

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Elif KÖSE

KADIN MAHKUMLARDA EGZERSİZİN PSİKOLOJİK ALGILAR ÜZERİNE ETKİSİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2016

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Elif KÖSE

KADIN MAHKUMLARDA EGZERSİZİN PSİKOLOJİK ALGILAR ÜZERİNE ETKİSİ

Danışman

Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2016

**T.C.**  
**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Elif KÖSE'nin bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Üye : Prof. Dr. Vedat ÇINAR (İmza)  
Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)  
Üye : Doç. Dr. Hasan ŞAHAN (İmza)

Tez Başlığı: Kadın Mahkumlarda Egzersizin Psikolojik Algılar Üzerine Etkisi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi : 24/06/2016

Mezuniyet Tarihi : 14/07/2016

(İmza)  
Prof. Dr. Zekeriya KARADAVUT  
Müdür

## **AKADEMİK BEYAN**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Kadın Mahkumlarda Egzersizin Psikolojik Algılar Üzerine Etkisi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

Elif KÖSE

## İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ .....	iii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	iv
ÖZET .....	v
SUMMARY .....	vii
ÖNSÖZ .....	ix
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### SUÇ, SUÇLULUĞU AÇIKLAYAN GÖRÜŞLER VE KADIN SUÇLULUĞU

1.1 Suç ve Suçluluk .....	4
1.2 Kadın Suçluluğunu Açıklayan Görüşler .....	7
1.3 Dünya’da Kadının Durumu .....	9
1.4 Türkiye’de Kadının Durumu .....	12

### İKİNCİ BÖLÜM

#### FİZİKSEL AKTİVİTE VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN PSİKOLOJİK ALGILAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

2.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz .....	16
2.1.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Fizyolojik Yararları .....	18
2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Yararları .....	22
2.1.2.1. Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısı .....	23
2.1.2.2. Fiziksel Aktivite ve Depresyon .....	27
2.1.2.3. Fiziksel Aktivite ve Kaygı .....	31
2.1.2.4. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Olma .....	35

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### FİZİKSEL AKTİVİTENİN KADIN MAHKUMLARIN PSİKOLOJİK ALGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ:

#### ANTALYA L TİPİ KAPALI CEZA EVİ ÖRNEĞİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı .....	43
3.2. Araştırmanın Yöntemi .....	43

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	43
3.4. Veri Toplama Araçları.....	44
3.5. Verilerin Toplanması ve Prosedür.....	47
3.6. Verilerin Analizi.....	49
3.7 Araştırmanın Bulguları ve Yorumları.....	49
3.7.1 Kadın Mahkumların Sosyoekonomik Özellikleri, Katılım Gruplarına Yönelik Bilgiler.....	50
3.7.2 Kadın Mahkumların Cezaevinde Geçirdikleri Süre, Suç ve Cezaevi Koşullarına Yönelik Bilgiler.....	52
3.7.3 Kadın Mahkumların Psikolojik Algı Düzeylerinin Dağılımları.....	55
<b>SONUÇ .....</b>	<b>63</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>73</b>
<b>EK 1- Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>85</b>
<b>EK 2- Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi .....</b>	<b>86</b>
<b>EK 3- Benlik Saygısı Ölçeği.....</b>	<b>87</b>
<b>EK 4- Beck Depresyon Ölçeği.....</b>	<b>88</b>
<b>EK 5- Stai Kaygı Envanteri.....</b>	<b>91</b>
<b>EK 6- Psikolojik İyi Olma Ölçeği.....</b>	<b>92</b>
<b>EK 7- Bakanlık İzni.....</b>	<b>93</b>
<b>EK 8- Etik Onam.....</b>	<b>94</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>96</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Kadın Mahkumların Katılım Gruplarına Göre Dağılımları .....	50
Tablo 3.2 Kadın Mahkumların Yaşa Göre Dağılımları.....	50
Tablo 3.3 Kadın Mahkumların Doğdukları Yere Göre Dağılımları.....	50
Tablo 3.4 Kadın Mahkumların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları .....	51
Tablo 3.5 Kadın Mahkumların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları .....	51
Tablo 3.6 Kadın Mahkumların Algıladıkları Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımları .....	51
Tablo 3.7 Kadın Mahkumların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Dağılımları.....	52
Tablo 3.8 Kadın Mahkumların Çocuklarına İlişkin Dağılımlar .....	52
Tablo 3.9 Kadın Mahkumların Yargılanma Aşamalarına Göre Dağılımları.....	52
Tablo 3.10 Kadın Mahkumların Daha Önce Tutuklu ve Hükümlü Olma Durumları .....	53
Tablo 3.11 Kadın Mahkumların Toplam Cezaevine Giriş Sayıları.....	53
Tablo 3.12 Kadın Mahkumların Aldıkları Toplam Ceza Sürelerine Göre Dağılımları.....	53
Tablo 3.13 Kadın Mahkumların Kalan Ceza Sürelerine Göre Dağılımları.....	54
Tablo 3.14 Kadın Mahkumların Suç Türüne Göre Dağılımları .....	54
Tablo 3.15 Kadın Mahkumların Etkinliklere Katılım Sürelerine Göre Dağılımları .....	54
Tablo 3.16 Kadın Mahkumları Önceki Etkinliklere Katılım Sayılarına Göre Dağılımları .....	55
Tablo 3.17 Katılım Gruplarına Göre Benlik Saygısı Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları .....	55
Tablo 3.18 Katılım Gruplarına Göre Depresyon Düzeyi Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları .....	56
Tablo 3.19 Katılım Türlerine Göre Kaygı Düzeyi Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları .....	56
Tablo 3.20 Katılım Türlerine Göre Psikolojik İyi Olma Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları .....	57
Tablo 3.21 Egzersize Katılanların Ön Test- Son Test Değerlendirmeleri.....	57
Tablo 3.22 Etkinliklere Katılanların Ön Test- Son Test Değerlendirmeleri .....	58
Tablo 3.23 Hiçbirine Katılmayanların Ön Test- Son Test Değerlendirmeleri .....	59
Tablo 3.24: Katılım Gruplarına Göre Benlik Saygısı Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları .....	60
Tablo 3.25 Katılım Gruplarına Göre Depresyon Düzeyi Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları ....	60
Tablo 3.26 Katılım Gruplarına Göre Kaygı Düzeyi Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	61
Tablo 3.27 Katılım Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları .	61

**KISALTMALAR LİSTESİ**

M.Ö.	Milattan önce
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
DİE	Devlet İstatistik Enstitüsü
WHO	Dünya Sağlık örgütü
YY	Yüzyıl
TURDEP	Türkiye Diyabet Epidemiyoloji Çalışması
ADA	American Diabetes Association ( Amerikan Diyabet Derneği)
WCRF	World Cancer Research Fund (Dünya Kanser Araştırmaları Fonu)
PİÖÖ	Psikolojik İyilik Hali Ölçeği
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
APA	American Psychological Association (Amerika Psikoloji Birliği)
BKI	Beden Kitle İndeksi
BSÖ	Benlik Saygısı Ölçeği
PARQ	Physical Activity Readiness Questionnaire (Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi)
BDÖ	Beck Depresyon Ölçeği
STAI	State –Trait Anxiety Inventory (Stai Kaygı Envanteri)
LGBTİ	Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans ve İnterseks



## ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı; Antalya L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan kadın mahkumların öncelikli olarak psikolojik algı düzeylerini belirlemek ve egzersizin bu algılar üzerindeki etkisini saptamaktır.

Çalışma hem kuramsal hem de uygulamalı olarak iki aşamada yapılmıştır. Çalışmanın kuramsal tarafını suç ve suçluluk kavramları oluştururken, uygulama kısmını ise çalışmanın evrenini oluşturan ve Antalya L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan 202 kadın mahkumdan seçilen ve örnekleme temsil eden 121 kadın mahkum oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçiminde örnekleme yöntemi olarak tam sayım kullanılmıştır (Ortyaş=  $32.66 \pm 10.024$ ).

Araştırmada veri aracı olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla İnce ve ark. (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi”, katılımcıların psikolojik algılarını saptamak amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın tarafından (2008) Türk kültürüne uyarlanmış olan “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”, 1963 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen ve ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, Beck (1963) tarafından geliştirilen ve geçerlilik- güvenilirlik çalışmasını Hisli’ nin (1988) yaptığı “Beck Depresyon Envanteri”, Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen ve geçerlik- güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılan “Stai Kaygı Envanteri” kullanılmıştır.

Anket uygulaması ile elde edilen veriler SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde kadın mahkumların kişisel özellikleri ve demografik faktörleri tanımlamak amacıyla betimsel istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca iç tutarlık güvenilirlik kat sayısı (Cronbach’s Alpha) analizi, normal dağılım koşullarının karşılanması ile egzersizin kadın mahkumların benlik saygısı, depresyon, kaygı ve psikolojik iyi olma gibi psikolojik algı düzeylerine etkisini saptamaya yönelik olarak bağımlı gruplarda T testi, deney ve kontrol gruplarının psikolojik algı düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık düzeyini

saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmış (Anova) ve sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı çıkması ile farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamaya yönelik olarak ise Post-Hoc testlerinden LSD analizi yapılmıştır.

Sonuç olarak; Antalya L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan kadın mahkumların çalışmaya başlamadan önce katılım gruplarına göre (Deney, Kontrol 1 ve Kontrol 2) psikolojik algı durumlarına bakıldığında psikolojik algı düzeyi yüksek olan kadın mahkumların sırası ile egzersize ve aktivitelere katılım istekleri daha yüksek iken, psikolojik algı düzeyleri düşük olan kadın mahkumların ise hiçbir etkinliğe katılmayı istemedikleri görülmektedir. Kadın mahkumların katılım gruplarına göre çalışma öncesi ve sonrası psikolojik algı düzeylerine bakıldığı zaman ise; egzersize katılanların (Deney) psikolojik algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olmamasına karşın değişimin olumlu yönde olduğu görülmekte iken, aynı değişimin etkinliklere katılan (Kontrol 1) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) için olumlu bir yönde olmadığı hatta bazı alt ölçeklerde de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir düşüş yaşandığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın Suçluluğu, Mahkum, Psikolojik Algılar, Egzersiz.

## **SUMMARY**

### **THE EFFECT ON THE PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF EXERCISE IN FEMALE PRISONERS**

The negative effect of prison life on individuals is not only about psychological perceptions. Also another result of being convicted causes sedentary life style. Accordingly it is a well-known fact that it is almost impossible to remain healthy in a psychological and physiological manner. This research aims to determine psychological perception levels of female prisoners in Antalya L type Closed Prison and effects of exercise on their perception.

This study is based on both theoretical and practical aspects. While theoretical side includes definition of guilt and guiltiness, practical side is based on a sample 121. Female prisoners taken from a population of 202 female prisoners in Antalya L type Closed Prison.

Personal information form prepared by researcher, for determining level of individuals physical activity” Physical Activity Readiness Questionnaire” which was adapted to Turkish culture by Ince et al. (2009), for level of individuals psychological perception “Psychological Well-Being” which was developed by Ryff (1989) and adapted to Turkish culture by Akın (2008), “self-esteem scale” which was developed by Rosenberg (1963) and adapted to Turkish culture by Çuhadaroğlu (1986), “Beck Depression Inventory” which was developed by Beck (1963) and validity - reliability of study by Hisli (1988), “State –Trait Anxiety Inventory” was developed by Spielberger et al. (1970) and validity - reliability of study by Öner and Le Compte (1985) were used for collecting data which created the resource of this study.

The data has been collected as a result of survey were analyzed by SPSS 21 programme. Descriptive statistical methods were used to determine the female prisoners' personal characteristics and demographic information. T Test was used to determine the affect of exercise on female prisoners psychological perception such as psychological well-being, anxiety, depression, self-esteem in normally distributed conditions, ANOVA was used to define the difference between experiment and control group's psychological perception levels. LSD Analyze of Post Hoc Tests is used for significance level of ANOVA results and determine the difference in groups. The result of the study is assessed by 0.05 significance level.

As a result, this study helped us to come up with a conclusion that Women Prisoners in Antalya L type Closed Prison who have higher level of psychological perception want to participate in exercises and activities more than the other prisoners who had lower level of psychological perception before the study.

The psychological perception level of female prisoners who have participated in exercise increased in the posttest according to pretest but there is not statistically significant difference. Female prisoners who have participated to activities (Control Group 1) and non-participated prisoners (Control group 2) level of psychological perception does not increase, and moreover decrease in so many sub-dimensions.

**Keywords:** Women Guiltiness, Prisoner, Psychological Perception, Exercise.

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, yüksek lisansa başladığım ilk günden beri beni cesaretlendiren, destekleyen, çalışmanın her aşamasında katkılarını esirgemeyen ve üzerimde büyük emeği olan, bakış açısı, vizyonu, duruşu ile hayatıma her daim katkı sağlayan değerli hocam ve aynı zamanda danışmanım Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA' ya öncelikli olarak teşekkürlerimi sunmak isterim.

Yine çalışmanın her aşamasında önerileri ve içten yaklaşımlarını esirgemeyerek çalışmaya katkıda bulunan değerli hocalarım Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS ve Yüksekokul Müdürümüz Doç. Dr. Hasan ŞAHAN' a;

Son olarak hayatımda beni, verdiğim her karar için destekleyen, her zaman hayatımı kolaylaştıran, hayata her daim pozitif bakmamı sağlayan, büyük bir sevgi ve saygı ile hayatımın en önemli yerinde duran, en değerli varlığım Annem' e teşekkürü borç bilirim.

**Elif KÖSE**

**Antalya, 2016**

## GİRİŞ

Suç olgusu incelendiğinde evveliyatının insanlık tarihi kadar eski olduğu görülmektedir. Suç, bir toplumun düzenini bozan ve toplumun bireyleri tarafından hoş karşılanmayan evrensel bir olaydır. İnsanoğlu, toplumdan ayrı olarak yaşayabilen bir varlık değildir. Bu durum onun, insan toplulukları ile beraber yaşamasını ve ortak kurallara uymasını gerekli kılmaktadır. Aksi halde toplumların devamlılığını sağlamanın mümkün olmadığı gibi kurallara uymayan bireyin de bu sosyal topluluk içinde varlığını idam ettirmesi mümkün değildir. Birey için bu sosyal topluluğa ait olabilmek var oluşunun temel gereksinimlerinden biridir. Bu temel ihtiyacın cebri sonucu olarak da birey kendi özgürlüklerinden vazgeçmeye ve toplumun devamlılığı için kurallara uymayan bireyi cezalandırmaya hazırdır. Toplumun kurallara uymayan bireyler üzerindeki genel yargısı ve cezanın caydırıcı etkisi suçun önlenmesinde önemli görülen basamakları oluşturur. Ceza, yaptırımın maddi yönüne denk gelirken toplum tarafından kurallara uymayan bireyin “anti-sosyal” kişi olarak damgalanması cezanın manevi boyutunu ifade eder. Kurallara uymayan bireylerin “anti-sosyal” bireyler olarak algılanması ise yaptığı eylemin sonucunda gruptan dışlanacağını bilmesi ancak bu durumun birey için bir sorun teşkil etmemesinden kaynaklanmaktadır. Literatürde yapılan çalışmaların çoğu bireyin, suç işleme olgusu ile ruhsal durumu arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanında bireyi suç işlemeye iten birçok faktör bulunmakta ve suç olgusu multi-disipliner bir yaklaşımla ele alınması gereken konuların başında gelmektedir. Suç ve suçluluğa ilişkin çalışmaları incelediğimizde suç kavramının, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi, ekonomik durum ve meslek gibi birçok bağımsız değişkenden etkilendiğini görmekteyiz. Bunun yanı sıra suçu etkileyen diğer bazı faktörlerin, bireyin azınlık olarak kaldığı durumlarda ayrımcılığa ve şiddete maruz kalmaları nedeniyle ortaya çıktığı bilinmektedir.

Kadın suçluluğu ise kadınların ötekileştirilmeleri, şiddete maruz kalmaları, eğitim olanaklarından ve ekonomik özgürlüklerinden yoksun bırakılmaları gibi birçok faktörün bir araya gelmesi ile oluşan bir durum olarak görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmaların çoğu kadının, toplumsal yapıda maruz kaldığı ayrımcılığı destekler niteliktedir. Bu durum sayısal verilerle ortaya koyulduğunda suçu etkileyen değişkenlerden biri olan eğitim durumu öncelikli olarak göze çarpan verilerin başında gelmektedir. Buna göre Dünya genelinde 1 milyar insanın okuma-yazma bilmediği ve bu rakamın 2/3’ ünü kadınların oluşturduğu görülmektedir. Yine bir başka önemli değişken olan yoksulluk rakamlarına bakıldığında zaman da durum farklı değildir. Yapılan araştırmalar dünya nüfusunun 1.2 milyarının yoksul olduğunu

ve yine bu rakamın %70' ini kadınların oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte sanayi devriminin başlaması ile istatistiksel olarak artan kadın suçluluğunda kadın, hem para kazanmak hem de toplumsal rollerin getirdiği beklentileri karşılamakta zorlanmaya başlamıştır. Üretim alanında aktif olarak çalışan kadınların, vermiş oldukları emeğe karşılık yeterli miktarda para kazanamadıkları ya da bakmakla mükellef olduğu aileleri nedeniyle saat başı çalışarak ücret aldıklarını görülmektedir. Bunun yanında birçok kadın ücretsiz aile işçisi olarak çalışmakta ve çalıştığı işlerin birçoğunda sigorta olanaklarından yararlanamamaktadır. Ayrıca ekonomik kaynaklara, kamusal hizmetlere, eğitime, sosyal korunma ve sağlığa eşitsiz erişim de kadınlara karşı yapılan ayrımcılığın göstergeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadın suçluluğunda önemli olan bir diğer unsur da kadına gösterilen şiddettir. Ne yazık ki kadına yönelik olan bu şiddet eğilimi, kadının sosyal statüsünde önemli değişimler olsa da tüm kültürlerin ortak bir sorun olarak devam eden toplumsal sorunların başında gelmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında, şiddete ve sosyalizasyon sürecinde her türlü ayrımcılığa maruz kalan kadınlar için psikolojik olarak sağlam kalabilmek de oldukça zor bir durumdur. Yapılan çalışmalar bireylerin ruh hali ile suç işleme eğilimleri arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymakta ve ruh halinin bireyin yaşam kalitesini de belirleyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığı iyi olan bireylerin yaşamdan aldıkları haz daha fazla bunun yanında kendilerine bir hedef koyma ve bu hedefe emin adımlarla ilerleme motivasyonları daha fazladır. Ayrıca bu bireyler, kendilerini daha değerli hissetmelerine katkıda bulunacak sorunlarla baş etme eğilimini daha fazla göstermektedirler. Bununla birlikte psikolojik olarak daha sağlam olan bireylerin depresyon eğilimleri ve kaygı düzeyleri daha düşük, benlik saygıları ise daha yüksektir.

Psikolojik algılar üzerine yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğu zaman depresyon, kaygı vb. olumsuz duygu durumlarını araştıran çalışmaların sayısı, olumlu psikolojik algıları araştıran çalışmalara kıyasla daha fazladır. Bu durumun sebebi ise olumsuz olarak algılanan duyguların, olumlu olarak algılanan duygulardan daha çabuk fark edilmesi ve birey üzerinde daha fazla rahatsızlık uyandırması ile ilgidir. Yapılan çalışmalar depresyona yatkın olan bireylerin, kendi dış dünyaları, yakın çevreleri ve hatta kendi iç dünyalarına bile olumsuz duygular beslediklerini, kendilerini değersiz gördüklerini, buna paralel olarak sosyal hayatlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte umutsuzluk düzeylerinin ve intihar eğilimlerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Son yıllarda egzersizin, bireyler üzerinde yalnızca fiziksel olarak değil onların psikolojik iyi oluşlarına sağladığı katkı nedeniyle önemi daha da artmış ve araştırmacılar tarafından giderek daha fazla çalışılan konulardan biri haline gelmiştir. Bireylerin fiziksel sağlık durumları kadar psikolojik sağlık durumları da oldukça önemli olup bu iki değişken

arasında önemli bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Bir bireyin zihinsel olarak sağlıklı olabilmesinin en önemli koşullarından biri fiziksel olarak da sağlıklı olabilmesinden geçer. Ancak sanayi devrimi ve artan teknolojik gelişmeler, bireylere sağladıkları yaşam kolaylıklarının yanı sıra aktif kalma durumlarının önüne geçmekte ve onların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını tehdit eden bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Son yıllarda hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkların sayısı artmış ve aktivite eksikliği öncelikle ele alınması gereken sorunlardan biri olmuştur. Özellikle dünya ülkelerinin sağlık sektörü için harcadıkları paralar göz önüne alındığında aktivite eksikliğine bağlı olarak gelişen hastalıklar ve ölümler durumunun önemini daha fazla ortaya koymaktadır. Obezite, kalp- damar hastalıkları, tip II diyabet ve bazı kanser türlerinin hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak geliştiği bilinmektedir. Hareketsiz bir yaşam tarzının neden olduğu hastalıkları iyileştirmek için harcanan çaba kadar bu hastalıkların önlenmesinde önemli bir işleve sahip olduğu bilinen egzersiz ve fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik çalışmalarda da kayda değer bir biçimde artış olduğu görülmektedir.

