

12 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Kadın Hükümlülerin Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisi¹

Zekiye BAŞARAN

Kocaeli Üniversitesi, BESYO Umuttepe Kampüsü 41380 Kocaeli, TÜRKİYE

Email: zekiyebasaran@kocaeli.edu.tr

Özet

Cezaevleri, hükümlülerin kendileriyle yüzleştikleri, yaşamlarıyla ilgili kaygılarının olduğu bir ortamdır. Rekreatif etkinlikler bu kaygılarını azaltmada ne kadar etkili olabilir? Araştırmanın amacı, 12 haftalık rekreatif faaliyetlerin ceza ve tevkif evinde bulunan kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışmanın örneklemini Kandıra açık ceza ve tevkifevinde bulunan 23 uygulama ve 22 kontrol olmak üzere 45 kadın oluşturmuştur.

Bu deneysel bir çalışmadır. Gerekli izinler alındıktan sonra, hazırlanan program hükümlülere buldukları ortamda uygulanmıştır. Haftada 2 gün ve günde 1.5 saat olmak üzere toplam 12 hafta sürmüştür. Aktivite programını, müzik, dans, meditasyon, sportif faaliyetler, eğlenceli yarışmalar, film ve videolar içermiştir. Veriler, program başlangıcında ve bitiminde uygulanan ön test ve son testlerden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Spielberger sürekli kaygı envanteri kullanılmıştır. Güvenirlilik katsayısı (Cronbach's Alpha) ,873 olarak bulunmuştur. Veriler SPSS 18.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizde tanımlayıcı istatistikler ve Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son testleri arasında ilişki bulunamazken uygulama grubunun ön test ve son test puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. 12 haftalık rekreatif aktivitelerin, kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyleri üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Hükümlü, Rekreasyon Aktiviteleri, Sürekli Kaygı

¹ Bu bildiri kongrede **en başarılı sözel sunum** ödülü almıştır.

The Effect of Twelve-Week Recreation Activities on the Anxiety Level of Female Prisoners

Abstract

The aim of the study was to examine the effect of twelve-weeks recreation activities on the trait anxiety level of female prisoners in the prisons. The sampling of this study consists of 45 female prisoners who are in the Open Prison in Kandira, 22 of whom are in the experimental group and 23 of whom are in the control group. Different activities, such as music, dance, meditation, sportive activities, movies and videos, fun and entertainment activities and competitions, were performed one and half hours a day and two days a week. This lasted for twelve weeks. The data were collected by pre-tests and post-tests that were given both at the beginning and at the end of this program. Personal information form and Spielberger anxiety inventory were used as the data collecting tool. The reliability coefficient (Cronbach Alpha) was calculated as ,873. The data were analysed with SPSS Windows 18 programme. Descriptive statistics and Wilcoxon test were conducted.

A significant statistical correlation was determined between the prisoners' pre-tests and post-tests scores in the experimental group ($p < 0.05$). As conclusion, a positive impact on trait anxiety levels of prisoners was found after 12 weeks of recreational activities.

Key Words: Prisoner, Recreation Activities, Anxiety

Giriş

Kaygı, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özelliktir (Aşçı, Gökmen, 1995). Gelecekle ilgili insanı üzen, sıkı bir bekleme hali ve birey tarafından hissedilen huzursuzluk ve endişe durumudur (Işık, 1996, Öncül, 2000).

Kaygının, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma gibi heyecanlardan birini veya çoğunu içerebildiği (Cüceloğlu, 2006) gösterilirken, gerginlik, tedirginlik, daralma, kolay irkilme, tetikte olma, uyku bozuklukları gibi sorunların da kaygı belirtileri (Sheehan, 1999) olduğu açıklanır. (Akt. Birtürk, 2014)

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak iki şekilde incelenmektedir.

Durumluk kaygı, içinde bulunulan tehlikeli duruma göre ortaya çıkan, nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici bir kaygı biçimidir. Belirli bir olay ve duruma bağlı olmayan genel ve devamlı haline ise sürekli kaygı denir. Memnuniyetsizlik- hoşnutsuzluk hali taşıma, her an başına kötü bir olay gelecekmış gibi durma, kolaylıkla incinme ve karamsarlığa bürünme sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin özelliklerindedir (Öner ve Le Compte 1985).

