

Gencim, Özgürüm, Mutluyum! Genç Ofis Katılımcılarında Algılanan Özgürlük ve Mutluluk İlişkisi

Elvan Deniz Yumuk^{1*}, Hamdi Alper Güngörmüş², Tuğba Yıldız³, Ahmet Eşref Sarı⁴

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye, elvandenizyumuk@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8531-9509>

²Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye, hamdi.gungormus@alanya.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4663-3869>

³Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye, yldztuba10@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4928-1281>

⁴Alanya Gençlik Merkezi, Antalya, Türkiye, aesrefsari@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5944-0957>

Özet

Genç Ofisler, üniversite kampüslerinde gençlerin sosyal, kültürel, sportif ve gönüllülük temelli etkinliklere erişimini kolaylaştırmak amacıyla yapılandırılmış gençlik hizmeti birimleridir. Bu merkezler, öğrencilerin yalnızca boş zamanlarını değerlendirdikleri mekânlar değil; aynı zamanda aidiyet duygusu geliştirdikleri, sosyal bağlar kurdukları ve kişisel gelişimlerini destekledikleri özerklik alanlarıdır. Gönüllü katılım ve seçim özgürlüğü temelinde işleyen Genç Ofisler, gençlerin aktif vatandaşlık becerilerini güçlendirirken psikolojik iyi oluşlarını da desteklemektedir. Üniversite bağlamında değerlendirildiğinde, Genç Ofisler kampüs yaşamının niteliğini artıran ve öğrenci refahını önceleyen stratejik gençlik politikası araçları olarak öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı, üniversite bünyesinde faaliyet gösteren Genç Ofislerden yararlanan öğrencilerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ile mutluluk düzeylerini belirlemek, bu düzeylerin çeşitli demografik ve katılım değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek ve iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Üniversite kampüsleri yalnızca akademik öğrenme ortamları değil, aynı zamanda öğrencilerin sosyal etkileşim kurdukları, kimlik geliştirdikleri ve psikolojik iyi oluşlarını şekillendirdikleri çok boyutlu yaşam alanlarıdır. Bu bağlamda kampüs rekreasyonu ve yapılandırılmış gençlik hizmetleri, öğrencilerin aktif yaşam biçimi geliştirmeleri, sosyal bağlılık kazanmaları ve öznel iyi oluşlarını artırmaları açısından stratejik öneme sahiptir. Genç Ofisler, gençlerin gönüllü katılım temelinde sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere erişimini sağlayan kurumsal yapılar olarak bu sürecin önemli bir bileşenidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışma grubunu Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Genç Ofisi'ni kullanan 324 kadın ve 180 erkek olmak üzere toplam 504 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Veriler bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Bulgular, serbest zamanda algılanan özgürlük ile mutluluk arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=0,381$; $p<0,05$). Regresyon analizi sonucunda serbest zamanda algılanan özgürlüğün mutluluk düzeyinin %15'ini açıkladığı belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin algılanan özgürlük düzeylerinin daha yüksek olduğu; ancak mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Öğrenci topluluğu üyeliği ve spor merkezi üyeliği bulunan öğrencilerin hem özgürlük hem mutluluk puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Genç Ofis kullanım sıklığı arttıkça her iki değişkende de anlamlı artış gözlenmiştir. Serbest zamanını değerlendirmede güçlük çekmeyen öğrencilerin en yüksek özgürlük ve mutluluk düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, serbest zamanda algılanan özgürlük, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini anlamlı biçimde yordayan önemli bir psikososyal değişkendir. Genç Ofislerin sunduğu özerklik destekleyici ortamlar, gönüllü katılım fırsatları ve sosyal etkileşim alanları öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak iyi oluşlarını güçlendirmektedir. Bu doğrultuda Genç Ofislerin kapasitesinin artırılması, etkinlik çeşitliliğinin geliştirilmesi ve öğrencilerin düzenli katılımını teşvik eden politikaların uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Genç ofis, özgürlük algısı, mutluluk, serbest zaman, rekreasyon.

* İletişim: Elvan Deniz Yumuk, elvandenizyumuk@gmail.com, Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye.

I'm Young, Free and Happy! Correlation Between Perceived Freedom and Happiness in Youth Office

Abstract

Youth Offices are structured youth service units established on university campuses to facilitate young people's access to social, cultural, sportive, and volunteer-based activities. These centers are not merely spaces where students spend their leisure time; they are also environments where they develop a sense of belonging, build social connections, and support their personal growth. Operating on the principles of voluntary participation and freedom of choice, Youth Offices strengthen young people's active citizenship skills while enhancing their well-being. Within the university context, Youth Offices stand out as strategic youth policy instruments that improve the quality of campus life and prioritize student welfare. The purpose of this study is to determine the levels of perceived freedom in leisure and happiness among university students who benefit from Youth Offices, to examine whether these levels differ according to various demographic and participation-related variables, and to investigate the relationship between perceived freedom in leisure and happiness. University campuses are not only academic environments but also multidimensional social spaces where students develop identity, build social connections, and shape their psychological well-being. Within this framework, campus recreation and structured youth services play a strategic role in promoting active lifestyles, social engagement, and subjective well-being among students. Youth Offices, which provide voluntary access to social, cultural, and sportive activities, represent an important institutional component of this support system. The study was designed using a correlational survey model. The sample consisted of 504 students (324 female and 180 male) who actively used the Youth Office at Alanya Alaaddin Keykubat University. Data were collected using the Perceived Freedom in Leisure Scale (PFLS) and the Oxford Happiness Questionnaire – Short Form (OHQ-SF). Statistical analyses included independent samples t-tests, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis. The findings revealed a positive and moderate significant relationship between perceived freedom in leisure and happiness ($r = .381$, $p < .05$). Regression analysis indicated that perceived freedom in leisure explained 15% of the variance in happiness levels. In terms of demographic variables, male students reported significantly higher perceived freedom in leisure compared to female students; however, no significant gender difference was found in happiness levels. Students who were members of student clubs and sports centers demonstrated significantly higher levels of both perceived freedom and happiness. Furthermore, frequent use of the Youth Office was associated with higher scores in both constructs. Students who reported no difficulty in managing their leisure time obtained the highest levels of perceived freedom and happiness. Overall, perceived freedom in leisure emerged as a significant and positive predictor of happiness among university students. The autonomy-supportive environments, voluntary participation opportunities, and social interaction contexts provided by Youth Offices appear to fulfill students' basic psychological needs and enhance their overall well-being. These findings underline the strategic importance of Youth Offices within higher education institutions. Expanding their capacity, diversifying program offerings, and encouraging consistent student participation may substantially contribute to improving student happiness, psychological resilience, and overall campus life quality.

