemini artıracakı düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, öğrencilerin mutluluk ve eğitim stresi düzeylerinin farklı bağımsız değişkenlerle karşılaştırılması ve eğitim stresinin mutluluğu yordama gücünün test edilmesidir. Bu araştırma, mutluluk, eğitim stresi ve rekreasyonel katılım arasındaki ilişkileri inceleyen özgün bir çalışmadır. Eğitim sürecinde artan akademik talepler, özellikle ortaokul düzeyindeki öğrencilerde eğitim stresini önemli bir sorun haline getirmiştir. Eğitim stresinin sadece akademik başarı üzerinde değil, aynı zamanda öğrencilerin mutluluğu ve genel yaşam kalitesi üzerinde de belirgin etkileri olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin mutluluğunu artırmak ve eğitim stresini azaltmak, bireylerin sağlıklı bir psikososyal gelişim göstermeleri için kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, serbest zaman etkinliklerinin hem stresle başa çıkmada hem de mutluluk düzeylerini artırmada etkili bir araç olabileceği görülmektedir. Araştırma, aktif rekreasyonel katılımın olumlu öznel iyi oluşu artırdığını ve pasif katılımın olumsuz öznel iyi oluşu artırdığını göstererek, serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin psikolojik ve duygusal sağlığı üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Bu bilgilere paralel olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- 1- Öğrencilerin mutluluk ve eğitim stresi düzeyleri cinsiyet, rekreasyonel aktiviteye katılım tercihi ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- 2- Öğrencilerin mutluluk ile eğitim stres düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- 3- Öğrencilerde eğitim stresi, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

## Yöntem

### *Araştırma Modeli*

Bu araştırma, sayısal verilere ve çeşitli analiz yöntemlerine dayanan nicel bir araştırmadır. Doğrulayıcı ve tümdengelimci bir yapıya sahip olan nicel araştırmalar, veri analizinde, istatistiksel analiz yöntemlerini benimsemektedir. Nicel araştırmalar genel olarak, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektedir (Williams vd., 2022). Buradan hareketle bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinde sıklıkla kullanılan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla kullanılan ilişkisel tarama yöntemi (Karasar, 2005), daha büyük bir örneklem grubunu kapsamasından dolayı genelleme imkânı da sunmaktadır (Büyüköztürk vd., 2015).

### *Araştırma Grubu*

İlişkisel tarama modelindeki çalışmanın araştırma grubunu, ortaokulda aktif olarak öğrenimini sürdüren, yaşları 9 ile 14 yaş arasında değişen, kolayda örnekleme metoduyla seçilmiş 262 kız (%49,9), 263 erkek (%50,1) olmak üzere toplam 525 (Orta $\bar{y}$ =12.06 $\pm$ 1.32) 5. 6. 7. ve 8. sınıf ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu, rekreasyonel aktivitelere aktif (n = 293, %55,8) olarak katılmayı tercih ettiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu, fiziksel aktiviteye aktif (n = 287, %54,7) olarak katıldıklarını ifade etmişlerdir.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Kişisel bilgi formu*

Literatür taramasından sonra araştırmacılar tarafından oluşturulan “kişisel bilgi formu”; araştırmının örneklem grubunu oluşturan öğrenciler hakkında bilgi toplamak amacıyla çalışmanın inceleme konusu olan cinsiyet, rekreasyonel aktivitelere katılım tercihi ve fiziksel aktiviteye katılım durumları gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan meydana gelmektedir.

#### *Eğitim Stresi Ölçeği (ESÖ)*

Ergenlerin eğitim streslerini ölçmek amacıyla Sun vd. (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Çelik vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 madde ve 5 alt boyuttan (çalışma baskısı, iş yükü, not kaygısı, öz-beklenti, umutsuzluk) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) “hiç katılmıyorum” ve (5) “tamamen katılıyorum” şeklinde sıralanmış ve puanlamada buna göre yapılmıştır. Ölçekte

ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısının "çalışma baskısı" alt boyutu için 0,70, "iş yükü" alt boyutu için 0,60, "not kaygısı" alt boyutu için 0,64, "öz-beklenti" alt boyutu için 0,68, "umutsuzluk" alt boyutu için 0,68 olduğu tespit edilmiştir.

#### *Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri (OÇME)*

Okul çocuklarının mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olan faktörleri belirlemek amacıyla Ivens (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe adaptasyonu Telef (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 olumlu ve 15 olumsuz olmak üzere toplam 30 madde ve 2 alt boyuttan (olumlu öznel iyi oluş, olumsuz öznel iyi oluş) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) "hiç katılmıyorum" ve (4) "tamamen katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısının "olumlu öznel iyi oluş" alt boyutu için 0,85 ve "olumsuz öznel alt boyutu için" 0,89' dur.

