



Başaran, Z., Topaksu, A. & Altuntaş, S.B. (2022). Rekreatif etkinliklerin hükümlülerin benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(3), 34-45.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.102>

Makale Türü (ArticleType):
Araştırma Makalesi / Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

REKREATİF ETKİNLİKLERİN HÜKÜMLÜLERİN BENLİK SAYGISI VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ
(THE EFFECT OF RECREATIVE ACTIVITIES ON LEVELS OF THE SELF-ESTEEM AND TRAIT ANXIETY OF THE CONVICTS)

Zekiye BAŞARAN

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Kocaeli, Türkiye
zekiyebasaran@gmail.com ORCID: 0000-0001-7331-9774

Adem TOPAKSU

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Kocaeli, Türkiye,
ademtopaksu41@gmail.com ORCID: 0000-0003-2599-3734

Seher Büşra ALTUNTAŞ

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Kocaeli, Türkiye,
seherbusraaltuntas@gmail.com ORCID: 0000-0003-2910-0227

Öz

Hapishane yaşamı mahkûmlar için zor bir süreçtir. Bu süreçteki ve sonrasındaki hayatı için düşündürücüdür. Bu çalışmanın amacı, hapishane ortamında yaptırılan çeşitli rekreatif etkinliklerin, hükümlülerin benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerine etkisini araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini 30 erkek mahkûm oluşturmuştur. On iki hafta, haftada iki gün, günde 90 dakika sportif ve kültürel etkinliklerden oluşan program uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler anketi, benlik saygısı ve sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın başlangıcında ön testler, bitiminde son testler verilmiştir. Anket/ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Verilere tanımlayıcı istatistiksel işlemler, frekans ve yüzdelik hesaplamaları yapılmıştır. Bağımlı iki değişken arasındaki farkı belirlemek için Wilcoxon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Analizlerin sonucunda, benlik saygısı ve sürekli kaygı ön ve son test verileri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında kaygı düzeyinde düşme, benlik saygısında artış olduğu belirlenmiştir. Uygulanan rekreatif etkinliklerin mahkûmların benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyleri için olumlu etkisi olmuştur denilebilir.

Anahtar Kelimeler: Hükümlü, Benlik Saygısı, Sürekli Kaygı

ABSTRACT

Prison life is a difficult process for inmates. It is thought-provoking for his life during and after this process. The aim of this study is to investigate the effects of various recreational activities made in the prison environment on the self-esteem and trait anxiety levels of the convicts. The sample of the study consisted of 30 male prisoners. The program consisting of sportive and cultural activities for twelve weeks, two days a week, 90 minutes a day was implemented. Personal information questionnaire, self-esteem and trait anxiety scale were used as data collection tools. Pre-tests were given at the beginning of the study, and post-tests were given at the end. The data obtained from the questionnaire/scales were analyzed with the SPSS 25.0 package program. Descriptive statistical operations, frequency and percentage calculations were performed on the data. Wilcoxon test was used to determine the difference between two dependent variables. Significance level was accepted as $p<0.05$. As a result of the analysis, no significant difference was found between the pre-test and post-test data of self-esteem and trait anxiety. However, when the averages are examined, it has been determined that there is a decrease in the level of anxiety and an increase in self-esteem. It can be said that the applied recreational activities had a positive effect on the self-esteem and trait anxiety levels of the prisoners.

Keywords: Convict, Self-Esteem, Trait Anxiety

GİRİŞ

Yaşam biçimimiz, benlik saygımız üzerinde etkilidir. Benlik, bireyin kendini tanıma şekli olup (Kalliopuska, 1990), kendisini nasıl gördüğünü, nasıl değer biçtiğini ifade eden bir kavramdır (Yörükoğlu, 2019, s.101). Benlik saygısı ise kendi değerinin, öneminin, saygınlığının ve itibarının genel duygusal değerlendirmesidir (Blascovic & Tomaka, 1991). Benlik saygısını etkileyen, değerlilik duygusu, başarılı veya başarısız deneyimler ve başkalarının olumsuz yargı ve eleştirileri gibi faktörler bulunmaktadır (Ebrahimisani ve ark., 2012). Coopersmith (1967) benlik saygısını, bireyin kendisini yeterli, doğru, güçlü, önemli ve başarılı algılaya derecesi olarak tanımlar. Bu değerlerin doyurulması yüksek benlik saygısına, doyurulmaması ise düşük benlik saygısına neden olmaktadır (Taysi, 2000). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değerli ve saygıdeğer hissederler. Olumlu bir tutum içindedirler. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise kendilerinden memnun değillerdir. Olumsuz bir tutum sergilerler (Rosenberg, 1965; Toker, 2008). Özgüven düzeyleri düşük, kaygıları ise yüksek düzeydedir ve duygularını açıklamakta da zorlanırlar (Karahana ve ark., 2004; Güloğlu & Kararımak, 2010).