Keywords: Youth office, freedom perception, happiness, leisure, recreation.

Bu çalışma 5. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Üniversite kampüsleri, bireylerin eğitim almasının yanı sıra sosyal etkileşimlerde bulunup kişisel gelişimlerini sürdürdükleri mekânlar arasındadır. Öğrencilerin kampüste geçirdikleri zamanı etkileyen önemli faktörlerden bir tanesinin akademik faaliyetleri ile ilgili olmayan boyutlardan biri olan kampüs rekreasyonu olduğu belirtilmektedir (Henchy, 2011). Kampüs rekreasyonu öğrencilere çeşitli spor ve fiziksel aktivite programlarına katılım fırsatı veren müfredat dışı etkinliklerin yer aldığı rekreasyon çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Abdeahad ve Mock, 2023). Kampüs rekreasyonu, yükseköğretim kurumlarının öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını, iyi oluşunu ve sosyal etkileşimini desteklemek amacıyla sunduğu tesis, program ve hizmetlerin örgütlü bütünüdür. Kampüs rekreasyonu, yalnızca bir hizmet birimi olarak görülmemekte; aynı zamanda öğrenci kazanımı, devamlılığı ve memnuniyetine katkı sağlayan, kendi tarihsel ve kuramsal temelleri olan profesyonel bir disiplin olarak değerlendirilmektedir (NIRSA, 2012). Bunun yanı sıra üniversite kampüslerinde gerçekleştirilen etkinlikler öğrencilere eğlence, kurum aidiyeti, sosyalleşme ve fiziksel olarak aktif bir süre geçirme fırsatı sunmaktadır (Selvaratnam vd., 2021). Üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyonu etkinlikleri ile aktif geçirdiği zamanın aynı zamanda öğrencilerin serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumlarına olumlu etkiler sağladığı belirtilmektedir (Tepeköylü-Öztürk ve Soytürk, 2025).

Literatür incelendiğinde, fiziksel aktiviteye erişim ve sağlık çıktılarındaki eşitsizliklerin azaltılmasında, kampüs rekreasyon tesisleri ile bu birimlerin geliştirdiği politika ve uygulamaların önemli bir potansiyele sahip olduğu vurgulanmaktadır (Wilson vd., 2022). Kampüs rekreasyonu literatürü incelendiğinde, kampüs rekreasyonuna katılımın üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatminlerine, yaşam kalitelerine (Ellis vd., 2002), psikolojik iyi oluşlarına ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına (Kirby vd., 2025) ve akranları ve öğrenim gördükleri kurumla bağ kurmalarına (Eubank ve DeVita, 2024) katkıda bulunduğu görülmektedir. Kampüs rekreasyonu katılımının tüm bu psiko-sosyal faydaları dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin bu etkinliklerden elde edeceği özgürlük ve mutluluk seviyelerinin araştırılmasının ilgili literatüre katkı sağlayabilir. Öyle ki, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında uygulamayı seçtikleri kampüs etkinliklerini özgürlüğü seçtikleri için mi, yapılacaklar listesine bir tik atmak istedikleri için mi, yoksa sosyal ve psikolojik bataryalarını doldurmak için mi yaptıklarını öğrenmek bu bireylere daha uygun kampüs rekreasyonu etkinlikleri tasarlamaya yardımcı olabilir. Bu bağlamda ele alındığında, Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan yönerge esas alınarak kurulan Genç Ofisler irtibat, tanıtım ve gençlik merkezi faaliyetlerini okul, üniversite, yurt, spor salonu ve gençlerin yoğun olarak yaşadığı yerlerde açılan ofisler olarak tanımlanmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2025). Literatür incelendiğinde, genç ofis faaliyetleri ile ilgili çalışmaların sayısı oldukça düşüktür.

Algılanan özgürlük, bireyin nesnel hak ve kısıtlamalardan bağımsız olarak, yaşamı üzerindeki seçenekler ve kontrol düzeyine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade eder (Patterson ve Fosse, 2019). Neulinger (1982), algılanan özgürlüğü bireyin temel zorunluluklardan bağımsız olma durumu olarak tanımlar. Bu özgürlük hissi, bireyin daha farklı ihtiyaç ve isteklerine yönelmesine olanak tanır. Demirel vd. (2017) üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yürüttükleri çalışmalarında serbest zamanda algılanan özgürlüğün olumlu rekreasyonel etkinlik deneyimleri ile pozitif ilişkili olabileceğini savunmaktadır. Genç yetişkinler üzerine yapılan bir araştırmada ise örneklemdaki bireylerin serbest zaman etkinliklerini algılama biçiminin klasik algılanan özgürlük anlayışı ile aynı doğrultuda olduğu belirlenmiştir (Hartman vd., 2021). Bunun yanı sıra, serbest zamanda algılanan özgürlüğün, üniversite öğrencilerinde sıkılma algısı ve internet bağımlılığı gibi bireyleri sedanter bir yaşama sürükleyen durumlarla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kara, 2019). Bu da bireylerin serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük hissiyatının aynı zamanda bireyleri hareket etmeye yönlendirebileceğini göstermektedir. Serbest zamanda algılanan özgürlük, bireyin etkinliğe kendi isteğiyle katıldığını ve seçim hakkına sahip olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Ancak bu algı, davranışın arkasındaki motivasyonel süreci de anlamayı gerektirir. Bu noktada, algılanan özgürlüğün kuramsal temelini açıklayan özbelirleme kuramı açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