Bireyin zihinsel olarak sağlıklı olabilmesi fiziksel aktivitenin varlığına veya yokluğuna bağlı olarak olumlu ya da olumsuz bir şekilde değişmektedir. Bireyin aktivite durumu onların iç dünyalarında sağladıkları mutluluk başta olmak üzere, dış dünyalarında kurmuş oldukları ilişkilerini, yaşamlarının farklı alanlarında kazandıkları başarı durumlarını ve olumlu duygu durumlarını pozitif yönde etkilerken; fiziksel aktivite eksikliği ise depresyon, anksiyete, umutsuzluk, intihar eğilimleri vb. olumsuz duygu durumlarını etkilemektedir.

Bu bağlamda hapisyanede olan mahkumlar hem buldukları koşullar hem de sedanter yaşam tarzına bağlı olarak fiziksel ve ruhsal sağlık bakımından en büyük riske sahip gruplardan biridir. Egzersizin hem fiziksel sağlığa hem psikolojik sağlığa hem de sosyalleşme sürecine katkıları nedeniyle bu örneklem grubu üzerindeki etkisi, çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Yapılan çalışma sonuçları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmamasına karşın, kadın mahkumların olumsuz duygulanımlarını azalttığı buna karşılık olumlu duygulanımlarını arttırdığı görülmüştür. Kadın mahkumların duygulanımlarındaki bu değişim zorlu hapisyane koşulları göz önüne alındığında önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmanın son aşamasında ise araştırma sonuçlarına dayanarak; kadın hükümlülere yönelik fiziksel zindeliği arttıracak, mahkumlar arası iletişimi güçlendirecek ayrıca kadın mahkumların zihinsel duygulanımlarının iyileşmesine katkıda bulunacak öneriler sunulmuştur.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### SUÇ, SUÇLULUĞU AÇIKLAYAN GÖRÜŞLER VE KADIN SUÇLULUĞU

#### 1.1 Suç ve Suçluluk

İnsanoğlu sosyal bir varlık olarak toplumu oluşturan diğer bireylerden bağımsız bir şekilde hayatını idame ettiremez. İnsan doğası gereği diğer insanlar ile birlikte yaşamak durumundadır. İnsanlar ya bir araya gelerek toplulukları oluştururlar ya da sonradan belli topluluklara dâhil olarak birlikte bir yaşam formu yaratırlar. Bu yaratılan toplumun devamlılığını sağlamak da belli başlı yazılı veya yazısız kuralların varlığına bağlıdır. Örf, adet, gelenek, görenek toplumda yazısız kuralların başında gelir. Toplumda var olan bu yazısız kurallar süreç içinde yazılı kuralların oluşmasının da temelini oluşturmuştur (Dönmezer, 1994: 1). Yazısız kurallar süreç içinde yazılı kaynaklara dönüşürken sosyalizasyon sürecinde nesillere de aktarılmışlardır. Belli bir toplumda dünyaya gelmiş bireyin o toplumun üyesi olarak kalabilmesi ancak bu kurallara uyması ile mümkündür. İnsanoğlu için en temel ihtiyaçların başında, bir gruba ait olma ve güvenlik ihtiyacı yatar. Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisi bu düşüncenin temelini oluşturur. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisindeki sınıflandırmayı yaparken iki temel varsayımdan yola çıkmıştır. Bunlardan ilki hiyerarşiyi oluşturan ihtiyaçların varlığı, diğeri ise bu ihtiyaçların kendi aralarında öncelik ve sonralık ilişkisine sahip olduğudur. Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre hiyerarşisinin ilk basamağını yemek yemek, uyumak, nefes almak gibi fizyolojik gereksinimler oluştururken ancak bu gereksinimlerin karşılanması durumunda bireyin, ikinci basamakta yer alan kendini, ailesini, toplumu tehlikeden uzak hissetmesini isteyeceği güvenlik gereksinimi ortaya çıkar (Göksu, 2002: 1). Bu nedenle insanlar belli bir gruba ait olmak ve güvenlik sorunu ile karşı karşıya kalmamak adına özgürlüklerinin bir bölümünden kendi rızaları ile vazgeçebilirler (Dolu vd., 2010: 60).

Suç olgusu biyolojik, sosyolojik, ekonomik, kültürel ve politik pek çok faktör tarafından etkilenen ve mutli-disipliner bir yaklaşım tarzı geliştirilerek incelenmesi gereken bir durumdur. Suçun oluşmasında birçok faktör etkili olduğu için suçun tanımı da farklılıklar göstermektedir. Bu bağlamda kriminologlar suçu, çok sayıda etken sonucunda oluşan ancak bilerek ve isteyerek yapılan bir eylem olarak, sosyologlar ise; sosyalizasyon sürecinin cebri koşulu olarak tanımlamışlardır. Ancak suçla ilgili yapılan tüm farklı tanımlara rağmen tanımların ortak noktaları neredeyse aynıdır. En ortak tanımı ile suç; toplumun genel olarak düzenini bozan, toplumun bireyleri tarafından kabul edilmeyen ve var olan toplumun ceza yasasında bir cezaya karşılık gelen eylemler olarak tanımlanır. Ceza

hukuku açısından ise suç; “ceza yaptırımı ile tehdit edilen ve sonuçları olan hareketler” olarak tanımlanmaktadır (Dönmezer, 1994: 39). Dolu da suç ile ilgili benzer bir tanım yapmaktadır. Buna göre suç “kanunlarda açıkça yasaklanan ve karşılığında bir ceza ön görülen her türlü eylemdir.” (Dolu, 2012: 34).

Suç toplumsal bir olgudur ve insanlık tarihi kadar eskidir. Suçun unsurları toplumdan topluma farklılık gösterebilir. Suç unsurunun toplumdan topluma değişiklik göstermesinin sebebi de suçu oluşturan eylemlerin sosyo-kültürel durumlara bağlı olarak her toplumda farklılık gösterebilmesidir. Bununla birlikte toplumun sosyo-kültürel yapısını bozan suç fenomeni oldukça karmaşık bir niteliğe sahiptir. Sahip olduğu karmaşık yapıdan dolayı da farklı alanlardaki birçok araştırmacının ilgisi çekmeye devam etmektedir. Tarihsel süreç içinde de farklılık gösteren suç olgusu antik toplumlarda din ile ilişkili olarak ahlaki esaslara daha fazla dayanırken günümüz toplumlarında dinden bağımsız olarak ceza hukuk sistemine dayanmıştır (Picca, 1992: 7). Örneğin; ilk çağlarda suç, insan ruhunun hastalanması olarak görülmekte bunu takip eden ortaçağ sürecinde ise şeytani bir eylem, kötü ruhların sebep olduğu bir davranış olarak görülmekteydi. Daha geniş bir tanım ile suç, sosyalizasyon sürecinde ortaya çıkan bir olgu olmakla birlikte kalıtım, çevresel faktörler ve insan ruhundaki kötülükten de etkilenen bir eylem olarak görülmektedir. Bireyi, suça iten sebeplerden biri kendi içsel itkileri olabildiği gibi toplumsal etmenler de bireyi suça iten sebeplerden bir diğeridir (Dönmezer, 1994: 49).

Suç olgusunu oluşturan iki temel unsur bulunmaktadır. Bunlardan birincisi suça yönelik motivasyon ikincisi ise suçu işlemeye yönelik fırsatın varlığıdır. İnsanoğlu, onu suça iten motivasyona sahip değilse suçu işlemesine zemin oluşturacak durumlarda bile suç işlemeyi tercih etmez veya suç işlemesi için gerekli motivasyona sahip ancak bunu gerçekleştirebilecek fırsata sahip değilse suç olgusu yine gerçekleşmez (Dolu vd., 2013: 4). Bununla birlikte toplumu düzenli bir şekilde birlikte yaşamaya motive eden bir diğer olgu da “çıkartıcı”dır. Toplumun bir arada düzenli bir şekilde yaşamasını sağlayan çıkartıcı olgusu zayıfladıkça o toplumu yazılı veya yazısız kurallar ile yönetmenin neredeyse mümkün olmayacağı da göz ardı edilmemelidir (Yücel, 2004: 56).

Suç, ceza kanununda yer alan kurallara aykırı davranışlar olarak tanımlanırken bu kurallara aykırı davranışlar sergileyen kişilerde “suçlu” olarak tanımlanmaktadır. Suçlu birey, toplum düzenini bozan anti-sosyal bireyler olarak da tanımlanabilir. Suçlu bireylere anti-sosyal kişiler denilmesinin sebebini ise şu şekilde açıklar: Belli kurallarla devamlılığı sağlanan toplumu oluşturan bireylerin, o toplumda var olabilmesinin koşulu yazılı veya yazısız kurallara uyması ile mümkün olabilir. Bulunduğu toplumun kurallarına uymayan birey toplum tarafından dışlanmaya mahkumdur. Kuralları bozduğu takdirde toplumdan

dışlanacağını bilen bireyin bunu bilerek yapması toplumun varlığını yadsıyarak yaşayabilmeyi göze aldığı anlamına gelir. Bu bağlamda toplumdan ayrı yaşamayı göze alan bireyin anti-sosyal bir kişiliğe sahip olduğunu söylemek de mümkün olacaktır (Akt. Şenol ve Yıldız, 2012: 530).

İnsanoğlu toplum düzenini sağlamak amacıyla oluşturmuş olduğu kuralları, doğasındaki bencillik uğruna görmezden gelebilir ya da ihlal edebilir. Buna paralel olarak toplumun devamlılığını sağlamak amacıyla toplumun güvenliğini tehdit eden eylemlerde bulunan bireylerin cezalandırılması toplumun devamlılığı açısından önemli olduğu gibi cezalandırılmaması da suç potansiyeline sahip kişiler tarafından caydırıcı olmamaktadır (Şenol ve Yıldız, 2012: 529). Kişinin düşünce halindeki suç eğiliminin davranışa dönüşmesi ile eylemsel bir olgu olan suçun, cezai yaptırıma tabi olabilmesi için ceza sorumluluğuna engel olabilecek koşulları da taşıyor olması gerekmektedir (Erem, 1997: 7).

En basit tanımı ile ceza kavramı: “Hukuk kurallarına uymayan kişiye uygulanan yaptırım” olarak ifade edilmektedir (İçli, 2007: 23). Suçun önlenmesi için uygulanan cezai yaptırımların varlığı kadar caydırıcılığı da toplumun devamlılığı için hayati bir önem taşımaktadır. Toplum önceden koyduğu yasalar ile suç işleme eğilimi olan bireylere, suç eylemini gerçekleştirdiği takdirde karşılaşacağı cezai yaptırımı bildirerek bir nevi uyarı da bulunulsa da bu eylem her zaman caydırıcı olmamaktadır. Bu bağlamda suçun iyi tanımlanması ve suça karşılık verilecek cezai yaptırımında etkili olabilmesi gerekmektedir. Cezai yaptırımların, suç işlemeye meyilli olan bireyler için işleyecekleri suç ve buna karşılık alacakları ceza arasında bir değerlendirme yapmasına sebep olacak nitelikte olmaması gerekmektedir. Eğer birey için işlediği suça göre karşılaşacağı cezai yaptırımın caydırıcılığı yoksa suçu kendi özgür iradesi ile işlemesi de mümkün hale gelebilir (Dönmezer, 1994: 55). Ceza olgusu, insanlık tarihiyle birlikte var olmuş ve günümüze kadar devam etmiştir. Sosyal düzeni korumanın tek koşulunun cezai müeyyidenin varlığı ile mümkün olabileceği düşünülmüştür. Cezai müeyyidenin amacı tarihsel süreç içinde değişim göstermiştir. Eski dönemlerde suç işleyen kişilerin cezalandırmasının amacı işlenecek suçu önlemeye çalışmaktan öte suç işleyen bireyden öç almaya yöneliktir. Fail, manevi ve hukuki bütünlüğü bozan bir eylemde bulunan ve şiddetle cezalandırılması gereken kişiydi. Aynı zamanda failin cezalandırılması toplumdaki diğer bireylere örnek teşkil etmesi gereken bir durum olarak algılanmaktaydı (Soyaslan, 1998: 14). Günümüzde ise bu durum kanun koyucu tarafından konulan cezaların caydırıcı nitelikte olmasına önem verilerek bireyi suç işleme eyleminden uzak tutmayı amaçlamaktadır. Cezanın bir başka işlevi ise faili ıslah etmek, suçluyu toplumdan dışlamak yerine onu topluma yeniden kazandırmak ve bunun yanında toplumu da suçtan korumaktır. Bunu sağlamanın temel yolu da suçluyu kapatma ya da hapsetme olarak

görülmektedir. Suçlu bireyi kapatmak, gözaltına almak, şartlı tahliye etmek ceza sisteminin diğer uygulamaları olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak günümüzde suçlu bireyin cezaevine kapatılması onu suç işlemekten ne oranda alıkoyduğu sorunsalı da farklı bir bakış açısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Kızmaz, 2007: 45). Bu bakış açısına göre, hürriyetinden alı konulmuş mağdur acı çeker, suçluyu hürriyetinden alıkoymak için verilen ceza da acıdır. Acı çeken bir mağduru ancak iyilik ile iyileştirilebilirsiniz diyen Leibniz, ceza anlayışının farklı bakış açıları ile geliştirilmesi gerektiğini ve ceza kavramının farklı bakış açılarına ihtiyaç duyduğunu ifade etmektedir (Akt. Erem, 1997: 8).

## 1.2 Kadın Suçluluğunu Açıklayan Görüşler

Kriminoloji, İngilizce kökenli bir sözcük olup dilimize “suç bilimi” olarak geçmiştir. Kriminoloji, ister kanun koyucu tarafında konmuş kuralların ihlali ister sosyal normlar ve değerlerin ihlali olsun; suçu ve suçlu davranışını teorik ve deneysel araştırmalarla inceleyen bir disiplindir (Dolu, 2012: 3).

Suç ve suçun nedenlerini kavramsal olarak açıklamaya çalışmak 18.yy’ ın sonlarında kendini gösteren “Klasik Okul” ve “Pozitif Okul” ekolü ile ortaya çıkmıştır. Klasik Okul öncesindeki Orta çağda, dogmatik düşünceler ve cehalet ile iç içe olan “doğüstü güçler perspektifi” kabul görmekteydi. Ancak Aydınlanma Çağının başlangıcı ile birlikte “Klasik Okul” ekolü rasyonalizmi ve akılcılığı bu çağın merkezine almıştır. 19.yy’ ın son çeyreğinde ortaya çıkan Pozitivist okulla birlikte suç olgusu farklı yaklaşımlarla incelenmesi gereken bir olgu olarak düşünölmeye başlanmıştır. (Dolu vd., 2013: 5). Pozitivist okul, insanların suç işlemekte manevi sorumluluklarının olmadığını ancak suç işlemesi durumunda topluma vereceği zarar bakımından kanuni sorumluluğu olan determinist bir yaklaşımı benimsemiştir (Canay, 2015: 8). Buna göre suçu oluşturan etmenler; biyolojik etmenler, psikolojik etmenler, sosyolojik etmenler olarak üç temel kategoriye ayrılmaktadır.

Son yüzyılda kriminoloji biliminin gelişmesine paralel olarak pozitivist okul içinde önemli bir yer tutan sosyolojik suç teorileri ön plana çıkmıştır. İnsanın suç işlemesinde en önemli nedenin sosyal çevresinden kaynaklandığını ileri süren “suç ekolojisi yaklaşımı”, insan doğasının kötüye daha fazla eğilimli olduğunu ve fırsat bulmayı başaran her insanın suç işleyebileceğini bu nedenle de insanın iç kontrol (öz-kontrol) ve dış kontrol (sosyal çevre) ile sınırlandırılabilceğini ileri süren “kontrol teorileri”, suç ile insan ve toplum arasında ilişki olduğunu yani sosyal bağları zayıf olan bireylerin suç işleme olasılıklarının daha fazla olabileceğini ifade eden Hirschi’ nin “sosyal bağ teorisi”, suçlu davranışının nedenlerini çevresi ile etkileşimin belirlediğini ortaya koyan “öğrenme teorileri”, sosyal yapının bozulması ile bireyin de bundan etkileneceğini ileri süren “anomi ve gerilim teorileri”,

Tannenbaum, Lemert ve Becker' e göre suç işleyen bireylerin toplum ve devlet tarafından ayırıştırıcı bir tepki görmeleri ile suça tekrar bulaşma olasılıklarının daha fazla olacağını ileri süren “ayırıştırıcı utandırma yaklaşımı” bu alandaki en önemli teorilerinin başında gelmektedir (Akt. Dolu vd., 2013: 5).

Ancak suçu açıklamaya çalışan teoriler patriarkal toplumun düşünce yapısından etkilendiği için kadın suçluluğunu açıklamakta yeterli olmadıkları gibi kadını ikincil varlık olarak görüp önyargılı bir biçimde değerlendirmişlerdir (Canay, 2015: 15). Kadın suçluluğunu ancak kadın bakış açısı ile anlamanın mümkün olabileceğini ileri süren feminist kriminoloji de kavramsal olarak 1970' lerde ortaya çıkmıştır. Bu kavramın ilk çıkış noktası patriarkal disiplin ve erkek bağınazlığına tepki olarak çıksa da daha sonraki süreçlerde kadın suçluluğunu açıklamaya yönelik nedensel, geleneksel kriminoloji teorilerine de eleştirel yaklaşımlar getirmiştir (Canay, 2015: 30). Örneğin; feminist kriminoloji suçun, sosyal kontrol mekanizmalarının çöktüğü yerlerde çevresel etkenlere bağlı olarak ortaya çıktığını ileri süren sosyal düzensizlik teorisini erkek suçluluğunu açıklamaya odaklı bir teori olduğunu ancak bu teori ile kadın suçluluğunun nedenlerini açıklamaya çalışması açısından eleştirmektedir. Bu teoriye göre kadınlar erkeklerin korumacı tavırları altında oldukları için suça daha az karışmaktadırlar. Bir diğer teori olan gerilim teorisi ise kadın ve erkek suçluluğunu erkekler lehine oportünist bir yaklaşımla açıkladığı için eleştirilmektedir. Bu teori, erkek toplumda suça karıştığı zaman bunun imkan eksikliğinden kaynaklandığını ileri sürerek bu durumu meşru kılarken, suç işleyen kişinin kadın olması durumunda bunun kadının zayıflığından kaynaklandığını ileri sürerek pragmatist bir yaklaşım sergilemektedir. Yine eleştirilen bir başka teori, öğrenme teorilerinden biri olan Sutherland' ın ayırıcı birleştirme teorisidir. Erkek suçluluğunu merkeze alması nedeniyle eleştirilmektedir. Teori genel olarak suç işleyen erkek figürünü, girişken, çekici, mezamorfik (güçlü) atfetmektedir. Kontrol teorileri ise; suçu insan doğasının cebri sonucu olarak gördüğü, cinsiyet, ırk ve toplumsal sınıfları görmezden geldiği için eleştirilmiştir (Canay, 2015: 33).

Tüm bu bilgiler altında feministlerin suç ve kadın suçluluğu ile ilgili eleştirileri Bartlett' in suçluluk ve mağdurluk konusundaki düşünceleri ile paralellik göstermektedir. Bu düşünceye göre toplumda suç erkeğe atfedilen bir olgudur. Yapılan çalışmaların çoğunda erkek suçlu meşru, kadın ise mağdur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum toplumsal normların oluşması sürecinde; doğası gereği suç işleyen erkeği “normal” kadını ise “kötü” olarak yeniden inşa edilmesine sebep olan ayrıca kadının erkekten korkması, suçun erkek tek elinde olan bir durum olarak ifade edilmesini pekiştirmektedir. Bu bağlamda kadının ikincil rolleri de tekrar tekrar pekişmeye mahkumdur (Bartlett, 1990: 830).