Kaygı, fizyolojik uyarılma, hoş olmayan gerginlik ve korkunç bir şeyin olacağı korkusu ile karakterize edilen duygusal bir durumu temsil eder. Belirgin bir neden olmaksızın endişe veya korku hissi olarak tanımlanır (Nevid ve ark., 2003). Gelecekle ilgili insanı üzen, sıkıcı bir bekleme hali ve birey tarafından hissedilen huzursuzluk durumudur (Işık, 1996; Öncül, 2000). Dolayısıyla kaygı, insanların tehdit, tehlike veya stresle karşı karşıya kaldıklarında yaşadıkları olağan duyguları tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Junaedi ve ark., 2022). Bu terim, henüz gerçekleşmemiş, baş gösteren gerçek veya hayali bir tehlikeye tepki olarak ortaya çıkan, aşırı sıkıntıyı ifade eder (APA, 2013). Bireyde sürekli kötü bir şey olacak hissi yaratan, bireyin içinden gelen rasyonel olsun olmasın o uyarana karşı verilen tepki (Köse, 2016), nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyduğu endişedir (Kocabaşoğlu, 2005).

Spielberger (1983), kaygıyı, 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 duygusal durumdur. Belirli bir olay ve duruma bağlı olmayan genel ve devamlı haline ise sürekli kaygı denilmektedir (Öner & Le Compte 1985). Sürekli kaygı, bireyin hayatından hoşnutsuzluğunu, sürekli olarak huzursuz olduğunu, alıngan davranıp, karamsar bir ruh hali beslediğini üstelik bu durumun herhangi bir meşru gerekçesinin olmadığını ifade eden kaygı şeklidir (Coşkun & Akkaş, 2009). Memnuniyetsizlik hali taşıma, her an başına kötü bir olay gelecekmış gibi durma, kolaylıkla incinme ve karamsarlığa bürünme sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin özelliklerindedir (Öner & Le Compte, 1985). Kaygı bazen olumlu olmakla birlikte aşırı kaygı bozukluğunu oluşturmaktadır. Kaygı bozuklukları, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepki sistemlerine alışılmış uyumsuz etkileşimlere neden olacak şekilde dünyanın tehlikeli bir yer olarak tekrar tekrar algılanmasından kaynaklanır (Junaedi ve ark., 2022). Kaygının yoğun yaşandığı yerlerden biri de hapisanelerdir.

Mahkûmlar, gelecekteki yaşamları hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler. Tahliyeden sonraki karşılaşacakları zorluklarla birlikte (Anggraini ve ark., 2019) iş bulamama durumu kaygı düzeylerini daha da artırmaktadır (Feoh, 2020). Artan kaygı bireyin kendisini yönetememesine sebep olduğu gibi bireyin benlik saygısını da olumsuz olarak etkileyecek işleve sahiptir (Esch ve ark., 2002). Yapılan çeşitli çalışmalarda düşük benlik saygısıyla suça yönelme

arasında bağlantılı olan sonuçlar bulunmaktadır (Bahadır ve ark., 2018; Tahapa ve ark., 2021). Suç işlemiş kişilerin benlik saygısı düzeylerinin düşük, iki ve daha fazla hapis hane girenlerde ise daha düşük olduğu belirtilmektedir (Topsakal, 2007; Bahadır ve ark., 2018). Düşük benlik saygısı ve aşırı kaygı insanları olumsuz etkilemektedir.

Ceza evlerinde bulunan hükümlüler, kaygılıdırlar. Bir tarafta geçmişleri, diğer tarafta gelecekleri vardır. Özlemler ve endişeler iç içe geçmiştir. Sınırlı bir alanda tanımadığı insanlarla, kurallara bağlı yaşamak zorundadırlar. Aşılması zor bir duygu hâkimdir. İçinde buldukları durumun olumsuz etkisini azaltabilecek, psikolojik olarak onları rahatlatacak, yaşantılarına çeşitlilik getirip, hoşça vakit geçirmelerini sağlayacak olaylardan bir tanesi de rekreasyon etkinlikleridir. Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme faaliyetleri olup, Terapatik Rekreasyon, bireylerin sportif, kültürel ve sanatsal aktivitelerle yaşam kalitelerini artırmaya yönelik tedaviye 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 düşüncelerden yola çıkarak on iki haftalık rekreasyon etkinliklerinin ceza ve tevkif evinde bulunan erkek hükümlülerin benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerine etkisini araştırmak bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

METOT

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, yarı deneysel bir çalışma olup, nicel araştırma yöntemlerinden ön test son test kontrol grupsuz araştırma yöntemiyle yapılmıştır. Bu yöntem uygulanan programın etkililiğini ölçmek için iki test arasında fark olup olmadığının test edildiği araştırma modelidir.