Öz-belirleme kuramı, bireylerin psikolojik refahlarının üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasıyla mümkün olduğunu öne sürmektedir: özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma (Deci ve Ryan, 2000). Bu kuram, serbest zaman özgürlük algısının teorik temelini güçlendirmektedir; nitekim, öz-belirleme kuramı algılanan özgürlüğü bireyin eylemlerinde gönüllülük, öz-onay ve seçim deneyimi olarak tanımlamaktadır. Öz-belirlemenin merkezi “temel psikolojik ihtiyacı” olan özerklik (otonomi), bu özgürlük duygusunu ifade eder ve büyüme, bütünlük ve iyi oluş için temel bir unsur olarak kabul edilir (Ryan & Deci, 2022). Özerklik, bireylerin kendi iradesini kullanarak seçim yapma özgürlüğü ve kendi değerleri doğrultusunda hareket etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Özellikle gençlik gelişiminde özerklik desteği sağlayan ortamların, bireylerin optimal gelişimine katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Guay, 2022). Bu bağlamda, genç ofislerin sağladığı özgürlük hissi, öğrencilerin öz-belirleme ihtiyaçlarını karşılayarak mutluluk düzeylerini artırabileceği düşünülmektedir. Pozitif gençlik gelişimi perspektifinden bakıldığında ise, öz-belirleme gençlerin optimal işlevsellik kazanmasında kritik bir yapı taşıdır (Shogren vd., 2015). Genç ofislerin sağladığı kampüs rekreasyonu ortamları, gençlerin özerklik ihtiyaçlarını karşılayacak seçim ve kontrol fırsatları sunmaktadır. Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının motivasyon ve yaşamsal enerji düzeyleri için kritik önemde olduğunu ortaya koymuştur (Müller vd., 2021). Serbest zamanda kampüs rekreasyonu etkinliklerine düzenli katılım, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini ve sosyal etkileşimini artırarak aktif yaşam biçimini

güçlendirmekte ve bu süreçte yaşam doyumunu ile öznel iyi oluş üzerinden mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağlamaktadır. Kim vd. (2024) mutluluğu farklı serbest zaman etkinlikleri açısından değerlendirdikleri üniversite öğrencileri örneğinde, kampüs rekreasyonu etkinliklerinde çeşitlilik sağlamanın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelmelerine ve dolayısıyla yaşam doyumunu ve mutluluk seviyelerinin pozitif yönde etkileneceğini öne sürmüştür. Benzer bir şekilde, literatürde üniversite öğrencilerinin katıldığı rekreasyonel etkinliklerin stres seviyesinde anlamlı bir düşüşe sebep olurken mutluluk ve yaşam doyum seviyelerinde de artışa neden olduğu belirtilmektedir (Baroi, 2024). Ayrıca, Twilley vd. (2022) kampüs rekreasyonu etkinliklerinin bireylerde anlamlı serbest zaman aktiviteleri ve fiziksel aktivite programları yoluyla öğrencilerin öznel iyi oluşlarına ve mental sağlıklarına olumlu etkilerde bulunabileceğini belirtmektedir.

Son yıllarda üniversite öğrencileri depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi ciddi mental sağlık sorunları yaşarken, fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır (Solmi vd., 2025). Bu bağlamda, kampüs rekreasyonu programlarının öğrenci iyi oluşlarındaki rolü daha da kritik hale gelmiştir. Kirby vd. (2025) akran destekli kampüs rekreasyon programının öğrenci refahını artırmadaki etkisini inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların keyif alma, enerji, fiziksel ve sosyal yeterlilik algılarının arttığını, stres ve anksiyete düzeylerinin azaldığını saptamışlardır. Ayrıca, kampüs rekreasyonu katılımının öğrencilerin stres yönetimi ve yeterlilik algıları üzerindeki koruyucu etkisi daha da belirgin hale gelmiştir (Abdeahad ve Mock, 2023). Terzi vd. (2024) etkili serbest zaman yönetiminin stresi azaltarak, denge sağlayarak ve yaşam kalitesini artırarak öğrenci refahına katkıda bulunduğunu belirtmektedirler.

Bu bilgilerden hareketle, mevcut çalışmada üniversitelerde kurulan genç ofislere üye olan öğrencilerin serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi, çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması ve serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın önemi, üniversite bağlamında yapılandırılmış gençlik hizmeti sunan Genç Ofis yapılanmalarının serbest zaman psikolojisi ve öznel iyi oluş literatürü içindeki yerinin henüz yeterince incelenmemiş olmasından kaynaklanmaktadır. Literatürde serbest zamanda algılanan özgürlük ile mutluluk arasındaki ilişkiye dair çalışmalar bulunmakla birlikte, bu ilişkinin kurumsal ve yarı-yapılandırılmış gençlik mekânları bağlamında ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Mevcut çalışma, serbest zamanda algılanan özgürlüğün mutluluk üzerindeki açıklayıcı rolünü üniversite içi gençlik hizmetleri bağlamında test ederek bu boşluğu doldurmaktadır.

Genç Ofis katılımcılarının tercih edilmesinin temel gerekçesi, bu grubun serbest zaman etkinliklerine gönüllü, düzenli ve kurumsal destekli katılım göstermesidir. Bu özellik, serbest zamanın yalnızca bireysel tercih değil, aynı zamanda sosyal ve yapısal bir bağlam içinde deneyimlendiğini incelemek açısından özgün bir araştırma zemini sunmaktadır. Özellikle topluluk üyeliği, spor katılımı, çalışma

durumu ve kullanım sıklığı gibi değişkenlerin aynı bağlam içinde değerlendirilmesi, serbest zaman özgürlüğü ve mutluluk ilişkisinin daha bütüncül biçimde analiz edilmesine olanak sağlamaktadır.

