

## Çocuklarda Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Examining the Relationship Between Perceived Stress and Life Satisfaction among Children

1. Yasemin Kaygas\*,<sup>1</sup> 

2. Ahmet Kurt<sup>2</sup> 

#### Özet

Bu araştırmanın amacı, ilkököl 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, Gaziantep'te bulunan bir ilkökölde 220 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak 7-11 yaş arası çocuklar için algılanan stres düzeyi ölçeği, çocuklar için yaşam doyumunu ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar t testi sonucunda kız öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucunda, algılanan stres ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçları, algılanan stresin yaşam doyumunu %16 oranında yordadığını göstermektedir. Araştırmanın bulguları, literatürdeki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmak ve sağlıklı psikolojik gelişimlerini desteklemek için, stres kaynaklarının azaltılması ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Araştırma sonuçlarından hareketle, eğitim kurumları ve ebeveynler tarafından çocukların stres düzeylerinin izlenmesi ve gerekli önlemlerin alınması önerilmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak için geliştirilecek grup rehberliği programlarına stresle başa çıkmaya yönelik etkinlikler eklenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan stres, ilkököl öğrencileri, yaşam doyumunu.

#### Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between perceived stress levels and life satisfaction of third and fourth grade primary school students. The study was conducted with 220 students at primary school in Gaziantep, Türkiye. Perceived stress level scale for children aged 7-11, life satisfaction scale for children and personal information form were used as data collection tools. Independent groups t-test, Pearson correlation analysis and simple linear regression analysis were used. As a result of the independent groups t-test, it was found that perceived stress levels of female students were significantly higher than male students. And as a result of the correlation analysis, a significant negative relationship was found between perceived stress and life satisfaction. The regression analysis results showed that perceived stress predicts life satisfaction by 16%. The findings of this study are consistent with other studies in literature. The research results emphasize the importance of reducing stress sources and developing stress coping skills in order to increase the quality of life of students and support their healthy psychological development. Based on the research results, it is recommended that educational institutions and parents monitor children's stress levels and take the necessary precautions. Activities aimed at coping with stress can be added to group guidance programs to be developed to increase students' life satisfaction.

**Keywords:** Perceived stress, primary school students, life satisfaction.

**Başvuru/Submitted:** 20/09/2024

**Kabul/Accepted:** 23/10/2024

**Yayın/Online Published:** 29/10/2024

**Atıf/Citation:** Kaygas, Y. ve Kurt, A. (2024). Çocuklarda algılanan stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 1(2), 141-157 <https://doi.org/10.5281/zenodo.14008305>

\* Sorumlu Yazar

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Gaziantep, Türkiye, [yasemin.kaygas@hku.edu.tr](mailto:yasemin.kaygas@hku.edu.tr)

<sup>2</sup> Psikolojik Danışman, Gaziantep, Türkiye, [ahmet2017412@gmail.com](mailto:ahmet2017412@gmail.com)

Çocukluk, hayatın en temel ve şekillendirici dönemlerinden biridir. Özellikle 9-11 yaş aralığındaki çocuklar hem fiziksel hem de duygusal olarak hızlı bir gelişim süreci içindedir (Karataş, 2019). Bu dönemde çocukların karşılaştığı çeşitli deneyimler ve yaşam koşulları, onların algıları üzerinde önemli etkiler bırakmaktadır. Okul performansı ile ilgili endişeler, akran ilişkilerindeki zorluklar, aile içi çatışmalar ve diğer çevresel faktörler 9-11 yaş arası çocuklarda stres seviyelerini artırabilir. Algılanan stresin bu yaş grubundaki çocukların yaşam doyumunu nasıl etkilediğini anlamak, onların sağlıklı gelişimine katkı sağlayabilir.

Stresin tanımına bakıldığında bu kavramın ilk olarak psikolojik olarak değil fiziki amaçlı kullanıldığı görülmüştür. 17. yüzyılda Robert Hook, stresi elastik bir materyal ile üzerine etki eden dış kuvvet arasındaki bağlantıyı anlamlandırmak için kullanmıştır (Hinkle, 1973). Stresin günümüzdeki tanımına yakın olarak baskı, zor durum gibi anlamlara gelmesi ve kişinin dış güçlerin etkisiyle biyolojik ve psikolojik yapısının bozulmasına karşı direnç olarak tanımlanması 18. ve 19. yüzyıllarda gerçekleşmiştir (Güçlü, 2001). Tüm bu tarihsel sürece bakıldığında stresin günümüzdeki tanımına doğru giden yol 200 yıldan fazladır. Bu nedenle stres kavramının fiziki tanımından bu yana uzun bir yol kat ettiği söylenebilir.