Araştırmanın Örnekleme

Araştırma grubunu, Kandıra T tipi kapalı cezaevinde bulunan 30 erkek hükümlü oluşturmuştur. Katılımcılara on iki hafta, haftada iki gün ve günde doksan dakika süren bir program uygulanmıştır. Program, spor, müzik, sinema, eğlenceli yarışlar, drama, resim, şiir okuma, fotoğraf ve video gösterileri içermiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgiler Anketi; araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup, ankette katılımcıların, yaşları, medeni durumları, uyrukları, mahkûmiyet süreleri ve ziyaretçileri ile ilgili sorular yer almıştır.

Cooper Smith Benlik Saygısı Ölçeği (CSEI); Coopersmith (1986) tarafından geliştirilmiştir. Kişinin kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Türkçe uyarlaması Turan & Tufan (1987) tarafından gerçekleştirilmiştir. "Evet" ya da "hayır" biçiminde yanıtlanabilen 25 ifade bulunmaktadır. Yüksek puan, yüksek benlik saygısı anlamına gelmektedir (Mutlu & Duyan, 2012). Özoğul (1988) ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısını ,77 olarak bildirmiştir. Bu çalışmada ölçeğin, 6. ve 16. soruları (ev hayatıyla ilgili olduğundan) çıkartılarak uygulanmıştır. Cronbach Alpha değeri (α) ,722 olarak bulunmuştur.

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 yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu, düşük puan kaygı seviyesinin düşük olduğunu işaret eder. Ölçeğin (Alpha) güvenilirliği ,83 ile ,87 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 & Akkaş, 2009). Bu araştırmada sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Cronbach's Alpha değeri (α), 0,614 olarak bulunmuştur

Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 25 paket programında analiz edilmiştir. Verilere tanımlayıcı istatistiksel işlemler, frekans ve yüzdelik hesaplamaları yapılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilere bağımlı iki değişken arasındaki farkı belirlemek için Wilcoxon testi uygulanmıştır ($p < 0,05$).

BULGULAR

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

Tablo 1. Hükümlülerin Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Alt Kategoriler	Frekans	Yüzde (%)
Yaş	20-29	12	40
	30-39	10	33,3
	40-49	7	23,3
	50-59	1	3,3
	Toplam	30	100
Eğitim Durumu	Okur-yazar	1	3,3
	İlkokul	15	50
	Ortaokul	7	23,3
	Lise	5	16,7
	Üniversite	2	6,7
	Toplam	30	100
Medeni Durum	Bekar	18	60
	Evli	10	33,3
	Boşanmış	2	6,7
	Toplam	30	100
Çocuk Sayısı	1	20	66,8
	2	1	3,3
	3	4	13,3
	4	4	13,3
	5	1	3,3
	Toplam	30	100,0

Katılımcıların çoğunluğunun; 20-39 yaş aralığında, ilkokul düzeyinde, bekar ve bir çocuklu erkek hükümlüler oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Mahkûmiyetle İlgili Durumları

Değişkenler	Alt Kategoriler	Frekans	Yüzde (%)
Mahkûmiyet Süresi	1 yıldan az	14	46,7
	1-5 yıl	11	36,7
	5 yıl ve üzeri	5	16,6
	Toplam	30	100
Ziyarete Gelen	Yok	4	13,3
	Ailem	24	80,0
	Arkadaşlarım	2	6,7
	Toplam	30	100
Ziyaret Sıklıkları	Sürekli	14	46,7
	Ara sıra	13	43,3
	Nadiren	3	10
	Toplam	30	100
Hapishanedeki Aktivitelere Katılım Sıklıkları	Ayda 1	12	40
	Haftada 1	8	26,7
	Haftada birkaç kez	7	23,3
	Gün aşırı	2	6,7
	Hepsi	1	3,3
	Toplam	30	100

Araştırmaya katılanların çoğunluğunun; 1-5 yıl arası mahkûmiyet süreleri olan, aileleri tarafından ziyaret edilen, (bunlardan %13'ünün hiç ziyaretçisi yok), hapishane yönetimi tarafından kendilerine sunulan aktivitelere katılan erkek hükümlüler oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Yalnızlık Envanterine Ait Ön ve Son Test Ortalamalarının Karşılaştırılması (Wilcoxon Testi)

Benlik Saygısı	N	\bar{X}	SS	Z	P
Ön Test	30	53,60	14,349		
Son Test	30	59,60	15,734	-1,758	0,07

p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ön test son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark (p=0,07; p>0,05) bulunmamaktadır. Ancak ortalamalara bakıldığında son test puan ortalamasının (\bar{X} =59,60) ön test puan ortalamasından (\bar{X} =53,60) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeğine Ait Ön ve Son Test Ortalamalarının Karşılaştırılması (Wilcoxon Testi)