Dolayısıyla çalışma, hem teorik olarak serbest zamanda algılanan özgürlüğün iyi oluş üzerindeki rolünü üniversite gençliği bağlamında test etmekte, hem de uygulama açısından Genç Ofis gibi yapıların öğrencilerin psikososyal gelişimine katkısını ampirik olarak ortaya koyarak politika ve program geliştirme süreçlerine veri temelli katkı sunmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi öğrencileri oluştururken, çalışma grubu ise Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Genç Ofisi'ni kullanan öğrenciler içerisinde 324 kadın (Ortyaş =21,57 ± 4,39) ve 180 erkek (Ortyaş =21,38 ± 3,47) olmak üzere toplam 504 (Ortyaş =21,50 ± 4,08) gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların serbest zaman davranışları ve etkinliklere aktif katılım durumlarına ilişkin özellikleri incelendiğinde; %53,4'ünün (n=269) en az bir öğrenci topluluğuna üye olduğu, %31,9'unun (n=161) ise bir spor merkezine düzenli üyelik kaydının bulunduğu görülmektedir. Akademik yaşam dışındaki ekonomik faaliyetleri açısından öğrencilerin %19,8'i (n=100) yarı zamanlı, %12,3'ü (n=62) ise tam zamanlı bir işte çalışmaktadır. Serbest zamanlarını değerlendirme konusunda katılımcıların %19,8'i (n=100) "her zaman", %66,5'i (n=335) "bazen" güçlük çektiğini ifade ederken; Genç Ofis'i kullanım sıklıkları açısından %15,5'i (n=78) "sıklıkla", %26,6'sı (n=134) "bazen", %57,9'u (n=292) ise "çok nadir" katılım sağlamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, genç ofisten hizmet alan bireylerin demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik oluşturulan kişisel bilgi formu, ikinci bölüm araştırmanın amacına yönelik uygulanan, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu (OMÖ-K)'dan oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olan genç ofisi kullanan gençler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olacak olan yaş, cinsiyet, çalışma durumu, serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu, spor merkezine üyelik durumu, genç ofisten yararlanma sıklığı vb. sorulardan oluşturulmuştur.

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ): Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen, Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas'ın (2011, 2017) 25 madde ve tek alt boyut olarak Türkçe'ye uyarladığı

“Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” kullanıldı. Ölçek ile toplanan yanıtlar; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum”, 5 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde cevaplanmakta ve 5’likert tipi ölçek üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı yüksek derecede güvenilir düzeyindedir. Çalışmada tek alt boyutlu sürüm kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen iç tutarlık katsayısı 0,95 olup yüksek derecede güvenilirlik düzeyindedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K): Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K” kullanılmıştır. OMÖ-K tek alt boyuttan 7 ifadeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum-Tamamen katılıyorum (5) şeklinde yanıtlanmaktadır. Toplam ölçeğin genel iç tutarlılığı ise 0,74 olarak görülmektedir. Çalışmada elde edilen iç tutarlık katsayısı 0,78 olup güvenilirlik sınırları içerisindedir.

Verilerin Toplanması

Verileri toplama işlemi süresince Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Genç Ofisi’ni kullanan öğrenciler içerisinde kolayda örneklem yoluyla çalışma verileri toplanmıştır. İzlenen diğer yol ise, ölçek formları elektronik ortama aktarılarak forum, blog ve sosyal medya üzerinden çevrimiçi anket formu ile eş zamanlı anket uygulaması yapılmıştır. Aynı zamanda üniversite topluluklarına ölçek formları elektronik posta yoluyla ulaştırılarak çalışmaya katılım göstermeleri istenmiştir. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Veriler katılımcılar tarafından ortalama 10-15 dakika içerisinde cevaplanmıştır. Verilerin gönüllülük esasına göre cevaplanması sağlanmıştır. Veri toplama süreci sonunda, katılımcılardan toplam 511 geri dönüş alınmıştır. Eksik ve hatalı doldurulan veriler ayrıştırılarak; toplam 504 katılımcıya ait veri programa aktarılmış ve analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Veri setindeki dağılımın normalliği; basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının $\pm 1,5$ eşik değerleri arasında olduğu saptanarak verilerin normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir.

Verilerin parametrik test varsayımlarını yerine getirmesi doğrultusunda; katılımcıların demografik ve davranışsal özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma) sunulmuştur. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki anlamlı farklılıklarını test etmek amacıyla ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden fazla grubu olan değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarında gruplar arası varyansların homojenliği Levene testi ile

denetlenmiş; anlamlı farklılıkların kaynağını tespit etmek amacıyla Post-Hoc Tukey testi tercih edilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve derecesini belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi; serbest zamanda algılanan özgürlüğün mutluluk üzerindeki yordama gücünü belirlemek için ise Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak dikkate alınmıştır.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarının uygulanabilmesi için gerekli izinler ile etik kurul onayı, Etik kurul onayının ardından, araştırmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formu temin edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde öncelikle, araştırmada kullanılan ölçeklerin puan dağılımlarına ilişkin betimsel istatistikler ve verilerin parametrik test varsayımlarını karşıladığını gösteren normallik analizi sonuçları sunulmuştur. Ardından, katılımcıların demografik ve davranışsal özelliklerine göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük (SZAÖÖ) ve Mutluluk (OMÖ-K) düzeyleri arasındaki farkları belirlemek amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına yer verilmiştir. Bölümün son kısmında ise, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi; serbest zamanda algılanan özgürlüğün mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisini tespit etmek amacıyla da Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları raporlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların SZAÖÖ ve OMÖ-K Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Dağılımı Sonuçları

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Ort. / Ss.	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
SZAÖÖ	25	504	3,75 / 0,60	-0,03	0,41	0,95
OMÖ-K	7		3,28 / 0,70	-0,15	-0,05	0,78

SZAÖÖ'nin toplam ortalama puanının 3,75, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,95 olduğu; OMÖ-K'un toplam ortalama puanının 3,28, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,78 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SZAÖÖ ve OMÖ-K Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet (N)	Ort./Ss	t	p
SZAÖÖ	Erkek (180)	3,82 / 0,66	2,04	0,04
	Kadın (324)	3,70 / 0,55		
OMÖ-K	Erkek (180)	3,32 / 0,76	0,76	0,45
	Kadın (324)	3,27 / 0,66		