Günümüzde ise stresin birçok tanımı olduğu görülmektedir. Köknel (1987) stresi; kişinin hayatında yaşadığı zorluklar, baskılar veya taleplerle başa çıkmayı aşan bir durum olarak tanımlar. Bir başka tanım olarak stres; bireyin sosyal ve fiziksel ortamındaki zor şartlar nedeniyle psikolojik ve fiziksel limitlerini aşarak gösterdiği uğraştır (Cüceloğlu, 2000). Algılanan stres ise; bireyin hayatındaki olay ve durumlarla ilgili olarak hissettiği stres düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bireyin olay ve durumlarla ilgili düşünce ve duygularının olumsuz olması algılanan stres düzeyini de artırmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Algılanan stres; bireyin ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları yerine getirme kapasitesi veya yeteneği arasında istenmeyen bir dengesizlik oluşması olarak da tanımlanmaktadır (Holland, 2019).

Yaşam doyumu bireylerin genel olarak yaşadıkları hayattan ne kadar memnun olduklarını ve hayattan ne kadar keyif aldıklarını ifade eden önemli bir kavramdır. Yaşam doyumu; kişinin yaşamının bir parçasına ya da tamamına ilişkin bireysel yargıları açıklamak

için kullanılmaktadır (Diener vd., 1999). Demirel ve Canat (2004) kişinin yaşamında var olabilecek farklı çatışmalar, baskılar, olumsuz ruh hali değişimleri ve engellemelerin yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceğini belirtmiştir. Yaşam doyumunun yüksek olması kişilere sağlıklı bir yaşam, mutluluk, uzun ömür, güçlü sosyal etkileşim, yüksek gelir, iş tatmini ve düşük düzeyde psikolojik sorunlar gibi fırsatlar sunmaktadır (Lewis vd., 2011). Akatlı (2023) araştırmasında yaşam doyumunu tanımlarken yaşamın mutluluklarla beraber üzüntü, kader ve mutsuzluk gibi olumsuzlukları da içerdiğini belirtmiştir. Bu olumsuzlukların bireyin ruh sağlığını etkilediğini, bireyin kendi yaşamına yönelik öznel değerlendirmelerin iyi olma kavramını oluşturduğunu, kişinin hayatındaki memnuniyetinin yaşam doyumunu ifade ettiğini raporlamıştır. Chow (2005) yaşam doyumunun stres düzeyi, yaş, yaşam biçimi, bedensel sağlık durumu ve kişilik özellikleri gibi pek çok değişkenden etkilenebileceği, bireyin hayatındaki birçok değişkeni de etkileyebileceği çıkarımına yer vermiştir. Yaşam doyumu dışadönüklük kişilik özelliği ile olumlu, nörotizm kişilik özelliği ile olumsuz ilişkilere sahiptir (Tunç, 2019).

Çocukların yaşam doyumu çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Aile ilişkileri, okul ortamı, arkadaş ilişkileri, çevresel etmenler ve hobiler gibi pek çok faktör çocuğun yaşam doyumunu şekillendirir. Bu alanda yapılan çalışmalar çocukların yaşam doyumunda bireysel farklılıkların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Suldo ve Huebner, 2004). Bu yaş grubundaki çocukların yaşam doyumları üzerindeki etkileri anlamak, onların sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve gelişmelerine destek olmak için önemlidir. Bu bağlamda, çocukların yaşam doyumunu anlamak ve arttırmak için yapılabilecek çalışmalar büyük önem taşır.