Kaygı	N	\bar{X}	SS	Z	P
Ön Test	30	67,57	5,124		
Son Test	30	65,33	6,498	-1,191	0,23

p<0,05

Katılımcıların sürekli kaygı puan ön test son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p=0,23$; $p>0,05$) bulunmamaktadır. Ancak ortalamalara bakıldığında son test puan ortalamasının ($\bar{X} =65,33$) ön test ortalamasından ($\bar{X} =67,57$) düşük olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada hapisane ortamında uygulanacak rekreatif etkinliklerin hükümlülerin benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmamızda katılımcıların benlik saygısı ön test son test puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak ortalamalara bakıldığında son test puan ortalamasının ön test puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, uygulanan programın hükümlülerin benlik saygısını yükseltici yönde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir denilebilir.

Benlik saygısı düşüklüğü, olumsuz davranışlar sergilemeyle bağlantılıdır. Kılıç & Aytar (2019)'ın çalışmasında, tutuklu-hükümlü gençlerin tutuklu-hükümlü olmayan gençlere göre benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Topsakal'ın (2007) araştırmasında, cezaevinde en uzun kalan mahkûmların benlik saygı düzeyleri en düşük olanlar olduğu saptanmıştır. Karamustafa, (2017)' nın çalışmasında, madde kullanım bozukluğu olan hükümlülerin, madde kullanmamış olan hükümlülere göre benlik saygısı düzeyleri düşük bulunmuştur. Hapis cezası süresi ile benlik saygısı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Burma (2012)'nin çalışmasında, cinsel saldırı suçu işlemiş olan hükümlülerde, çocukluk dönemi örselenme yaşantıları sıklığı arttıkça, öfke kontrolü ve benlik saygısı ise azalmaktadır.

Literatürde aktivitelerin benlik saygısını artırıcı etkisiyle ilgili araştırmalarda bulunmaktadır. Meek & Lewis (2014)'in kadın mahkûmlarla yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların sportif uygulamalardan memnun kaldıklarını, sadece dikkatin dağılmasını ve bu tür duygulardan kurtulmayı değil, aynı zamanda olumlu bir psikolojik odaklanmayı da sağladığını belirtmişlerdir. Sportif fiziksel aktivitenin hapis cezasının olumsuz psikolojik etkilerini iyileştirdiği, bir başa çıkma mekanizması sağladığı, benlik saygısını artırdığı ve kilo alımı gibi sağlık sorunlarını ele alma fırsatı sunduğu görülmüştür. Ancak bu tür programların düzenli ve eşit koşullarda bütün hükümlülere uygulamanın zor olduğundan da bahsedilmektedir. Meek & Lewis (2012) çalışmalarında, hapisanelerde sağlık amaçlı uygulanan programları değerlendirmelerinde, spor ve fiziksel aktivitenin gelişmiş benlik saygısı ve güven gibi psikolojik faydaları teşvik etmede etkili olabileceği yaygın olarak kabul edilse de, cezaevlerinde fiziksel eğitimin sağlanmasında önemli bir zorluk bulunduğu belirtilmiştir.

Literatürde aktivitelerin yararlarından bahseden destekleyici sonuçlar bulunmaktadır. Başaran'ın (2016) kadın hükümlülerle yapmış olduğu çalışmada rekreatif aktivitelerin, benlik saygılarını artırıcı ve yalnızlık düzeylerini azaltıcı yönde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Whitehead & Corbin (1997), fiziksel aktivite ve beden eğitimi programlarının uygun kullanıldığında benlik saygısı gelişimine yardımcı olabileceği belirtilirken, Trambly ve ark., (2010) benlik saygısı ile sportif aktivite arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bayazıt'ın (2014) ise rekreasyon etkinliklerinin ergen bayanların benlik saygısına olumlu etkisini saptamıştır. Sosyal fobi düzeyini azaltmada (Karagün ve ark., 2020) rekreatif faaliyetlerin benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini belirten araştırmada bulunmaktadır.

Hapishanelerde en çok ilgi çeken etkinliklerden birisi de bahçecilik ve eğitim programları olmuştur. Kim ve ark., (2017), haftada bir, toplamda dört kez bahçecilik terapi programı uygulamışlardır. Mahkûmların programa katılmadan önce ve sonraki benlik saygısı puanları yükselmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermiştir. Bu sonucun mahkûmların depresyon ve benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Ebrahimisani ve ark., (2012), çalışmasında, transaksyonel analiz grup terapisi, cezaevlerinde görev yapan asker-koruyucuların benlik saygısını artırmada etkili olduğu gibi, davranışlarını ve kişilerarası ilişkilerini de geliştirmiştir.