Tablo 2’deki analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların sadece SZAÖÖ toplam ortalama puanları “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı ve farklılıkların erkekler lehine olduğu görülmektedir [t=2,04; p<0,05]. Ayrıca OMÖ-K [t=0,76; p>0,05] toplam ortalama puanları “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Öğrenci Topluluklarına Üyelik Durumlarına Göre SZAÖÖ ve OMÖ-K Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	Öğrenci topluluklarına üyelik durumu (N)	Ort./Ss	t	p
SZAÖÖ	Evet (269)	3,89 / 0,58	6,02	0,01
	Hayır (235)	3,58 / 0,57		
OMÖ-K	Evet (269)	3,37 / 0,71	3,01	0,01
	Hayır (235)	3,18 / 0,67		

Tablo 3’teki t testi analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ [t=6,02; p<0,01] ve OMÖ-K [t=3,01; p<0,01] toplam ortalama puanları “öğrenci topluluklarına üyelik durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın topluluğa üye olan gençlerin lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Spor Merkezine Üyelik Durumlarına Göre SZAÖÖ ve OMÖ-K Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları

Değişken	Spor merkezine üyelik durumu (N)	Ort./Ss	t	p
SZAÖÖ	Evet (161)	4,00 / 0,58	6,73	0,01
	Hayır (343)	3,63 / 0,56		
OMÖ-K	Evet (161)	3,43 / 0,73	3,18	0,01
	Hayır (343)	3,22 / 0,67		

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ [t=6,73; p<0,01] ve OMÖ-K toplam ortalama puanları “spor merkezine üyelik durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

gösterdiği [$t=3,18$; $p<0,01$] ve farklılığın spor merkezine üye olan gençlerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre SZAÖÖ ve OMÖ-K Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Çalışma Durumu	N	Ort./Ss	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	Çalışmıyorum ¹	342	3,67 / 0,58	12,75	0,01	1,3 < 2
	Yarı Zamanlı Çalışıyorum ²	100	4,00 / 0,60			
	Tam Zamanlı Çalışıyorum ³	62	3,77 / 0,56			
OMÖ-K	Çalışmıyorum ¹	342	3,22 / 0,68	5,97	0,01	1 < 2
	Yarı Zamanlı Çalışıyorum ²	100	3,47 / 0,71			
	Tam Zamanlı Çalışıyorum ³	62	3,38 / 0,73			

Tablo 5'teki ANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ [$F(2,501)=12,75$; $p<0,01$] ve OMÖ-K puanlarının [$F(2,501)=5,970$; $p<0,01$] çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Levene testi sonuçları (SZAÖ için $p=0,98$; OMÖK için $p=0,60$) varyansların homojen dağıldığını gösterdiğinden, gruplar arası farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi uygulanmıştır.

Post-hoc analiz sonuçlarına göre; SZAÖ'nde yarı zamanlı çalışan katılımcıların, çalışmayan ve tam zamanlı çalışan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. OMÖ-K'nda yarı zamanlı çalışanların toplam ortalama puanları, çalışmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumlarına Göre SZAÖÖ ve OMÖ-K Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Serbest zamanları değerlendirilmede güçlük çekme durumu	N	Ort./Ss	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	Her Zaman ¹	100	3,56 / 0,62	14,76	0,01	1 < 2 < 3
	Bazen ²	335	3,74 / 0,55			
	Hiçbir Zaman ³	69	4,05 / 0,67			
OMÖ-K	Her Zaman ¹	100	2,83 / 0,74	38,58	0,01	1 < 2 < 3
	Bazen ²	335	3,33 / 0,62			
	Hiçbir Zaman ³	69	3,69 / 0,68			

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların SZAÖÖ [F(2,501)=14,76; p<0,01] ve OMÖ-K [F(2,501)=38,58; p<0,01] toplam ortalama puanlarının serbest zamanları değerlendirilmede güçlük çekme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, her iki ölçekte de serbest zamanları değerlendirilmede” hiçbir zaman” güçlük çekmeyen” grubun puanlarının diğer tüm gruplardan; “bazen” güçlük çeken grubun ise “her zaman” güçlük çeken gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir

Tablo 7. Katılımcıların Genç Ofis Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre SZAÖÖ ve OMÖ-K Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Genç ofisi kullanma sıklığı	N	Ort./Ss	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	Sıklıkla ¹	78	4,06 / 0,57	28,13	0,01	1 > 2 > 3
	Bazen ²	134	3,85 / 0,50			
	Çok Nadir ³	292	3,61 / 0,60			
OMÖ-K	Sıklıkla ¹	78	3,61 / 0,71	12,10	0,01	1 > 2 > 3
	Bazen ²	134	3,32 / 0,67			
	Çok Nadir ³	292	3,18 / 0,68			

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ'nin [F(2-501)=21,83; p=<0,01] ve OMÖ-K'un [F(2-501)=12,10; p=<0,01] toplam ortalama puanları “genç ofisi kullanma sıklığı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, her iki ölçekte de genç ofisi “sıklıkla kullanan” grubun toplam ortalama puanları her iki grubun toplam ortalama puanlarından ve “bazen kullanan” grubun ise “nadiren kullanan” grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların SZAÖÖ ile OMÖ-K Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	SZAÖÖ	OMÖ-K
SZAÖÖ	Pearson Korelasyon	0,381**
	Sig. (2-kuyruklu)	0,000
	N	504

** . Korelasyon 0.01 düzeyi anlamlıdır (2-kuyruklu)

Pearson korelasyon analizi sonucunda serbest zamanda algılanan özgürlük ile mutluluk arasında, (r=0,381; p=0,00<0,05) pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlüğün Öznel Mutluluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar			F	R2
	B	Std. Hata	β	t	p		
Sabit	1,61	0,18		8,77	0,00	85,03	0,15
SZAÖÖ	0,45	0,05	0,38	9,22	0,00		