Feminist bakış açısına göre patriarkal temelli ortaya konulan teoriler sadece erk odaklı

değildir. Bu teoriler aynı zamanda kadını görmezden gelmekte olan ve kadın yaşamının pratiği ile ilgilenmeyen bir yöntem sorunu da beraberinde getirmektedir. Yine feminist teorilere göre; geleneksel teorilerin en zayıf yanı toplumun kadına ve erkeğe yüklediği toplumsal cinsiyet rollerinin, onların davranışları üzerindeki etkisini yeteri kadar anlayamamaktadır (İçli, 2007: 136).

Sonuç olarak kadın suçluluğu üzerine yapılmış ve yapılacak olan çalışmaların feminist araştırma yöntemleri ile belirlenmesi, sonuçların rasyonelliği için oldukça önemlidir. Özellikle ahlak ile ilgili suçlar söz konusu olduğunda; patriarkal düşünce sisteminin tanımlamış olduğu ahlak algısına göre kadının cezalandırılması bu rasyonelliğin önüne geçen en ciddi sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Canay, 2015: 40). Daly ve Lind' de toplumun cinsiyet rollerine ilişkin daha farklı ve daha derin bir bakış açısı geliştirmenin toplumdaki suç ve buna karşılık verilen ceza adaletini nasıl değiştireceğini göstermek amacıyla feminist teorilerin önemine değinmektedir. Ancak günümüze kadar Liberal, Radikal, Marksist, Sosyalist ve diğer Feminist düşünceler ortaya çıkmış olmasına karşın feminist bir teori geliştirilememiştir (Akt. İçli, 2007: 136). Bu bağlamda feminist kriminoloji, kadın suçluluğu konusunda kadın deneyimlerinden yola çıkarak ve suçluluğu feminist yöntemlerle birleştirecek şekilde ele alacak olursa işlevsel olabilir (Canay, 2015: 40).

### **1.3 Dünya’da Kadının Durumu**

Suç ve suçluluk, yaş, eğitim durumu, coğrafi bölgeler, politika, ekonomik durum, medeni hal ve cinsiyet gibi farklı bağımsız değişkenlerden etkilenen mutli-disipliner bir alandır. Suç ve suçluluğu etkileyen birçok farklı değişken olmasına karşın, bu bölümde konunun daha iyi açıklanabilmesi adına kadın suçluluğunu ve kadın suçluluğu ile ilgili diğer değişkenler, cinsiyet değişkeni ile birlikte ele alınacaktır.

Sanayileşmenin başlaması ile köyden kente göç artmış ve insanlar arasındaki ilişkilerin niteliği de büyük ölçüde değişmiştir. Var olan bu durum öncelikli olarak çekirdek aile yapısını değiştirmiş ve beraberinde sosyal yapılanmayı da etkilemiştir. Daha küçük bölgelerden çıkarak daha kompleks bir şehir yaşamına adım atan bireyler için kontrol ve toplumsal baskı azalmış olsa da bu durum bireyler arasındaki ilişkinin formal bir yapıya dönüşmesine sebep olmuştur (İçli ve Öğün, 1988: 17).

İnsanlığın varoluşundan beri belli zamanlar ve belli topluluklar haricinde kadın, erkeğin gölgesinde kalan, kendini gerçekleştiremeyen, sosyal yaşamda ve iş yaşamında ikincil planda kalan bir varlık olarak hayatını devam ettirmek durumunda kalmıştır. Kadının iş hayatı ve sosyal hayatın diğer evrelerinde ikincil planda kalması ekonomik açıdan da kadını etkilemiş ve kadının yoksul kalmasında belirleyici olmuştur. Kadın ve erkek arasındaki bu

ayrım iki cins arasındaki fiziksel farklılıktan ileri gelmektedir. Buna göre bu iki cins arasındaki fiziksel farklılık zaman içinde sosyal farklılığın oluşmasına da sebep olmuştur. Bununla birlikte kadının toplumsal statüsünün, erketen arka planda kalarak erkeğe bağımlı hale gelmesinde etkin olan diğer bir faktör, bu konu üzerinde uygulanan politika ve bunun sonucundaki uygulamalardır. Ayrıca bir ailede anne, eş ve aynı zamanda evlat olarak aile fertlerine bakmakla yükümlü olan, eğitim olanaklarından yoksun, ötekileştirilmiş kadın için yoksulluk cebri bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır (Duyan, 2010: 20).

Erkek egemen toplumda erkeklerin boyunduruğu altında olan kadın için özgüvenini korumak ve kendini gerçekleştirebilmek de oldukça zordur. Erkeğe bağımlı olmanın niteliği ve niceliği coğrafyadan coğrafyaya belli oranda değişiklik gösterse de bu değişiklik hiçbir coğrafyada kadın lehine anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üstelik doğduğundan beri aile içinde ve toplumsal alanda erkek kardeşi ile ayrımcılığa tabi olan kız çocuğu için yaşanan bu süreç doğal gibi görülmekte, kendisi ile benzer şartları taşıyan diğer kız çocukları ile kendini karşılaştırdığında da var olan durumu meşru olarak algılamaktadır (Gerşil, 2015: 1).

Dünya geneline bakıldığında kadın suçluluğu Doğu ve Batı uygarlıklarında oransal anlamda farklılık göstermektedir. Doğu toplumlarında kadınların sosyalizasyon sürecinde varlıklarını gösterememeleri, iş hayatına atılamamaları, geleneksel aile rollerinden aranamamaları ve kendilerinden beklenen rollerin daha gündelik olmasından kaynaklı hırslarının olmaması onları suçtan alıkoyan en önemli etkenlerden biridir. Ancak bu oran Batı toplumlarında eğitim durumu daha iyi olan kadının aktif olarak sosyal yaşamın neredeyse her alanında yer alabiliyor olması ve iş alanında da varlığını göstererek acımasız koşulların içinde kalması nedeniyle Batılı kadın aleyhinedir. Kadının yaşadığı zorluklar, iş hayatı, ekonomik hayat, eğitim ve yoksulluk gibi sorunların yanı sıra şiddet gibi insanlık dışı uygulamaları da kapsamaktadır. Uluslararası düzeyde yapılan birçok araştırma bu zorlukları gözler önüne sermektedir. Araştırma sonuçları kadınların 1/3' ünün yaşamları süresince bir dönem şiddete, 1/5' inin tecavüze veya böyle bir girişime maruz kaldığını ortaya koymaktadır. Hatta gelişmişlik düzeyi yüksek olan ülkelerde de bu durum farklı değildir. Bu ülkelerden biri olan ABD' de bile kadının tecavüze uğrama sıklığı her 90 saniye de 1'e tekabül etmektedir. Yine bir başka çarpıcı araştırma sonucu ise; Irak' ta 2003 yılının Nisan ayından bu yana 400 kadının tecavüze uğradığını göstermektedir. Bunun yanında kadına uygulanan şiddetin son noktası olan kadın cinayetleri bir başka gerçekliği ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmaların bulgularına göre cinayete kurban giden kadınların % 70' i yakın çevreleri tarafından öldürülmektedir. Yine bir başka şiddet şekli de kadın sünnetleridir. Özellikle Afrika kıtasında görülen, kadının hayatını ve cinselliğini ölene dek etkileyecek olan kadın sünnetleri ile 135 milyon Afrikalı kadın bu şiddete maruz kalmış bulunmaktadır (Şenol ve Yıldız, 2012: 531).

Kadın üzerine yapılan çalışmalar, şiddete uğrayan kadınlar ile bu kadınların suç işlemeye olan eğilimleri arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Tüm toplumlarda kadınların suç işleme sebebi; genellikle kendisine karşı gösterilen şiddete tahammül edememesinden kaynaklanmaktadır. Özellikle yapılan çalışmalar, şiddete karşı tepki ortaya koyamayan kadınların diğerlerine oranla daha fazla suça yöneldiklerini göstermektedir. Dünya sağlık örgütünün yayınladığı rapora göre aile içindeki şiddetin en fazla uygulandığı birey kadındır. Yapılan bir başka araştırma sonucu ise aile içindeki şiddetin algılanmasının toplumdan topluma değişiklik gösterdiğini ve o toplumun kültürel yapısı ile paralel olduğunu ortaya koymaktadır. Dünya üzerindeki pek çok toplum şiddeti evliliğin getirdiği sıradan bir olay olarak algılamakta ve bu durumu normal olarak görmektedir (Güler vd., 2005: 52).

Suç işleme üzerinde etkin olan değişkenlerden biri de ekonomik durumdaki yetersizliktir. İnsanların ekonomik ve sosyo-kültürel durumlarını belirleyen en önemli etkenlerden biri de eğitimidir. Ayrıca eğitim, bireylerin yaşamda ayakta kalabilmeleri, kendilerine ve ailelerine bakabilmeleri için de hayati önem taşımaktadır. Ancak dünya genelinde kadının eğitim düzeyine bakıldığı zaman erkek eğitim düzeyi ile ciddi farklılıklar taşıdığı görülmektedir. Bu oranlara göre, Dünya genelinde 1 milyar insanın okuma yazma bilmediği ve bunların 2/3'ünü kadınların oluşturduğu saptanmıştır. Arap ülkelerinde ise bu oranlar daha kaygı uyandırıcı düzeydedir. İstatistiklere göre temel insan hakkı olarak kabul edilen eğitim hakkından kadınların yalnızca yarısı faydalanabilmektedir. Kadın mağduriyeti yalnızca eğitim ile sınırlı kalmamaktadır. Yine dünya geneline baktığımızda iş ve siyaset alanında da temsili kadın sayısı oldukça düşüktür. Yine iş hayatında ve üst düzey yönetici olarak çalışan kadın sayısının azlığı da dikkat çekici niteliklerden bir diğeridir. Bu veriler ışığında kadınlara sunulan eğitim olanaklarının az olduğunu söylemek de yanlış olmayacaktır. Bu bağlamda yoksullukta kadınla özdeşleşen bir kavram olarak karşımıza çıkar. Yapılan araştırmalar dünya genelinde 1,2 milyar yoksul insan bulunduğunu ve bu sayının %70'ini kadınların oluşturduğu göstermektedir (Şenol ve Yıldız, 2012: 531).

Kadın yoksulluk oranlarına dikkat çekmek amacıyla 1978 yılında Diane Pearce tarafından ortaya konulan “Yoksulluğun kadınlaşması” kavramı, yoksulluğun kadın ile anılmasının nedenlerini ortaya koymayı amaçlamıştır (Ulutaş, 2009: 25). Yapılan çalışmalar üretim alanında aktif olarak çalışan kadınların, vermiş oldukları emeğe karşılık yeterli miktarda para kazanamadıklarını, çoğunlukla ücretsiz aile işçisi olduklarını, bakmakla mükellef olduğu aileleri nedeniyle saat başı çalışarak ücret aldıklarını ya da sigortasız işlerde çalıştıklarını bu nedenle önemli pozisyonlara gelmelerinin ya da ekonomik bağımsızlıklarını ilan etmelerinin oldukça zor olduğunu göstermektedir (Şenol ve Yıldız, 2012: 532). Bunun yanında ekonomik kaynaklara, kamusal hizmetlere, eğitime, sosyal korunma ve sağlığa eşitsiz



erişim de kadın yoksulluğunda oldukça belirleyicidir (Ulutaş, 2009: 26).

#### **1.4 Türkiye’de Kadının Durumu**

Dünya geneline bakıldığında zaman ataerkil toplum düzeninin yaygın olduğu görülmektedir. Toplumların ataerkil yapıya sahip olması, erkeğin otoritesine bağlı olan kadının o toplumda arka planda kalmasına sebep olmaktadır. Türk toplumu da ataerkil bir toplumdur ve bu durum özellikle kırsal kesimde kendisini daha çok hissettirir (Şenol ve Yıldız, 2012: 536). Kırsal kesimdeki toplumlarda kız ve erkek çocuklar üzerindeki kontrol mekanizmaları farklılık göstermektedir. Bu kontrol mekanizmaları özellikle kız çocuklar üzerinde daha fazla etkin olup onları dış dünyaya karşı daha fazla koruma eğilimindedir. Ancak giderek artan eğitim olanakları ile kadın farkındalık düzeyinin artması ve ekonomik zorunluluklar nedeniyle kadının çalışma hayatına girmesi ile hem kadınların hem de ailelerinin sosyal yapısı değişmeye başlamıştır. Kadın her toplumda ve tüm zaman diliminde aktif olarak çalışan bir birey olmuştur ancak kadınların çalıştıkları işten ücret almaları belli dönemlerde ortaya çıkmış veya artış göstermiştir. Örneğin; savaş yıllarında ve sonrasında ücretli çalışan kadın ve çocuk sayısı artmış ve buna paralel olarak kadın ve çocuk suçluluğunda da artışlar gözlemlenmiştir. Türkiye’de ise 2. Dünya Savaşı sonrasında tarım sektöründe aktif olarak çalışan kişilerin oranı % 80 idi. Bu oranın % 50’sinden fazlasını ücretsiz çalışan bir kesim ile birlikte kadınlar oluşturmaktaydı (Öğün ve İçli, 1998: 18).

Kadınlar sosyal dışlanmaya maruz kalarak sadece iş hayatından değil, sosyal, ekonomik, politik ve kültürel alanların çoğundan mahrum edilmektedir. Bununla birlikte, sosyal dışlanmaya en çok maruz kalan kesim kadınlardan oluşmaktadır. Kayıt dışı, sigortasız ve güvencesiz çalışan kadın için, yoksulluk kaçınılmaz bir sorun olarak ülkemizde hala devam eden sorunların başında gelmektedir. Ülkelerin gelişmişlik düzeyleri ile kadınların ücretsiz ev işçisi olarak çalışmaları arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre ülkelerin gelişmişlik düzeyi azaldıkça, kadının ücretsiz ev işçisi olarak çalışma oranı artış göstermektedir. Türkiye’de kadının iş gücüne katılımı, eğitim düzeyi ve diğer faktörler ile birlikte artmış olsa da erkeğe oranla iş gücüne katılımı oldukça düşüktür (Akt. Çakır, 2008: 26). 2015 yılı Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre; erkeklerin iş gücüne katılma oranları %78,3 iken bu oran kadınlar aleyhine % 35,7’ ler de seyir etmektedir (TÜİK, 2014: 1). Ülkemizde kadının ikincil planda olduğu durumlardan biri de eğitimidir. Özellikle kırsal kesimler göz önüne alındığında zaman eğitimi hakkında öncelikli olarak yararlanan kesimin erkek çocukları olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum kadın iş gücünün, tarım gibi eğitim gerektirmeyen alanlarda toplanmasına sebep olmuştur. Kadın kırsal kesimde tarımla uğraşırken çevresindeki aile fertleri kadını korumaktadır. Bu durum sosyal kontrole tabi olan

kadını suçtan koruyan bir manipülasyonu da beraberinde getirmektedir. İş gücüne katılmama sosyal dışlanmanın sonuçlarından sadece bir tanesidir. Yapılan çalışmalar sosyal dışlanma ile yoksulluk arasında da bir ilişki olduğunu saptamıştır. Buna göre, sosyal dışlanmaya uğrayan bireyler aynı zamanda her türlü eşitsizliğe de maruz kalan ve toplumda zayıf halka olarak görülen kişilerdir (Çakır, 2008: 32).

Eğitim seviyesi, suç ve suçluluğu etkileyen değişkenlerden bir diğeridir. Akyol ve Sunar' ın, kadın mahkumlar üzerine yaptığı çalışmanın sonuçları; kadın mahkumların eğitim seviyelerinin erkek mahkumların eğitim seviyelerinden daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca suçlu kadınların neredeyse 1/3' ü ev kadınıdır. Bunun yanında eğitim düzeyi yüksek olan kadınların kaybedecekleri şeyler eğitim düzeyi düşük olan kadınlara göre daha fazla olacağı için suç işleme oranları da daha az olmaktadır (Akt. Ögün ve İçli, 1998: 20).

Sanayileşme ile birlikte tarım sektöründe çalışan kadın oranı azalmış olsa da çalışan nüfus oranı içinde kadın oranı günden güne artış göstermektedir. Sanayileşme ile birlikte tarımda makine kullanımı artmış bu durum da insan gücüne dayalı tarımın büyük ölçüde azalmasına sebep olmuştur. Bu durum karşısında kırsal kesimde tarımla uğraşan bireyler, büyük oranda şehirlere göç etmek zorunda kalmışlardır. Kırsal kesimden şehre göçmek, şehirlerde konut, sağlık, eğitim, iş, ulaşım gibi sorunları arttırırken formel ilişkiler yaşamaya başlayan bireyler için de şehre uyum sorunları baş göstermiştir. Şehir hayatında yaşanan maddi sıkıntılar kadının çalışma hayatına girmesine neden olmuş, eğitim durumunun düşük olması ile kalifiye iş gücü gerektirmeyen işlerde çalışan kadın için çalışma hayatı, anne ve eş olmasına ek olarak onların yaşam koşullarını daha fazla zorlaştırmıştır. Çalışma hayatına girmesi ile kentsel yaşam formuna ayak uydurmaya çalışan ancak bunun yanında geleneksel rollerden kurtulamayan kadın için var olan bu durum, içsel çatışma yaşamasına sebep olan bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Değişim gösteren tek şey kırdan kente göç eden ailelerin geleneksel yapıları ve buna bağlı olarak kadının değişen statüsü değildir, sosyal yapıdaki değişimler de dikkate değerdir. Ancak bu durum kadının sosyal kontrol problemleri ve diğer sosyal problemler gibi birçok farklı problemle karşı karşıya gelmesine de neden olmuştur (Ögün ve İçli, 1998: 29). Bu nedenle kentte yaşanan suç oranları kırsal alanlarda ve köylerde yaşanan suç oranlarından hem daha fazla hem de niteliksel olarak daha farklıdır. Köylerde cana karşı işlenen suçların yerini kentlerde mala karşı işlenen suçlar almaktadır (Dönmezer, 1994: 53). Suç ve suçluluk üzerinde belirleyici olan bir diğer faktör ise medeni haldir. Köy ve kentlerde işlenen suçların niteliği nasıl farklılık gösteriyorsa, evli olan ve olmayan kadınlar arasında işlenen suçlarda nitelik bakımından farklılık göstermektedir. Evli ve anne olan kadın için öncelik çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmaktır. Bu

yeterliliğe sahip olamadığı durumlarda çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayamayan anne için muhtemel olarak işleyeceği suç evden ya da mağazadan çaldıkları eşyalar nedeniyle hırsızlık olacaktır. Bununla birlikte çocuklarını korumak amacıyla çocuklarının karıştıkları mahalle kavgalarına da dahil olabilmektedirler. Ülkemizde kadının sosyal statüsünde önemli değişimler olsa da, kadınların toplumda bir birey olarak görüldüğü değişim hala sağlanamamıştır. Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü'nün verileri bu durumu destekler niteliktedir. Buna göre ülkemizde bulunan kadınların yaklaşık olarak %20' si okuma yazma bilmemektedir. Yine aynı veriler, kadının eş seçme hakkına sahip olmadığını yani ülkemizdeki kadınların %40'ının görücü usulü ile evlendirildiğini göstermektedir. Bir başka veri ise kadının güvenceden yoksun olmasının önünü açan nikahsız evliliklerdir ve ülkemizde resmi nikahı olmadan yaşayan kadınların oranı yaklaşık olarak % 20' dir (Şenol ve Yıldız, 2012: 535).

Kadın suçluluğunu etkileyen bir diğer önemli faktör de erken yaşta evlendirilen çocuk gelinlerdir. Erken yaşta evlendirildiği için henüz fiziksel, ruhsal ve psikolojik bütünlüğünü kazanamamış olan kız çocukları için hayat çok daha zorlu olmaktadır. Yaşının getirdikleri ile kendisinden beklenen roller arasında çatışma yaşayan çocuk gelinler, kendilerinden beklenen sorumlulukların altında ezilmekte ve bu durum karşısında nasıl davranmaları gerektiğini bilememektedirler. Bu durumda çoğu zaman suç, bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Ülkemizde erken evlilikler erkek çocuklarına oranla kız çocuklarında daha fazla görülmektedir. 19 yaşını doldurmamış erkeklerde erken evlilik oranı %5 oranında iken bu oran kız çocuklarında %35-60 civarındadır. Bununla birlikte bu evlilikler genel olarak resmi değil, yasal olarak hiçbir şekilde bağlayıcı hakları olmayan dini evlilikler olarak kıyılmaktadır. Kayıt dışı olan bu tür evliliklerle ülkemizdeki çocuk gelinlerin gerçek sayısını tam olarak ortaya koymak da neredeyse mümkün değildir. Çocuk gelin olma yolundaki etkenler ise yine düşük eğitim seviyesi ve yoksulluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoksul aileler için bakmakla yükümlü olduğu bir çocuğu evlendirerek bakma zorunluluğundan kurtulmak, ekonomik refaha ermenin bir yolu olarak görülmektedir (Boran vd., 2013: 59).