O'toole ve ark. (2018) çalışmalarında, egzersiz uygulama programı sonrasında, çalışmayı tamamlayan 30 mahkûmun 29'unda depresyon, kaygı, stres, öfke ve benlik saygısı düzeylerinde önemli düzeyde iyileşme sağlandığını, aşırı derecede şiddetli kaygı puanlarının görülme sıklığının yüzde 40'tan 7'ye düştüğünü, düşük benlik saygısı seviyeleri, yüzde 7'den yüzde 20'ye yükseldiği bildirilmiştir. Carmo ve ark., (2022)'nin çalışmasında ise farkındalık eğitiminin, farkındalık grubunun benlik saygısı ve farkındalık kapasitelerinde artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Farkındalık grubunun benlik saygısının kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğu, eğitimin yalnızca günlük hapisane yaşamlarında değil, aynı zamanda tahliye sonrasında da yararlı olacağı belirtilmiştir. Ancak farkındalık ve kontrol grupları arasında kaygı, stres ve depresyon ile ilgili müdahale öncesi ve sonrası anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Köse (2016)'nin çalışmasında da, egzersize katılan kadın mahkûmların benlik saygı düzeylerinin etkinliğe katılmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılmayan grubun benlik saygıları düzeyinde azalma, kaygı düzeylerinde ise artma olmuştur. İstatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen egzersize katılan deney grubunun egzersiz sonrasındaki kaygı düzeyi ortalamalarının düştüğü saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızda hükümlülerin sürekli kaygı puanı ön test son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında son test puan ortalamasının ön test ortalamasından düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç ile rekreatif aktivitelerin hükümlüler üzerinde kaygıyı azaltıcı etkisi bulunmaktadır denilebilir.

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

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

Literatürde aktivitelerin birçok açıdan hapisane ortamında bile olumlu etkileri olduğundan bahsedilmektedir. Etkinlik süresince olan bu yararlarının ne kadar devam ettiği ile ilgili çalışma yok gibidir. Gold ve ark. (2021)'nin çalışmasında, müzik terapisinin mahkûmlar üzerindeki uzun vadeli etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Ortalama 5 yıl

sonrası terapiye alınanlarla alınmayanlar arasındaki farkın ortadan kalktığı belirtilmiştir. Bunun yanında müziğin birçok yararı da bulunmaktadır. Kyprianides & Easterbrook (2020) çalışmalarında, müzik etkinliklerine katılımın mahkûmlar arasındaki düşmanlıkları azaltan, psikolojik ihtiyaçları karşılayan ve esenliğe fayda sağlayan ortak bir kimlik oluşturduğunu, bu olumlu sonuçlarının hapisane hayatını daha kolay ve daha yönetilebilir hale getirdiğini, aynı zamanda hapsedilmeye ilgili olumsuz duygusal sorunları çözmeye yardımcı olduğunu ayrıca grup üyeleri arasında hapisane duvarlarını aşan bir müzisyen kimliği geliştirdiği ve güçlendirdiği belirtilmiştir.

Rahatlatıcı müzik dinlemek, çeşitli toplumlar arasında kaygı düzeyini ve öfke düzeyini azaltıcı bulunmuştur. Bensimon ve ark. (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. Başaran (2015)'in kadın hükümlülerle yaptığı çalışmasında da 12 hafta boyunca 24 farklı sportif, kültürel ve sanatsal faaliyetlerden oluşan bir program uygulanmıştır. Bu programın kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeylerini azaltıcı yönde olumlu etkisi olmuştur

Müzik gibi bütün dünyada olumlu etkisi kabul edilen aktivitelerden biride spor ve egzersizdir. Spor, mahkûmların ve hapisane topluluğunun refahı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Egzersiz, hapsedilmeye başa çıkmanın stratejik bir yoludur. Egzersizin eğitici rolü ile mutlu bir atmosfer yaratarak mahkûmların fiziksel ve zihinsel gelişimine yardımcı olur. Mahkûmların bazı ruhsal ve bedensel sorunlarının önlenmesinde ve tedavi edilmesinde faydalı olabilmektedir (Kiani & Paydar, 2021). Psychou ve ark., (2021)'nin mahkûmlarla on iki hafta yapmış oldukları çalışmada, egzersizin cezaevi ortamlarındaki mahkûmların ruh hali ve kaygıları üzerindeki yararlı etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Türkiye'de ceza infaz kurumlarının 06/08/1997 tarihli ve 4301 sayılı kanunla özellikle meslek sahibi olmayan tutuklu ve hükümlüleri meslek sahibi etme gibi önemli bir görevi bulunmaktadır. 40'dan fazla iş kolunda üretim yapılmaktadır (Yanar, 2013). Araştırmanın yapıldığı Kandıra cezaevi hükümlülere çeşitli meslek edinme kursları, dini ve rekreatif faaliyet hizmeti sunan bir hapisanedir. Hükümlüler, istediği aktiviteye katılabilmektedir.

