

# ÜNİVERSİTE HAZIRLIK SÜRECİNDE BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNİN SINAV STRESİNE ETKİSİ

Evrım TÜCCAR<sup>1</sup>

Doç. Dr. Ebru Özlem KORKUTATA<sup>2</sup>

Doç. Dr. Abdulmenaf KORKUTATA<sup>3</sup>

## ÖZET

Üniversiteye giriş sınavları, öğrencilerin akademik geleceklerini belirleyen kritik bir süreçtir ve bu dönemde yoğun sınav stresi yaşanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarının sınav stresini azaltmadaki rolünü incelemektir. Araştırmada nitel yöntemlerden derleme (literatür taraması) kullanılmış; ulusal ve uluslararası literatürde yer alan akademik makaleler, kitaplar ve tezler çalışmanın anahtar kelimeleri kullanılarak, Google scholar arama motoru üzerinden sistematik biçimde incelenmiştir. Çalışmalar seçim kriterleri, yöntemleri ve odaklandıkları yıllar açısından karşılaştırılmıştır. Bulgular, sportif, sanatsal ve sosyal içerikli boş zaman aktivitelerinin öğrencilerin stres düzeyini azalttığını, sosyal destek algısını güçlendirdiğini ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte aşırı boş zaman kullanımının akademik performansı olumsuz etkileyebileceği de ortaya konmuştur. Sonuç olarak, öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde boş zaman aktivitelerine dengeli şekilde katılmaları, sınav stresini azaltmada önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışma, Türkiye’de üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler bağlamında boş zaman aktivitelerinin sınav stresi üzerindeki etkisini kavramsal çerçevede ortaya koyarak literatüre özgün katkı sağlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sınav stresi, Boş zaman aktiviteleri, Rekreasyon, Üniversite sınavı, Öğrenci

## THE EFFECTS OF LEISURE ACTIVITIES ON EXAM STRESS DURING UNIVERSITY PREPARATION

### ABSTRACT

University entrance exams are a critical process that shape students’ academic futures, during which they experience intense exam stress. The aim of this study is to examine the role of students’ participation in leisure activities in reducing exam stress. A qualitative research method, specifically a literature review, was employed. National and international studies, books, and theses were systematically analyzed based on selection criteria, research methods, and time frames. Findings indicate that participation in sports, arts, and social leisure activities reduces stress levels, strengthens perceptions of social support, and enhances psychological resilience. However, excessive involvement in leisure activities may negatively affect academic performance. In conclusion, balanced participation in leisure activities during exam preparation is an effective strategy for managing exam stress. This study provides an original contribution to the literature by conceptualizing the impact of leisure activities on exam stress in the context of Turkish university entrance examinations.

**Keywords:** Exam stress, Leisure activities, Recreation, University exam, Student

<sup>1</sup> Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon ABD, Orcid: 0009-0003 5394-5139, e-posta: [evrimtuccar@gmail.com](mailto:evrimtuccar@gmail.com)

<sup>2</sup> Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Gelibolu PRMYO, Otel, Lokanta ve İkrâm Hizmetleri, Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı, Orcid: 0000-0003-1298-8012, e-posta: [ebruozlemkorkutata@gmail.com](mailto:ebruozlemkorkutata@gmail.com)

<sup>3</sup> Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7915-8174>, e-posta: [menafk@gmail.com](mailto:menafk@gmail.com)

## GİRİŞ

Üniversiteye giriş sınavları, öğrencilerin akademik geleceklerini belirleyen kritik bir dönemeçtir. Bu süreçte öğrenciler yoğun ders çalışma temposu, performans kaygısı ve aile beklentileri gibi faktörler nedeniyle yüksek düzeyde stres yaşamaktadır (Çakmak & Hevedanlı, 2005). Sınav stresi, öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Sarason, 1984). Bu bağlamda, öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri önemli bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Literatürde boş zaman aktivitelerinin stres yönetimi üzerindeki olumlu etkileri sıkça vurgulanmaktadır. Özellikle fiziksel aktivite içeren rekreatif faaliyetlerin bireylerin psikolojik rahatlama yaşamasına katkı sağladığı ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği belirtilmektedir (Ragheb & Griffith, 1982). Bununla birlikte sanatsal ve sosyal etkinliklere katılımın öğrencilerin sosyal destek algısını güçlendirdiği ve sınav sürecine ilişkin kaygı düzeyini azalttığı ifade edilmektedir (Misra & McKean, 2000). Dolayısıyla, üniversite hazırlık sürecinde öğrencilerin yalnızca akademik çalışmalara odaklanmaları yerine boş zaman aktivitelerine de zaman ayırmaları, sınav stresini azaltmada önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.