Ceza ve tevkif evlerinde bulunan hükümlüler, kaygılı ve streslidir. Bir taraftan evlerini ve ailelerini özlerken diğer taraftan tanımadığı insanlarla birlikte yaşamak zorundadırlar. Özgürlükleri kısıtlı ve kurallara bağlıdırlar. Gelecekleriyle ilgili endişelidirler.

İşte içinde buldukları durumun negatif etkisini aza indirgeyecek, psikolojik olarak onları rahatlatarak, yaşantılarına çeşitlilik getirip, streslerini azaltacak ve hoşça vakit geçirmelerini sağlayacak olaylardan bir tanesi de rekreasyon etkinlikleridir.

Rekreasyon, serbest zamanları değerlendirme faaliyetleri olup, Terapatik Rekreasyon, bireylerin sportif, kültürel ve sanatsal aktivitelerle yaşam kalitelerini artırmaya yönelik tedavi edici çalışmalardır.

Mahkûmiyetlerine bağlı olarak belirli bir süre cezaevinde kalmak zorunda olan hükümlüler üzerinde, rekreatif etkinlikler nasıl ve ne kadar etkili olabilir? Ne gibi olumlu değişiklikler yaratabilir? Bu düşünceden yola çıkarak 12 haftalık rekreasyon etkinliklerinin ceza ve tevkif evinde bulunan kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeylerine etkisini araştırmak bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu:

Çalışmaya Kandıra Açık Ceza ve Tevkifevinde bulunan 60 kadın hükümlü ile başlanmıştır. Aktivitelere gönüllü olarak katılmayı ve anketleri doldurmayı kabul eden 30 kişi uygulama grubunu, sadece anketleri doldurmayı kabul eden 30 kişi de kontrol grubunu oluşturmuştur.

Ancak çalışmanın sonlarına doğru bazı hükümlülerin başka cezaevlerine sevk edilmeleri sonucu çalışma, 23 uygulama ve 22 kontrol olmak üzere toplam 45 kişi ile tamamlanabilmiştir.

Uygulama grubuna haftada 2 gün ve günde 1.5 saat farklı aktiviteleri içeren bir program uygulanmıştır. Bunlar; müzik, dans, meditasyon, sportif faaliyetler, film-videolar, eğlence ve yarışmalardan oluşan eğlenceli, rahatlatıcı ve sosyalleştirici faaliyetlerdir. Kapalı uygulama

alanının tek olması ve bütün hükümlülerin de bu alanını kullanması nedeniyle zaman zaman diğer hükümlüler de bu uygulamalara katılmışlardır. Müzik, meditasyon ve aerobic en fazla sevilip, katılımın yüksek olduğu faaliyetlerdir. Bu çalışma Nisan- Haziran 2014 tarihleri arasında yapılmış olup, 12 hafta sürmüştür.

Veri Toplama Araçları:

Veri toplama aracı olarak demografik özellikleri içeren kişisel bilgi formu ve Spielberger Sürekli Kaygı envanteri kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Özellikler Ölçeği:

Bu ölçek araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, ölçekte katılımcıların, yaşları, medeni durumları, uyrukları, mahkûmiyet süreleri ve ziyaretçileri ile ilgili sorular yer almıştır.

Spielberger Kaygı Envanteri:

Orijinal formu Spielberger ve Arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiştir. Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini saptamayı amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Bir öz değerlendirme türü olan ölçek, toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçekten oluşmaktadır. 4'lü Likert tipi olan bu ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın büyük olması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu, küçük puan kaygı seviyesinin düşük olduğunu işaret eder. Ölçeğin Kuder-Richardson (Alpha) güvenilirliği .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirliği .71 ile .86 arasında ve madde (Item Remainder) güvenilirliği .34 ile .72 arasında değişmektedir. Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ), ani değişiklik gösteren heyecansal reaksiyonları değerlendirmektedir. Envanterin ikinci bölümünde yer alan yine 20 maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), kişinin genelde, yaşama eğilimi gösterdiği kaygının sürekliliğini ölçmeyi amaçlamaktadır (Çoşkun ve Akkaş, 2009).