Yaşam doyumu ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Yasin (2021) yaşam doyumu yüksek olan katılımcılarda algılanan stresin düşük seviyede olduğu bulgusuna varmıştır. Bu sonuca bakıldığında yaşam doyumu ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Akatlı'nın (2023) 251 katılımcıyla yaptığı araştırmada ise tıpkı Yasin (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada olduğu gibi

yaşam doyumu ve stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada yaşam doyumu ile stres düzeyinin olumsuz ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Chow (2005) stres düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Öztürk'ün (2022) 306 katılımcıyla yapılan araştırması incelendiğinde diğer araştırmalar gibi algılanan stres ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Stres gibi olumsuz bir etmeni bu araştırmanın örneklemini oluşturan ilköğretim 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde incelemek oldukça önemlidir. Çünkü stres beyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek önemli bir durumdur (Lupien et al., 2009). Çocukların evde, okulda veya arkadaş çevresinde yaşadığı stres, sağlıklarını ve gelişimlerini olumsuz etkileyebilir bu nedenle uygun destek ve erken müdahale stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Oral ve Ersan, 2017). Bu araştırmada ele alınan algılanan stresin yaşam doyumuna olası etkisi 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki olası bir risk faktörünü de ortaya çıkarmaya yardımcı olacaktır. Yaşam doyumunun yüksek olması kişilere daha iyi sağlığa, daha fazla mutluluğa, daha uzun yaşama, daha iyi sosyal ilişkilere, daha yüksek gelire, daha fazla iş tatminine ve daha düşük psikopatoloji düzeyine sahip olma gibi avantajlar sağlayabilmektedir (Lewis vd., 2011). 3. ve 4. sınıf düzeyindeki çocukların yaşam doyumları açısından algılanan stresin şiddetinin ölçülmesi ve bunun sonucunda algılanan stresin bu yaş düzeyindeki çocuklara etkisinin görülmesi bu yaştaki çocuklar için yeni araştırma ve etkinliklerin başlangıç sebebi olabilir. Araştırma sonucunda ortaya çıkacak sonuçlar algılanan stresin çocukların yaşamlarındaki yerinin önemini gösterecektir. Tüm bu açıklamalar çocuklarda algılanan stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesinin gerekliliğini göstermektedir.

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

- 1) Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri yaşam doyumlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

## Yöntem

İlkokul öğrencilerinin yaşam doyumuna algılanan stresin etkisinin incelendiği bu araştırmada nicel araştırma türünden biri olan korelasyonel desen kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesi korelasyonel desen olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013).

## Katılımcılar

Bu araştırma, kolay ulaşılabilir örnekleme tekniği yoluyla Gaziantep il merkezinde bulunan bir ilkokulda 3. (n= 192) ve 4. (n= 28) sınıfta eğitim-öğretim görmekte olan 220 öğrenci (115 kız ve 105 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi 2024 yılı Eylül ayı içinde tamamlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %52'si kız ve %48'i erkektir. Bu öğrencilerin %87'si 3. sınıf ve %13'ü 4. sınıftır. Katılımcıların yaş ortalaması 9,25, yaş aralığı 9-11'dir, yaşa bağlı standart sapma değeri ise 0,58'dir. Bu çalışma için etik kurul onayı, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu 29/08/2024 tarihli E-97105791-050.04-64059 sayılı karar ile alınmıştır.

## Ölçüm Araçları

### *7-11 Yaş Arası Çocuklar İçin Algılanan Stres Ölçeği*

İlkokul öğrencilerinin algılanan stres düzeyini belirlemek amacıyla Davis ve Turner-Cobb (2022) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ekşi ve Kızık (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 10 maddeden ve iki boyuttan (algılanan çaresizlik ve algılanan öz yeterlilik) oluşmaktadır. Ölçek 5 sınıflı Likert tipinde hazırlanmıştır. '1' *hiçbir zaman*, '2' *çok az*, '3' *bazen*, '4' *sıklıkla*, '5' *her zaman* şeklindedir. 10 maddenin 5 maddesi (2, 4, 6, 8, 9) algılanan çaresizlik alt boyutunu, 5 maddesi (1, 3, 5, 7, 10) algılanan öz yeterlilik alt boyutunu oluşturmaktadır. 1., 3., 5., 7. ve 10. maddeler '1' *her zaman* '2' *sıklıkla*, '3' *bazen*, '4' *çok az* ve '5' *hiçbir zaman* şeklinde ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin puanı maddelerin toplam puanı üzerinden hesaplanmaktadır. Alınan yüksek puan stres seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlanan ölçeğin iç

güvenirliği için ölçülen Cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları .37 ve .61 arasında değerler almaktadır. Elde edilen bu değerler bu ölçeğin güvenilir olabileceğini göstermektedir. Bu araştırmada ise 7-11 Yaş Arası Çocuklar İçin Algılanan Stres Ölçeğinin Cronbach alfa değeri .80 bulunmuştur.