### 1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE: SINAV STRESİ, BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİ VE REKREASYON

Üniversiteye giriş sınavları, öğrencilerin akademik geleceklerini belirleyen en kritik aşamalardan biridir. Bu süreçte yoğun ders çalışma temposu, performans kaygısı ve çevresel baskılar öğrencilerde sınav stresini artırmaktadır (Akçakese, vd. 2025). Bu nedenle, öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri önemli bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Boş zaman aktiviteleri, bireylerin akademik ve sosyal yükümlülükler dışında gönüllü olarak katıldıkları faaliyetlerdir ve rekreasyon kavramı ile doğrudan ilişkilidir (Iso-Ahola, 1980). Güncel araştırmalar, sportif, sanatsal ve sosyal içerikli boş zaman aktivitelerinin öğrencilerin stres düzeyini azalttığını ve sınav sürecinde daha sağlıklı bir psikolojik denge kurmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Nalbant & Gürbüz, 2025). Dolayısıyla, boş zaman aktiviteleri sınav stresiyle başa çıkmada önemli bir destek mekanizması olarak değerlendirilmektedir.

### 1.1. Sınav Stresi: Tanım ve Boyutları

Sınav stresi, öğrencilerin akademik performanslarını değerlendiren sınavlara yönelik yaşadıkları kaygı ve baskı durumudur. Bu stres, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda ortaya çıkabilmektedir (Sarason, 1984). Bilişsel boyutta dikkat dağınıklığı ve olumsuz düşünceler, duygusal boyutta kaygı ve huzursuzluk, davranışsal boyutta ise motivasyon kaybı ve kaçınma davranışları gözlenmektedir (Zeidner, 1998). Üniversiteye giriş sınavları gibi yüksek önem taşıyan sınavlarda bu stres daha yoğun yaşanmakta ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Çakmak & Hevedanlı, 2005). Son yıllarda yapılan çalışmalar, sınav kaygısının özellikle ergenlerde akademik başarıyı olumsuz etkilediğini ve psikolojik iyi oluşu zayıflattığını ortaya koymaktadır (Akçakese, vd., 2025).

### 1.2. Boş Zaman Aktiviteleri ve Rekreasyon

Boş zaman aktiviteleri, bireylerin zorunlu iş ve akademik yükümlülükler dışında gönüllü olarak katıldıkları faaliyetlerdir. Rekreasyon ise bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan yenilenmesini sağlayan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola, 1980). Sportif, sanatsal ve sosyal içerikli boş zaman aktiviteleri, bireylerin yaşam doyumunu artırmakta ve psikolojik rahatlama sağlamaktadır (Ragheb & Griffith, 1982). Öğrenciler açısından boş zaman aktiviteleri, sınav hazırlık sürecinde denge unsuru olarak görülmekte ve akademik baskının azaltılmasına katkı sunmaktadır. Güncel araştırmalar, öğrencilerin sportif ve sosyal içerikli boş zaman aktivitelerine katılımının eğitim stresini azalttığını ve yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir (Nalbant & Gürbüz, 2025).

### 1.3. Stres Yönetiminde Boş Zaman Aktivitelerinin Rolü

Literatürde boş zaman aktivitelerinin stres yönetiminde önemli bir araç olduğu vurgulanmaktadır. Fiziksel aktiviteler, endorfin salgısını artırarak bireylerin kaygı düzeyini azaltmakta ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir (Biddle & Mutrie, 2008). Sanatsal ve kültürel etkinlikler ise öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine, yaratıcılıklarını geliştirmelerine ve sosyal destek algılarını artırmalarına yardımcı olmaktadır (Misra & McKean, 2000). Sosyal etkinliklere katılım, öğrencilerin yalnızlık hissini azaltarak sınav sürecine ilişkin kaygılarını hafifletmektedir (Coleman & Iso-Ahola, 1993). Dolayısıyla, boş zaman aktiviteleri sınav stresiyle başa çıkmada hem bireysel hem de sosyal düzeyde koruyucu bir rol üstlenmektedir. Son dönemde yapılan çalışmalar, boş zaman aktivitelerinin sınav stresiyle başa çıkmada önemli bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Fiziksel aktiviteler, endorfin salgısını artırarak kaygı düzeyini azaltmakta ve psikolojik dayanıklılığı

güçlendirmektedir (Biddle & Mutrie, 2008). Ayrıca COVID-19 pandemisi sürecinde yapılan araştırmalar, sınav öncesi stres yönetimi programlarının öğrencilerin ruh sağlığını iyileştirdiğini ve boş zaman aktivitelerinin bu süreçte destekleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Frontiers, 2023). Sosyal ve kültürel etkinlikler ise öğrencilerin sosyal destek algısını güçlendirerek sınav kaygısını hafifletmektedir (Misra & McKean, 2000).