Bu araştırmada sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. ve Cronbach's Alpha değeri (α) ,873 olarak bulunmuştur.

Sürekli Kaygı Uygulama grubu

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N Of Items
,873	20

Verilerin Toplanması:

Veriler anketler aracılığıyla elde edilmiştir. Anketler, program başlamadan önce yapılan toplantıda ve program bitişinde ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Hazırlık aşamasında araştırma için Adalet Bakanlığında ve Kocaeli Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Çalışma tamamlanıp yayın haline getirildikten sonra tekrar Adalet Bakanlığında yayın yapma izni alınmıştır.

Adalet Bakanlığı Çalışma Yapma İzni: Tarih: 26.03.2014, Sayı: 57292265-204.06.03-591/51477

Adalet Bakanlığı Yayın Yapma İzni: 13.05.2015, Sayı: 57292265-204.06.03-679/78864

Kocaeli Üniversitesi Etik Kurul Onay No: 15.04.2014 Karar No: 9/4 Proje No: KOU KAEK 2014/126

Verilerin Analizi:

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 18 paket programında analiz edilmiştir. Verilere tanımlayıcı istatistiksel işlemler, frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Bağımlı iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için Wilcoxon testi uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kadın Hükümlülerin Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Gruplar	Sıra	Alt Kategoriler	Frekans	Yüzde
Yaş	Uygulama Grubu	1	20-29	8	34,8
		2	30-39	8	34,8
		3	40-49	5	21,7
		4	50-59	2	8,7
			Toplam	23	100
	Kontrol Grubu	1	20-29	5	21,7
		2	30-39	6	26,1
		3	40-49	11	47,8
		4	50-59	1	4,3
			Toplam	23	100
Eğitim	Uygulama Grubu	1	İlköğretim	13	56,5
		2	Lise	8	34,8
		3	Üniversite	2	8,7
			Toplam	23	100
		1	İlköğretim	12	52,2

Durumu	Kontrol Grubu	2	Lise	10	43,5
		3	Üniversite	1	4,3
			Toplam	23	100
Medeni Durum	Uygulama Grubu	1	Bekar	10	43,5
		2	Evli	7	30,4
		3	Dul	6	26,1
			Toplam	23	100
	Kontrol Grubu	1	Bekâr	13	56,5
		2	Evli	6	26,1
		3	Dul	4	17,4
			Toplam	23	100
Uyruğu	Uygulama Grubu	1	Türkiye	22	95,7
		2	Yabancı	1	4,3
			Toplam	23	100
	Kontrol Grubu	1	Türkiye	20	87,0
		2	Yabancı	3	13,0
			Toplam	23	100
Mahkûmiyet Süresi	Uygulama Grubu	1	0-5	18	78,3
		2	6-10	4	17,4
		3	11 ve üzeri	1	4,3
			Toplam	23	100
	Kontrol Grubu	1	0-5	14	60,9
		2	6-10	8	34,8
		3	11 ve üzeri	1	4,3
			Toplam	23	100
	Uygulama Grubu	1	Yok	7	30,4
		2	Ailem	13	56,5
		3	Arkadaşlarım	3	13,0
			Toplam	23	100

Ziyarete Gelen	Kontrol Grubu	1	Yok	11	47,8
		2	Ailem	12	52,2
		3	Arkadaşlarım	-	-
			Toplam	23	100

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan uygulama grubundaki hükümlü kadınların; %34,8'nin 20-29 ve 30-39, %21,7'sinin 40-49 ve %8,7'sinin ise 50-59 yaşları arasında olduğu, %56,5'nin ilköğretim, %34,8'nin lise ve %8,7'sinin ise üniversite mezunu olduğu, %43,5'nin bekâr, %20,4'nün evli ve %26,1'nin ise dul olduğu, %95,7'nin TC., %4,3'nün ise yabancı uyruklu olduğu, %78,3'nün 0-5 yıl arası, %17,4'nün 6-10 yıl arası, %4,3'nün ise 11 yıl ve üzeri mahkûmiyet süresinin olduğu, %30,4'nün ziyaretçisinin olmadığı, %56,5'nin ailesinin, %13'nün ise arkadaşlarının ziyaret ettiği görülmektedir.