Bağımlı Değişken: OMÖ-K

Katılımcıların SZAÖÖ'nin OMÖ-K'nu ne ölçüde yordadığını test etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde; bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve serbest zamanda algılanan özgürlüğün mutluluk düzeyi varyansının %15'ini açıklayabildiği saptanmıştır ($R^2=0,15$; $F(1,502)=85,03$; $p=0,00$). Elde edilen sonuçlara göre, serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi mutluluk düzeyini istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=0,38$, $t=8,77$; $p=0,00$) belirlenmiştir. Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyindeki bir birimlik artış, mutluluk düzeyinde 0,45 birimlik artışa karşılık gelmektedir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırma, üniversitelerde faaliyet gösteren Genç Ofislerden hizmet alan öğrencilerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ile mutluluk düzeylerini belirlemeyi, bu düzeylerin çeşitli demografik ve katılım değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymayı ve iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Analizler sonucunda, demografik değişkenler açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde, erkek katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinin kadın katılımcılara göre daha yüksek ortalama puanlar elde ettiği görülmüştür. Ne var ki, mutluluk düzeyinde erkek katılımcıların lehine bir eğilim olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulgular literatürde farklılık göstermektedir. Avcı Taşkiran ve Gürbüz (2021) ile Demirel vd. (2017) serbest zamanda algılanan özgürlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığı yönündeki bulgularıyla mevcut çalışmanın mutluluk bulgularını desteklerken, serbest zaman özgürlük algısında erkekler lehine bulunan farklılık bu çalışmalarla paralellik göstermemektedir. Benzer şekilde, Skurvydas vd. (2024) erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuş, ancak bu çalışmada mutluluk açısından anlamlı bir cinsiyet farkı tespit edilmemiştir. Bu farklılığın çeşitli faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Birinci olarak, serbest zaman deneyimlerinin kültürel bağlama göre farklılaşması ve toplumsal cinsiyet rollerine

ilişkin beklentilerin toplumdan topluma değişkenlik göstermesi, elde edilen bulgular üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, genç ofis katılımcılarının benzer motivasyon ve katılım düzeylerinde olması, cinsiyet farklılıklarını azaltıcı bir faktör olarak işlev görüyor olabilir.

Üniversite topluluklarına üye olma değişkenine göre ise, topluluk üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanlarının, üyeliği olmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Temel ve Tükel'in (2021) çalışmasında rekreasyonel etkinliklere aktif katılım gösteren öğrencilerin mutluluk puanları pasif katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Kara vd. (2023), kulüp üyesi olan bireylerin serbest zaman sıkılma algılarının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, topluluk üyeliğinin bireylerin serbest zaman özgürlük algısını ve genel mutluluğunu artırabileceğini göstermektedir. Özbelirleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, topluluk üyeliği bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyerek serbest zaman özgürlük algısını ve mutluluk düzeyini artıran bir yapı sunmaktadır. Bu bağlamda, Genç Ofis katılımcıları açısından topluluk temelli katılım fırsatlarının artırılması, öğrencilerin hem sosyal bağlılıklarını güçlendirecek hem de serbest zaman deneyimlerini daha anlamlı ve doyum verici hale getirebilir.

Spor merkezi üyeliği değişkenine ilişkin analizler, spor merkezine üye olan katılımcıların serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerinin, üye olmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Öztürk, vd.'in (2019) serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık saptamadıkları çalışmayla çelişmektedir. Mevcut araştırmadaki örneklemin Genç Ofis kullanıcılarından oluşması ve spor merkezi üyeliğinin sosyal bağlılık ve aidiyet boyutunu da içermesi, Öztürk vd.'nin (2019) çalışmasında ise yalnızca fiziksel aktiviteye katılımın incelenmiş olmasından kaynaklanmış olabilir. Mutluluk değişkeni açısından değerlendirildiğinde ise, Kim vd. (2021) tarafından aktif spor katılımının bireylerin mutluluk düzeyini anlamlı ve pozitif yönde etkilediğinin belirlenmiş olması, mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Çalışma durumu değişkeni incelendiğinde, yarı zamanlı çalışan öğrencilerin, çalışmayan ve tam zamanlı çalışan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, tam zamanlı çalışan bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğunu bildiren Maharlouei vd. (2020) bulgusuyla farklılık göstermektedir. Bu bağlamda hem fiziksel aktiviteye katılımın hem de çalışma durumunun, bireylerin serbest zaman deneyimlerini ve iyi oluş düzeylerini bağlamsal ve çok boyutlu biçimde etkilediği söylenebilir. Serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu incelendiğinde, hiç güçlük çekmeyen katılımcıların ortalama puanlarının, bazen ve her zaman güçlük çeken katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bazen güçlük çeken katılımcıların ortalama puanları, her zaman güçlük çeken katılımcılardan daha yüksektir. Bu durum, serbest zaman farkındalığı ve serbest zaman eğitimiyle yakından ilişkilidir. Literatürde Hoge, vd. (1999) serbest zaman eğitim seviyesi

yüksek olan bireylerin özgürlük algılarının da daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Munchua vd. (2003), serbest zaman farkındalığının bireylerin tutumlarını ve serbest zamanda algılanan özgürlük seviyelerini pozitif yönde etkileyebileceğini savunmaktadır. Benzer şekilde, Lepp (2017) serbest zaman farkındalığının bireylerin mutluluğuyla anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Genç Ofis kullanım sıklığı değişkeni incelendiğinde, bu etkinliklere sık sık katılan bireylerin ortalama puanlarının, bazen ve nadiren katılanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, Cho, Post ve Kim'in (2018) aktivite katılım sıklığının mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmasıyla paralellik taşırken, Ağyar'ın (2013) serbest zamanda algılanan özgürlük açısından anlamlı bir farklılık elde edemediği çalışmasıyla çelişmektedir. Sonuç olarak, serbest zamanı verimli kullanma ve etkinliklere düzenli katılımın, bireylerin mutluluk ve özgürlük algılarını güçlendirdiği söylenebilir.