## 2. ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

Bu bölümde araştırmanın nasıl yürütüldüğü, hangi yöntemsel yaklaşımın benimsendiği ve verilerin hangi süreçlerle toplandığı açıklanmaktadır. Çalışmanın amacı doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden derleme (literatür taraması) kullanılmış; sınav stresi ve boş zaman aktiviteleri konusundaki ulusal ve uluslararası kaynaklar sistematik biçimde incelenerek kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur.

### 2.1. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarının sınav stresini azaltmadaki rolünü incelemektir. Çalışma kapsamında, öğrencilerin sportif, sanatsal ve sosyal içerikli rekreatif faaliyetlere katılımının sınav sürecindeki psikolojik iyi oluşlarına etkisi yapılan literatür taraması ile derleme veriler üzerinden değerlendirilmiştir. Üniversiteye giriş sınavları, öğrencilerin akademik geleceklerini belirleyen en kritik süreçlerden biridir. Bu süreçte yoğun ders çalışma temposu, performans kaygısı ve çevresel baskılar öğrencilerde sınav stresini artırmaktadır. Sınav stresi yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz etkilemektedir (Akçakese, vd. 2025). Bu çalışmanın önemi, öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde boş zaman aktivitelerine katılımının sınav stresini azaltmadaki rolünü ortaya koymasında yatmaktadır. Literatür bulguları, sportif, sanatsal ve sosyal içerikli rekreatif faaliyetlerin öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini, sosyal destek algılarını güçlendirdiğini ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir (Nalbant & Gürbüz, 2025). Çalışma, eğitim kurumları ve aileler için de yol gösterici niteliktedir. Öğrencilerin yalnızca akademik çalışmalara odaklanmaları yerine boş zaman aktivitelerine yönlendirilmeleri, sınav sürecini daha sağlıklı ve dengeli geçirmelerine katkı sağlayacaktır. Bu yönüyle araştırma hem öğrenci refahını destekleyen hem de eğitim politikalarına ışık tutan bir nitelik taşımaktadır.

## 2.2. Araştırmanın Türü ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden derleme (literatür taraması) türünde gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, mevcut bilgi birikimini sistematik biçimde inceleyerek kavramsal bir çerçeve oluşturmayı hedeflemektedir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Araştırma, ulusal ve uluslararası literatürde yer alan akademik makaleler, kitaplar ve tezlerden elde edilen bulgularla sınırlıdır. Bu bağlamda veriler ikincil kaynaklardan elde edilmiştir. Anahtar kelimeler olarak “*sınav stresi*”, “*boş zaman aktiviteleri*”, “*rekreasyon*”, “*üniversite sınavı*” ve “*öğrenci*” kavramları tercih edilmiştir. Son beş yıl içerisinde yayımlanan güncel çalışmalar öncelikli olarak incelenmiş, klasik literatürden de destek alınmıştır. Bu yaklaşım, farklı kaynaklardan elde edilen bulguları karşılaştırarak ortak noktaları ve farklılıkları ortaya koymayı, böylece kavramsal bir çerçeve oluşturmayı hedefler (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu araştırma türü sayesinde konu hakkında geniş bir perspektif elde edilmiş, ulusal ve uluslararası literatürden karşılaştırmalı analiz yapılmış, araştırmanın amacı doğrultusunda teorik bir temel oluşturulmuştur. Dolayısıyla, derleme yöntemi ile hem mevcut bilgiyi sentezlemeyi hem de gelecekte yapılacak ampirik araştırmalara yön göstermek amaçlanmıştır.

## 3. Bulgular

Literatür taraması sonucunda elde edilen bulgular, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımının sınav stresini azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Anahtar kelimeler olan *sınav stresi*, *boş zaman aktiviteleri*, *rekreasyon*, *üniversite sınavı*, *öğrenci* çerçevesinde yapılan değerlendirmeler aşağıda yer alan paragraflarda özetlenmiştir.