Tablo 2. Uygulama ve Kontrol Grubundaki Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği Ön Test ve Son Testlerinin Karşılaştırılması (Wilcoxon Testi)

Test Statistics ^b		Test Statistics ^b	
	Kaygı-Kontrol Son - Ön Test		Kaygı - Uygulama Son - Ön
Z	-,037 ^a	Z	-1,980 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,970	Asymp. Sig. (2-tailed)	,048

P<0.05

Tablo 2'ye bakıldığında, Kadın Hükümlülerin Kontrol Grubu Son Test ve Ön Test Sürekli Kaygı puanları (,970) arasında p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Uygulama grubu Son Test ve Ön Test Sürekli Kaygı puanları (,048) arasında ise p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da rekreatif uygulamaların hükümlülerin sürekli kaygı düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Uygulama ve Kontrol Grubundaki Spielberger Kaygı Ölçeğine ait Maddelerin Ön Test ve Son Testlerinin Karşılaştırılması (Wilcoxon Testi)

Maddeler	Gruplar	Ölçümler		Z	“p” Değeri
		Ön Test	Son Test		
Genellikle keyfim yerinde	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,57 ± 0,99	2,83 ± 0,99	-,988	,323
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,50 ± 0,80	2,77 ± 0,87	-1,211	,226
Genellikle çabuk yorulur	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,04 ± 0,88	2,48 ± 0,98	-1,517	,129
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,05 ± 0,95	2,27 ± 0,63	-,990	,322
Genellikle kolay ağlarım	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,00 ± 1,087	2,39 ± 0,99	-1,661	,097
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,50 ± 1,058	2,23 ± 1,020	-1,100	,271
Başkaları kadar mutlu olmak isterim	Denek Grubu (DG) N=23	2,39 ± 1,118	3,22 ± 1,00	-2,709	,007
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,95 ± 0,95	2,68 ± 0,95	-1,064	,287
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,22 ± 0,95	2,26 ± 0,96	-,074	,941
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,18 ± 1,053	2,18 ± 0,80	-,058	,953
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,00 ± 0,90	2,30 ± 0,97	-1,166	,243

	Kontrol Grubu (KG) N=22	1,95 ± 0,79	2,59 ± 0,96	-2,236	,025
Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,7 ± 0,97	3,00 ± 0,90	-1,393	,163
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,68 ± 0,89	2,86 ± 1,125	-,908	,364
Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,04 ± 0,82	2,09 ± 0,95	-,284	,776
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,09 ± 0,61	1,82 ± 0,66	-1,513	,130
Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	Uygulama Grubu (DG) N=23	1,96 ± 1,022	1,83 ± 0,89	-,371	,711
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,09 ± 0,97	2,50 ± 0,91	-1,812	,070
Genellikle mutluym	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,35 ± 1,027	3,04 ± 0,98	-2,394	,017
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,64 ± 0,79	2,77 ± 0,97	-,714	,475
Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	Uygulama Grubu (DG) N=23	1,96 ± 1,065	2,08 ± 1,00	-,495	,621
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,59 ± 1,098	2,41 ± 1,141	-,714	,475
Genellikle kendime güvenim yoktur	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,00 ± 1,044	1,57 ± 0,95	-1,543	,123
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,00 ± 0,87	1,86 ± 0,77	-,660	,509