Yine yapılan çalışmalar, suç işleme eğilimi ile erken yaşta çocuk doğurmak arasında da bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle köylerde erken yaşta evlendirilen ve kendisi çocuk olan kız çocuklarının çok fazla çocuk doğurması zor olan yaşam koşullarını daha fazla zorlaştırmaktadır. Doğurduğu çocuğun bakımını üstlenmek zorunda kalması kadını çaresiz bir noktaya taşımakta ve bu durumda suçluluk oranlarını arttırmaktadır. Ülkemizde 1989- 1991 yılları arasında 2934 hükümlü üzerinde yapılan araştırma sonuçları, bu sayının % 7' sini kadınların oluşturduğunu, hükümlü kadınların % 35.4 okur yazar olmadığını, % 69.6' sının evli olduğunu ve %90' ının çocuk sahibi olduklarını göstermektedir. Ayrıca bu kadınların %

71.5 oranı ile en çok işledikleri suçun adam öldürmek, hemen akabinde ise çek- senet suçları ve hırsızlık suçlarına karıştıkları saptanmıştır. Bununla birlikte Türkiye’de 1970-2002 yılları arasındaki kadın suçluluk oranları % 1.7’ den %3’ e yükselmiştir (İlbars, 2007: 11).

Sonuç olarak Türkiye’ deki kadın suçluluğu profili dünyadaki kadın suçluluğu profili ile karşılaştırıldığında; kadın suçluluk oranları daha düşük buna paralel olarak kadın suçluluğu ve erkek suçluluğu arasındaki oransal farklılık daha fazladır. Bunun yanı sıra kadın suçluluğu içinde en çok yer kaplayan suçlar, mala kasıt ve şiddet barındırmayan suçlar iken, ülkemizde bu durum farklılık göstermektedir. Türkiye’ de kadın suçluluğu çoğunlukla, adam öldürme, hırsızlık, namus suçları üzerine yoğunlaşmaktadır. Bununla birlikte kadın suçluluğundaki yaş ortalamasının yüksek olduğu dikkat çeken bulgulardan bir diğeridir. Devlet İstatistik Enstitüsü 2000-2001-2002 yılları verilerine göre 30-39 yaş arasındaki suç işleyen kadınların oranı %31.10 iken 40-49 yaş arasındaki suç işleyen kadınların oranı %25.53’ tür. Ayrıca eğitim düzeyleri düşük ve kentli kadınların suç işleme oranları kırsal kesimdeki kadınlara oranla daha yüksektir (Akt. İlbars, 2007: 12).

## İKİNCİ BÖLÜM

### FİZİKSEL AKTİVİTE VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN PSİKOLOJİK ALGILAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

#### 2.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda birçok aktiviteyi kapsayan ve kasların çalışması ve bununla birlikte enerji tüketiminin ortaya çıktığı hareketler olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda enerji tüketiminin ortaya çıktığı merdiven çıkma, alışveriş yapma, ev işleri vb. gibi tüm hareketler fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008: 221). Bir başka tanıma göre fiziksel aktivite; farklı şiddetlerde olabilen kalp ve solunum sayısını arttıran oyunlar ve gün boyunca içinde birçok farklı aktiviteyi barındıran kavram olarak tanımlanmaktadır (Güçlü vd., 2008: 3).

Egzersiz ise fiziksel aktivitenin programlanmış halidir. Diğer bir deyişle istemli bir şekilde ve belli bir program dahilinde yapılan, fiziksel sağlığı belli oranda iyileştirmeyi hedefleyen düzenli, sistemli ve sürekli yapılan aktivitelerin tanımıdır (Kaya vd., 2011: 61).

Günümüz teknolojisinin insan hayatına katkıları oldukça fazladır. Ancak giderek artan teknolojik gelişimler sedanter bir yaşam tarzını da beraberinde getirmiştir. Çoğu insan iş hayatında oturarak çalışmakta ve arta kalan zamanlarının büyük bir kısmını da bir şeyler atıştırarak televizyon karşısında geçirmektedir. Bu durum bireylerin harcadıkları enerjiden daha fazlasını vücutlarına almalarına ve bunun sonucunda giderek şişmanlamalarına sebep olmaktadır. Vücut yağ kitlesinde artışa sebep olan şişmanlık günümüzün en ciddi kamu sorunlarından biri haline gelmiştir. Bununla birlikte fiziksel açıdan daha az hareket eden bireyler için fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan tek sağlık sorunu şişmanlık değildir. Bunun yanında şişmanlığa bağlı olarak kronik kalp hastalıkları, diyabet gibi birçok hastalıkta giderek artış göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması ise bu durumu tersine çevirmektedir. İnsanların fiziksel olarak aktif olması demek, vücudun dinlenik durumda harcadığı enerjiden biraz daha fazlasını harcayacak aktivitelerde bulunması anlamına gelir (Hekim, 2014: 2368). Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması ile bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşamlarını idame ettirmesi arasında pozitif bir ilişki vardır. Bu nedenle kamusal alanda da önem taşıyan sağlığın iyileştirilmesi için beslenmeye dikkat edildiği kadar egzersizin bir yaşam tarzı haline getirilmesi de oldukça önemlidir. Günümüzde yaşam kalitesinin artması uzun yaşamak kadar önemli bir durum haline gelmiştir. Bu durum da sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşacak hastalık riskinin en aza indirgenmesi için fiziksel aktivitenin önemini daha fazla arttırmıştır (Hills vd., 2015: 370).

Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak artan obezite sadece birey için değil kamu içinde ciddi bir risk oluşturmaktadır. Son yıllarda obeziteye bağlı olarak artan sağlık sorunları ile devletlerin sağlık harcamalarındaki artış oranları arasında da paralellik vardır (Carlson vd., 2015: 316). Son yıllarda yapılan araştırmalar devletlerin, bazı hastalıkları önlemek ya da tedavi etmek için harcadığı paraların ciddi bir rakama ulaştığını göstermektedir. Teknolojik gelişmelere bağlı olarak çağımızın hastalığı olarak adlandırılan hastalıkların birçoğunda önemli oranda artış görülmesi insanların egzersizin önemi ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmaları ile de bağlantılıdır (Hekim, 2014: 2365).

Obezitenin ekonomiye olumsuz etkisinin yanında, sağlık bakım sistemlerine, sigorta şirketlerine, federal ve bölgesel yönetimlere hatta işverenlere etkisi de aynı oranda olumsuzdur. Örneğin; Amerika’ da obeziteye bağlı olarak gelişen tip II diyabet, kronik kalp hastalıkları, bazı kanser türleri, hipertansiyon vb. hastalıklar için harcadığı para 50 milyar dolardan fazladır ve sağlık için harcanan toplam sağlık masraflarının % 6’ sını oluşturmaktadır. Bununla birlikte kilo problemi yaşayan insanların bu kilodan kurtulmak için harcadıkları para da 40 milyar doları bulmaktadır (Klein, 2005: 82).

Farklı araştırma sonuçlarına göre artan fiziksel aktivitenin obezite, tip II diyabet ve kalp damar hastalıklarının oluşma riskini ve buna bağlı gelişen ölüm oranlarını azaltması nedeniyle fiziksel aktiviteye katılımı arttıran önlemlerin alınması oldukça önemlidir. Bu durum fiziksel aktivitenin önemini, kitlelere anlatabilmekle mümkün hale gelecektir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri hususunda toplumu bilinçlendirmenin fiziksel aktiviteye katılımı arttıracığı ve buna bağlı olarak gelişen hastalıkların azalmasında etkili olacağı düşünülmektedir (Hekim, 2014: 2368).

Fiziksel aktivitenin eksikliğinde sadece fizyolojik sağlık problemleri ortaya çıkmaz bununla birlikte stres, depresyon, anksiyete gibi ruhsal problemlerde ortaya çıkar. Egzersiz, kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker, kolesterol gibi hastalıkların önlenmesine katkıda bulunduğu gibi; stresin getirdiği etkileri azalttığı, depresyonu engellediği ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği bulgular arasındadır. Uzun süre yapılan fiziksel egzersiz, dopamin ve noradrenalin salınımını artırır. Bununla birlikte artan plazma beta endorfin bireyin ruh halini değiştirir (Callaghan, 2004: 480). Ayrıca düzenli egzersizin nabızda yavaşlama sağladığı, kan basıncını düşürdüğü, nefes alıp vermeyi kolaylaştırdığı bununla paralel olarak stres ve anksiyete bulgularını azalttığı görülmektedir. Bununla birlikte egzersizin, bireyin uyku kalitesini arttırdığı, duygu kontrolü sağlamasına katkıda bulunduğu da yapılan bir başka çalışmanın sonuçları arasındadır (Artal vd., 1998: 57).

Fiziksel aktivite her yaşta insanın yapabileceği ve yaşam kalitesini arttırabileceği bir aktivite olmasının yanı sıra düzenli yapıldığı takdirde çocukların ve gençlerin ruhsal ve

fiziksel gelişimine katkı sağlaması açısından oldukça önemlidir. Bununla birlikte gençleri kötü alışkanlıklardan korumada, sosyalleşmelerini sağlamada da önemli bir işleve sahiptir (Güçlü vd., 2008: 3).

### **2.1.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Fizyolojik Yararları**

İnsanların yaşam kalitelerini korumak adına sağlıklı bir yaşam sürmeleri ve sağlıklarını iyileştirici imkanlara sahip olmaları onların temel hakkıdır. İnsanların sağlıklı olmaları kadar sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri de egzersizin ömür boyu düzenli, planlı ve sistemli bir şekilde yaşam tarzı haline getirilmesi ile mümkün olabilir (İlhan vd., 2010: 35).

Genellikle genetik unsurlara bağlı olarak gelişen ancak beslenme alışkanlıkları, aktivite eksikliği ve çevresel faktörlerden etkilenen obezite, vücuttaki yağ dokularında aşırı artış olarak tanımlanır. Bireylerin günlük olarak yaktıkları enerji miktarı ile toplam öğünlerinden aldıkları enerji miktarı arasındaki ilişki obeziteyi belirlemektedir. Buna göre alınan enerji miktarı, tüketilen enerji miktarından daha fazla ise obezite sorunu karşımıza çıkmaktadır. Bu durum fiziksel aktivitenin önemini arttırmaktadır (Yeşil ve Altıok, 2012: 43).

Obezite, özellikle dünya genelindeki gelişmiş ülkeler başta olmak üzere birçok bireyi ve farklı yaş gruplarındaki insanların sağlığını tehdit eden bir unsur haline gelmiştir. Ülkemiz içinde benzer bir durum söz konusudur. Yapılan araştırmalar ülkemizde de obezite sorununun toplumun her kesimindeki ve her yaş grubundaki insanlarda bulunma sıklığının arttığını göstermektedir (Arslan ve Ceviz, 2007: 211).

Obezitenin tedavi edilmesi gereken toplumsal bir sorun olmasının en büyük sebepleri beraberinde hipertansiyon, tip II diyabet, kalp damar hastalıkları, prostat, osteoartrit ve kolon kanseri gibi hastalıkları getirmesidir (İslamoğlu vd., 2008: 169).

Literatürde yapılan çalışmalar fiziksel aktiviteye düzenli katılan bireylerin vücut yağ oranlarında azalmanın anlamlı bir fark yarattığını göstermiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde planlı ve düzenli yapılan aerobik egzersizin fizyolojik ve fiziksel parametrelere etkisi incelenmiş ve düzenli olarak egzersiz programına katılan öğrencilerin vücut ağırlıkları ve vücut yağ oranlarının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak yapılan birçok araştırma sonucu düzenli fiziksel aktivitenin obezite ve vücut yağ oranına karşı koruyucu olduğunu göstermektedir (Hills vd., 2015: 369).

Fiziksel aktivite ile ilişkili olan hastalıklardan biri de Hipertansiyondur. Hipertansiyon son 25 yılda giderek artan ve ölümlerle sonuçlanabilen bir çeşit kardiyovasküler hastalıktır (Çeçen ve Bulur, 2015: 67). Hipertansiyon (yüksek tansiyon) kan basıncının gün içinde belli süreler dahilinde yüksek olması olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte hipertansiyon yalnızca kan basıncında yükselme olmayıp hedef organı geri dönüşümsüz olarak

etkileyebilecek ve mortaliteye sebep olabilecek ciddi bir sağlık problemidir. Genellikle artan kan basıncı ile vücut ağırlığı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Buna paralel olarak obez olan kişilerde hipertansiyon görülme oranı 1/3- 2/3 arasındadır. Yani obez bireylerin normal beden kitle indeksine sahip olan bireylere göre hipertansiyona yakalanma riski 3 kat fazladır. Yapılan çalışmalar bu durumu destekler niteliktedir. Buna göre Framingham kalp çalışmasının sonuçları hipertansiyon hastası olan erkeklerin %70' inin, kadınların ise %60' ından fazlasının obez olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte yapılan birçok araştırmanın sonucu kronik kalp hastalığı, inme ve diğer bağımlı değişkenlerle birlikte ortaya çıkan ölüm oranlarında hipertansiyonun da önemli bir risk faktörü olduğunu göstermiştir (Kayıhan ve Ersöz, 2009: 94).

Kan basıncının ilaçlar yardımı ile normal değerlere inmesinin ardından egzersize başlanması, ilacın dozunda azalmaya sebep olabileceği gibi ilaç kullanımının tamamen bırakılmasına da katkıda bulunabilmektedir. Bunun yanı sıra egzersiz; hipertansiyon ile pozitif ilişki gösteren kalp hastalıkları ve diğer kronik hastalıklara yakalanma oranı azalmakta, kilo vermeye yardımcı olmakta, kas ve iskelet sistemini güçlendirmekte, stresi ve kan basıncını azaltmakta ve bireylerin yaşam kalitelerini arttırmakta önemli bir rol üstlenmektedir. Yapılan araştırmalar, düzenli egzersizin, hafif ve orta derecede hipertansiyonu olan bireylerde ilacın etki ettiği oranda etkin olduğunu göstermektedir (Sağlam vd., 2008: 9).

En fazla görülen metabolik hastalıklardan biri olan diyabet, insülin hormonunun yeterli düzeyde olmaması ya da hiç salgılanmaması nedeniyle oluşan bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Bireyin aile ile kalıtsal, çevresel ve yaşam tarzı ile paralelliği ifade eden aile öyküsü durumu bireyin tip II diyabete yakalanmasında obezite ve hipertansiyon kadar etkili bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Olgun vd., 2011: 43). Ancak yapılan çalışmalar, obezite ile tip II diyabet arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma sonuçlarına göre tip II diyabet olan hastaların neredeyse %80' inde obezite hikayesi olduğu görülmektedir (Akt. Hekim, 2015: 1082).

Ülkemizde de görülme sıklığı artan diyabet, organ kayıplarına neden olabilecek ve bununla birlikte bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilecek bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte egzersiz, diyabet hastası olan bireylerin yaşam kalitesini arttırmada, tıbbi tedaviler, eğitim ve beslenme kadar ön plana çıkan faktörler arasında görülmektedir. Bu faktörler içinde özellikle dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin rolü oldukça önemlidir. Bu iki etken faktör diyabetin oluşmasını engellemekte, geciktirmede ve de hastalığa bağlı olarak gelişen komplikasyonların asgari düzeyde tutulmasında oldukça önemli bir role sahiptir (Soyuer ve Saraç, 2014: 66).



Tip I diyabet ile ilgili çalışmalar literatürde az olmasına karşın tip II diyabetin ortaya çıkmasında fiziksel aktivitenin azlığı ve bireyin obez olması önemli bir faktör olarak gösterilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda bu bulgular ile benzerlik göstermektedir. 5 yıl boyunca süren takip çalışmalarına göre, obez bireylerde normal bireylere göre tip II diyabet görülme riski 42.1 kat daha fazladır (Şekir, 2015: 42).

Amerikan Diyabet Derneği, tip II diyabetini önlemede dört yıllık bir yaşam tarzı değişikliğinin etkisini %58 oranında azalma olarak saptarken; Japonya Diyabeti Önleme Derneğinin çalışmalarına göre haftada 210-280 dakika yapılan orta şiddette bir egzersizin diyabet riskinde %67' lik bir azalma yarattığını ortaya koymuştur (Kosaka vd., 2005: 158).

Günümüzde teknoloji gelişimine paralel olarak azalan aktivite ile birlikte Hypokinetic Disease (hareket azlığı hastalıkları) olarak bilinen ve altında birçok farklı hastalığı barındıran bir kavram ortaya çıkmıştır. Bu hastalık grubu son yıllarda ölüm oranlarının başını çekmektedir ve kalp- damar hastalıkları bu hastalıkların başında gelmektedir. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklara yakalanma ve bu hastalığa bağlı olarak gelişen ölüm oranları giderek artış göstermektedir. Kardiyovasküler hastalıkların oranları ülkemizde de önemli ölçüde artış göstermektedir (Kaşıkçıoğlu, 2015: 1).

Yapılan çalışmalar bireylerin aktif olma durumlarını incelemiş ve toplumda beyaz yakalılar olarak bilinen idari işlerde çalışan, beden gücü yerine zihin gücünü kullanan ve üniversite mezunu olan ofis çalışanlarının toplumda aktif olan 1/4 oranını temsil ettiklerini ortaya koymuştur. Bu veriler ışığında; giderek artan hareketsizlik durumunun bireylerde kalp damar hastalıklarını arttıracak ön görülmektedir (Robertson vd., 2009: 164).

Kardiyovasküler hastalıkları etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yaş, aile öyküsü, sigara kullanımı, hipertansiyon, kötü kolesterol, obezite, stres, alkol tüketimi, fiziksel aktivite yoksunluğu, sigara kullanımıyla birlikte doğum kontrol hapının kullanımı ve menopoz kardiyovasküler hastalıkları etkileyen faktörlerdir ancak obezite ve sigara kullanımı tüm bu değişkenler içinde en belirleyici olanlarıdır. Özellikle obezite, kalbin yapısında deformasyonlar fonksiyonlarında ise değişiklikler yaratarak tek başına kardiyovasküler hastalıklar için belirleyici olmasının yanı sıra hipertansiyon ile birlikte bulunması durumunda kalbin yapısı ve fonksiyonlarını çok daha fazla etkileyerek etkisini artırır. Yapılan çalışmalar obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon arasında pozitif güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Samur ve Yıldız, 2012: 9).

Yapılan çalışmalar düzenli aerobik egzersiz yapıldığı takdirde hipertansiyonun düştüğünü ve bunun yanında düşen kan basıncı ile birlikte kardiyak volümün arttığını ve kalp hızının buna bağlı olarak yavaşladığını göstermiştir (Hollmann vd., 2007: 732). Bununla birlikte düzenli yapılan egzersizin yağ oranı ile birlikte kilo kaybı sağladığı ve buna paralel

olarak da HbA1c ve LDL kolesterol düzeyini düşürdüğü ancak HDL kolesterol düzeyini arttırarak kardiyovasküler hastalıkları önlemede etkin bir faktör olduğu görülmektedir (Franklin vd., 2004: 162).

Fiziksel aktivite eksikliği daha birçok farklı hastalık üzerinde de etkin bir rol oynamaktadır. Örneğin; kronik böbrek yetmezliği olan hastaların, bu hastalığa bağlı olarak anemi ve kemik hastalıklarının oluşumu artmakta, sosyal ve duygusal problemler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca fiziksel olarak hareketsizlik durumuna paralel olarak kaslarda atrofi meydana gelmekte ve kas kuvveti önemli oranda azalmaktadır. Kronik böbrek yetmezliğine sahip olan bireylerde maksimal egzersiz kapasitesi ve kas kuvvetinde azalma ile böbrek fonksiyonlarının azalması arasında negatif doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum kardiyovasküler kapasitenin azalması ile devam etmekte ve bu durum aynı zamanda kalp-damar hastalıklarının artışına sebep olmaktadır (Knap vd., 2005: 211).