### ***Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği***

Gaderman ve diğerleri (2011) tarafından çocukların yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen bu ölçek Altay ve Ekşi (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesinde 5 sınıflı Likert kullanılmaktadır. '1' *hiç katılmıyorum*, '2' *çok katılmıyorum*, '3' *kararsızım*, '4' *biraz katılıyorum*, '5' *tamamen katılıyorum* şeklindedir. Ölçekten en fazla 25, en az 5 puan alınmaktadır. Alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 bulunmuştur. Bu rakam literatürde kabul edilebilir eşik olan .70'in üzerindedir (Özgüven, 1994). Ölçeğin madde-toplam puan korelasyon katsayıları .57 ile 0.75 arasında değişmektedir. Ölçeğin özel bir puanlama sistemi bulunmamakta, alınan puan arttıkça yaşam doyumu artmaktadır. Bu araştırmada Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeğinin Cronbach alfa değeri .75 bulunmuştur.

### ***Demografik Bilgi Formu***

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyleri gibi demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından geliştirilen form kullanılmıştır.

### ***İşlem***

Araştırma doğrultusunda kullanılan ölçekler uygulanmadan önce gerekli izinler alınmıştır. Araştırma formları basılı olarak katılımcılara dağıtılmış ve uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllülük esasına bağlı olarak katılım sağlanmıştır. Katılımcılara sırasıyla kişisel bilgi formu, çocuklar için yaşam doyum ölçeği ve 7-11 yaş arası çocuklar için algılanan stres ölçeği uygulanmıştır. Veri toplama aşaması yüz yüze şeklinde sınıflarda ders

saati içerisinde uygulanmıştır. 115 kız ve 105 erkek olmak üzere toplamda 220 öğrenciden veriler toplanmış, 2 öğrencinin verisi uç değer olduğu için çıkarılmış 218 öğrenciden alınan veriler analiz edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS yazılımı 23. versiyon istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada veri analizleri yapılmadan önce normallik testi uygulanmıştır. Veri dağılımının normal olduğu saptandıktan sonra veri analizlerine başlanmıştır. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1’de verilmektedir.

**Tablo 1**

*Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	<i>std</i>	<i>p</i>	<i>std</i>	<i>p</i>
Yaşam Doyumu	-0,524	0,164	-0,134	0,324
Algılanan Stres	-0,107	0,174	-0,382	0,327

Tablo 1’e göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilebilir.

Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizinin kullanılmasına karar verilmiştir. Bağımsız gruplar t testi yaşam doyumu ve algılanan stres puanlarının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Basit doğrusal regresyon analizi ile ise algılanan stresin yaşam doyumunu yordama düzeyi belirlenmiştir.

### Bulgular

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilere ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

Katılımcıların algılanan stres ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyet grupları açısından karşılaştırılması Tablo 2’de verilmektedir.

**Tablo 2***Cinsiyete göre çalışmanın değişkenlerinin incelenmesi*

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	t	p
Algılanan stres	Kız	114	26,16	6,47	-2,32	0,02*
	Erkek	104	25,91	6,28		
Yaşam doyumu	Kız	114	18,89	4,50	-0,28	0,77
	Erkek	104	17,42	4,81		

\* $p < 0,05$ 

Tablo 2 incelendiğinde yaşam doyumu değişkeni açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken ( $p > 0,05$ ) algılanan stres değişkeninde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Kız öğrencilerin algılanan stres ortalama puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

Yaşam doyumu ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = -0,401$ ,  $p < 0,05$ ).

Regresyon denkleminde algılanan stres bağımsız değişken, yaşam doyumu ise bağımlı değişken olarak alınmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmektedir.

**Tablo 3***Basit doğrusal regresyon analizi*

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış		
	katsayılar		katsayılar		
Model	<i>B</i>	<i>Standart</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>Hata</i>				
Sabit	26,13	1,25		20,78	<0,01*
Algılanan	-0,30	0,04	-0,401	-6,45	<0,01*
stres					

 $p < 0,05$



Tablo 3'e göre algılanan stresin 1 puanlık artışı yaşam doyumunu 0,401 puan azaltmaktadır. Algılanan stres yaşam doyumundaki varyansın %16'sını açıklamaktadır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu araştırmada, ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşam doyumunu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak algılanan stres değişkeninde kız ve erkek öğrenciler arasında kızlar lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan stres ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları, algılanan stresin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığını göstermiştir.