Genellikle kendimi emniyette hissederim	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,52 ± 1,163	3,30 ± 0,82	-2,624	,009
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,91 ± 0,87	2,68 ± 1,086	-,842	,400
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,30 ± 1,063	2,39 ± 1,158	-,323	,747
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,32 ± 1,086	2,14 ± 0,94	-,831	,406
Genellikle kendimi hüznü hissedirim	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,04 ± 0,71	2,00 ± 0,85	-,188	,851
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,36 ± 0,95	2,14 ± 0,83	-,965	,334
Genellikle hayatımdan memnunum	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,61 ± 1,158	3,09 ± 0,90	-1,396	,163
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,59 ± 1,008	2,73 ± 1,162	-,555	,579
Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,09 ± 0,90	2,17 ± 0,72	-,397	,691
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,18 ± 0,91	2,09 ± 0,53	-,359	,719
Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,35 ± 1,152	2,48 ± 1,082	-,198	,843
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,41 ± 1,182	2,27 ± 1,032	-,530	,596
Aklı başında ve kararlı bir insanım	Uygulama Grubu	2,87 ± 1,057	3,52 ± 0,79	-2,300	,021

	(DG) N=23				
	Kontrol Grubu (KG) N=22	3,41 ± 0,80	3,18 ± 0,80	-,920	,358
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	Uygulama Grubu (DG) N=23	2,39 ± 1,033	2,39 ± 1,076	-,058	,953
	Kontrol Grubu (KG) N=22	2,59 ± 1,008	2,45 ± 0,96	-,279	,780

* P<0.05

Tablo 3'e bakıldığında, uygulama grubundaki hükümlü kadınların “Başkaları Kadar Mutlu Olmak İsterim” (0,007), “Genellikle Mutluyum” (0,017), “Genellikle Kendimi Emniyette Hissederim” (0,009), “Aklı Başında ve Kararlı Bir İnsanım” (0,021) maddelerine vermiş oldukları cevaplarda p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 3'e bakıldığında, kontrol grubundaki hükümlü kadınların “Kendimi Dinlenmiş Hissediyorum” (0,025) maddesine verdikleri cevaplarda p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Buna göre yapılan aktivitelerin, hükümlülerin düşünceleri üzerinde olumlu bir etki yarattığı söylenebilir.

Tartışma

İçinde buldukları durumdan dolayı, yaşam koşullarının değişmeyeceği bir ortamda rekreatif etkinlikler hükümlülerde ne gibi olumlu değişiklik yaratabilir? problem cümlesinden yola çıkılarak yapılan bu çalışmada; 12 haftalık rekreatif faaliyetlerin ceza ve tevkif evlerinde bulunan kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeylerine etkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın sonucunda çalışmaya katılan hükümlülerin, 20-59 yaş aralığında olduğu ve yoğunluk olarak uygulama grubunun 20-39 (%69.6), kontrol grubunun ise 40-49 yaş aralığında (%47.8) olduğu bulunmuştur.

Eğitim düzeyleri incelendiğinde, her iki grubunda çoğunluk olarak ilköğretim (%54) ve lise düzeyinde (%39) olduğu belirlenmiştir. Medeni durumları, her iki grupta bekar olanlar daha yüksek orandadır. Çoğu Türk vatandaşı olup, uygulama grubunun % 4.3, kontrol grubunun % 13'ü yabancı uyrukludur.

Mahkumiyet sürelerine bakıldığında; her iki grupta çoğunluğun 0-10 yıl arasında (%95) olduğu görülmüştür. Ziyaretçileri açısından incelendiğinde, uygulama grubunun % 30.4'ünün, kontrol grubunun ise % 47.8'inin ziyaretçisinin olmadığı belirlenmiştir.