Egzersiz olumlu bir rol oynadığı başka bir hastalık ise kanserdir. Egzersiz, hastalığa bağlı olarak azalan fiziksel performans, duygu durum ve yaşam kalitesi üzerine olumlu yönde katkı sağlayan bir işleve sahiptir (Eyigör, 2012: 77). Kanser hastalığı birey üzerinde hem fiziksel hem de duygusal açıdan olumsuz değişimlere sebep olmaktadır. Kansere bağlı olarak kemik mineral yoğunluğunda azalma, enerji eksikliği, bitkinlik, halsizlik, güçsüzlük, dikkatsizlik ve fiziksel aktivite azlığı nedeniyle de kas kuvvetinde ve kas fonksiyonlarında azalmalar görülmektedir. Egzersiz, kas kuvvetini, kas kütleini ve kas dayanıklılığını arttırarak hastalığın getirdiği handikapları minimal düzeye çekmede oldukça önemli bir faktör olarak görülmektedir. Kanser hastaları özellikle tedavi sürecinde günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilecek normal insanlara kıyasla daha fazla enerji sarf etmekte ve dolayısı ile daha fazla yorulmaktadırlar. Ancak düzenli egzersiz yapan hastaların dolaşım sistemleri hızlanmakta ve işlevsel kapasiteleri artmaktadır. Yapılan birçok çalışma egzersizin kanser üzerindeki olumlu etkilerini destekler niteliktedir. Buna göre kanser tedavisi alan hastaların tedavi sırasında ve sonrasında düzenli egzersiz yapmasının, yorgunluk düzeylerini azalttığı görülmüştür (Athanassiadou vd., 2006: 101). Yine bu konu üzerinde yapılan diğer çalışmalar ise egzersizin sadece fiziksel parametreler üzerinde değil, yaşam kalitesi, psikolojik algıların değişmesi gibi emosyonel parametreler üzerinde de olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Courney vd., 2003: 1662).

Kanser üzerine yapılan çalışmalar kanser ve vücut kilosu arasında pozitif doğrusal bir ilişki olduğunu bu nedenle bireylerin kilo kontrolünün sağlanması ile birlikte birçok kanser türünde önemli ölçüde azalma görüleceğini göstermektedir (Akt. Kurtel, 2015: 21). Meme kanseri üzerinde yapılan çalışmalar; meme kanseri olan kadınların büyük bir oranının (%66) obez olduğunu göstermektedir. Buna bağlı olarak vücutta ki yağ dokusu ile kanser arasındaki

ilişki kanseri etkileyen önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Dawood vd., 2008: 1724).

Kanser ile ilgili araştırmalar gün geçtikçe daha spesifik kanser türleri için yapılmaktadır. Bu çalışmalardan biri egzersizin kolon kanserini önlemede ne kadar etken olduğunu araştırmaya yöneliktir. Çalışmanın bulguları artan aktivite düzeyi ile kolon kanserine yakalanma riskinin negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Üstelik fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireyler ile düşük olan bireyler arasında kolon kanserine yakalanma riski azımsanmayacak kadar (%25) belirgindir. Yapılan meta-analiz çalışmaları da benzer sonuçları destekler niteliktedir (Johnson vd., 2013: 1209).

Son yıllarda egzersizin üzerinde etkin olduğu kanser türlerinden bir diğerinin de akciğer kanseri olduğu görülmektedir. Akciğer kanserine yol açan en önemli nedenlerden biri sigara kullanımınıdır. Yapılan çalışmalarda egzersizin, sigarada bulunan ve akciğer kanserine neden olan karsinojenler ile etkileşimde bulunarak akciğer kanseri riskini azalttığı göstermektedir (Schmid vd., 2014: 5).

Yine kanser çalışmaları ile ilgili olarak yapılan bir meta-analiz çalışmasında da egzersizin endometrium (rahim içi) kanseri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan çalışmalar egzersiz yapanların, rahim içi kanseri riskine yakalanma oranlarının %30 daha az olduğunu göstermektedir (Cust, 2010: 159). Toplam 28 çalışmanın meta-analizinin yapıldığı bir başka çalışma da pankreas kanseri üzerindedir. Meta-analiz çalışmasının sonuçlarına göre; sınırlı kanıtlar olmasına karşın egzersizin pankreas kanseri üzerinde de etkin bir rol oynadığı görülmektedir (O'Rourke vd., 2010: 2958).

Dünya Kanser Araştırmaları Fonu' nun 2007 yılında yapmış olduğu araştırmalar sonucu egzersizin diğer kanser türleri riskini azalttığını ileri süren çalışmaların yeterli olmadığını ancak 2007 sonrasında yapılan çalışmalarda mide, böbrek, mesane, prostat ovaryum başta olmak üzere diğer kanser türlerinde de belirleyici olabileceği beklentiler arasındadır (Chen vd., 2014: 2).

### **2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Yararları**

Son yıllarda fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde gösterdiği olumlu etkiler farklı alanlarda çalışan araştırmacıların dikkatini çekmiş ve onları fiziksel aktivite ve sağladığı faydalar üzerine daha fazla araştırma yapmaya itmiştir. Yapılan çalışmalar ise fiziksel aktivite ve egzersizin bireyler üzerinde sadece fiziksel değil, bilişsel, davranışsal ve psikolojik alanlarda da katkı sağladığını göstermektedir (Aşçı, 2004: 234). Fiziksel aktivite bireyin yaşamının farklı alanlarında başarı sağlamasına, mutlu olmasına ve sosyal ilişkilerini düzenlemesine katkı sağlayan birçok işleve sahip olması nedeniyle oldukça ilgi gören

konulardan biridir (Folkins ve Sime, 1981: 374). Ancak çalışmanın bu bölümünde araştırmanın kapsamına giren ve bireyin zihinsel sağlığının ve psikolojik fonksiyonlarının göstergesi olan (Psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı, ve benlik saygısı vb.) duygu durumlarını ve fiziksel aktivitenin bu duygu durumları üzerindeki etkileri ele alınmıştır.

### **2.1.2.1. Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısı**

Benlik kavramı ve benlik saygısı kavramca birbirinden farklı olup, benlik bireyin kendisini, tutumlarını, inanç ve yeteneklerini bütünsel olarak nasıl gördüğünü, benlik saygısı ise bireyin bilinçdışı olarak kendisine attığı değeri ifade eden kavramlardır (Plummer, 2004: 13). Benlik kavramı, psikolojinin önemle üzerinde durduğu ve literatürde sıkça araştırılan kavramlardan ve kişiliği etkileyen ve onu şekillendiren en önemli katmanlardan biri olarak görülmektedir (Cevher ve Buluş, 2007: 54). Ancak kişiliği etkileyen bir kavram olmasına rağmen kişilik kavramından farklı bir anlam barındırmaktadır. Benlik, kişiliğimize dair oluşturduğumuz kanıları içinde barındıran ve kişiliğin öznel tarafı olarak görülen bir kavramdır. Sullivan ise benliğin dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve kültürün benliği etkilediğini ifade etmektedir. Benliğin, Sullivan gibi sosyal çevreden ve kültürden etkilendiğini ifade eden başka kuramcılarda vardır. Örneğin; Tan, benliğin kendisi ile ilgili belli bir yargıya sosyal çevresinin etkisi ile vardığını ifade ederken Mead, benliğin bireyin toplumsallaşması sürecinde oluştuğunu ve bu oluşumu etkileyen en önemli faktörlerin ise dil ve sosyal etkileşim olduğunu ifade etmektedir. Benlik bireyin doğduğu an itibariyle deneyimledikleri olaylar ve çevresel faktörlerin etkisi ile süreç içinde oluşan bir yapıdır (Akt. Baymur, 1985: 267).

Benlik saygısı ile literatürde yapılan ortak bir tanım olmasa da en kısa tanımı ile benlik saygısı, benliğin kendisine karşı verilen duygusal tepkilerdir (Yüksel, 2002: 41). Benlik saygısını 1982 yılında ilk kez tanımlayan William James'e göre benlik saygısı, başarı ve beklenti arasındaki ilişkidir. Bu tanıma göre James, benliğin ne oranda değerli olduğunu bireyin başarmayı umduğu hedefine gerçekte ne kadar ulaştığı belirler, demektedir. Coopersmith ise benlik saygısının ilişkili olduğu faktörler üzerinden benlik saygısını tanımlamıştır. Coopersmith'e göre benlik saygısı bireyin kendini saygın, başarılı, değerli, yeterli olarak görmesi ya da görmemesi sonucu oluşan değerler toplamıdır. Bununla birlikte eğer birey için önem arz ediyor, başarı ile eşleştiriliyorsa, gelir, eğitim, sosyal statü gibi faktörlerde benlik saygısını etkileyen değişkenler olarak görülebilir (Magill ve Hurlbut, 1986: 403). Adams'a göre ise benlik, bireyin kendisini nasıl gördüğünü ifade eden bilinçli bir yaklaşım şeklidir (Akt. Hamarta vd., 2009: 27). Ayrıca benlik saygısı, toplumsal süreçte öğrenilen ve sürekliliği olan bir kavramdır (Adana ve Kutlu, 2006: 74). Birey kendi benliğini

olumlu ya da olumsuz olarak ele alır ve bu değerlendirmenin sonucu, bireyin benlik saygısı düzeyini ortaya koyar. Kendi benliğini olumlu olarak değerlendiren bireylerin benlik saygıları yüksek, kendini olumsuz olarak değerlendiren bireylerin ise benlik saygıları düşük olarak görülmektedir. Bireyin kendini değerlendirme tarzı genelde kalıcı bir algıdır ve üstelik süreklilik gösterir (Akt. Hamarta vd., 2009: 28).

Benlik saygısı, bireyin kendine olan tutumu içinde kendisini benimsemesini, özgüveni, başarılı olma odağını, iyimserliği, başkaları tarafından da değerli bulunmayı kapsayan bir kavram olarak görülmektedir (Özkan, 1994: 4). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, başarı arzusu ile doludur, hedeflerine ulaşmakla ilgili herhangi bir sorun yaşamazlar. Bununla birlikte benlik saygısı yüksek bireylerin kendileri ile ilgili beklentileri de her daim yüksektir. Bu kişiler çevresindeki bireyler ile sağlıklı ilişkilere sahip, enerjileri yüksek olan bireyler olarak da görülmektedirler. Benlik saygısı yüksek bireyler hedeflerine ulaştıklarında ise bunun sonuçlarına karşı güven duyarlar. Bu durum kendilerini ifade etme yeterliliklerini de üst düzeyde tutar. Ayrıca eleştiriye açık, başkalarının fikirlerini de dikkate alma eğilimleri yüksektir. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler çevrelerindeki kişiler tarafından da sevildikleri kanısına sahiptirler ve bu durum onların özgüvenlerini de olumlu yönde etkileyen bir etmen olarak görülmektedir. Öz güveni yüksek olan bireylerin ise karşılaştıkları güçlükler ile mücadele etme yetileri yüksek, hayatın zorluklarından kaçma eğilimleri ise düşüktür. Hayata ve zorluklara karşı gösterdikleri çaba olumsuzlukla bile sonuçlansa tekrar tekrar deneyimlemekten kaçınmazlar ve bu durum karşısında sürekli olarak farklı çözüm yolları geliştirirler. Bu durum ise onlara farklı çözüm yolları öğretmekte, zorluklarla mücadele etme konusundaki öz güvenlerini daha da fazla arttırmaktadır. Yüksek benlik saygısı olan bireyler için yeni şeyler denemek korkutucu bir eylem olmaktan çıkar aksine kendilerini tanıdıkları, yeteneklerini keşfettikleri bir yolculuk haline dönüşür. Hayattan keyif alma ve yeni şeyler denemek onlar için doyum verici bir eylem olmakta ve bu durum onları dışa dönük kılarak çevresel ilişkilerini de daha başarılı bir noktaya taşımaktadır (Plummer, 2004: 13).

Benlik saygısı düşük olan bireylerde ise bu tutumlar tam tersi yöndedir. Özgüvenleri düşük, motivasyonları çok çabuk bozulabilecek bir ruh haline sahip, çok çabuk umutsuzluğa kapılan, kendini ifade etmekten çekinen, kendi fikirlerini eleştirilme kaygısından dolayı ortaya koyamayan bireyler olarak görülmektedirler. Plummer' e göre benlik saygısı düşük olan bireyler, sosyal yaşamlarında diğer bireyler ile kurdukları ilişkilerde sağlıklı alt yapıya sahip değildir. Genellikle bunun altında kendilerinde gördükleri eksikliklerden kaynaklı diğer bireylere doyum sağlayabilecek özgüvene sahip olmamaları yatar. Bununla birlikte düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin alınganlıkları daha fazladır ve bu durum onların karşılarındaki bireylerin söylediklerini olurdan daha farklı bir şekilde anlamlarına yol

açmakta ve bu da diğer bireylerle olan ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca düşük benlik saygısı olan bireyler, yalnızca kendilerine karşı değil, elde ettikleri başarılarla karşı da olumsuz bir değerlendirmeye sahiptirler. Yaptıkları işler başarı ile sonuçlansa bile bu başarıları çoğunlukla inkâr ederler. Mücadele güçleri düşük, herhangi bir konu üzerinde problem çözme yetenekleri daha azdır. Bununla birlikte sosyal kaygıları yüksek ve bu durumla başa çıkma yetileri de oldukça düşüktür (Gümüş, 2006: 65). Bu durum genellikle onların özgüvenlerinin de az olması ile ilişkilendirilmektedir. Öz güvenlerinin düşük olması, onları yeni bir şeyleri deneme konusunda tedirgin kılar ve bu durumda özgüveni olumsuz etkileyen bir kısır döngü oluşturur. Ayrıca bir problem karşısında daima kötü sonuca odaklı olmaları, onların performanslarının çok altında sonuçlar almalarına neden olmaktadır. Kuramcılar benlik saygısı üzerinde, bireyin bebeklik döneminde ailesindeki bireyler veya bakıcıları ile var olan ilişkisinin etken olduğunu ileri sürmektedirler. Bu bağlamda bireyin bebeklik döneminde kurmuş olduğu bağ güvene dayalı ise birey ilerleyen yaşlarda daha yüksek bir benlik saygısına sahip olacaktır (Plummer, 2004: 15).

Psiko-sosyal kuramları bireylerin sağlıklı ruhsal yapıya sahip olabilmeleri için benliğinden tatmin olmanın, kendini işe yarar ve değerli hissetmenin önemli olduğunu ve her bireyin bu duyguları tatmin etmeye ihtiyacı olduğunu ileri sürerler. Yapılan çalışmalar, yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, düşük benlik saygısına sahip olan bireylere oranla bu duyguları daha fazla tatmin ettiklerini göstermektedir (Razı vd., 2009: 23). Bunun yanı sıra, benlik saygısında her ne kadar bireylerin çocukluk evresinde yaşadığı deneyimler etkin olsa da yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde karşılaştıkları olaylarda onların benlik saygıları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Çünkü benlik, bireyin sadece bugününde kendine bulunduğu atıfları değil, geçmişini ve geleceğini kapsayan, sosyal rollerin üzerindeki etkilerini kavramsallaştıran bu rollerin onun zihninde nasıl temsil edildiğini de belirleyen bir kavramdır (Aydın, 1996: 41). Yapılan çalışmalar bireylerin yaşadıkları uzun süreli hastalıklar, yakın kayıpları gibi travmatik olayların birey üzerinde olumsuz değişikliklere sebep olduğu ve bu değişikliklerin benlik saygılarını azalttığını göstermektedir (Crocker ve Wolfe, 2001: 594). Örneğin; bazı kronik hastalığa sahip olan bireylerin buna bağlı olarak benlik saygılarının da azaldığı gözlemlenmiştir (Livneh ve Antonak, 2005: 12; Soares ve Grossi, 2007: 87). Kronik bir hastalığa sahip olan ve olmayan popülasyonlar arasındaki ilişkiye bakan araştırmalarda literatürdeki sonuçları doğrular niteliktedir (Langeveld vd., 2004: 868).

Benlik saygısı ile ilgili olarak ayırt edilmesi gereken durumlardan biri de algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki ayrımdır. Algılanan benlik, benlik kavramını ifade ederken ideal benlik kavramı, bireyin olmayı istediği benliği ifade eder. Bu iki kavram arasındaki denge ise bireyin sağlıklı benlik algısını oluşturmaktadır. Örneğin; bireyin kendine belirlediği

değer yani algılanan benliği ile idealinde oluşturduğu benlik birbirine yakın ise o bireyin benlik saygısı daha yüksek olacaktır. Burada önemli olan şey, idealin mükemmelliği simgelemediği, bireyin kendi zihninde oluşturduğu idea olduğunu bilmektir (Jacoby, 1996: 24). Yörükoğlu ise her bireyin ideal bir benliği olduğunu ve kendisince belirlemiş olduğu bu ideal benliğe yakınlığının, bireyin mutluluğunu belirlediğini ancak bazı zamanlarda bu ideal benlik kavramına ulaşmanın mümkün olmadığını ve böyle durumlarda ise bu durumun bireyi mutsuz ettiğini ifade eder (Yörükoğlu, 1996: 101).

Bunun yanı sıra bir bireyin kendisini objektif olarak değerlendirmesinde gerçekçi olmayan durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda birey kendi benlik saygısı ile çarpıtılmış bir benlik algısı da oluşturabilmektedir. Bunun sonucunda gerçekçi olan benlik algısı ile çarpıtılmış olan benlik algısının ayrımını yapmak neredeyse mümkün olmayacaktır. Plummer' e göre algı düzeyimiz, davranışlarımızı etkileyen en önemli etmendir. Çünkü bir birey yeni bir bilgi ile karşılaştığında onu kabul etmeden önce kendisine uygunluğunu test eder ve bilginin benlik saygısına uygun olduğuna kanaat getirirse onu benimser ancak bilgi benlik saygısına uymuyorsa onu reddetmeyi ya da kendisine uygun bir biçimde algılamayı tercih edecektir. Bu durumda bilginin gerçekliği değil, bireyin onu algılayış şekli öncelikli olmaktadır (Plummer, 2004: 17).

Literatürde benlik saygısı ile yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Bunların bir kısmı benlik saygısını yordayan faktörlerden oluşurken diğerleri benlik saygısının etkilediği bağımlı değişkenlere odaklanmıştır. Konumuz gereğince benlik saygısı ile ilgili olan diğer psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar ile egzersizin benlik saygısı üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar referans edilecektir.

Literatürde, aile yapısı ve ailenin mutlu ya da mutsuz bir aile olarak nitelendirilmesi ile bireyin benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada, mutlu aile yapısına sahip olan bireylerin benlik saygılarının, mutsuz ailede yetişen bireylerin benlik saygılarına oranla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Saygın ve Arslan, 2009: 212). Literatürde yapılan diğer araştırmalar ise, bireylerin benlik saygısının düşük olması ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu, bununla birlikte benlik saygısı ve depresyon arasında da negatif doğrusal bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007: 95).

Benlik saygısı ile ilgili olarak yapılan bir diğer çalışma konusu ise; depresyon, benlik saygısı ve obezitenin birbirleriyle olan ilişki durumlarını saptamaya yöneliktir. Buna göre obez bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek, benlik saygılarının ise daha düşük olduğu görülmüştür. Buna karşılık egzersiz ile kilo kaybı yaşayan bireyin depresyon düzeyinin düşerken benlik saygısı düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir (Ogden ve Evans, 1996: 272). Buna paralel olarak yapılan bazı çalışmalar ise benlik saygısı ile cinsel çekicilik arasında da

pozitif doğrusal bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Benlik saygısı, obezite ve Beden Kitle İndeksine odaklanan çalışmalar, benlik saygısı ile bu iki değişken arasında negatif doğrusal bir ilişki olduğunu ortaya koyarken (French vd., 1996: 27) başka bir çalışma ise bu değişkenler arasında bir ilişki olmadığını ifade etmektedir (Gortmarker vd., 1993: 1008). Obez bireylerde benlik saygısı ve depresyonun birbirleri ile olan ilişkisini gözlemlemek adına 87 obez kadının depresyon ve benlik saygıları düzeylerine bakılmıştır. Çalışmanın sonuçları, obez olan kadınların % 42.5' i depresif, % 52.6' sının ise benlik saygılarının düşük olduğunu göstermiştir (Pınar, 2002: 34).

Bununla birlikte egzersizin direkt olarak benlik saygısı ile ilişkisi ele alındığında fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca fiziksel aktivitenin benlik saygısını geliştirdiğini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin benlik saygısı ve beden imajı üzerindeki etkilerini saptamaya çalışan bir başka araştırmanın sonuçları da benzer niteliktedir. Fiziksel aktivitenin benlik algısı üzerindeki etkisi yediden yetmişe tüm yaş grubundaki bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada fiziksel aktivitenin çocukların kendilerine olan güvenlerini, benlik saygıları ve yeterlilik duygu durumlarını arttırdığını ve psikolojik iyilik hallerinde de belirleyici olduğunu göstermiştir (Akt. Meydanlıoğlu, 2015: 127; Eime vd., 2013: 1).