Rodriguez ve Prieto (2025) sistematik derlemesi, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin algılanan stres ve ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etki yarattığını, ancak bulguların heterojen olduğunu belirtmektedir. Bazı çalışmalar güçlü bir ilişki bulurken, diğerleri etkinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, fiziksel aktivitenin sınav stresiyle başa çıkmada genellikle olumlu bir rol oynadığını, ancak etkinin öğrencilerin katılım düzeyi ve sürekliliğine bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır. Akçakese ve ark. (2025), ergenlerde boş zaman tutumunun sınav kaygısı ve algılanan stres üzerinde belirleyici olduğunu, ayrıca cinsiyetin bu ilişkide moderatör rol oynadığını bulmuştur. Bu bulgu, boş zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutumun sınav sürecinde psikolojik

dayanıklılığı artırabileceğini, ancak bireysel ve sosyo-kültürel faktörlerin etkide farklılık yaratabileceğini göstermektedir.

Nonis & Hudson (2010), Üniversite öğrencilerinde boş zaman aktivitelerine aşırı katılımın ders çalışma süresini azalttığını ve akademik başarıyı olumsuz etkileyebileceğini ve boş zaman aktivitelerinin sınav stresiyle başa çıkmada denge unsurunun kritik olduğunu göstermiştir. Khan, Ahmed & Ayaz (2021), Pakistan’da yapılan bir çalışmada, sosyal medya ve boş zaman aktivitelerine aşırı zaman ayıran öğrencilerin sınav performanslarının düştüğü, ancak dengeli kullanımın stres azaltıcı etkiler sağladığı belirtilmiştir. Rodríguez & Prieto (2025), fiziksel aktivitenin stres azaltıcı etkilerini sistematik olarak inceleyen derlemede, aşırıya kaçan rekreatif katılımın akademik odaklanmayı zayıflatabileceği yönünde bulgulara yer verilmiştir

Klasik literatür (Sarason, 1984; Iso-Ahola, 1980) sınav stresini daha çok bilişsel ve duygusal boyutlarda ele alırken, güncel çalışmalar öğrencilerin boş zaman tutumları, rekreasyonel katılım düzeyleri ve sosyal destek algısı üzerinden sınav kaygısını açıklamaktadır. Bazı araştırmalar boş zaman aktivitelerinin doğrudan stres yönetiminde etkili olduğunu savunurken (Misra & McKean, 2000), diğerleri etkinin bireysel farklılıklara ve kültürel bağlama göre değişebileceğini tartışmaktadır (Akçakese ve ark., 2025). Dolayısıyla bulgular, boş zaman aktivitelerinin sınav stresini azaltmada genel olarak olumlu bir rol oynadığını ortaya koymakla birlikte, etkinin düzeyi ve biçimi öğrencilerin bireysel özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

Fiziksel aktivitelerin endorfin salgısını artırarak kaygı düzeyini düşürdüğü ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği belirtilmektedir (Biddle & Mutrie, 2008). Öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine, yaratıcılıklarını geliştirmelerine ve sosyal destek algılarını artırmalarına katkı sağladığı görülmektedir (Misra & McKean, 2000). Ancak bazı çalışmalarda sanatsal etkinliklerin etkisinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceği tartışılmaktadır.

Sosyal katılımın öğrencilerin yalnızlık hissini azalttığı ve sınav sürecine ilişkin kaygılarını hafiflettiği vurgulanmaktadır (Coleman & Iso-Ahola, 1993). Son yıllarda yapılan araştırmalar ise sosyal destek algısının özellikle lise öğrencilerinde sınav stresini azaltmada kritik bir faktör olduğunu göstermektedir (Nalbant & Gürbüz, 2025).

#### 4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışma, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav stresi ile boş zaman aktivitelerine katılımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Literatür bulguları, sportif, sanatsal ve sosyal içerikli rekreatif faaliyetlerin öğrencilerin sınav sürecinde yaşadıkları kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Fiziksel aktiviteler endorfin salgısını artırarak psikolojik rahatlama sağlamakta (Biddle & Mutrie, 2008), sanatsal etkinlikler öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine katkıda bulunmakta (Misra & McKean, 2000), sosyal etkinlikler ise sosyal destek algısını güçlendirerek yalnızlık hissini azaltmaktadır (Coleman & Iso-Ahola, 1993). Ancak bazı araştırmalar, aşırı boş zaman kullanımının akademik performansı olumsuz etkileyebileceğini tartışmaktadır (Nonis & Hudson, 2010; IJRASET, 2023). Bu bulgu, boş zaman aktivitelerinin sınav stresiyle başa çıkmada denge unsurunun kritik olduğunu göstermektedir. Güncel çalışmalar da öğrencilerin boş zaman tutumlarının sınav kaygısı üzerinde belirleyici olduğunu ve bu etkinin cinsiyet, yaş ve sosyo-kültürel faktörlere göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Akçakese ve ark., 2025; Nalbant & Gürbüz, 2025). Dolayısıyla, boş zaman aktiviteleri sınav stresini azaltmada genel olarak olumlu bir rol oynasa da etkinin düzeyi öğrencilerin bireysel özelliklerine ve katılım biçimlerine bağlıdır. Bu bağlamda öneriler aşağıdaki şekilde kategorize edilebilir;