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 programlarının hükümlülerin sağlık ve davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağı ortaya çıkmıştır. Ancak spor aracılığıyla rehabilitasyonun etkinliği belirsiz kalmıştır (Gallant, 2014).

Bizim uygulama programımıza benzer çok yönlü aktivitelerden oluşan Turner ve ark, (2021)'nin, çalışmasında, uyguladıkları programlar arasında fiziksel aktiviteler, yaratıcı sanatlar, farkındalık, bahçecilik, okuma ve hayvan destekli aktiviteler yer almıştır. Cezaevi personelinden alınan geri bildirimlerde, sağlık yararları, beceri geliştirme ve duygusal farkındalık ilk sıraları almıştır. Bunun yanında, mahkûmların kendilerine değer vermeleri, başarma duygusu ve mahkûmlar arasında ve bazı durumlarda personelle de dostluklar ve iyi çalışma ilişkileri geliştirme açısından fark yarattığı bildirilmiştir. Ancak görüşülen kişiler doğrudan sağlık ve esenlik yararlarından nadiren

bahsetmişlerdir. Şen'in (2016) hükümlü ve tutuklulara sunulan eğitim faaliyetleriyle ilgili çalışmasında, dini eğitim faaliyetlerini diğer faaliyetlere göre daha yeterli buldukları ancak temel eğitim, mesleki eğitim, sosyal kültürel faaliyetler, kütüphane ve kitaplık faaliyetlerini kısmen yeterli buldukları ortaya çıkmıştır. Bu durum hükümlülerin toplumsal yaşama katılımlarını sağlayacak eğitim ve meslek edindirme kurslarının, günümüz ihtiyaçları ve yaşam boyu öğrenme doğrultusunda yeniden düzenlenmesi gerektiğini göstermiştir.

Larson, (2022), araştırmasında, bahçıvanlık terapi programlarının, depresyon ve kaygıyı azaltarak cezaevindekilerin ruh sağlığına fayda sağladığı gösterilmiştir. Bu programların mahkûmların hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını iyileştirebilecek sağlıklı meyve ve sebzelere erişmelerini sağlayabilmesine destek olduğu bildirilmiştir. Junaedi ve ark. (2022)'nin çalışmalarında ise Patronaj Tekniği ile (REBT) Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi tekniği kullanmışlardır. Tedavi gören mahkûmlarda bu tekniklerin tedavi öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinde önemli ölçüde farklılık yarattığını, himaye tekniği ile REBT danışmanlığının mahkûmların ıslah kurumundaki kaygı düzeylerini önemli ölçüde azalttığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, sportif ve kültürel etkinliklerden oluşan rekreatif programın hapisanedeki erkek hükümlülerin benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerine istatistiksel olarak anlamlı etkisi olmamıştır. Ancak benlik saygısını yükseltici, sürekli kaygı düzeyini azaltıcı yönde yararlı olmuştur. Özellikle mahkûmiyet süreleri azalmış, tahliyeye hazırlanan hükümlülere bu tür faaliyetlerin profesyonel eğitimlerle desteklenerek daha uzun süreli uygulanmasının, mahkûmiyet sonrasındaki yaşamları için faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- 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
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (Vol. 5). Washington, DC, United States.
- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2019). Differences in Stress Levels And The Level of Resilience of Newly Admitted Inmates with Convicts Who Will Soon Be Released (Study on Prisoners at The Class II Penitentiary for Women in Semarang. *Diponegoro Medical Journal*, 8(1), 148-160. doi:10.14710/dmj.v8i1.23308.
- Bahadır, E., Karamustafa Mökükçü, M. & Kalender, B. (2018). Madde Kullanım Bozukluğunun Hükümlülerin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi: Samsun Vezirköprü M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Örneği. *SM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 11, 137-149 DOI: 10.16947/fsmia.437711
- Blascovich, J. & Tomaka, J. (1991). *Measures of Self-Esteem*. (Chapter 4). Ed. Robinson, J:P., Shaver, P:S: & Wrightsman, L.S., Measures of personality and Social Psychological Attitudes, 19, 115-155 Academic Press.
- Başaran, Z. (2015). 12 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Kadın Hükümlülerin Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special Issue 3, 561-574. Doi : 10.14486/IJSCS323