### **2.1.2.2. Fiziksel Aktivite ve Depresyon**

Depresyon sözcüğü köken olarak Latince “depressus” sözcüğünden gelmektedir ve Latince bireyin ruhsal olarak kederli, bitkin, donuk, durgun, cesaretsiz olma halini ifade etmektedir. Depresyonun dilimizdeki kullanım anlamı ise ruhsal çöküntüdür (Köknel, 2005: 15). Doksat’ a (2003: 97) göre doğal yaşam sürecinde ortaya çıkabilen, eğitim ve öğretimin üzerinde etkin rol oynadığı ayrıca travmatik olaylarla harekete geçebilen ve kalıtımın da önemli bir rol oynadığı ruhsal bozukluktur. Bu ruhsal bozukluk, sadece bireyin kendisinden değil hormonal bozukluktan ve çevresel faktörlerden de etkilendiği gibi aynı oranda çevresindeki bireyleri de etkileyebilen bir tehlike olarak görülmektedir.

Bir başka tanıma göre ise depresyon, anlık bir duygusal durum ve kederden farklı olarak ve sanıldığı aksine kısa süreli değil oldukça uzun süreli seyir eden çökme halidir. Daha farklı bir tanım ile depresyon biyolojik ve psikolojik faktörlerin etkisi altında olan bir hastalıktır. Depresyona sebep olabilecek birçok faktör bulunmasına rağmen biyolojik kökenli bazı hormonların vücutta azalması en bilinen sebeplerin başında gelir. Bu durumu ise bireyin kalımsal yatkınlığı ve psikolojik faktörler takip etmektedir. Depresyon, eski zamanlarda yaşayan insanlar arasında ruhsal buhran olarak düşünülen bir tür ruh hastalığıydı. Ancak günümüzün modern tıbbi depresyonun, beynin çalışma işlevlerinde meydana gelen bir



aksaklık sonucu bozulmasına ve buna bağılı olarak da beynin çalışma sistemini bozarak duygu ve düşünceler üzerinde olumsuz yönde duygu değişikliklerine sebep olan biyolojik kökenli bir hastalık olarak görmektedir. Depresyonun psikiyatrideki tanımı ise bireyin sosyal çevresini, iş ilişkisini, özel hayatını ve iş hayatını olumsuz yönde etkileyen ve bu ruh halinin uzun sürmesi ile bireyin yaşam kalitesinin azalma halidir (Budak, 2000: 204). Bu durum çevresindeki bireyleri de etkileyen ve onların üzerinde de önemli olumsuz etkiler yaratabilen bir sorun olarak ortaya çıkar. Bununla birlikte toplum arasında yanlış bir şekilde bilinen depresyona dair kolay tanı koyabilme hali sanılanın aksine oldukça zordur ve tedavisinin tam anlamı ile gerçekleşmesi de neredeyse mümkün değildir (Akkaya, 2005: 91).

Depresyon günümüzde en sık görülen duygu durum değişikliği olarak ifade edilen psikolojik rahatsızlıktır. Depresyon son yıllarda öyle sık görülen bir hastalık haline gelmiştir ki bu nedenle depresyon için akıl sağlığının “soğuk algınlığı” ifadesi kullanılmaktadır (Bellack vd., 1981: 1562). WHO verilerine göre depresyon belirtileri olan bireylerin sayısı dünya nüfusunun % 3 ile % 5’ i arasındadır ve farklı tıbbi gerekçelerle doktora giden hastaların ise % 8’ i ile % 15’ i ise depresyon tedavisi görmesi gereken hastalardan oluşmaktadır. Bu oranlar Batı ülkeleri için daha fazla kaygı uyandıran bir orana ulaşmıştır. Yapılan araştırmalar tüm nüfus içinde hayatları boyunca en az bir kez depresyon tanısı ile karşı karşıya gelen erkeklerin oranının %13, kadınların oranının ise %20 civarında olduğunu göstermektedir (Akt. Ören ve Gençdoğan, 2007: 86). Depresyon ile ilgili ortaya konulan veriler, bireylerin depresyonun farkında olmaları ve bu durumla birlikte kliniklere başvurmaları ile sınırlıdır. Depresyon, genellikle bireylerin ruhsal durumlarındaki çöküşün farkında olmaması veya bunu bir hastalık olarak algılamaması nedeniyle tedavi edilmesi zor olan bir hastalıktır. Bireyler depresyonun ruhsal belirtilerinin halsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, uykusuzluk gibi fiziksel belirtilere dönüşmesinden sonra hekime başvurmayı tercih etmektedirler. Bu durum hem tedavinin sürecini değiştirmekte hem de depresyon yaşayan bireylerin tam oranlarının saptanmasını zorlaştırmaktadır ve üstelik bu durum ülkemizde dahil olmak üzere birçok ülkede yaygın bir sorun olarak görülmektedir (Savrun, 1999: 12).

Depresyon tedavisinin zor olması, sürekli tekrarı halinde kronikleşme ihtimalinin yüksekliği ve bunun bir diğer sonucu olan fiziksel ve ruhsal yeti kaybı ile iş kaybında düşüş yaşanması sadece bireyler için değil devletler içinde oldukça önemli bir kamu problemi haline gelmiştir (Kaya vd., 2007: 138). Yapılan çalışmalar depresyon atağı geçiren bireylerin bir sonraki atağı geçirme olasılığının arttığını göstermekte ve bu olasılığı ise sayısal olarak şu şekilde açıklamaktadırlar. Depresyon atağı geçiren bir bireyin aynı atağı ilk 2 yılda geçirme oranı % 40, ilk beş yılda geçirme oranı % 60, ilk on yılda geçirme oranı % 75 ve ilk on beş yıl içinde bu atağı geçirme oranı ise % 85 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte depresyon,

toplumun her kesimindeki ve her yaştaki insanı, sosyoekonomik sınıfı fark etmeksizin yakalayabilir ve bu durum bir bireyin yaşamının farklı zaman dilimlerinde tekrar tekrar ortaya çıkabilir (Akkaya, 2005: 91).

Depresyonun birey üzerindeki belirtileri içinde elem ve keder barındıran, ümitsizlik, karamsarlık, çaresizlik gibi olumsuz duygu durumları bulunur. Bunun yanında depresyondaki birey kendini yetersiz, değersiz hisseder, kendine güveni oldukça düşük olup sosyal ortamdan kendini soyutlama isteği duyar. Ayrıca çoğu önemsiz durumlar için sürekli kendini suçlar ve genellikle sevgi ve ilgi kaybı gibi endişeler ile ağlama nöbetlerine kapılır. Öte yandan kendini ya aşırı yemeye verir ya da tam tersi iştahsızlık yaşar. Ayrıca depresyon hali bireyin uyku düzenini de etkiler. Bu durumda birey ya çok uyur ya da tam tersi uykusuz ile mücadele eder. Bunların dışında depresyonun bireyin yaşam kalitesini etkileyecek başka etkileri de bulunmaktadır. Örneğin; birey herhangi bir şeye yoğunlaşma da sorun yaşar, unutkanlık ön plana çıkar, herhangi bir şey üzerinde karar vermekte oldukça zorlanır. Fiziksel olarak da bireyi etkileyen depresyon hali, bireyin sürekli olarak baş ağrıları yaşamasına, kendini halsiz hissetmesine ve cinsel isteksizliğe de neden olan bir hastalık halidir ve sıklıkla can sıkıntısı, hayattan zevk almama, bazı ağır travmalar karşısında kendini öldürme gibi duygu durumları ile birlikte gelişir. Bu kişiler olumsuz duygu durumlarını genellikle 2 hafta boyunca hissederler ve hastalığın ilerleyen safhalarında ise güne iyi başlayıp genellikle akşamları olumsuz duygu durumlarına kapılırlar (Budak, 2000: 204; Alper, 1997: 49).

Depresyona dair farklı yaklaşımlar da bulunmaktadır. Örneğin; depresyonun insanın ruhsal yapısını koruyan doğal bir salınım yöntemi olduğunu düşünen psikodinamik yaklaşım, depresyonu, ruhun zorlanma karşısında kendini korumak için vermiş olduğu bir tepki olarak görmektedir. Bu yaklaşıma göre, bireyin bozulan biyo-psiko-sosyal yapısının kaynağı ruhsal çöküntü halidir ve bireyin çöküşünü durdurmak için sistemin bir ya da birkaç basamak altta işlerliğini devam ettirilmesine sebep olmaktadır. Bu bağlamda depresyon bir nevi ruhsal durumun koruyucu uyararı olarak da görülebilir (İlal, 1999: 53).

Depresyon üzerine uzun yıllar çalışan ve bilişsel psikolojinin önde gelen kuramcılarında biri olan Beck' e göre; depresyonun bilişsel modeli üçe ayrılmaktadır. Beck' in modeline göre bu üçlünün ilki bilişsel çarpıtmalardır ve bu durum bireyin yaşama dair olayları nasıl yorumladığına dair algısını temel alır. İkinci unsur ise herhangi bir değere ve işlevselliğe sahip olmayan ilkelerin varlığını oluşturan negatif şemalar ve son unsur ise bireyin hem kendi geleceğini hem dünyayı algılayışındaki olumsuz unsurları temsil eden bilişsel üçlünden oluşan bir yapıdır (Alper, 1997: 115). Beck' in kuramına göre bilişsel üçlünün yapısı şu şekildedir;

**Bireyin Kendisini Negatif Değerlendirmesi:** Bu durumdaki bireyler genellikle yaşamdaki olumsuzlukların sorumlusu olarak kendilerini görmekte, kendilerini bu durumlar için suçlu tutma yatkınlıkları sergilemektedirler. Bu durumdaki bireyler kendilerini acımasız olarak eleştirirler ve çoğunlukla da öz saygı düzeyleri düşüktür.

**Bireyin Hem Çevresini Hem Yaşamını Negatif Değerlendirmesi:** Bu durumdaki bireyler ise yaşam koşullarının ağırlığına dem vurmakta, yaşamın kendisinden ağır bir bedel istediğine inanmaktadırlar. Bu durum onların hem dünya hem de çevreleriyle olan ilişkilerinin hatalı olduğuna inanmalarına sebep olmaktadır.

**Bireyin Geleceğini Negatif Olarak Değerlendirmesi:** Bu durumdaki bireyler ise yaşadıkları sorunun ilelebet süreceğine, zorlukların, engellerin hiçbir zaman onların yakasını bırakmayacağına inanırlar.

Beck' e göre bilişsel modelin içindeki en önemli bilişsel unsur negatif şemalardır. Çünkü birey için bu şemaların oluşumunu açıklamak oldukça karmaşık ve güçtür. İşlevsel olmayan ilke ve inançları temsil eden bu unsur genellikle bireyin erken yaşlarında yaşadığı deneyimler ve edinimler ile oluşur ve kalıplaşmış düşüncelere dönüşerek kırılması oldukça zor bir durum haline alır. Bu işlevsel olmayan ilke ve inançlar bir başka birey için anlam teşkil edecek bir öneme sahip olmazken bu depresyonda olan bireyler için oldukça meşru gerekçeler olarak görülmektedir. Bu durum depresyondaki bireylerin bilişsel hatalar yaparak negatif şemalarına daha fazla negatif yükledikleri bir döngü hali alabilir. Bu durumun bir döngü haline almaması için yapılacak en temel tedavi düşüncenin tekrardan olumlu bir şekilde yapılandırılmasıdır. Çünkü depresyonda olan bireylerin negatif şemalara yönelik yaptıkları bilişsel hataların belli başlı sebepleri bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyin, bir olay hakkında tümevarım yapabilmesi için elinde yeterli verinin bulunmaması, ikincisi bir olayla ilgili asıl kısımların görülmesi gerekirken önemsiz ayrıntılara takılması, üçüncüsü herhangi bir olayı ya abartması ya da önemsizleştirilmesi, dördüncüsü her olayı kişiselleştirerek tüm olumsuz bedelleri kendine yüklemesi ve beşincisi yeterli olmayan bulgular ile zihni sürekli bir çıkarımda bulunmaya zorlayan davranışlar içermesidir (Cengil, 2003: 134).

Depresyon doğurduğu sonuçlar nedeniyle oldukça önemli bir hastalıktır ve ivedilikle ele alınması gereklidir. Yapılan araştırmalar bu durumun önemini ortaya koyar niteliktedir. Buna göre depresyon hastalarının intihar girişiminde bulunma sayıları, intihar eden bireylerin sayısından oldukça fazladır (Beaumont ve Hetzel, 1992: 124).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki rehabilite edici etkisinin önemi bilinmekle birlikte son yıllarda fiziksel hastalıklar kadar psikolojik hastalıklar içinde önerilen bir durum haline gelen fiziksel aktivite depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıkların tedavisinde de önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle majör depresyonda ilaç tedavisi kadar önemli olan bir diğer

tedavi şekli fiziksel aktivitedir (Galper vd., 2006: 173). Fiziksel aktivitenin psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar gün geçtikçe daha fazla artmış durumdadır. Yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin yaşam tatmini, esenlik gibi olumlu duyguları arttırdığı, depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarını ise azalttığını göstermektedir (Wyshak, 2001: 363). Bazı araştırmacılar ise düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteyi depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarına karşı önleyici bir faktör olarak görse de depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar, fiziksel aktivite eksikliğinin nedeni olarak da ortaya çıkabilmektedir (Engels vd., 2002: 71).

Yine yapılan birçok çalışma aerobik aktivite ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğunu, bu çalışmaların bir kısmı ise anaerobik aktivitelerin de depresyon düzeyi ile benzer bir ilişkisi olduğunu ileri sürmektedir (Martinsen, 1994: 24).

Düzenli fiziksel aktivite yalnızca depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlığı olan bireyler için değil, sağlıklı bir zihinsel yapıya sahip olan bireyler içinde önleyici bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin yoğunluğu oldukça önemlidir ve bazı çalışmalar fiziksel aktivitenin yoğun yapıldığı durumlarda psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Peluso ve Andrade, 2005: 61). Bununla birlikte fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarına olan etkisi hemen ortaya çıkmakta ve bu akut etki birkaç saat ile bir gün arasında bireyden bireye değişiklik göstermektedir (Williamson vd., 2001: 311).

### **2.1.2.3. Fiziksel Aktivite ve Kaygı**

Kaygı (anksiyete) ile ilgili yapılan birçok tanım olsa da bu konu üzerinde araştırma yapan tüm kuramcılar için, kaygıyı ortak olan birkaç kavram üzerinden tanımlayabilmek mümkündür. Buna göre kaygı en yaygın olarak bilinen tanımı ile bireyin bir durum sonucunda sürekli olarak tehlike ve talihsizlik ile karşılaşacağı inancına sahip olduğu tedirginlik duygusudur (Budak, 2000: 437).

Bir başka tanım ise kaygının içinde sıkıntı, buhran, endişe ve korku gibi duyguları barındırdığı ve bireyde sürekli kötü bir şey olacak hissi yaratan sıkıntı hali olduğunu söylemektedir. Anksiyete daha çok bireyin içinden gelen rasyonel olsun olmasın o uyarana karşı verilen tepki olarak tanımlanmaktadır. Kaygıya ait başka bir özellik ise bireyin nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyduğu endişedir (Kocabaşoğlu, 2005: 181). Öncül ise kaygının insanın geleceği ile ilgili olan ve genellikle geleceğe dair sıkıntılı bir bekleme halini ifade eden bir kavram olduğunu ifade eder (Akt. Coşkun ve Akkaş, 2009: 215).

Kaygı insanoğlunun yüzyıllardır süre gelen yaşamları boyunca hissettikleri en temel duygulardan biri olmasına karşın yapılan çalışmaların evveliyatı oldukça yeni sayılmaktadır.

Kaygıyı kavramsal olarak ortaya atan ve onu tanımlayan ilk kuramcı Freud' dur. Freud' a göre insanoğlunun her türlü arzusunu ve ihtiyaçlarını bulabileceği dünya, güzel olduğu kadar zorluklar ve acımasız olgularla doludur. İnsanın nerden geleceği ve nasıl karşılayabileceğini bilmediği bu tarz olgulara karşı yaşadığı duygu durumu korkudur. Birey dışardan tehdit olarak gelebilecek bu olguları kontrolü altına alamadığı zaman kaygı yaşayacaktır ve bu kaygı egonun yaşadığı bir duygu durumudur. Freud kaygının insan için doğal bir savunma mekanizması oluşturmasına katkıda bulunduğunu ileri sürer. Çünkü kaygı, bireyi uyarıcı bir etkiye sahiptir ve bu nedenle aşırı düzeyde yaşanmayan kaygı bireyin yaşamını idam ettirebilmesi için oldukça önemlidir (Karagüvan, 1999: 203). Ancak kaygının gerekli olmayan durumlarda bireyde kendini göstermesi, bedenin birçok fonksiyonunu olumsuz yönde etkileyerek başlı başına stresin kendisi haline dönüşür ve böylelikle kaygı patolojik bir durum haline alır. Bununla birlikte artan kaygı bireyin kendisini yönetememesine sebep olduğu gibi bireyin benlik saygısını da olumsuz olarak etkileyecek işleve sahiptir (Esch vd., 2002: 105).

Freud çalışmalarında kaygı ve korkunun farklı olduğunu, korkunun rasyonel ve dıştan gelen bir uyarana karşı verilen tepki, kaygının ise bireyin içeriden gelen uyarana verdiği tepki olduğunu ifade etmiştir (Morgan vd., 2011: 424). Bunun yanında kaygı belirsizlik halini içeren bir korku olmanın yanı sıra korkudan farklı olarak daha az şiddetli ancak korkudan daha uzun süren bir duygu durumudur. Korkuyu kaygıdan ayıran bir başka tanım ise korkunun bir temeli ve nesnesinin bulunması ancak kaygının birey tarafından gösterilecek bir nesnesinin bulunmamasıdır. Ayrıca korkunun yenilebilecek bir duygu olduğu çünkü düşmanın belli olduğu, kaygının ise bireyin benliğinin yarattığı bir durum olduğunu, düşmanı olmayan bu durumun ise yenilmesinin daha zor olduğu söylenmektedir. Bu bağlamda korku ve kaygıyı üç temel faktörle ayıracak olursak bunlardan ilki korkunun kaynağı, ikincisi korkunun şiddeti, üçüncüsü ise bu şiddetin süresidir (Cüceloğlu, 1991: 277).

Kaygı, psikoloji dışındaki alanlarda da merak uyandıran ve incelenen bir kavramdır. Birçok duygusal durumu ifade etmenin zor olduğu gibi kaygının da tanımlanması, ifade edilmesi oldukça zor olmuştur. Günlük dile endişe olarak yerleşen bu kavram Türkçeye ise anksiyete olarak geçmiştir. Freud' un kaygı kavramını ortaya koymasından bilişsel yaklaşımların geliştiği sürece kadar kaygı ile ilgili olarak birçok farklı tanım yapılmış ancak biyolojik paradigmanın ön plana çıkması sonucu kaygı ile ilgili yorumlar biyolojik çalışmalarla diğer bileşenlerin ortak gözlemlenmesi gerekliliğini ortaya koymuştur (Sayar, 2000: 72).

Kaygı ile ilgili olarak çalışma yapan araştırmacılardan biri olan Sullivan, kaygının nedenini bireyin çocukluk döneminde ilgiden, sevgiden yoksun yetişmesine bunun da ilerleyen yaşlarda bireyde güvensizlik duygusunun oluşmasına neden olduğunu ileri

sürmektedir. Ayrıca Sullivan' a göre çocuğun yetişmesinde etkin olan kişiler, anne ve babaların çocuk üzerindeki hatalı tutumları ve eğitim amaçlı verilen cezalar, anne ve babanın tutarsız tavırları ve çocuğun toplumsallaşma sürecindeki ilk deneyimleri de ilerleyen zamanlarda kaygının oluşmasında belirleyici olarak görülmektedir (Köknel, 2005: 135). Freud ise bireyin kaygı ile tanıştığı ilk anın doğum olduğunu, yeni doğan bir bebeğin birçok uyaran tarafından etkilendiğini, yaşanan bu travmanın da ilerleyen yıllarda bireyin kaygı düzeyini etkilemede belirleyici olduğunu ileri sürmektedir (Geçtan, 2005: 48).