Yaşam doyumunun cinsiyetler açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna benzer bulgulara literatürde ulaşmak mümkündür. Araştırmamızın bulguları ile tutarlı olarak Hong ve Giannakopoulus (1994) araştırmasında yaşam doyumunun cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer şekilde, cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen araştırma bulguları da mevcuttur (bkz. Ercen, 2022; Hampton ve Marshall, 2000). Tüm bu araştırma bulguları, bu araştırmada elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Bu ise kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyumunu açısından birbirlerine benzer düzeyde olduklarını belirtmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyetlerinden bağımsız olduğu ifade edilebilir. Bu yaş grubundaki öğrencilerin yaşam doyumlarını kız ve erkek olmalarından bağımsız olarak daha fazla etkileyen değişkenler arkadaşlık, ebeveyn ve kardeş ilişkileri olabilir.

Algılanan stresin cinsiyetler açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulgusu literatürdeki diğer araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Literatür bulguları (Ulaş Kadioğlu vd., 2021; Uyan, 2014) mevcut çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak kızların algılanan stres ortalama puanlarının erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu kızların algılanan stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarından biri de algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki olduğudur. Literatürde paralel bulgulara (bkz. Akatlı, 2023; Hamarat vd., 2001; Öztürk, 2022; Suldo ve Huebner, 2004; Yasin, 2021) ulaşmak mümkündür. Örneğin, Ekşi ve diğerleri (2020), 9- 11 yaş arası çocuklarda yaşam doyumu ve algılanan stres arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek stres düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının daha düşük olması beklenen bir durumdur. Stres kişiyi olumsuz yönde etkileyerek kişinin yaşamdan aldığı keyfin ve mutluluğun düşmesine neden olabilir.

Bu çalışmada algılanan stresin yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde (örn. Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Matheny vd., 2008; Öztürk, 2022), mevcut araştırmanın bulgularına benzer şekilde algılanan stresin yaşam doyumunu yordadığı raporlanmaktadır.

Bu araştırma öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmak ve sağlıklı bir psikolojik gelişim göstermelerini sağlamak için özellikle stres kaynaklarının azaltılması ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Araştırmada, stres ve yaşam doyumu kavramlarının ilk öğrenim çağındaki öğrenciler üzerinde incelemesinin araştırmanın güçlü yönlerinden biri olduğu belirtilebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, ilkokul öğrencilerinin algıladıkları stresin yaşam doyumlarını etkilediğini göstermiştir. Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Öncelikle araştırmada sınırlı sayıda 4. sınıf öğrencisinden veri toplanabilmiş, dolayısıyla örneklemin büyük bir oranını 3. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Veriler tek bir okuldan toplanmıştır bu da araştırmanın genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Öğrenciler veri toplama araçlarını yanıtlarken sosyal beğenirlik kaygısından dolayı yanlış cevap vermiş olabilirler. Bu çalışmada kesitsel bir desen kullanılmıştır. Boylamsal bir araştırma deseni kullanılarak algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenebilir. Bu araştırma ergenlerle yapılarak ergenlerin algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişki farklı örneklerde incelenebilir. Türkiye'nin farklı bölgelerinden alınan verilerle karşılaştırma yapılabilir. Yaşam doyumunu yordaması muhtemel olan farklı değişkenler incelenebilir. Araştırma

sonuçlarından hareketle, eğitim kurumları ve ebeveynler tarafından çocukların stres düzeylerinin izlenmesi ve gerekli önlemlerin alınması önerilmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak için geliştirilecek grup rehberliği programlarına stresle başa çıkmaya yönelik etkinlikler eklenebilir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:** Bu çalışma için etik kurul onayı, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu 29/08/2024 tarihli E-97105791-050.04-64059 sayılı karar ile alınmıştır.