Bu çalışmanın bulguları, öz-belirleme kuramının temel psikolojik ihtiyaçlar çerçevesinde değerlendirildiğinde anlamlı sonuçlar ortaya koymaktadır. Sıklıkla genç ofis etkinliklerine katılan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük algıları ve mutluluk düzeylerinin yüksek olması bu ortamların öğrencilerin özerklik ihtiyaçlarını karşıladığını göstermektedir (Ryan ve Deci, 2017). Kirby vd. (2025) akran destekli kampüs rekreasyon programlarının öğrencilerin yeterlilik algısını artırdığı bulgularıyla paralellik gösteren bu sonuç, genç ofislerin sadece rekreasyonel değil, aynı zamanda gelişimsel bir işlev gördüğünü desteklemektedir. Spor merkezi üyeliği ve öğrenci toplulukları katılımının pozitif etkisi, SDT'nin ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasının önemini vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Bu bulgular, sosyal bağlılığın serbest zaman özgürlük algısını artırdığı ve dolayısıyla mutluluğa katkıda bulunduğu hipotezini desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin mental sağlık sorunlarının artmış olması (Abdeahad ve Mock, 2023), bu çalışmanın bulgularını daha da önemli kılmaktadır. Sarol vd. (2024) rekreasyon aktivitelerinin psikolojik dirençlilik üzerindeki etkisini göz önünde bulundurduğumuzda, genç ofislerin öğrenci refahındaki rolü sadece anlık mutluluk sağlamakla sınırlı değil, uzun vadeli psikolojik dayanıklılık geliştirmede de etkili olabilir. Terzi vd. (2024) serbest zaman yönetiminin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde serbest zaman doyumunun aracı rolünü vurgulaması, bu çalışmanın bulgularına yeni bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Yapılan analizler, bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyi ile mutluluk seviyeleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, serbest zamanda algılanan özgürlüğün mutluluk üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, Tükel ve Temel (2020) ile Yalçın (2020) gibi literatürdeki benzer çalışmalarla uyumludur. Bu sonuçlar, bireylerin serbest zamanlarını kontrol etme ve diledikleri gibi değerlendirme

yetisinin, genel yaşam memnuniyetleri ve mutluluk duyguları için kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Yani, bireyler serbest zamanlarında kendilerini ne kadar özgür ve sınırsız hissederse, o kadar mutlu olabilirler. Bu durum, serbest zaman eğitiminin ve farkındalığının artırılmasının, bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek adına önemli bir strateji olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırma, üniversite genç ofis katılımcı serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkiyi ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıkları ortaya koyan faktörleri incelemiştir. Elde edilen bulgular, cinsiyetin, sosyal ve fiziksel aktivitelere katılımın (öğrenci topluluğu ve spor merkezi üyeliği), çalışma durumunun ve serbest zamanı değerlendirme becerisinin bu algıları önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Özellikle, serbest zamanı yönetmekte zorlanmayan, sosyal ve sportif aktivitelere katılan bireylerin hem daha özgür hissettiği hem de daha mutlu olduğu saptanmıştır. Ayrıca, çalışmanın en önemli sonuçlarından biri, bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük hissini, mutluluk düzeyleri üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olmasıdır.

Araştırma bulguları doğrultusunda, üniversite bünyesindeki Genç Ofislerde öğrencilerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğü artırmaya yönelik özerk katılımı destekleyen, ilgi ve ihtiyaç temelli etkinliklerin çeşitlendirilmesi önem taşımaktadır. Özellikle öğrenci toplulukları ve spor merkezi üyeliğinin mutluluk ve özgürlük algısıyla ilişkili olması nedeniyle bu alanlara katılım teşvik edilmelidir. Serbest zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar planlanmalı ve Genç Ofis kullanım sıklığını artıracak uygulamalar geliştirilmelidir. Ayrıca, mutluluğun yalnızca %15'inin açıklanabilmiş olması dikkate alınarak, gelecekteki araştırmalarda farklı psikososyal değişkenlerin de modele dahil edilmesi önerilmektedir. Bu çalışma, Alanya ilçesindeki bir üniversitede genç ofis üyeliği olan öğrencilerle sınırlıdır. Farklı üniversitelerde bulunan genç ofislerde benzer çalışmaların yapılması, coğrafi ve kurum kültürü farklılıklarını ortaya koymakta rol oynayabilir. Ayrıca, öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinden elde edebileceği psiko-sosyal faydalar göz önünde bulundurulduğunda, farklı psiko-sosyal ölçme araçları kullanılarak literatüre katkı sağlanabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 12.02.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2024/04

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Tüm araştırmacılar araştırmanın yürütülmesi ve makale yazımı sürecinde eşit oranda katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarlar, bu çalışmanın yürütülmesi ve yayımlanması sürecinde herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu çalışmanın yürütülmesi sürecinde sağladıkları katkılar için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Genç Ofisine ve araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

- Abdeahad, N., & Mock, S. (2023). The role of past campus recreational sports participation in predicting students' stress and competence during the COVID-19 pandemic. *Journal of Leisure Research*, 54(2), 269-285. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2165203>
- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.185>
- Avcı Taşkıran, T., & Gürbüz, B. (2021). The investigation of the relationship between perceived freedom and brief resilience: The role of participation in physical activity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(5), 3. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.03>
- Baroi, B. (2024). Impact of travel and recreational activities on stress, happiness, and life satisfaction among university students. *Science, Engineering and Health Studies*, 18, 24050027. <https://doi.org/10.69598/sehs.18.24050027>
- Cho, D., Post, J., & Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics & Gerontology International*, 18(3), 380-386. <https://doi.org/10.1111/ggi.13188>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirel, M., Demirel, D. H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 78-85. <https://doi.org/10.15314/tsed.305311>
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 165-172. <https://doi.org/10.17066/pdrd.94477>
- Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2002). Campus recreation participation, health, and quality of life. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 51-60. <https://doi.org/10.1123/rsj.26.2.51>
- Eubank, J. M., & DeVita, J. M. (2024). Building sense of belonging through informal recreation participation. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 39(1), 18-31. <https://doi.org/10.1080/1937156X.2023.2166434>
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2025). *Gençlik merkezi ve genç ofis çalışmaları kapsamındaki projelerin yönetimine ilişkin yönerge*. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. <https://genclikhizmetleri.gov.tr/mevzuat/> Erişim tarihi: 19 Şubat 2025
- Guay, F. (2022). Applying self-determination theory to education: Regulations types, psychological needs, and autonomy supporting behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75-92. <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Hartman, C. L., Anderson, D. M., & Barcelona, R. J. (2021). College-attending emerging adults' free time perception profiles: Relationships with well-being and identity development. *Journal of Leisure Research*, 53(4), 512-531. <https://doi.org/10.1080/00222216.2021.1999780>
- Henchy, A. (2011). The influence of campus recreation beyond the gym. *Recreational Sports Journal*, 35(2), 174-181. <https://doi.org/10.1123/rsj.35.2.174>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hoge, G., Dattilo, J., & Williams, R. (1999). Effects of leisure education on perceived freedom in leisure of adolescents with mental retardation. *Therapeutic Recreation Journal*, 33(4), 320-332.
- Kara, F. M. (2019). Internet addiction: Relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *Higher Education Studies*, 9(2), 131-140. <https://doi.org/10.5539/hes.v9n2p131>
- Kara, F. M., Gürkan, R. K., Karaca, G., & Ugurlu, A. (2023). The relationship between perception of leisure boredom, motivation for participation in physical activity and presenteeism. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 535-550.
- Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., & Heo, J. (2021). Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1623-1641. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00288-8>
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students? *World Leisure Journal*, 66(1), 12-25. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2222701>