#### *Verilerin Toplanması*

Araştırma kapsamında veriler, Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'nun 20.06.2023 tarih ve 11/93 sayılı kararıyla izin alınarak toplanmıştır. Ayrıca ölçme araçlarının uygulanabilmesi için ilgili okul müdürlükleri ile iletişime geçilip gerekli izinler sağlanmıştır. Ölçme aracı dersin sorumlu olduğu öğretmen tarafından izin alınarak, dersin ilk 20 dakikasında ya da ders bitiminde araştırmacının kendisi veya dersin sorumlu olduğu öğretmen tarafından dağıtılarak uygulanmıştır. Katılımcılara ve dersin sorumlu olduğu öğretmenlere ölçme aracı ile ilgili kısa bilgi verilmiş ve her bir ölçme aracının doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin tamamı ölçme aracını gönüllü olarak doldurmuştur. Araştırma kapsamında dağıtılan 562 (%100) veriden değerlendirilmeye alınan toplam veri sayısı 525'tir (%93,4). Araştırmada veriler, 2023 yılının eylül, ekim ve kasım ayları arasında yaklaşık üç aylık bir sürede toplanmıştır.

#### *Verilerin Analizi*

Araştırma kapsamında istatistiksel analizler, SPSS 23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin normallik dağılımlarıyla ilgili olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve  $\pm 1$  aralığı referans alınmıştır (George & Mallery, 2010). Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, MANOVA analiz yönteminin yanında katılımcıların ESÖ ve OÇME arasındaki ilişkinin

belirlenmesi için Pearson korelasyon ve yordama gücünün test edilmesi içinse basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır (Bors, 2018). Ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 0,60 ile 0,89 arasında değiştiği görülmüştür.

## Bulgular

**Tablo 1.** Ölçek puanlarının dağılımı (N=525)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Çarp.	Bas.	C. Alfa
OÇME	Olumlu Öznel İyi Oluş	15	525	1	4	2,83	0,55	-0,61	-0,35	0,85
	Olumsuz Öznel İyi Oluş	15	525	1	4	2,00	0,68	0,55	-0,21	0,89
ESÖ	Çalışma Baskısı	4	525	1	5	2,80	0,87	0,32	-0,57	0,70
	İş Yükü	3	525	1	5	2,64	1,00	0,26	-0,50	0,60
	Not Kaygısı	3	525	1	5	3,69	0,96	-0,51	-0,35	0,64
	Öz-beklenti	3	525	1	5	2,63	0,98	0,20	-0,71	0,68
	Umutsuzluk	3	525	1	5	3,05	1,03	-0,63	-0,61	0,68

Tablo 1’de yer alan veriler incelendiğinde, ölçeklere ilişkin ortalama puanların normal dağılımı gösterdiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, “OÇME”den elde edilen puanlara bakıldığında “olumlu öznel iyi oluş” alt boyutu için (Ort. =2,83) görülürken, “olumsuz öznel iyi oluş” alt boyutunda ise (Ort. =2,00) saptanmıştır. Diğer taraftan, “ESÖ” alt boyutunda en yüksek ortalama “not kaygısı” (Ort. =3,69) alt boyutunda elde edilirken en düşük ortalama ise “öz-beklenti” (Ort. =2,63) alt boyutunda gerçekleşmiştir.

**Tablo 2.** Cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kız		Erkek		F	p
		(n=262)	Ort.	(n=263)	Ort.		
OÇME	Olumlu Öznel İyi Oluş	2,85	0,55	2,81	0,56	0,53	0,06
	Olumsuz Öznel İyi Oluş	2,01	0,68	1,99	0,70	0,13	0,71
ESÖ	Çalışma Baskısı	2,64	0,86	2,96	0,87	18,2	0,00
	İş Yükü	2,50	0,97	2,78	1,01	10,0	0,00
	Not Kaygısı	3,70	0,97	3,67	0,95	0,12	0,72
	Öz-beklenti	2,67	0,99	2,59	0,97	0,89	0,34
	Umutsuzluk	3,14	1,02	2,97	1,04	3,29	0,07

MANOVA analiz sonuçları, cinsiyet değişkeninin “OÇME” [ $\lambda=0,998$ ,  $F(2, 522)=0,597$ ,  $p>0,05$ ] üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, “ESÖ” [ $\lambda=0,931$ ,  $F(5, 519)=7,740$ ,  $p<0,05$ ] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu, ölçeğin “çalışma baskısı” [ $F(1, 523)=18,265$ ,  $p<0,05$ ] ve “iş yükü” [ $F(1, 523)=10,011$ ,  $p<0,05$ ] alt boyut puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre farklılığın olduğu her iki alt boyutta da erkek öğrencilerin ortalama puanları kız öğrencilere göre yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Rekreatif aktivitelere katılım tercihi değişkenine göre MANOVA sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif		Aktif		F	p
		(n=232)		(n=293)			
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OÇME	Olumlu Öznel İyi Oluş	2,70	0,56	2,93	0,52	24,0	0,00
	Olumsuz Öznel İyi Oluş	2,16	0,69	1,87	0,65	23,3	0,00
ESÖ	Çalışma Baskısı	2,89	0,87	2,73	0,88	4,02	0,04
	İş Yükü	2,76	0,95	2,55	1,03	5,67	0,01
	Not Kaygısı	3,70	0,92	3,68	0,99	0,06	0,79
	Öz-beklenti	2,76	0,95	2,53	0,99	7,18	0,00
	Umutsuzluk	3,24	0,99	2,90	1,05	14,2	0,00