Kaygı ile ilgili olarak çalışan ve ilgili literatüre katkısı olan bir başka araştırmacı da Rollo May' dır. May' a göre kaygı aslında gerçekten var olamayan bir durumun birey tarafından var olduğu ya da olabileceği endişesini yaşadığı durumdur. Kaygının oluşmasının nedeni ise bireyi, birey yapan temel kişilik özelliklerinin tehdit altında olması veya bireyin manipüle edilmesidir. May kaygının sübjektif ve objektif olmak üzere iki yönünün olduğunu, sübjektif yönünün kişinin kendi algısı, objektif yönünün ise dışardan bakıldığı zaman gözlemlenebilir davranış bozuklukları olduğunu ifade etmektedir (Akt. Karagüvan, 1999: 204).

Bir diğer araştırmacı Otto Rank' a göre; anne karnında güvende olan bebeğin dünyaya gelmesi ile yaşamda kalmak adına çaba gerektiren bir başka gerçekliğin kapısının açılması kaygının ilk nedenidir. Yaşamın sonraki yıllarında deneyimlenen her olay ilk kaygının sembolik temsilcisi olarak ortaya çıkar. Örneğin; insanların çok sevdikleri birini yitirmeleri veya arkadaşlık ilişkilerinin bitmesi ile yaşanan kaygı doğumda anneden ayrılmanın kaygısı olan ilk kaygıdan ileri gelmektedir (Geçtan, 2005: 204).

Horney ise kaygının bilinçli olmadığını, bilinç dışından gelen itkisel bir davranış (itkisel davranış, stabil olmayan uyaranlara uygunsuz ve zamansız gösterilen tepkidir) olduğunu ileri sürer. Bu durumun ise insan davranışları üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Kaygının bilinçdışından gelmesi birey için kaygının rasyonel bir dayanak oluşturamamasına sebep olur. Birey kendini mantıkdışı gelen bu duygu nedeniyle ile rahatsız ve çaresiz hisseder. Çünkü var olan bu durum kontrol dışı seyir etmekte ve bireyin kaygısını daha fazla tetiklemektedir. Spielberg' a göre ise kaygı, bireyin kendisini tehdit altında hissetmesine neden olan ve beraberinde üzüntü ve gerginlik getiren gözlemlenebilir davranışlardır. Daha önceki yıllarda kaygı üzerine çalışan Cattell ve Scherer, kaygı ile ilgili çalışmalarında faktör analizi yapmışlar ve kaygının “durumluk” ve “süreklilik” olarak iki boyuta ayrıldığını gözlemlemişlerdir. Durumluk kaygı bireyin daha çok öznel korkuları ile özdeşleşen ve kalıcı olmayan, sürekli kaygı ise durumluk kaygıdan daha yoğun yaşanan ve durumluk kaygısının süreklilik kazanması ile ifade edilen bir kavramdır. Bu çalışmalar altında Spielberg ve diğerleri 1970 yılında Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterini literatüre

kazandırmışlardır. Bunun yanında “Durumluk kaygı” genellikle bireyin açıklayabildiği, açıkladığı kişinin ise algılayabildiği, mantık çerçevesinde açıklanabilen ve bireyin geçici bir süre yaşadığı kaygı şeklindedir. “Sürekli kaygı” ise 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 şeklindedir (Coşkun ve Akkaş, 2009: 215). Lader’ de Spielberger’ e benzer bir çalışma yapmış ve kaygıyı “Durumluk kaygı” ve “Kaygı eğilimi” olarak ikiye ayırmıştır. Endler’ in çoklu kaygı envanteri üzerine yaptığı faktör analizi de Spielberger ile aynı sonuçları göstermiş ve faktör analizi sonrasında kaygı “durumluk” ve “sürekli” olmak üzere iki ana başlık altında toplanmıştır (Endler vd., 1991: 920). Faktör analizi sonrasında ikiye ayrılan kaygı, araştırmacılar tarafından savaş sırasında ve savaş sonrasında yapılan çalışmalar ile tekrar kontrol edilmiş, savaş sırasında ölçülen kaygının daha şiddetli ve daha kısa, savaş sonrası ölçülen kaygının ise savaş esnasında ölçülen kaygıdan daha az şiddetli olduğu ortaya konmuştur (Zeidner ve Ben-Zur, 1994: 461).

Bireylerde hafif tedirginlik durumundan başlayarak aşırı panik olma haline kadar yükselabilen, beraberinde hem fiziksel hem psikolojik hem de bilişsel semptomları getiren ve birey üzerinde birçok olumsuzluğa sebep olan kaygının belirtileri şunlardır;

**Fiziksel Semptomlar:** Genellikle aşırı kaygı, bireyler üzerinde nabzın yükselmesine, çarpıntıya, titremeye ve bununla birlikte terlemeye sebep olabilmektedir. Bunun yanında kaygının diğer semptomları ise; sık sık idrara çıkmak, ishal, bulantı, kusma, baş ağrısı, karın ağrısı, iştahsızlık, baş dönmesi, bayılma, uykusuzluk, ağızda kuruluk ve yutkunma problemleridir (Tükel ve Alkın, 2006: 141).

**Psikolojik Semptomlar:** Kaygının yükselmesi ile birey kendini tedirgin, huzursuz, güvensiz, çaresiz hissedebildiği gibi ayrıca sinirli, öfkeli, depresif, gergin de hissedebilmektedir. Bunun yanında eleştiriden sakınmakta, kendini kontrol etmekte zorluk çekmekte, daha çok başkalarını eleştirme eğilimi göstermekte ve cinsel isteksizlikte artış gözlemlenmektedir.

**Bilişsel Semptomlar:** Herhangi bir şeyi hatırlama da ve herhangi bir şey hakkında karar vermede güçlük, var olan konsantrasyonun veya yaratıcılığın azalması olarak görülmektedir (Coşkun ve Akkaş, 2009: 215).

Kaygı, günümüzde gösterdiği yaygınlığı ve bazı ruhsal hastalıkları tetikleyici bir unsur olması nedeniyle ayrıca bireyin yaşam kalitesini düşürecek, iş gücünü azaltacak kadar etken olmasından ötürü ciddi bir ruh sağlığı olarak görülmektedir ve bu bağlamda tedavi edilmesi gereken ciddi sorunlardan biridir (Ocaktan vd., 2002: 22).

Literatürde sıkça çalışılmış konulardan biri olan kaygı ve onun üzerinde olumlu bir etkiye sahip olan fiziksel aktivite bağlamındaki çalışmalara değinecek olursak yapılan birçok çalışma fiziksel aktivite ve olumlu ruh hali arasında pozitif bir ilişkiye işaret etmektedir.

Bununla birlikte fiziksel aktivitenin anksiyete üzerinde olumlu etkileri de bulunmaktadır. Yine yapılan bir başka çalışma bulguları fiziksel aktivitenin, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumları üzerinde ilaç tedavisi kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Fiziksel aktivitenin birey üzerindeki önemli bir diğer etkisi ise maliyet açısından uygun olması ve ilaç tedavisi ile kıyaslandığı zaman yan etkisinin bulunmamasıdır. Yine yapılan çalışmalarda, egzersiz eğitiminin kronik anksiyete ve stresin etkilerini azalttığı, yapılan tek seans egzersizin ise durumluk anksiyetesini olumlu yönde etkilediği ve stresin duygusal ve psikolojik tepkilerini azalttığı görülmüştür (Ströhle vd., 2014: 2377).

Sonuç olarak fiziksel aktivite, bireyin beyin kimyasalları üzerinde etkin bir rol oynar ve bu da beraberinde bireyin kendisini hem fiziksel olarak daha iyi hissetmesini hem de olumsuz duygu durumlarının azalmasına ve birde bunların yanı sıra artan vücut ısısı ile bireyin kendisini daha rahat hissetmesine yardımcı olur. Yapılan çalışmalar egzersizin, psikolojik sağlamlık açısından hem kendi başına koruyucu bir faktör olduğunu hem de diğer koruyucu faktörleri desteklediğini göstermektedir (Meydanlıoğlu, 2015: 128).

#### **2.1.2.4. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Olma**

Tarihsel süreç içinde kuramcılarının çoğu bireylerin olumsuz duygularını, olumlu duygularına oranla daha fazla araştırmış, depresyon, kaygı, anksiyete gibi duygu durumlarına neden olabilecek etmenler üzerinde daha fazla durmuşlardır (Myers ve Diener, 1995: 10). Çalışmalar, tarihsel süreç içinde olumlu psikolojik algılara merakın olumsuz psikolojik algılar ile kıyaslandığı zaman oldukça az olduğunu göstermektedir. 1972-2006 yılları arasında psikolojik algılar üzerine yapılan çalışmalardan da görüleceği üzere depresyon gibi olumsuz duygu durumlarını araştıran çalışma sayısı, psikolojik olarak iyi olma ilgili yapılan çalışmaların neredeyse 5 katıdır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 6). 1967-1994 yılları arasında yapılan çalışmaların 46.380' ini depresyon, 36.851' ini kaygı üzerine iken mutluluk ve yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmaların toplam sayısı 4729' dur ve bu veriler var olan durumu destekler niteliktedir (Myers ve Diener, 1996: 70).

Bunun yanında Seligman ve Csikszentmihalyi' ye (2000: 5) göre birey tarafından algılanan olumsuz duygular, olumlu duygulardan daha çabuk fark edilmekte, daha fazla rahatsızlık uyandırmakta ve bireyin iyileşme ihtiyacı hissetmesi nedeniyle psikolojik danışman arama çabasını daha fazla ön plana çıkartmakta ve bu durum olumsuz psikolojik algıların daha fazla merak uyandıran ve literatürde daha fazla çalışılan bir konu olmasına



neden olmaktadır. Çünkü kendini iyi, mutlu ve bütün halinde hisseden bir bireyin, kendini sorgulamak, psikolojik danışma desteği almak gibi bir isteği yoktur ve bu durum araştırmacılar tarafından pozitif psikolojik algıdansa olumsuz psikolojik algıların araştırılmasının insanlığa ve literatüre daha fazla katkı sağlayacağı fikrini benimsemelerine yol açmış olabilir. Pozitif psikolojik algıların tarihçesi aslında çok eskilere dayanmaktadır. Örneğin; Antik Yunan dönemindeki temel düşüncelerden biri; “iyi bir yaşam nasıl sağlanır?” üzerine oluşmuştur. Bu bağlamda dönemin önde gelen filozofları hem birey hem de toplum için iyi bir yaşam sürmenin ne kadar önemli olduğunu ve hatta insanlık için en büyük iyiliklerin başında mutluluğun geldiğini, mutluluğa erişim için ise özgürlüğün, mutluluğa odaklanmanın ve özdenetimin önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Buna karşın tarihsel süreç içinde yaşanan olumsuzluklar, savaşlar, katliamlar bireyler üzerinde ağır ruhsal travmalar yaratmış bu nedenle psikolojinin işlevi sağaltım üzerine yoğunlaşmak durumunda kalmıştır. Bir diğer deyişle psikoloji, iyileştirme, hasarı onarma gibi hastalık üzerine kurulu bir model ile çalışmak durumunda kalmıştır.

Psikolojinin patoloji odaklı bu işlevi, sağlıklı bireyin beklentilerini karşılayamadığı ve bireyin kendi içsel gücüne olan inancını göz ardı ederek bununla birlikte zorlu koşulları ve bu koşullardan doğan travmaları iyileştirmekte yeterli olmadığı düşüncesi ile bu geleneksel anlayıştan vazgeçilmiştir. Psikoloji algısına bakış açısının süreç içinde değişimi gibi sağlık algısına bakış açısı da süreç içinde değişiklik göstermiştir. 1940’lı yıllar öncesinde sağlık, bireyin herhangi bir hastalığa sahip olmaması ile ifade edilen bir kavramken, günümüzde WHO sağlık tanımını, zayıflık, hastalık gibi bireyin eksiklikleri üzerinden değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden bir bütün olarak ele alınması gerektiğini ifade etmekte ve sağlığa tam bir iyilik hali olarak bakmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 7).

1998’ de APA başkanı olarak göreve başlatan Martin E. Seligman, psikolojide pozitif akım sergilenmesinin bireylere mücadeleci bir bakış açısı kazandıracağını, doğuştan sahip oldukları güçlerini keşfederek sağlıklı bir birey olma ve kendi kendini tedavi etmede de daha başarılı olacaklarını ileri sürerek pozitif psikoloji hareketini desteklemiştir (Csikszentmihalyi, 2009: 204; Seligman, 1999: 560).

Psikolojik iyi olma kavramı, bireyin kendini psikolojik olarak nasıl hissettiğinden daha fazla derinliğe sahip olan bir kavramdır ve bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır (Ryff, 1989c: Ryff, 1989a). Psikolojik iyi olma kavramını etkileyen bir sürü bağımlı değişkenin olması, bu kavramın nasıl ölçüleceği ve tam olarak ne olduğu sorunsalını içinde barındırdığı için kavramla ilgili birçok farklı tanım bulunmaktadır. Bu durum psikolojik iyi olma kavramı ile ilgili araştırmacıların ortak bir tanım yapmasını da engellemektedir (Ryff ve Singer, 1998: 2). Ancak psikolojik iyi olma kavramına bir tanım

yapmak gerekirse tüm araştırmacıların asgari düzeyde birleştiği tanım, psikolojik iyi oluşun pozitif bir kavram olması ve psikolojik işlevselliğinin de olumlu yönde olması üzerinedir (Akın, 2008: 742).

Freud'a göre sağlıklı bireyin iki temel özelliği vardır, bunlardan birincisi çalışabilmek diğerisi ise sevebilmektir. Jung ise Freud' dan farklı olarak insan doğasının daha çok olumlu tarafına yönelerek bireyin bilinç ve bilinçaltı düzeylerinin birbirleri ile uyum içinde olmasının kendisi ile bütünleşmesini ve kendini gerçekleştirmesinde önemli bir rol oynadığını ve insan doğasının sürekli gelişime odaklı olarak dengeli ve tam bir bütünlüğu hedef aldığını ifade eder. Bu bağlamda Jung' a göre; bireyler sahip oldukları tüm yeteneklerini ortaya koyma eğiliminde ve kendini gerçekleştirmek için bu kapasiteye sahip olan varlıklardır (Ewen, 2003: 34).

Rogers' a göre bireyin kendini gerçekleştirme arzusu kişiliğini motive eden unsurlardan biridir ve bu arzu bireyin doğuştan sahip olduğu bir güdüdür ancak ailenin ve çevrenin tutumu ile öğrenilerek geliştirilebilir ya da tam tersi engellenebilir. Bu bağlamda Rogers, bir bireyin psikolojik olarak tam bir iyilik halinde olmasının kendisini gerçekleştirmesi ile ilişkili olduğunu bununda bireyin çocukluk evresinde ailesi tarafından koşulsuz sevilmiş olması ile mümkün olabileceğini ifade etmektedir (Burger, 2006: 163). Tüm bu bilgiler ışığında Rogers' a göre; her anı dolu dolu yaşama isteği barındıran ve bunun için yaşamın tüm getirilerine açık olan, kendi içgüdüleri ile davranmayı başkalarının düşüncelerinden daha öncelikli tutan ve kendini her daim daha ileriye taşıma isteği duyan birey, psikolojik olarak sağlıklı bir bireyi temsil etmektedir (Schultz ve Schultz, 2001: 680).

Maslow' un psikolojik sağlamlık üzerine kurduğu düşünceler belli açılardan Rogers ile ayrılmış olsa da büyük oranda Rogers' ın düşüncelerine paralellik göstermektedir. Maslow' a göre bireyin kendini gerçekleştirme eğilimi doğuştan gelen bir istektir ve kendini gerçekleştirme eylemi bireyin yetenekleri ve niteliklerini aktif bir şekilde kullanma isteğiyle gerçekleşebilir. Peki psikolojik olarak sağlıklı olan bir birey hangi özelliklere sahip olmalıdır sorusuna, Maslow şu şekilde cevap vermektedir: kendi yaratılışı ile barışık, sorumluluklarını bilen ve kendini bir işe adayabilen, objektif bir gerçeklik algısı barındıran, davranışlarında abartıdan kaçınan, bağımsız, özerk, mahremiyete önem veren, mistizm ile ilgilenen, doğa üstü deneyimler yaşamaya açık, gelişmiş bir empati yeteneğine sahip ve içinde sevgi barındıran, konformist bir yaşam tarzından kaçınan, yaratıcı, demokrat, sosyal duyarlılığı yüksek bireylerdir (Schultz ve Schultz, 2001: 672).

Allport ise psikolojik sağlığı olgunlaşma ile bağdaştırmıştır. Buna göre Allport' un psikolojik olarak sağlıklı gördüğu birey, olgun bireydir ve bu bireyler “geniş bir benlik duygusuna sahiptir. Bununla birlikte başkalarıyla hem yakın ilişkilerde hem de genel

ilişkilerde sıcak bağlar kurmaya yetenekli, temel bir duygusal güvenliğe sahip, kendini kabul eden, dış gerçeklikle bağlantılı, düşünebilen ve eylemde bulunabilen, kendini gerçekleştirebilen, içgörüyü ve mizaha yetenekli ve bütünleşmiş bir yaşam felsefesiyle uyum içinde yaşayan“ bireylerdir (Onur, 2004: 104).

Avusturyalı psikolog Marie Jahoda ise “İdeal Ruh Sağlığı” olarak idealleştirdiği altı özellik üzerinden bir kuram ortaya koymuştur. Buna göre; benlik saygısının etkin olması, benlik saygısının gerçekçi olması ve bireyin kendini kabul edebilmesi, davranışın birey tarafından istemli kontrol edilmesi, dünya algısının çarpıtılmadan doğru bir şekilde algılanması, diğerleriyle ilişkileri sürdürmede gösterilen duygusal yakınlık, öz yönetim ve üretkenlik bu ideanın temelini oluşturmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 7).

Ryff ise psikolojik iyi olmanın birey açısından özelliklerini şu şekilde tanımlamaktadır. Ryff’ e göre psikolojik iyi olma bireyin yaşamıyla ilgili farkındalığa sahip olması ve çevresindeki bireyler ile sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi ve bunu sürdürebilmesidir (Ryff ve Keyes, 1995: 719). Ayrıca birey, kendi benliğini olumlu bir şekilde algılayabilmeli, kendi ile bir bütünlük sağlayabilmeli, çevresindeki diğer bireylerin istek ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olabilmeli, bağımsız bir birey olabilmeli ve girişimci bir kişilik özelliğine sahip olabilmelidir (Keyes vd., 2002: 1008). Ryff’ a göre psikolojik iyi olma, bireyin kendisini nasıl hissettiğinden daha karmaşık bir yapıya sahiptir ve birçok değişken tarafından etkilenir. Bu etmenler ise bireyin diğer bireylerle ilişkisi, özerkliği, çevresel etkileşimi, bireysel gelişimi, yaşama dair amaçları, öz kabulü, geçmiş yaşantıları, fiziksel olarak sağlık durumu, ekonomik durumu, aldığı sosyal destek, olumlu ve olumsuz duygulanımları ile yaşam doyumu olarak gösterilebilir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989c).

Psikolojik iyi olma ile ilgili kuramcıların ortaya koyduğu düşüncelerin ortak noktaları Ryff’ ın psikolojik iyi olma kavramının temellerini oluşturması için katkı sağlayan çalışmalardır. Ancak 1980’ ler de ortaya çıkan pozitif insanın işlevselliği üzerine ortaya koyulan teoriler Ryff’ a göre eksiklik göstermektedir. Bu teoriler altında ortaya koyulan çalışmaların çoğu olumlu duygu durumlarını araştırmaya yönelirken iyi oluşun temelini oluşturan işlevsellikten uzak kalmışlardır. Ayrıca ortaya koyulan çalışmaların çoğu kuramsal bir temelden uzak ve aslında başka olguları ölçmek için tasarlanmış bu nedenle ölçmek istediği asıl kavramı ölçmekten uzaklaşmıştır (Ryff, 1989a: 1070).

Ryff tarafından geliştirilen psikolojik alt boyut ölçeği tüm kuramların ortak noktalarından çıkarak yeni bir formülasyonun temellerini atmakta ve bireylerin olumlu eylemlerde bulunurken gösterdikleri çabayı ifade eden altı farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabulden oluşmaktadır (Ryff ve Singer, 1996: 15).

Özerklik: Ryff’ın psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarından biri olan özerklik, kuramsal çalışmasında Rogers, Jung, Jahoda ve Neugarten’ in kuramlarından etkilenmiştir. Özerklik Ryff ile beraber psikolojik iyi olmanın önemli işlevlerinden biri olarak birçok kuramcı tarafından ele alınan alt boyutlardan biridir. Jung “bireyselleşme” kavramından bahsederken, bireyin çevresel faktörlerle mücadelesinde bireyselleşmesinin önemine, Rogers “tam işlevsel birey” kavramına değinirken bireyin içsel denetiminin önemine, Jahoda ise “özerklik” kavramı ile bireyin psikolojik sağlamlığı açısından oldukça önemli bir değişken olduğuna dikkat çekmektedir. Bu bağlamda özerklik, hür irade ve bağımsızlığı temsil eden önemli bir alt boyuttur (Ryff, 1989b: 196).