İslah rekreasyon programlarında, cezaevlerinde uygulanan egzersiz ve sportif rekreasyonun programlarının kullanımı, daha iyi davranış için özendirme ve sağlık yararları içindir. Bunu destekleyen mevcut deneysel veriler de bulunmaktadır. (Ambrose ve Rosky, 2013)

Smith ve Borland (1999), İngilteredeki üç hapisanede 214 kişiyle anket çalışması yapmıştır. Bu çalışmada, kadın hükümlülerin minör psikiyatrik rahatsızlıkları ile diğer kriter değişkenleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Sonuçta, psikiyatrik hastalık, bir yardım ve tavsiye ihtiyacını ifade etmek, psiko-sosyal endişeler, hapisane hayatını olumsuz değerlendirmeler ve kendini kötü olarak bildirme ile anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Dawes (2009), Güney Avustralya cezaevlerindeki yaşlı hükümlülerle yapılan çalışmasında; katılımcılarla, cezaevinde ölüm anlamını, yaşam boyu kayıpları ve hayatları hakkında düşüncelerini, duygularını ve yansımaları paylaşmıştır. Analiz, gelişim, endişe ve uygulamaları gösteren temaları ortaya çıkarmıştır. Bunlar; cezaevi kuralları, konut, sağlık bakımı ve hapis veya serbest olma konularındadır.

Bu çalışmanın yapıldığı Kandıra Açık Ceza ve Tevkifevi, oldukça geniş bahçesi ve büyükçe bir salonu olan ve hükümlülere meslek edinme kursları, dini ve rekreatif faaliyet hizmeti sunan bir hapisanedir. Hükümlüler, istediği aktiviteye katılabilmektedir.

Lippke (2003), hapsanelerdeki hükümlülerin rahatlatma, eğlence ve rekreasyon erişim haklarına sahip olup olmamaları üzerine bir araştırma yapmıştır. Bu erişimin en az orta düzeydeki hükümlüler için etik hakkını destekleyen bir teori üzerinde çalışmıştır. Bu konuda, erişimi kolaylaştırmak için devlet yükümlülüğünün olup olmadığı ve ikincisi, erişimdeki oldukça zorlayıcı devlet kısıtlamalarının neler olduğu üzerinde durmuştur.

Cezaevi sistemi içinde hükümlüler için spor ve rekreasyon programlarının sağlanması, Avustralya'da yapılan bir çalışmada araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, Cezaevi-tabanlı spor programlarının üç temel amacı tespit edilmiştir; hükümlü sağlığı ve refahı, hükümlü rehabilitasyonu ve hükümlü yönetimidir. Spor ve rekreasyon programları hükümlülerin sağlık ve davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağı ortaya çıkmıştır. Ancak spor aracılığıyla rehabilitasyonun etkinliği belirsiz kalmıştır. (Gallant, 2014)

Rekreasyon etkinliklerinden biri müziktir. Müziğin bir alt dalı da koro olup, kuralları, ilişkileri ve amacı ile bir topluluktur. Bir hapisanede bulunduğu, amacı eğitim olsa bile çevre edinme için bir bağlam ve bir koruma alanı sağlayan terapötik fonksiyon üstlenir. İsrail'deki bir hapisanede kadın hükümlüler için müzik eğitimcileri ve profesyonel müzisyenler tarafından bir çok vokal korusu oluşturulmuştur. Bu hükümlülerin ihtiyaçlarını karşılamak potansiyelin yanı sıra terapötik müdahale amaçlıdır. (Silber, 2005)

Rahatlatıcı müzik dinlemek, çeşitli toplumlar arasında kaygı düzeyini ve öfke düzeyini azaltıcı bulunmuştur. Bensimon et., al. (2013)'nin çalışmasında tesadüfî yöntemle 48 hükümlü arasından kaygı ve öfke durum düzeylerine rahatlatıcı müziğin etkisi incelenmiştir. Sonuçta; Uygulama grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında, uygulama grubunun sürekli kaygı düzeyi ve sürekli öfke düzeyinde azalma görülmüştür.

Bu çalışmada, bayan hükümlülere sportif, kültürel ve sanatsal çeşitli aktiviteler yaptırılmıştır ve hükümlülerin sürekli kaygı düzeyleri ön test ve son testlerle karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda Kontrol grubunda, istatistiki olarak ($.970$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 2). Ancak; "kendimi dinlenmiş hissediyorum" madde seçeneğinde ön test ile son test karşılaştırılmasında istatistiki olarak ($.025$) anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 3). Bunun nedeni hükümlülerin hapisanede yapacak bir şeyleri olmadığı için zamanı dinlenerek geçirdiklerini belirtmek için olabilir. Bunun yanında aktif olarak aktivitelerin hepsine katılmamış olsalar da pasif olarak izleyebilmişlerdir.