Analiz sonuçları incelendiğinde, rekreatif aktivitelere katılım tercihi değişkeninin “OÇME” [ $\lambda=0,941$ ,  $F(2, 522)=16,245$ ,  $p<0,05$ ] ve “ESÖ” [ $\lambda=0,965$ ,  $F(5, 519)=3,775$ ,  $p<0,05$ ] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, “OÇME” alt boyutlarında “olumlu öznel iyi oluş” [ $F(1, 523)=24,079$ ,  $p<0,05$ ] ve “olumsuz öznel iyi oluş” [ $F(1, 523)=23,313$ ,  $p<0,05$ ] istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, “olumlu öznel iyi oluş” alt boyutu için rekreatif aktivitelere aktif olarak katılanların ortalama puanları, pasif olarak katılanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilirken, “olumsuz öznel iyi oluş” alt boyutunda ise pasif olarak katılanların ortalama puanları, aktif olarak katılanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer yandan, “ESÖ” alt boyutlarında “çalışma baskısı” [ $F(1, 523)=4,027$ ,  $p<0,05$ ], “iş yükü” [ $F(1, 523)=5,671$ ,  $p<0,05$ ], “öz-beklenti” [ $F(1, 523)=7,180$ ,  $p<0,05$ ] ve “umutsuzluk” [ $F(1, 523)=14,214$ ,  $p<0,05$ ] anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre, anlamlı farklılığın olduğu tüm alt boyutlarda, rekreatif aktivitelere pasif olarak katılanların ortalama puanları, aktif olarak katılanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4.** Fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre MANOVA sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hayır		Evet		F	p
		(n=238)		(n=287)			
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OÇME	Olumlu Öznel İyi Oluş	2,74	0,58	2,90	0,52	11,9	0,00
	Olumsuz Öznel İyi Oluş	2,14	0,67	1,88	0,67	18,9	0,00
ESÖ	Çalışma Baskısı	2,88	0,90	2,74	0,85	4,18	0,04
	İş Yükü	2,75	0,96	2,56	1,03	5,28	0,02
	Not Kaygısı	3,69	0,91	3,68	1,00	0,31	0,86
	Öz-beklenti	2,78	0,96	2,52	0,98	9,32	0,00
	Umutsuzluk	3,19	1,01	2,94	1,04	7,68	0,00

Elde edilen analiz sonuçlarına göre, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin, “OÇME” alt boyutlarında “olumlu öznel iyi oluş” [F(1, 523)=11,979, p<0,05] ve “olumsuz öznel iyi oluş” [F(1, 523)=18,957, p<0,05] istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu verilere göre, “olumlu öznel iyi oluş” alt boyutu için fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanları, katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilirken, “olumsuz öznel iyi oluş” alt boyutunda ise katılmayanların ortalama puanları, katılanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “ESÖ” alt boyut ortalama puanları incelendiğinde “çalışma baskısı” [F(1, 523)=4,182, p<0,05], “iş yükü” [F(1, 523)=5,285, p<0,05], “öz-beklenti” [F(1, 523)=9,320, p<0,05] ve “umutsuzluk” [F(1, 523)=7,688, p<0,05] anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Buna göre, anlamlı farklılığın olduğu tüm alt boyutlar incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılmayanların ortalama puanları, katılanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** OÇME ve ESÖ alt boyutları pearson korelasyon analiz sonuçları

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
F1	1						
F2	0,637**	1					
F3	0,142**	0,176**	1				
F4	0,423**	0,468**	0,250**	1			
F5	0,290**	0,365**	0,409**	0,388**	1		
F6	-0,315**	-0,340**	0,054	-0,343**	-0,143**	1	
F7	0,459**	0,444**	0,115**	0,487**	0,347**	-0,480**	1

Not: \*= p<0,05; \*\*= p<0,01

Not: F1= Çalışma Baskısı F2= İş Yükü F3=Not Kaygısı F4= Öz-beklenti F5= Umutsuzluk F6= Olumlu Öznel İyi Oluş F7= Olumsuz Öznel İyi Oluş

Pearson korelasyon analiz sonuçlarından elde edilen verilere göre, “ESÖ”nin “not kaygısı” alt boyutu haricindeki tüm alt boyutlar ile “OÇME”nin “olumlu öznel iyi oluş” alt boyutu negatif yönde ve genel olarak orta düzey bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (p<0,01). Bununla birlikte, “ESÖ”nin tüm alt boyut puanları “OÇME”nin “olumsuz öznel iyi oluş” alt boyutu ile istatistiksel olarak pozitif yönde ve genel olarak orta düzey bir ilişkiye sahiptir (p<0,01).

**Tablo 6.** OÇME ve ESÖ regresyon analiz sonuçları

Ölçekler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	2,124	0,062	-----	34,095	0,000
ESÖ	0,136	0,021	0,278	6,616	0,000
R=0,278	R <sup>2</sup> =0,077				
F(1, 523)= 43,766	p=0,000				

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin mutlulukları üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarından elde edilen bulgular incelendiğinde, öğrencilerin eğitim stresi düzeyleri ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş [R=0,278, R<sup>2</sup>=0,077] ve eğitim stresi, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir [F(1, 523)=43,766, p<0,05]. Buna göre, öğrencilerin eğitim stresi düzeyi, mutluluk düzeyinin %0,07'sini açıklamaktadır.



## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, öğrencilerin mutluluk ve eğitim stresi düzeylerinin farklı bağımsız değişkenlerle karşılaştırılması ve eğitim stresinin mutluluğu yordama gücünün test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, "OÇME" alt boyutları üzerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmazken, rekreasyonel aktivitelere katılım tercihi ve fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. "ESÖ" alt boyutları açısından bakıldığında, cinsiyet, rekreasyonel aktivitelere katılım tercihi ve fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca "OÇME" ve "ESÖ" alt boyutları arasında negatif ve pozitif ilişkiler görülürken, eğitim stresi mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların "OÇME" alt boyutlarına ilişkin puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç, literatürde yer alan çeşitli çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Holder & Coleman, 2008; Lee vd., 2017). López-Pérez, ve Fernández-Castilla (2018) İspanya'da farklı devlet okullarında yürüttükleri, okul çocuklarının mutluluğu üzerine gerçekleştirdiği çalışmada mutluluğun cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığını tespit etmişlerdir. Benzer bir şekilde Uusitalo-Malmivaara ve Lehto (2013) tarafından okul çocuklarının mutlulukları ve depresif belirtileri üzerine yapılan çalışmada da cinsiyet değişkeni mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda da Demirel (2019) ve Telef (2014), bu sonuca benzer şekilde cinsiyet değişkeninin mutluluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmişlerdir. Araştırma bulgularına göre literatürde benzerlik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur (Fanchini vd., 2019; Holder vd., 2016). Literatürde mutlulukla ilgili elde edilen çeşitli sonuçların, kavramın kültürel farklılıklar ve örneklem grubundan kaynaklandığı söylenebilir. Özellikle ortaokul öğrencilerinin yaşları dikkate alındığında, bu öğrencilerin mutluluk kavramına bakış açılarının büyük ölçüde benzer olduğu ve yaş farklarının bu algıyı anlamlı şekilde etkilemediği ileri sürülebilir. Ortaokul çağındaki öğrencilerin, duygusal ve bilişsel gelişim düzeyleri benzer olduğundan, mutluluk anlayışlarının yaşa bağlı olarak önemli bir farklılık göstermemesi olasıdır. Bu durum, mutluluğun kültürel ve çevresel faktörlerden daha çok, bireylerin gelişimsel aşamalarına ve yaşadıkları sosyal çevreye göre şekillendiğini göstermektedir. Badri vd. (2018) gerçekleştirdiği araştırmada kız öğrencilerin okul mutluluğunun erkek öğrencilere

oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer biçimde, Chen vd. (2020) tarafından yedi Avrupa ülkesinden 10 yaşındaki çocuklarda okul memnuniyeti ve mutluluğu üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, kızların erkeklerden daha fazla okul memnuniyetine sahip olmasıyla, okul memnuniyeti açısından cinsiyet farklılıklarının olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların "ESÖ"den aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve farkın olduğu alt boyutlarda erkeklerin ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek görülmüştür. Literatürde yer alan çalışmalarda cinsiyet değişkeninin eğitim stresi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu (McArdle vd., 2014; Sun vd., 2013) ve genel olarak kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek eğitim stresine sahip olduğu belirtilmiştir (Wuthrich vd., 2020). Buna paralel olarak, Singh vd. (2023) tarafından ortaokul öğrencileri üzerine yapılan çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek eğitim stresi yaşadığı ortaya koyulmuştur. Araştırma bulgularına göre, literatürün aksine, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek eğitim stresi yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, ortaokul düzeyindeki erkek öğrencilerin, Türk aile yapısının oluşturduğu toplumsal normlardan daha fazla etkilenmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Özellikle, geleneksel aile yapısının erkek çocuklarından daha fazla akademik başarı beklemesi ve bu beklentilerin oluşturduğu baskı, erkek öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin artmasına yol açabilir. Bu sonuç, toplumsal cinsiyet rollerinin ve aile içindeki beklentilerin, eğitim sürecindeki stres üzerinde önemli bir etki yarattığını göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, rekreasyonel aktivitelere katılım tercihi değişkeninin "OÇME" ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Aktif rekreasyonel aktivitelere katılım, olumlu öznel iyi oluşu artırırken, pasif katılımın ise olumsuz öznel iyi oluşu artırdığı tespit edilmiştir. Denovan ve Macaskill'in (2017) İngiltere de üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin serbest zaman yoluyla stresle başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve iyi oluşları arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Hartman vd. (2020) tarafından Amerikalı öğrenciler üzerine yapılan serbest zaman aktiviteleri ve iyi oluş arasındaki psikolojik faktörleri belirlemeye yönelik yaptıkları farklı bir çalışmada ise serbest zaman aktivitelerine katılımın özerlik faktörü üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Özerlik faktörünün de yüksek düzeyde iyi oluş için tatmin edilmesi gereken önemli bir psikolojik ihtiyaç olduğunu dile getirilmiştir. Lee vd. (2017) tarafından Kore, Çin ve Japon öğrenciler üzerine yapılan serbest

zaman tercih türleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan bir başka araştırmada, her üç ülke öğrencileri üzerinde de aktif serbest zaman aktivitelerini tercih etmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Farklı kültürlerde yapılan pek çok araştırma göstermektedir ki serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılmanın bireyler açısından birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Günümüzde mutluluk ve iyi oluş kavramlarının giderek daha fazla önem kazanmasıyla birlikte, çocukları serbest zamanlarında aktif etkinliklere katılmaya teşvik etmenin, onların fiziksel ve ruhsal gelişimleri için önemli bir araç olacağı söylenebilir. Sonuç olarak, farklı kültürlerde yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, aktif serbest zaman aktivitelerinin bireylerin genel sağlık ve iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu, çocukları aktif etkinliklere katılmaya teşvik etmenin hem fiziksel hem de ruhsal gelişim açısından büyük önem taşıdığını göstermektedir.