**Yazar Katkıları:** Fikir/Kavram/Tasarım: **Y.K., A.K.** Veri Toplama ve/veya İşleme: **A.K.** Analiz ve/veya Yorum: **Y.K., A.K.** Kaynak Taraması: **Y.K., A.K.** Makalenin Yazımı: **Y.K., A.K.** Eleştirel İnceleme: **Y.K.** Onay: **Y.K.**

### Kaynakça

- Abolghasemi, A. ve Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Akatlı, R. (2023). *Sağlık çalışanı ebeveynlerin stres ve yaşam doyumu düzeyleriyle çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çankırı Karatekin Üniversitesi.
- Altay, D. ve Ekşi, H. (2018). Çocuklar için yaşam doyumu ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 5. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu'nda sunulan tam metin bildiri* (ss. 354-362), İstanbul, Türkiye.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranış*. Remzi Kitabevi.
- Davis, C. ve Turner-Cobb, J. M. (2023). The perceived stress scale for kids (PeSSKi): *Initial development of a brief measure for children aged 7–11 years*. *Stress and Health*, 39(1), 125-136. <https://doi.org/10.1002/smi.3174>
- Demirel, S., ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_00000000210](https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000210)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Ekşi, H., Çini, A. ve Sevim, E. (2020). Çocuklarda Okul Temelli Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1460-1470. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.4128>
- Ekşi, H. ve Kızık, C. (2023, 8-9 Temmuz). 7-11 yaş arası çocuklar için algılanan stres ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Bildiri sunumu]. 1. Uluslararası Selçuk Bilimsel Araştırmalar Kongresi, Konya, Türkiye.
- Ercen, R. Ç. (2022). 9-11 yaş arası çocuklarda ekran kullanım düzeyleri ile ilişkili faktörler: algılanan stres, yaşam doyumu, otomatik düşünceler / Factors related to screen use in children aged 9-11: stress, life satisfaction, automatic thoughts. İstanbul Arel Üniversitesi.

- Gadermann, A.M., Schonert-Reichl, K. ve Zumbo, B. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96, 229-247. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9474-1>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gümüştekin, G. ve Öztemiz, B., (2005). Öğütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-29.
- Hinkle Jr, L. E. (1973). The concept of “stress” in the biological and social sciences. *Science, Medicine and Man*, 1(1), 31-48.
- Holland, P., Tham, T. L., Sheehan, C. ve Cooper, B. (2019). The impact of perceived workload on nurse satisfaction with work-life balance and intention to leave the Occupation. *Applied Nursing Research*, 49, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.06.001>
- Hong, S. M. ve Giannakopoulos, E. (1994). Effects of age, sex, and university status on life-satisfaction. *Psychological Reports*, 74(1), 99-103. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.1.99>
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kurtoğlu Karataş, B. (2019). *9-11 Yaş grubu çocukların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S. ve Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 249-262. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9517-6>
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
- Matheny, K. B., Roque Tovar, B. E. ve Curlette, W. L. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among US and Mexican college students: A cross cultural study. *Anales de Psicología*, 24(1), 49-57.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>

- Oral T. ve Ersan C. (2017). Çocuklarda algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması, *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 37, 419 – 428.
- Özgüven, E. (1994). *Psikolojik testler*. Yeni Doğu Matbaası.
- Öztürk, M. G. (2022). *Algılanan stres ve yaşam doyumu ile kompulsif satın alma ilişkisi* [Master's thesis], Işık Üniversitesi.
- Tunç, E. (2019). Çalışan annelerin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide çalışmaya ilişkin suçluluğun aracı rolü. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(6), 3493-3510. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.39714>
- Ulaş Kadioğlu, B., Soylar, P. ve Güneş, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin koronavirüs hakkındaki bilgi, tutum ve davranışları ile stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(4), 36-49.
- Uyan, A. (2014). *Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Master's thesis], İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yasin, E. T. (2021). *Algılanan stres ve yaşam doyumunun y kuşağı annelerin dini inançlarıyla ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

### **Extended Abstract**

Childhood is one of the most fundamental and formative periods of life. Children between the ages of 9 and 11, in particular, undergo a rapid developmental process both physically and emotionally (Karataş, 2019). Various experiences and living conditions that children encounter during this period have significant effects on their perceptions. Concerns about school performance, difficulties in peer relationships, family conflicts and other environmental factors can increase stress levels in children between the ages of 9 and 11. Understanding how perceived stress impacts the life satisfaction of children in this age group can contribute to their healthy development.