- Basaran, Z. (2016). The Effect of Recreational Activities on the Self-Esteem and Loneliness Level of the Prisoners As An Alternative Education. *Universal Journal of Educational Research*, 4 (5): 1080-1088, DOI: 10.13189/ujer.2016.040518
- Bayazit, B. (2014). The Effect of Recreatiönal Activities on Self-Esteem Development of Girls in Adolescence. *Educational Research And Reviews*, 9 (20), 920-924.
- Bensimon, M., Einat, T. & Gilboa A. (2013). The Impact of Relaxing Music on Prisoners' Levels of Anxiety and Anger. *Criminology & Penology*, 25 (52), Psychology Applied 42-75.
- Burma, R. (2012). Cinsel Saldırı Suçu İşlemiş Hükümlülerde, Çocukluk Döneminde Örseleyici Yaşantılara Maruz Kalma Düzeyi İle Benlik Saygısı, Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, İstanbul
- Carmo, C., Iacob, V., Brás, M., & Fernandes, J. (2022). Effects of a Mindfulness Based Intervention on Male Portuguese Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 00(0), 1-16. DOI: 10.1177/0306624X221106333 journals.sagepub.com/home/ijo
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman And Company.
- Coopersmith, S. (1986). *Self-esteem Inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- 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), 10(1), 213-227.
- Ebrahimisani, E., Hashemian, K., & Dvkanha, F. (2012). The Effectiveness of Transactional Analysis Group Therapy in Increasing the Self-Esteem of Northern Khorasan Province Prisons' Soldier-Guards. *Iranian Journal of Military Medicine*, 14(3), 219- 228
- Esch, T., Stefano, G.B. & Fricchione, G.L. (2002). "Stress-Related Diseases--A Potential Role For Nitric Oxide". *Medical Science Monitor*, 8(6), 103-118.
- Feoh, F. T. (2020). Studi fenomenologi: Stress Narapidana Perempuan Pelaku Human Trafficking. *Jurnal Ilmiah Nursing*, 11(3), 7–16. doi:10.36089/nu.v11i3.214.
- 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
- Gold, C., Due, F.B., Thieu, E.K., Hjørnevik, K., Tuastad, L., & Jörg Assmu, J. (2021). Long-Term Effects of Short-Term Music Therapy for Prison Inmates: Six-Year Follow-Up of a Randomized Controlled Trial. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(5), 543-557. DOI: 10.1177/0306624X20909216
- Güloğlu, B. & Kararımak, Ö. (2010). Self-Esteem and Resilience As the Predictors of Loneliness among University Students. *Ege Eğitim Dergisi*, (11)2, 73–88.
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Kent Matbaası, Ankara
- Junaedi, F., Hanurawan, F., Setiyowati, A.J. & Ramli, M. (2022). Reducing the New Inmates' Anxiety through Rational Emotive Behavior Therapy with Patronage Counseling Technique. *Emerging Science Journal*, 6(2), 306-321 Doi: [10.28991/ESJ-2022-06-02-08](https://doi.org/10.28991/ESJ-2022-06-02-08)
- Kalliopuska, M. (1990). Self-Esteem and Empathy as Related to Participation in the Arts or Sports Activities. *The Self-Concept Recent Research in Psychology*, 121-132.
- Karagün, E., Yıldız, M., Cađlayan, C., & Başaran, Z. (2020). Sixth-Year Follow-up of The Effects of Recreational Activities Found to Eliminate The Symptoms of Social Phobia And Shyness. *IJSP International Journal of Social Psychiatry*, 66 (6): 553-559 <https://doi.org/10.1177/0020764020924702>