Araştırma grubundan elde edilen diğer bir bulguya göre, rekreasyonel aktivitelere katılım tercihi değişkeni açısından "ESÖ" ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve rekreasyonel aktivitelere pasif olarak katılanların ortalama puanlarının aktif olarak katılanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lee vd. (2019) Koreli öğrenciler üzerine yürüttükleri çalışmada, serbest zaman aktivitelerine katılmanın hem kültürel hem de eğitim stresi ile başa çıkmada çok önemli bir araç olduğunu belirtmişlerdir. Lee vd. (2018), Amerika'da öğrenim gören Çinli ve Koreli öğrenciler arasında serbest zaman aktivitelerine katılım ile sosyal destek ve okula uyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, Asyalı uluslararası öğrencilerin serbest zaman aktiviteleri sayesinde başarı duygularının arttığını ve bu durumun sosyal destek ile okula uyumlarını olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Eğitim stresi ve çeşitli akademik zorluklar, öğrencilerin karşılaştığı başlıca sorunlar arasında yer almaktadır. Farklı kültürel perspektiflerden bakıldığında, bu tür stres ve zorluklarla baş etmede serbest zaman etkinliklerinin, özellikle rekreasyonel aktivitelerin önemli bir araç olarak öne çıktığı söylenebilir. Serbest zaman aktiviteleri, öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını iyileştirebilir, stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve genel iyi oluşlarını artırabilir. Nitekim, çeşitli araştırmalar, serbest zaman aktivitelerine katılımın, sadece eğitsel başarıyı değil, aynı zamanda psikolojik sağlık ve sosyal uyum gibi faktörleri de olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular,

rekreasyonel aktivitelerin öğrenciler için yalnızca eğlence değil, aynı zamanda eğitimsel ve psikolojik zorluklarla baş etmede etkili bir araç olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmadaki diğer bir bulguya göre, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni açısından "OÇME"den elde ettiği ortalama puanların anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, fiziksel aktiviteye katılım, olumlu öznel iyi oluşu artırırken fiziksel aktiviteye katılmamanın da olumsuz öznel iyi oluşu artırdığı saptanmıştır. Bu sonuç literatürde yer alan bazı çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Briki, 2018; Zhang vd., 2021). Gonzalez-Sicilia vd. (2019) tarafından Kanada'da okul çocukları üzerine yapılan araştırmada, serbest zamanlarında fiziksel aktiviteyi teşvik etmenin, çocukları cesaretlendirmek için etkili bir yol olabileceği ileri sürülmüştür. Öğrencilerin serbest zamanlarında aktif olmaları ve akademik performanslarını artırmalarına yardımcı olabileceği ve bunun da uzun vadeli süreçte pek çok fayda sağlayabileceği ifade edilmiştir. Diğer bir çalışmada, van Woudenberg vd. (2020) fiziksel aktivite ve mutluluk arasında önemli bir ilişki olduğu, dolayısıyla gençlerde fiziksel aktiviteye katılımın sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda zihinsel sağlıkları açısından da çok önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma bulguları ile literatürde yer alan farklı ülkelerde yapılan çalışmalara bakıldığında benzerlik olması aslında fiziksel aktivitenin evrensel nitelikte pek çok faydasının olduğunu göstermektedir. Batı ve doğu kültürlerinin yapısı birbirinden ayrı olsa da araştırmalara bakıldığında ortak dil olarak serbest zamanlarında fiziksel aktiviteyi benimsemek çocukların daha sağlıklı bir gelecek edinmeleri açısından önemli bir araç olma niteliği taşıdığı ileri sürülebilir.

Katılımcıların, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeni bakımından "ESÖ"den elde ettiği puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre farkın oluştuğu alt boyutlarda, fiziksel aktiviteye katılmayanların ortalama puanları katılanlara göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım ve akademik performans arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (Ahamed vd., 2007; Dwyer vd., 2001; Reed vd., 2010). Buna paralel olarak, McPherson vd. (2018) tarafından Yeni Zelanda'da yapılan çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım ile akademik performans arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer olarak, Aaltonen vd. (2016) tarafından Finlandiyalı öğrenciler üzerine yapılan araştırmada öğrencilerin serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite ile akademik performans arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