When we look at the definition of stress, it is seen that it was first used for physical purposes, not psychologically. In the 17th century, Robert Hook used the word stress to explain the relationship between an elastic object and the external force applied to it (Hinkle, 1973). Stress, similar to its current definition, came to mean pressure, difficult situations and was defined as the resistance of a person's biological and psychological structure to deterioration due to external forces in the 18th and 19th centuries (Güçlü, 2001). Perceived stress is defined as the level of stress an individual feels regarding events and situations in their life (Holland, 2019). Life satisfaction is an important concept that expresses how satisfied individuals are with their lives in general and how much they enjoy life.

Life satisfaction refers to the subjective evaluations individuals make about their lives as a whole or specific parts of it (Diener et al., 1999). Children's life satisfaction is affected by various factors such as family relationships, school environment, friendships, environmental factors and hobbies. Studies conducted in this field show that individual differences in children's life satisfaction are related to their cognitive, affective and behavioral attitudes (Suldo and Huebner, 2004).

In this context, studies that can be conducted to understand and increase children's life satisfaction are of great importance. It is very important to determine a negative factor such as stress in the sample of this study, which is primary school third and fourth grade students. In

this study, the possible effect of perceived stress on life satisfaction will also help to reveal a risk factor on the life satisfaction of third and fourth grade students. Having high life satisfaction can provide people several advantages such as better health, more happiness, longer life, better social relationships, higher income, more job satisfaction and lower levels of psychopathology (Lewis et al., 2011). The results that will emerge as a result of the study will show the importance of perceived stress in children's lives. All these explanations show the necessity of examining the relationship between perceived stress and life satisfaction in children.

### **Method**

In this study examining the effect of perceived stress on life satisfaction of primary school students, correlational design, which is one of the quantitative research methods was used. The examination of the relationship between two or more variables without intervening in these variables in any way is called correlational design (Büyüköztürk et al., 2013). This study was conducted with 220 students (115 girls and 105 boys) studying in the 3rd (n= 192) and 4th (n= 28) grades of primary school located in the city center of Gaziantep, Türkiye, using the easily accessible sampling technique. The average age of the participants was 9.25, the age range was 9-11, and the standard deviation value related to age was 0.58.

### **Findings**

As a result of the t test, there was no significant difference between the genders in terms of the life satisfaction variable ( $p > 0.05$ ), while there was a significant difference between the genders in the perceived stress variable ( $p < 0.05$ ). The average perceived stress scores of female students were higher than male students. As a result of the correlation analysis conducted to examine the relationship between life satisfaction and perceived stress level, a negative significant relationship was found between these two variables ( $r = -.401$ ,  $p < 0.05$ ). According to the simple linear regression analysis result, a 1-point increase in perceived stress decreases life satisfaction by 0.401 points. Perceived stress explains 16% of the variance in life satisfaction.



## **Discussion**

Consistent with the findings of our study, Hong and Giannakopoulus (1994) determined that life satisfaction did not show a significant difference between genders. The finding that perceived stress differs significantly in terms of gender is consistent with other research results in the literature. Literature findings Kellye (2018) and Uyan (2014) show that the average perceived stress scores of girls are significantly higher than those of boys, consistent with the findings of the current study. One of the results of this study is that there is a negative relationship between perceived stress and life satisfaction. It is possible to reach parallel findings in the literature (see Akatlı, 2023; Hamarat et al., 2001; Öztürk, 2022; Suldo and Huebner, 2004; Yasin, 2021). In this study, it was determined that perceived stress predicted life satisfaction. When the literature was examined, Öztürk (2022) also determined that perceived stress predicted life satisfaction in a similar way.

This research is especially important in terms of reducing stress sources and developing stress coping skills in order to increase the quality of life of students and ensure that they have a healthy psychological development. One of the strengths of the research is that the research examines the concepts of stress and life satisfaction in primary school students. This research can be conducted with adolescents and the relationship between perceived stress and life satisfaction of adolescents can be examined in different samples. A comparison can be made with data taken from different regions of Türkiye. Different variables that are likely to predict life satisfaction can be examined. Based on the research results, it is recommended that educational institutions and parents monitor children's stress levels and take the necessary precautions. Activities aimed at coping with stress can be added to group guidance programs to increase students' life satisfaction.