Eğitim Kurumları açısından, okullarda ve üniversitelerde sınav hazırlık sürecinde öğrencilerin katılabileceği sportif, sanatsal ve sosyal etkinlikler düzenlenmelidir. Rehberlik servisleri, sınav kaygısı yaşayan öğrencilere boş zaman yönetimi ve stresle başa çıkma stratejileri konusunda destek sağlamalıdır. Müfredat içinde rekreasyonel faaliyetlere yönelik seçmeli dersler veya kulüp etkinlikleri teşvik edilmelidir. Aileler, öğrencilerin yalnızca akademik çalışmalara odaklanmalarını değil, aynı zamanda boş zaman aktivitelerine dengeli şekilde katılmalarını desteklemelidir. Ev ortamında öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde kısa molalarla fiziksel veya sanatsal etkinliklere yönlendirilmesi, psikolojik iyi oluşlarını artırabilir. Öğrenciler, sınav hazırlık sürecinde zaman yönetimi becerilerini geliştirerek ders çalışma ile boş zaman aktiviteleri arasında denge kurmalıdır. Fiziksel aktiviteler (spor, yürüyüş, egzersiz) ve sanatsal faaliyetler (müzik, resim, yazı) sınav kaygısını azaltmada etkili araçlar olarak kullanılmalıdır. Sosyal etkinliklere katılım, yalnızlık hissini azaltarak sınav sürecinde psikolojik dayanıklılığı artırabilir.

Gelecek çalışmalarda boş zaman aktivitelerinin sınav stresi üzerindeki etkisi farklı sosyo-kültürel bağlamlarda karşılaştırmalı olarak incelenmelidir. Nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma araştırmalar, boş zaman aktivitelerinin sınav kaygısı üzerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir. Dijital boş zaman aktivitelerinin (örneğin sosyal medya, çevrimiçi oyunlar) sınav stresi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri ayrı bir araştırma konusu olarak ele alınmalıdır. Sonuç olarak, öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde akademik çalışmalarla birlikte dengeli biçimde boş zaman aktivitelerine katılmaları, sınav stresini azaltmada etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Bu bulgu, eğitim politikaları ve rehberlik uygulamaları açısından yol gösterici olup, gelecekte yapılacak ampirik araştırmalara da teorik bir temel sağlamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Akçakese, A., Tükel, Y., Demirel, M., Ertavukcu, S., & Deler, H. (2025). The role of leisure attitude in adolescent exam anxiety and perceived stress: A gender-based analysis using the transactional model of stress and coping. *Current Psychology, 44*, 14960–14971. <https://doi.org/10.1007/s12144-025>
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Çakmak, M., & Hevedanlı, M. (2005). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 30*(138), 3–9.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research, 25*(2), 111–128. <https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969913>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences, 22*(3), 163–181. <https://doi.org/10.1080/01490409950121843>
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve boş zaman değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Khan, A., Ahmed, R., & Ayaz, M. (2021). Impact of social media usage on students' academic performance and stress. *Journal of Education and Practice, 12*(5), 45–53.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Martín-Rodríguez, A., & González-Prieto, N. (2025). Influence of physical activity on perceived stress and mental health in university students: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, 1710832. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1710832>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41–51.
- Nalbant, U., & Gürbüz, B. (2025). Relationship between leisure participation and educational stress in secondary school students. *Spormetre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1627137>
- Nonis, S., & Hudson, G. I. (2010). Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Journal of Education for Business, 85*(4), 229–238. <https://doi.org/10.1080/08832321003604940>
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research, 14*(4), 295–306. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969665>
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 929–938. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Springer.

**Yazar Katkı Oranları:**

Evrım TÜCCAR %40, Ebru Özlem KORKUTATA %30, Abdulmenaf KORKUTATA %30