Uygulama grubunda ise; ön test ve son test sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması sonucu, 0.05 düzeyinde istatistikî olarak (,048) anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 2). Maddeler boyutunda bakıldığında seçeneklerin çoğunda sayısal olarak artış görülmüştür ve “başkaları kadar mutlu olmak isterim (,007), “Genellikle mutluyum” (,017), “Genellikle kendimi emniyette hissederim” (,009), “Aklı başında ve kararlı bir insanım” (,021) maddeleri arasında istatistikî olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Sonuç olarak; 12 hafta boyunca uygulanan 24 farklı sportif, kültürel ve sanatsal faaliyetlerin uygulama grubuna katılan kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeylerini azaltıcı yönde olumlu etkisi olmuştur.

Buradan yola çıkarak; rekreatif faaliyetlerin, hükümlülerin karamsarlıklarını azalttığı ve onların rahatlamalarında faydalı olduğu söylenebilir.

Etkinliklerin bu yararı hükümlülerin, hem kendi aralarında hem hapisane yönetimi ile olan iletişimini pozitif yönde etkileyeceği ve bunun yanı sıra hapisane sağlık personelinin ve yönetiminin yükünü azaltacağı düşünülmektedir.

Bu türden çalışmaların daha uzun süreli olması ve farklı konular için de yapılması bu sonucu güçlendirebilir.

Teşekkür

Adalet Bakanlığı yetkililerine, Kandıra Kadınlar Bölümü Açık Ceza ve Tevkifevi yönetimine ve personeline, çalışmamıza katılan hükümlülere, bu çalışmaya destek veren bütün katılımcılara ve Seher Büşra Tanıl, Mine Gül ve Gülbin Eskiyecek’e desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

KAYNAKLAR

- Ambrose, M. & Rosky, J.W. (2013). Prisoners' Round: Examining the Literature on Recreation and Exercise in Correctional Facilities. *International Journal of Criminology and Sociology* 2:362-370. DOI: 10.6000/1929-4409.2013.02.34
- Aşçı, F.H., Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcularda Yarışma Kaygısı, Başarı, Spor Deneyimi, ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (6) 2 (38-47)
- Bensimon M, Einat T., Gilboa A. (2013). The Impact of Relaxing Music on Prisoners' Levels of Anxiety and Anger. *Criminology & Penology* 25 out of 52, *Psychology Applied* 42 out of 75, Online First Version of Record-Dec 24
- Birtürk A. (2014). 12 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Seviye Belirleme Sınavına Girecek İlköğretim Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Coşkun Y, Akkaş G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 10, Sayı 1, (2009), (213-227)*
- Dawes J.(2009). Ageing Prisoners: Issues for Social Work. *Australian Social Work. Special Issue: Social Work, Ageing, and Diversity, Volume 62, Issue 2, pages 258-271*
- Gallant D, Sherry E, Nicholson M (2015). Recreation or rehabilitation? Managing Sport for Development Programs with Prison Populations. *Sport Management Review*; 18(1): 45–56
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Kent Matbaası, Ankara
- Lippke R. L. (2003). Prisoner Access to Recreation, Entertainment And Diversion. *Punishment & Society*, January 2003 Vol. 5 No. 13, 3-52
- Öncül, R. (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Süresiz Durumluluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı (2. Baskı)*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Silber L. (2005). Bars Behind Bars: The Impact Of A Women's Prison Choir On Social Harmony. *Music Education Research, Volume 7, Issue 2, 2005, Pages 251-271*
- Smith C, Borland J. (1999). Minor Psychiatric Disturbance in Women Serving A Prison Sentence: the Use of the General Health Questionnaire in the Estimation of the Prevalence of Non-Psychotic Disturbance in Women Prisoners. *Legal And Criminological Psychology, Volume 4, Issue 2, Pages 273–284, September*