saptanmıştır. Araştırmalara bakıldığında, mevcut çalışmayı destekler nitelikte fiziksel aktiviteye katılmak eğitim stresi ile başa çıkmada önemli bir faktör olarak görülürken, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamak eğitim stresi ile önemli bir ilişki oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, "OÇME" ve "ESÖ" alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre "ESÖ" alt boyutları ile "OÇME"nin olumlu öznel iyi oluş alt boyutu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken olumsuz öznel iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Buna göre eğitim stresi arttıkça mutluluk oranının düştüğü şeklinde ifade edilebilir. Literatürde erken çalışmalarda bu iki kavram arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemesine rağmen (Huebner, 1991; Huebner & Alderman, 1993) süreç içerisinde eğitim anlayışındaki değişikliklerin bu iki kavram arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği görülmektedir (López-Pérez & Fernández-Castilla, 2018; Poots & Cassidy, 2020). Araştırma ile paralel olarak, Aloia ve McTigue (2019) Amerikalı öğrenciler üzerinde yürüttükleri çalışmada, akademik performans ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir. Buna göre akademik performans arttıkça mutluluk oranında arttığı ifade edilmektedir. Ayyash-Abdo ve Sánchez-Ruiz (2012), tarafından yapılan bir diğer çalışmada, Lübnanlı öğrenciler arasında akademik performans ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmalara bakıldığında, mevcut sonuçların literatürdeki bulgularla uyumlu olduğu söylenebilir. Günümüzde eğitim sisteminin getirdiği yükler, sınav kaygısı ve ailelerin öğrencilerden yüksek beklentiler içinde olması, ortaokul düzeyindeki öğrencilerin mutluluk düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Eğitim stresinin, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre çocukların mutluluk düzeylerini etkileyen pek çok faktör bulunmasının yanında (UNICEF, 2013), eğitim stresinin de önemli bir faktör olabileceği ifade edilebilir. Öğrencilerin maruz kaldıkları eğitim stresinin, mutluluk düzeylerini etkilediği ve buna bağlı olarak çeşitli psikolojik problemlerin ortaya çıkabileceği söylenebilir. Araştırmalarda mevcut bulguyu destekler nitelikte, eğitim stresi kavramının mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu kabul etmektedir (Poots & Cassidy, 2020). Leung vd. (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, Hong Kong'daki ilkökul öğrencilerinin olumlu ilişkilerinin ve akademik başarılarının, mutluluğu yordamadaki rolü incelenmiş ve akademik başarı ile mutluluk arasında önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, eğitim stresi düzeyinin artması olumsuz öznel iyi oluşu artırdığı söylenebilir. Genel olarak öğrencilerde rekreasyonel aktivitelere aktif olarak katılım olumlu öznel iyi oluşu, pasif katılımında olumsuz öznel iyi oluşu artırdığı sonucuna varılabilir. Bunun yanında rekreasyonel aktivitelere pasif katılımında eğitim stresi düzeyini artırdığı ifade edilebilir. Araştırma sonucuna göre, rekreasyonel fiziksel aktivitelere aktif katılım öğrencilerin olumlu öznel iyi oluşlarını artırmakta ve pasif katılımında olumsuz öznel iyi oluşu artırdığı görülmektedir. Bu doğrultuda, eğitim stresi düzeyindeki artışın, öğrencilerin olumsuz öznel iyi oluşlarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, rekreasyonel aktivitelere katılımın da öznel iyi oluş üzerindeki etkisi dikkate değerdir. Aktif katılımın olumlu öznel iyi oluşu artırdığı, pasif katılımın ise hem olumsuz öznel iyi oluşu hem de eğitim stresi düzeyini artırabileceği ifade edilmektedir. Çalışmanın teorik çıkarımları bağlamında, eğitim stresinin yalnızca öğrencilerin mutluluğu üzerindeki etkisini değil, aynı zamanda onların psikolojik dayanıklılıklarını ve genel yaşam kalitelerini nasıl etkilediğini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu, eğitim sistemlerinin daha az stresli ve daha destekleyici bir yapıya kavuşturulması için teorik bir zemin oluşturabilir. Pratik açıdan ise, öğrencilerin mutluluk ve iyi oluş düzeylerini artırmak amacıyla eğitim kurumlarının, öğrencilere daha fazla aktif rekreasyonel fırsatlar sunmaları ve eğitim stresi ile başa çıkma stratejilerini öğretmeleri önem arz etmektedir. Böylece, eğitim süreci daha sağlıklı bir şekilde desteklenebilir ve öğrencilerin öznel iyi oluşları iyileştirilebilir.

Bu sonuçlarla ilişkili olarak öğrencilerin olumsuz öznel iyi oluşlarının üstesinden gelmede ortaokullarda aktif rekreasyonel katılımın önemine vurgu yapacak projeler ve çalışmalar yürütülebilir. Pasif rekreasyonel katılımın eğitim stresini artırdığı düşünüldüğünde çocukları bu stresten uzaklaştıracak aktif katımlı rekreasyonel faaliyetlere teşvik etmek faydalı olabilir. Bunun yanında, eğitim stresi olumsuz öznel iyi oluşu artırdığı için başta aileler olmak üzere okul yöneticileri ve öğretmenlerin bu seviyedeki öğrencilere çok fazla akademik yük yüklemek yerine akademik faaliyetlerden bağımsız olarak mutlu olabilecekleri rekreasyonel aktivitelere de fırsat vermeleri önerilebilir.