- Kirby, J. B., Lindsay, K. G., Visscher, L. E., Townsend, R., Stellino, M. B., & Kulakowski, E. (2025). Impact of a peer-led campus recreation program to improve student wellbeing: Exploring participation outcomes of the fitness buddies program. *Recreational Sports Journal*, 49(1), 16-32. <https://doi.org/10.1177/15588661241257478>
- Lepp, A. (2017). Correlating leisure and happiness: The relationship between the leisure experience battery and the Satisfaction With Life Scale. *Annals of Leisure Research*, 21(2), 246-252. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1325759>
- Maharlouei, N., Cobb, S., Bazargan, M., & Assari, S. (2020). Subjective health and happiness in the United States: Gender differences in the effects of socioeconomic status indicators. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(2), 8-15.
- Munchua, M. M., Lesage, D. M., Reddon, J. R., & Badham, T. D. (2003). Motivation, satisfaction, and perceived freedom: A tri-dimensional model of leisure among young offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 38(1), 53-64. https://doi.org/10.1300/J076v38n01_05
- Müller, F. H., Thomas, A. E., Carmignola, M., Dittrich, A. K., Eckes, A., Großmann, N., ... & Bieg, S. (2021). University students' basic psychological needs, motivation, and vitality before and during COVID-19: A self-determination theory approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 775804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775804>
- National Intramural Recreational Sports Association (NIRSA). (2012). *Campus recreational sports: Managing employees, programs, facilities, and services*. Human Kinetics.
- Neulinger, J. (1982). The right to leisure. *Phi Kappa Phi National Forum*, 62(3), 28.
- Öztürk, Ö., Soytürk, M., & Serin, S. (2019). University students' perceptions of freedom in leisure. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 850-857. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070321>
- Patterson, O., & Fosse, E. (2019). Stability and change in Americans' perception of freedom. *Contexts*, 18(3), 26-31. <https://doi.org/10.1177/1536504219864955>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2022). Self-Determination Theory. In: *Maggino, F. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2
- Selvaratnam, V., Snelgrove, R., Wood, L., & Potwarka, L. R. (2021). How constraints to campus recreation participation differ based on activity type, gender, and citizenship. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 61-68. <https://doi.org/10.1177/1558866121995165>
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. J., & Lopez, S. (2015). Causal agency theory: Reconceptualizing a functional model of self-determination. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 50(3), 251-263.
- Skurvydas, A., Istomina, N., Dadelienė, R., Majauskiene, D., Strazdaite, E., Lisinskiene, A., & Sarkauskiene, A. (2024). Leisure-time physical activity improves happiness, health, and mood profile better than work-related physical activity. *PLoS One*, 19(7), e0307744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307744>
- Solmi, M., Paiva, U., Lecumberri, A., Arrondo, G., García-González, S., Flor, M., Moncada-Parra, A., Magallón, S., Mestre-Bach, G., Piqué, I., Eudave, L., Sobrino-Morras, Á., & Cortese, S. (2025). Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 175, 106244. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2025.106244>
- Temel, A. S., & Tükel, Y. (2021). Examining the health outcomes and happiness levels that result from engaging in physical recreation: A study on university students. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(2), 545-561. <https://doi.org/10.46328/ijres.2244>
- Tepeköylü-Öztürk, Ö., & Soytürk, M. (2025). Exploring the interplay of leisure freedom, satisfaction, and participation styles among Turkish sports sciences students. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1273. <https://doi.org/10.3390/bs15091273>
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Acar, K., Goksel, A. G., Kiraç, R., & Arslan, E. (2024). University students' free time management and quality of life: The mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12, 239. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Tükel, Y., & Temel, A. S. (2020). Examining the levels of freedom, life satisfaction and happiness perceived by college students in leisure time. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(4), 668-678. <https://doi.org/10.46328/ijres.v6i4.1451>
- Twilley, D., Morris, L., Hunter Holland, W., & Holland, K. K. (2022). An examination of DRAMMA model outcomes for campus recreation users. *Recreational Sports Journal*, 46(1), 64-77. <https://doi.org/10.1177/15588661211047597>

- Wilson, O. W., Colinear, C., Guthrie, D., & Bopp, M. (2022). Gender differences in college student physical activity, and campus recreational facility use, and comfort. *Journal of American College Health*, 70(5), 1315-1320. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1804388>
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1985). Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225-233.
- Yalçın, İ. (2020). The role of freedom perceived in leisure on happiness and mental wellbeing. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 172-179.
- Yerlisu Lapa, T., & Ağyar, E. (2011). Cross cultural adaptation of perceived freedom in leisure scale. *World Applied Sciences Journal*, 14(7), 980-986.
- Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2017). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği: Yapı geçerliğinin sınanması. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*, 23-26 Kasım 2017, 216-217, Manisa.
- Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği-25: Üniversite öğrencileri için yapı geçerliğinin sınanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 16(4), 1071-1083. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i4.5860>