- Karahan, F.T., Sardoğan, M.E., Gar, A.H., Ersanlı, E., Kaya, S.N. & Kumcağız, H. (2004). The Relationships between the Levels of Loneliness and Levels of Self-Esteem of University Students. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karamustafa, M. (2017). Samsun Vezirköprü M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda Kalan Madde Kullanım Bozukluğu Olan Hükümlüler İle Madde Kullanmamış Olan Hükümlülerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul
- Kılıç, K.M. & Güngör Aytar, F.B. (2019). Tutuklu-Hükümlü Olan ve Olmayan Gençlerin Ahlaki Gelişim Düzeyleri ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması. *SDÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 47, 59 – 73.
- Kiani, M.S., & Paydar, M. (2021). Managing the Sports Status of Prisoners Leisure Time and Its Impact on Prison Violence. *New Approaches in Sport Sciences (NASS)*, 3(5), 67-80. doi: 10.22054/nass.2021.13099
- Kim, H.K., Na, S.K.; & Kim, H.H. (2017). Effects of Horticultural Therapy Programs on Depression and Self-esteem in Released-Convicts. *The Journal of Korean Society for People Plants Environment*, 20(2), 143-148. DOI: <https://doi.org/10.11628/ksppe.2017.20.2.143>
- Kocabaşoğlu N. (2005). Stress ve anksiyete. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sempozyum Dizisi. 47: 181-198.
- Köse, E. (2016). Kadın Mahkûmlarda Egzersizin Psikolojik Algılar Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatyon Ana Bilim Dalı, Antalya
- Kyprianides, A., & Easterbrook, M.J. (2020). "Finding Rhythms Made Me Find My Rhythm in Prison": The Role of a Music Program in Promoting Social Engagement and Psychological Well-being Among Inmates. *The Prison Journal*, 100(4), 531–554. <https://doi.org/10.1177/0032885520939316>
- Larson, A. (2022). The Benefits of Horticultural Therapy for Prison Populations. *Academic Festival*, Event 108, 1-21
- Meek, R., & Lewis, G. (2012). The Role of Sport in Promoting Prisoner Health. *International Journal of Prisoner Health*. 8(3/4), 117-130. DOI 10.1108/17449201211284996
- Meek, R., & Lewis, G.E. (2014). Promoting Well-Being and Desistance Through Sport and Physical Activity: The Opportunities and Barriers Experienced by Women in English Prisons, *Women & Criminal Justice*, 24(2), 151-172. DOI: 10.1080/08974454.2013.842516
- Mutlu, E. & Duyan, V. (2012). The Socio-Demographic Characteristic, Social Support Sources of the Hemodialysis Patients and Effect of Illness Process on Self-Esteem. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-38.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). *Abnormal Psychology in A Changing World*. International Edition (8th ed.). Prentice Hall, New Jersey, United States.
- O'toole, S., Maguire, J., & And Pearse Murphy, P. (2018). The Efficacy of Exercise Referral As An Intervention for Irish Male Prisoners Presenting with Mental Health Symptoms. *J International Journal of Prisoner Health*, 14(2), 109-123. Doi 10.1108/Ijph-12-2016-0073
- Öncül, R. (2000). Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları
- Öner, N. & Le Compte, A. (1985). *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özoğul, S. N. (1988). Annenin Çalışmasının Ve Bazı Bireysel Niteliklerin Çocuğun Özsaygısına Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Psychou, D., Kokaridas, D., Koulouris, N., Theodorakis, Y., Krommidas, C., & Psychos, C. (2020). Impact of Exercise Intervention on Anxiety Levels And Mood Profile of Greek Prison İnmates. *Journal of Human Sport and Exercise*, in Press. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.1>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-İmage*. Princeton Üniversitesi. Pres Princeton.
- Silber, L. (2005). Bars Behind Bars: The İmpact of A Women's Prison Choir on Social Harmony. *Music Education Research*, 7(2), 251-271.
- Spielberger, C.D., Gorssuch, R.L., Lushene, P.R., Vagg, P.R & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. (1970). *The State-trait Anxiety Inventory*. Akademik Press, NewYork
- Şen, Ş. (2016). Ceza İnfaz Kurumlarında Verilen Eğitim Faaliyetlerinin Yaşam Boyu Öğrenme Açısından Değerlendirilmesi (Zonguldak İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yaşam Boyu Öğrenme Anabilim Dalı Yaşam Boyu Öğrenme Bilim Dalı, Zonguldak
- Taysi, E. (2000). "Benlik Saygısı, Arkadaşlar ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek" Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Thapa, S., Brown, S.L. & Skilling, T.A (2021). The Relationship Between Self-Esteem, Gender, Criminal Attitudes, and Recidivism in a Youth Justice Sample Shreena Thapa Shelley L. Brown Carleton University Tracey A. Skilling Centre For Addiction And Mental Health & University Of Toronto, *Criminal Justice And Behavior*, 48(4), 539-555. DOI: 10.1177/0093854820977577
- Tremblay. M.S., Inman, J.W. & Willms, J.D. (2010). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Excercise Science*, 12, 312-323.
- Toker, T. (2008). Madde Kullananlarda Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının, Madde Kullanma Eğilimi, Benlik Saygısı Ve Başa Çıkma Tutumları İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Topsakal, E. (2007). Eskişehir H Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumundaki Hükümlülerin Benlik Saygıları Ve İletişim Becerileri. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir
- Turan N. & Tufan B. (1987). Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin (SEI) Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, İstanbul-Türkiye, 816-817.
- Turner, M., King, N., Mojtahedi, D., Burr, V., Gall, V., Gibbs, G.R., Hudspith, L.F., Leadley, C.B. & Walker, T. (2021). Well-Being Programmes in Prisons in England and Wales: A Mixed-Methods Study. *International Journal of Prisoner Health*, 1-15. <https://doi.org/10.1108/IJPH-03-2021-0021>
- Yörükoğlu, A. (2019). *Gençlik Çağı / Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunları*. 15. Baskı, Özgür Yayınları: İstanbul.
- Whitehead, J.R., Corbin, C.B. & Fox, K.R. (1997). *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*. (pp. 175-203). Champaign, IL, US: Human Kinetics, xiii, 329.