Bu araştırma, Ankara ilindeki ortaokullarda öğrenim gören 10-14 yaş arasındaki öğrencilerle sınırlıdır. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmalarda, üniversite öğrencileri veya yetişkin bireyler için mutluluk, eğitim stresi ve rekreasyonel katılım arasındaki ilişkiler araştırılabilir. Katılımcılarla derinlemesine görüşmeler yapılarak, eğitim stresi ve mutluluk

arasındaki ilişkiyi etkileyen daha derin motivasyonlar ve algılar araştırılabilir. Boylamsal bir çalışma tasarlanarak, eğitim stresi ve mutluluğun zaman içindeki değişimi ve rekreasyonel katılımın uzun vadeli etkileri araştırılabilir. Okullarda uygulanan programların (örneğin, beden eğitimi veya sanat derslerinin sıklığı) öğrencilerin mutluluğu ve eğitim stresi üzerindeki etkileri incelenebilir. Teknolojinin serbest zaman aktivitelerindeki artan etkisi ve bunun mutluluk ve stres düzeylerine etkisi araştırılabilir.

*Etik Kurul Belgesi*

*Etik Kurul Komisyon Adı: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu*

*Etik Kurul Belge Tarihi ve Sayı No: 11/07/2023 ve 990459*

*Yazar Katkı Beyanı*

**Cemal YALÇIN:** Metodoloji, verilerin toplanması, işlenmesi, analizi, yorumlanması, inceleme-yazma ve düzenleme

**Erdoğan EKİNCİ:** Metodoloji, verilerin toplanması, işlenmesi, analizi, yorumlanması, inceleme-yazma.

**Bülent GÜRBÜZ:** Metodoloji, verilerin, analizi, yorumlanması, denetim, inceleme-yazma ve düzenleme.

## Kaynaklar

- Aaltonen, S., Latvala, A., Rose, R. J., Kujala, U. M., Kaprio, J., & Silventoinen, K. (2016). Leisure-time physical activity and academic performance: Cross-lagged associations from adolescence to young adulthood. *Scientific Reports*, 6(1), 39215.
- Ager, A. (2013). Annual Research Review: Resilience and child well-being—public policy implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 488-500.
- Ahamed, Y., MacDonald, H., Reed, K., Naylor, P. J., Liu-Ambrose, T., & McKay, H. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 371-376.
- Aloia, L. S., & McTigue, M. (2019). Buffering against sources of academic stress: the influence of supportive informational and emotional communication on psychological well-being. *Communication Research Reports*, 36(2), 126-135.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 53(1), 43-58.
- Ayyash-Abdo, H., & Sánchez-Ruiz, M. J. (2012). Subjective wellbeing and its relationship with academic achievement and multilinguality among Lebanese university students. *International Journal of Psychology*, 47(3), 192-202.
- Badri, M., Al Nuaimi, A., Guang, Y., Al Sheryani, Y., & Al Rashedi, A. (2018). The effects of home and school on children's happiness: A structural equation model. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 12(1), 17.

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714.
- Bors, D. (2018). *Data analysis for the social sciences: Integrating theory and practice*. Sage.
- Briki, W. (2018). Why do exercisers with a higher trait self-control experience higher subjective well-being? The mediating effects of amount of leisure-time physical activity, perceived goal progress, and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 125, 62-67.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Chen, X., Cai, Z., He, J., & Fan, X. (2020). Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2279-2307.
- Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. *Harvard Educational Review*, 76(2), 201-237.
- Çelik, I., Akin, A., & Sariçam, H. (2014). A scale adaptation study related to the examination of adolescents' levels of educational stress. *Üniversitepark Bülten*, 3(1-2), 44.
- Demirel, M. (2019). Leisure Involvement and Happiness Levels of Individuals Having Fitness Center Membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852-865.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- Diener, M. L., & Lucas, R. E. (2004). Adults desires for childrens emotions across 48 countries: Associations with individual and national characteristics. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(5), 525-547.
- Doan, T., Friedman, O., & Denison, S. (2020). Young children use probability to infer happiness and the quality of outcomes. *Psychological Science*, 31(2), 149-159.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 225-237.
- Fanchini, A., Jongbloed, J., & Dirani, A. (2019). Examining the well-being and creativity of schoolchildren in France. *Cambridge Journal of Education*, 49(4), 391-416.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.) Pearson.
- Gillihan, S., Samter, W., & Macgeorge, E. (2005). Academic Stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54(4), 365-372.
- Gonzalez-Sicilia, D., Brière, F. N., & Pagani, L. S. (2019). Prospective associations between participation in leisure-time physical activity at age 6 and academic performance at age 12. *Preventive Medicine*, 118, 135-141.



- Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education: Hrvatski Časopis za Odgoj i Obrazovanje*, 15(4), 927-957.
- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., & Hall, S. L. (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39(1), 156-164.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2008). The contribution of temperament, popularity, and physical appearance to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 279-302.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386.
- Holder, M. D., Coleman, B., Krupa, T., & Krupa, E. (2016). Well-being's relation to religiosity and spirituality in children and adolescents in Zambia. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1235-1253.
- Horn, T. S., & Horn, J. L. (2007). *Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, (pp. 685-711). John Wiley & Sons, Inc.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the student's life satisfaction scale. *School Psychology International*, 12(3), 231-240.
- Huebner, E. S., & Alderman, G. L. (1993). Convergent and discriminant validation of a children's life satisfaction scale: Its relationship to self-and teacher-reported psychological problems and school functioning. *Social Indicators Research*, 30(1), 71-82.
- Ivens, J. (2007). The development of a happiness measure for schoolchildren. *Educational Psychology in Practice*, 23(3), 221-239.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları
- Klapp, T., Klapp, A., & Gustafsson, J. E. (2024). Relations between students' well-being and academic achievement: Evidence from Swedish compulsory school. *European Journal of Psychology of Education*, 39(1), 275-296.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 135-143.
- Lajunen, H. R., Keski-Rahkonen, A., Pulkkinen, L., Rose, R. J., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2009). Leisure activity patterns and their associations with overweight: a prospective study among adolescents. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1089-1103.
- Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701.
- Lee, C., Kim, S., Owens, M., Liechty, T., & Kim, J. (2019). Engaging with sports related serious leisure and acculturation among Korean graduate students. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 247-263.
- Lee, C., Sung, Y. T., Zhou, Y., & Lee, S. (2018). The relationships between the seriousness of leisure activities, social support and school adaptation among Asian international students in the US. *Leisure Studies*, 37(2), 197-210.

- Lee, E. Y., Yi, K. J., Walker, G. J., & Spence, J. C. (2017). Preferred leisure type, value orientations, and psychological well-being among East Asian youth. *Leisure Sciences*, 39(4), 355-375.
- Leung, C., Leung, J. T., Kwok, S. Y., Hui, A., Lo, H., Tam, H. L., & Lai, S. (2021). Predictors to happiness in primary students: Positive relationships or academic achievement. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2335–2349
- López-Pérez, B., & Fernández-Castilla, B. (2018). Children's and adolescents' conceptions of happiness at school and its relation with their own happiness and their academic performance. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1811-1830.
- Macchia, L., & Whillans, A. V. (2021). Leisure beliefs and the subjective well-being of nations. *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 198-206.
- Malinen, S. (2015). Understanding user participation in online communities: A systematic literature review of empirical studies. *Computers in Human Behavior*, 46, 228-238.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Tess, K. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1–10.
- McArdle, J. J., Hamagami, F., Chang, J. Y., & Hishinuma, E. S. (2014). Longitudinal dynamic analyses of depression and academic achievement in the Hawaiian high schools health survey using contemporary latent variable change models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 21(4), 608-629.
- McHugh, S., Snape, B., Haworth, J., & Carson, J. (2016). Everyday leisure and happiness in worktown: a comparison of 1938 and 2014. *World Leisure Journal*, 58(4), 276-284.
- McMorran, C., Ragupathi, K. (2020). The promise and pitfalls of gradeless learning: responses to an alternative approach to grading. *Journal of Further and Higher Education*, 44(7), 925-938.
- McPherson, A., Mackay, L., Kunkel, J., & Duncan, S. (2018). Physical activity, cognition and academic performance: An analysis of mediating and confounding relationships in primary school children. *BMC Public Health*, 18(1), 936.
- Mommaas, H. (1997). European leisure studies at the crossroads? A history of leisure research in Europe. *Leisure Sciences*, 19(4), 241-254.
- OECD. (2017). *PISA 2015 results* (Volume III). Paris, France.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506.
- Proctor, C. (2024). *Subjective well-being (SWB)*. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6952-6956). Springer.
- Reed, J. A., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S. P., Gross, V. P., & Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: A preliminary investigation. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 343-351.
- Singh, G., Sharma, S., Sharma, V., & Zaidi, S. Z. H. (2023). Academic stress and emotional adjustment: A gender-based post-COVID study. *Annals of Neurosciences*, 30(2), 100-108.

- Sönmez, A., & Gürbüz, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 10(20), 481-502.
- Stodolska, M. (2015). Recreation for all: Providing leisure and recreation services in multi-ethnic communities. *World Leisure Journal*, 57, 89-103.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: Individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284-302.
- Sun, J., Dunne, P. M., Hou, X., & Xu, X. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 534-546.
- Telef, B. B. (2014). School children's happiness inventory: The validity and reliability study. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 130-143.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management (5th Edition)*. Routledge.
- TÜİK (2023). *İstatistiklerle çocuk*. [Çevrim-içi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Cocuk-Arastirmasi-2022-49744>], Erişim Tarihi: 16/12/2023.
- UNICEF Office of Research. (2013). *Child well-being in rich countries: A comparative overview*, Innocenti Report Card 11. Florence: UNICEF Office of Research-Innocenti.
- Uusitalo-Malmivaara, L., & Lehto, J. E. (2013). Social factors explaining children's subjective happiness and depressive symptoms. *Social Indicators Research*, 111(2), 603-615.
- van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., Burk, W. J., & Buijzen, M. (2020). The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-10.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Williams, M., Wiggins, R., Vogt, W. P., & Vogt, P. R. (2022). *Beginning quantitative research*. Sage.
- Willis, A., Hyde, M., & Black, A. (2019). Juggling with both hands tied behind my back: Teachers' views and experiences of the tensions between student well-being concerns and academic performance improvement agendas. *American Educational Research Journal*, 56(6), 2644-2673.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986-1015.
- Zhang, Z., Chen, B., & Chen, W. (2021). The mediating effect of perceived health on the relationship between physical activity and subjective well-being in Chinese college students. *Journal of American College Health*, 69(1), 9-16.