Özerklik düzeyi yüksek olan bireyler, özerklik düzeyi düşük olan bireylere oranla daha bağımsız, farklı düşünce ve dayatmalara karşı kendi kararlarını daha fazla ortaya koyan, bir düşünceyi eyleme geçirme esnasında diğer bireylerden onay alma ihtiyacını daha az hisseden ayrıca toplumun geleneksel rollerine karşı daha fazla duruş sergileyen birey olarak görülmektedir. Bu durum onların kontrol mekanizmalarının dışsal değil içsel olması ile açıklanabilir (Ryff ve Essex, 1991: 509). Bununla birlikte Ryff özerkliğin daha çok Batı kültürü ile ilişkili olduğunu, geleneksel kültürlerde özerklik değerlerinin daha düşük olabileceğini ancak bu durumun psikolojik iyi olma düzeyini etkilemeyebileceğini ya da kültürden kültüre farklılık gösterebileceğini ifade etmektedir (Ryff, 1995: 100).

Çevresel Hakimiyet: Ryff’ın psikolojik iyi olma ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan çevresel hakimiyet kuramsal olarak Jahoda’ nın “çevresel hakimiyeti”, Neugarten’ in “kişilik sürecine hakim olma” Allport’ un “olgunluk” kavramlarından etkilenmiştir. Allport bu durumu, bireyin olgunlaşması ile çevresindeki ilişkilerinde olgunlaştığını, Neugarten ise belli bir yaşa gelmekle birlikte bireyin etrafında dönen olayları yönlendirebilmesi, olaylara hakim olabilmesi, Jahoda ise olgunluk düzeyine ulaşan bireyin ya istekleri dahilinde çevresini yönetebilmesi ya da yeni bir çevre oluşumunu kişisel beklentileri dahilinde oluşturabileceği yeterlilik olarak yorumlamışlardır. Ryff bu düşüncelere paralel olarak çevresel hakimiyeti, bireyin kendini ifade eden bir çevrede yaşaması ya da böyle bir çevre yaratabilesindeki yetenek olarak görmektedir. Bu bağlamda Ryff çevresel hakimiyeti yüksek olan bireylerin farkındalık düzeylerinin de daha fazla olduğunu ileri sürer. Çünkü çevresel hakimiyeti olan bireylerin çevrelerinde olan bitenleri takip edecek ve bunu kendi lehine yönlendirebilecek bir algı düzeylerinin de olması gerekmektedir. Çevresel hakimiyeti düşük olan bireyler ise bu durumun aksine çevrelerinde olan biten olayları fark etmede ve olaylara müdahale etmede pasif kalan bununla birlikte gündelik hayatlarını da yönetmede zorluk yaşayabilen bireyler olarak görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720).

Bireysel Gelişim: Bireysel gelişim kavramı da özerklik kavramı gibi birçok araştırmacının ilgisini çeken ve araştırılan bir kavramdır ve birçok araştırmacı bu kavrama kuramlarında yer vermiştir. Bunlardan biri olan Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında kendini gerçekleştirme teorisi ile bireye fırsat verildiği takdirde her bireyin eninde sonunda kendini gerçekleştirebilen ve bunun da bireyin iyi oluşuna katkıda bulunan bir işlevselliği olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte Maslow, bireyin kendini gerçekleştirme ile kişisel gelişime açık olması arasında da pozitif bir ilişki olduğu ileri sürmektedir. Rogers da bireysel gelişim kavramını yaşam boyu gelişim kuramında incelemekte tam işlevsel bireyin önemine değinmektedir. Rogers' ta Maslow' un kuramına paralel şeyler söylemekte, tam işlevsel bireyin gelişime açık olduğunu, kendinin farkında ve problem çözme yeteneğinin daha gelişmiş olduğunu ifade etmektedir. Jahoda ise pozitif ruhsal sağlık ile bireysel gelişim arasında bir ilişki olduğunu ve kendi gelişimini sağlayabilen bireyin pozitif ruhsal sağlığına katkıda bulunacağını ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 1998: 2). Tüm bu görüşler dahilinde Ryff' in "bireysel gelişim" kuramı da benzer düşünceleri içermektedir. Ryff' a göre psikolojik iyi oluşun olmazsa olmaz boyutlarından biri "bireysel gelişim"dir. Bireysel gelişimine önem vermeyen bireyin hiçbir zaman kendi potansiyellerinin farkında olması ve kendini gerçekleştirmesine imkan yoktur (Ryff, 1989c; Ryff ve Keyes, 1995: 720). Bunun yanında bireysel gelişim bir ilgi odağıdır ve bireyin sürekli olarak kendini keşfetmeye, potansiyelini araştırmaya devam etmesi önemli bir unsurdur. Ayrıca bireysel gelişim sürekli devinim halinde olan bir kavramdır, bireysel gelişimi yüksek olan bireyin, gelişim isteği diğer bireylere oranla daha fazladır (Ryff ve Essex, 1991: 509). Bu durum bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireylerde ise tam tersinedir. Bireysel gelişim düzeyi düşük bireyler kendi potansiyellerinin farkında olmadıkları gibi, bu potansiyellerini fark etme ve geliştirme isteğine sahip olmayan, farklı şeyleri deneyimlemekten kaçınan daha durgun bireylerdir (Ryff ve Singer, 2008: 14).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Ryff' in diğerleriyle olumlu ilişkiler kavramı yine birçok araştırmacı için önemli görülen kavramlardan biridir. Birçok kuramcı bireyin sağlıklı bir psikolojiye sahip olabilmesinin çevresindeki diğer bireyler ile sağlıklı bir iletişim kurabilmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Jahoda' nın bu kavram üzerindeki düşüncesi, bireylerin diğer bireylere karşı içinde sevgi besleyebilmesinin, onlarla güzel ilişkiler kurabilmesinin ruhsal olarak sağlıklı bir birey olmasında önemli bir faktör olduğu yönündedir. Maslow ise gelişmiş bir empati yeteneğine sahip birey ile kendini gerçekleştiren birey arasında yoğun bir ilişki olduğunu, gelişmiş empati yeteneğinin bireylerin sağlıklı sosyal ilişkilere ve ruh sağlığına katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir. Allport ise bireyin olgunlaşmasının altını çizerek, olgun bireyin hem samimi hem de sağlıklı ilişkiler

kurabilmede önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler kurabilmek, farklı birçok alandaki kuramcılar içinde önemli bir kavramdır. Erikson gelişim kuramında, bireyin diğerleri ile olumlu ilişkiler yürütebilmesinin, yaşam boyu gelişim sürecindeki temel basamaklardan birini oluşturduğunu ifade etmektedir (Ryff, 1989b; Ryff, 1989a).

Ryff' a göre diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmanın açık olmakla, samimi ve güvenilir bir birey olmakla ve bunun yanında sevgi ve empatinin varlığı ile mümkün olabileceğini ayrıca diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmanın psikolojik iyi olmayı etkileyen önemli bir alt boyut olduğunu söylemektedir. Çünkü Ryff' a göre diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilmek bireyin birçok niteliğe sahip olması ile ilgilidir. Örneğin; diğer bireyler ile sağlıklı ilişkiler kurabilecek birey aynı zamanda insanlara güvenen, sadece kendi mutluluğu ile tatmin olmayan bunun yanında başkalarının da mutlu olmasını isteyen, sevgi dolu, kendine ve diğer bireylere saygı duyan, kendini iyi ifade eden, kendini diğer insanların yanında rahat hisseden ve onların da rahat hissetmesini sağlayan, ilişkilerini dengeli yürütebilen bireydir. Ryff bu özelliklere sahip olmayan bireylerin ise diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilecek bireyler olmadığını ifade eder. Çünkü onlar için diğer bireylere güvenmek, onlarla dengeli bir ilişki yürütebilmek, empati gösterebilmek neredeyse mümkün değildir. Bu tarz insanlar genellikle içine kapanık, fazla arkadaşına sahip olmayan, insanlarla mesafeli, kendini ifade etmekten çekinen, izole bir hayat sürdüren bireyler görülmektedir (Ryff, 1989b: 197).

Yaşam Amaçları: Yaşam boyu gelişim kuramcılarının üzerinde durduğu kuramlardan biridir ve Allport' un olgunluk kavramından etkilenmiştir. Bunun yanında Frankl' inin, bireyin yaşamda bir amacı olmasının önemine değindiği “anlam arayışı” da bu kavramı etkileyen düşüncelerden biridir. Bir başka düşünür Jahoda' da yaşamda bir amaca sahip olmanın bireyi ruhsal açıdan sağlıklı tutacağı, motive edeceğini ifade etmektedir. Yaşam amaçları bireyin tüm yaşantısı boyunca hayatın anlamını aramak ve bunu keşfetme isteğini ifade eden bir kavram olarak görülmektedir (Ryff ve Essex, 1991: 510). Ryff ise bu kavramla ilgili olarak yaşamın bir amacı olduğunu düşünen ve yaşamın amacını arayan bireylerin bununla birlikte yaşamı da bir anlam olarak gördüklerini de ifade eder. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşun önemli alt boyutlarından biri olarak görülen yaşam amacı, bireyin içsel motivasyonunu etkileyen onu yaşama bağlayan, işlevselliği olan bir alt boyuttur (Ryff, 1989a: 1071).

Bunun yanında yaşam amaçları bulunan bireyler yaşam amaçlarını oluşturan duygu, düşünce, inanç ve değerlere de sıkı sıkıya bağlı bireylerdir. Yaşamları süresince yaşadıkları her şeyin bir anlamı olduğuna inanırlar ve bunun sonucunda yaşadıkları her şey ile barışık bir ilişki yürütürler. Yine bu durum yaşam amaçları düzeyi düşük olan bireyler için karışıklık içermektedir. Ryff' a göre bu bireyler yaşamı anlamlı görmemekte, bu doğrultuda yaşamında

karşılaştığı her olayı anlamsız olarak nitelendirmektedirler. Bu durum onların kendilerine bir hedef, yaşamı anlamlı kılacak değer ve inançlar yaratmalarına da engel olmaktadır (Ryff ve Singer, 2008: 14).

Öz Kabul: Ryff' in "öz kabul" kavramı yine birçok kuramcı için oldukça önemli görülen kavramlardan biridir. Ryff' in psikolojik iyi olma kavramının en önemli alt boyutu olarak kabul edilen öz kabul, bireyin kendisine karşı yürüttüğü tavrın niteliğini sorgulamaktadır. Bireyin kendisine karşı geliştirdiği tutum olumlu ise öz kabulü yüksek olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte öz kabul ile bireyin farkındalığı arasında da pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Ryff, 1989b: 196). Erikson' un öz kabul ile ilgili düşüncesi, bireyin yalnızca kendisine karşı geliştirdiği tutum ile öz kabulü belirlenmesinin mümkün olmadığını bunun yanında bireyin geçmişte yaşadığı durumları kabul etmesinin de öz kabul ile ilişkili olduğu yönündedir. Jahoda' da benzer bir düşünce ileri sürmüş ve bireyin sağlıklı olabilmesinin koşullarını 3 farklı temele dayandırmıştır. Bunlardan ilki, öz kabul, ikincisi öz saygı ve üçüncüsü öz güvendir (Akt. Hamurcu, 2011: 55). Jung ise bireyselleşme kuramında olumlu ve olumsuz yönlerin bireyin bütünü oluşturduğunu ve bu nedenle bireyin olumlu ya da olumsuz tüm yönleri ile barışık olması gerektiğini ifade eder. Bu bağlamda öz kabulü yüksek olan bireylerin kişilik özelliklerinin şu şekilde olduğu düşünülmektedir. Öz kabulü yüksek bireyler kendini bir bütün olarak görür, hem olumlu hem olumsuz yanlarının farkında ancak bunu olumlu bir değer olarak kabul ederler, daha önceki yaşamış oldukları olayları kabul eder bununla ilgili bir pişmanlık yaşamazlar. Öz kabulü düşük olan bireyler için ise durum farklıdır. Bu bireyler bütün olarak kendileri ve geçmiş yaşamları ile barışık yaşayan bireyler değildir ve olduklarından daha farklı bir birey olma isteğine sahip ve kendilerine yönelik memnuniyet düzeyi düşük olan bireylerdir (Ryff, 1989b: 196).

Kavramsal olarak ele alınan bilgilere paralel olarak; son yıllarda fiziksel aktivite ve egzersizin faydaları üzerine yapılan çalışmaların sonuçları, fiziksel aktivitenin bireye sadece fizyolojik olarak değil psikolojik olarak da fayda sağladığını göstermektedir (Hunt-Shanks vd., 2009: 376). Fiziksel aktivitenin etkisini ölçen epidemiyolojik çalışmalar; artan fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarının azaldığını, psikolojik iyi olma gibi olumlu duygu durumlarının ise arttırdığını göstermektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmalar sağlıklı ruhsal durum ile sağlıklı beden arasında da pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yani ruhsal durumun sağlıklı olmasında beden sağlığı yordayıcı etkenlerden biri olarak görülmektedir (Wyshak, 2001: 363).

**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**  
**FİZİKSEL AKTİVİTENİN KADIN MAHKUMLARIN PSİKOLOJİK ALGILARI**  
**ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ:**  
**ANTALYA L TİPİ KAPALI CEZAEVİ ÖRNEĞİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı**

Fiziksel aktivitenin fizyolojik olarak sağladığı faydaların yanı sıra psikolojik olarak da sağladığı faydaların sayısı arttıkça araştırmacılar bu konu üzerine daha fazla yoğunlaşmış ve fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde fiziksel, bilişsel, davranışsal ve psikolojik etkilerini daha fazla araştırmaya başlamışlardır. Bu yoğunlaşma, özellikle son yıllarda fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri ile ilgili çalışmaların da sayısını arttırmış ve bu çalışmalar, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasında belirleyici olan başarı, mutluluk, sosyal ilişkiler gibi olguları olumlu bir şekilde etkilediği görülen fiziksel aktivitenin pozitif taraflarına odaklanmıştır. Özellikle hareketsiz bir yaşama sahip olan bireyler için egzersiz hem fizyolojik hem de psikolojik olarak daha fazla önem taşımaktadır. Sedanter bir yaşam tarzının hakim olduğu hapisane yaşamında mahkumların koşulları göz önünde bulundurulduğunda fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarının yaşanma sıklığı normal popülasyona oranla daha fazla görülmektedir.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; öncelikli olarak cezaevinde bulunan tutuklu ve hükümlü kadın mahkumların egzersiz ve psikolojik algı düzeylerini belirlemek ve daha sonra serbest zamanlarda yapılan planlı egzersizin kadın mahkumların psikolojik algıları üzerindeki etkilerini saptamaktır.

**3.2. Araştırmanın Yöntemi**

Bu çalışma deneysel araştırma modeliyle yapılmış ve veri toplama aracı olarak 6 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Deneysel araştırmalar, çalışmayı yürüten araştırmacı tarafından belirlenen bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmeye, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini saptamaya yönelik yapılan çalışmalar olarak tanımlanabilir. Deneysel araştırmaların yapılabilmesindeki temel ölçüt, bağımsız değişkenin seçkisiz atanması, manipüle edilmesi ve dışsal değişkenlerin kontrol altında tutulmasıdır (Büyüköztürk vd., 2014: 195).

**3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Antalya ilinde bulunan ve L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda yatmakta olan 202 kadın mahkum oluştururken, örneklemi ise 34 tutuklu, 74 hükümlü ve 13



hüküm özlü olmak üzere toplam 121 kadın mahkum oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçiminde örneklem yöntemi olarak tam sayım kullanılmıştır. İşçil' e (1977) göre tam sayım evrenle ilgili daha detaylı bilgilere ulaşılacak istenildiği zaman kullanılan bir yöntemdir (Akt. Büyüköztürk vd., 2014: 81). Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları ise  $Ortyaş=32.66\pm 10.024$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın bu bölümünde veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel bilgi formu, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla İnce vd. (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi”, 1963 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen ve ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, Beck (1963) tarafından geliştirilen ve geçerlilik- güvenilirlik çalışmasını Hisli' nin (1988) yaptığı “Beck Depresyon Envanteri”, Spielberger vd. (1970) tarafından geliştirilen ve geçerlik- güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılan “Stai Kaygı Envanteri”, katılımcıların psikolojik algılarını saptamak amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın tarafından (2008) Türk kültürüne uyarlanmış olan “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

**Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi:** Fiziksel aktiviteye hazır olma durumunun belirlenmesi için yedi sorudan oluşan bir ölçektir. Bireylerin eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve devamlılık olarak hangi egzersiz davranış basamağında olduğunu değerlendirmektedir. Egzersiz programına katılmak isteyen bireylerin egzersize katılmadan önceki var olan hastalıklarını ve hastalık risk sınıflamasını öğrenmek amacıyla uygulanmaktadır. Ölçeğin uygulanması şu şekilde yapılmaktadır: egzersiz programına katılmadan önce herhangi bir tıbbi muayeneye ihtiyaç duyan bireyi tespit etmek amacıyla bireye 7 soru yöneltilir. Bunlardan herhangi birine “evet” yanıtı veren bireyin egzersiz programı öncesinde doktor kontrolüne gönderilmesi gerekmektedir (İnce vd., 2009: 400).

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:** Araştırmada, benlik saygısı ölçümü için kullanılan bu ölçek, 1963 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri' n de güvenilirlik geçerlilik çalışması yapıldıktan sonra birçok araştırmada ölçüm aracı olarak kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup test tekrar test güvenilirliği .89 geçerliği ise .71 olarak bulunmuştur. Tuğrul (1994) tarafından ölçeğin geçerlik- güvenilirliği yeniden yapılmış ve güvenilirlik katsayısı .76, Sümer ve Güngör (1999) yaptıkları çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık kat sayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, on iki alt kategoriden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak, ölçeğin ilk “on” maddesi kullanılmıştır. 1, 2, 4, 6, 7. maddeler olumlu kendilik değerlendirmesini sorgulamakta iken, 3, 5, 8, 9, 10. maddeler olumsuz kendilik değerlendirmesini sorgulamaktadır. Benlik saygısı alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda cevaplar 0 veya 1 puanlık bir değer alırken, benlik saygısını ölçen alt boyutun puanlama sistemi verilen cevaba göre 0 ile 1 puan arasında değişmektedir. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmekte, benlik saygısı alt boyutu için toplam puan 0-6 arasında bir değer almaktadır. Bu ölçeğe göre alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısını, düşük puanlar ise tam tersi yüksek benlik saygısını göstermektedir. Buna göre ölçekten 0-1 puan alan kişiler yüksek benlik saygısına sahip, 2-4 puan alanlar orta, 5-6 puan alanlar ise düşük benlik saygısına sahiptirler (Çuhadaroğlu, 1986: 30).

**Beck Depresyon Ölçeği:** Beck (1963) tarafından geliştirilen ve geçerlilik- güvenilirlik çalışmasını Hisli’ nin (1988) yaptığı ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Hisli (1989: 3)’ da 254 öğrenci üzerinde yaptığı geçerlik güvenilirlik çalışmasında madde analizi yöntemi kullanmış ve ölçeğe dair güvenilirlik kat sayısını .80, yarıya bölme yöntemi ile de .74 olarak bulmuştur. Her madde depresyona özgü bir davranışı duygusal, bilişsel ve motivasyonel boyutları ile ölçmeyi amaçlayan azdan çoğa doğru derecelendirilmiş dördümlü Likert tipi kendini değerlendirme sorularıdır. Bu maddeler sırası ile duygu durumu, kötümserliği, başarısızlığı, doyumsuzluğu, suçluluk, cezalandırılma, kendinden nefret etme, kendini suçlama, kendini cezalandırma, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içe dönüklük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirlik, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah, kilo kaybı, somatik yakınmalar ve cinsel dürtü kaybını saptamaya yöneliktir.

Uygulanan kişi de depresyon riski, şiddet eğilimi ve depresyon belirtilerini ölçen bu ölçekte her soru 0-3 puan arasında bir değer alır ve toplam puan 0-63 arasında değişir. Ölçeğin Türkçe için geçerlilik ve güvenilirlik makalesi kesme puanı 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Yani 17 puanın üzerinde alan bireylerin depresyon belirtisi gösterdiği kabul edilmektedir. 21 ve daha yukarı puanlar ise klinik depresyonla eş tutulmaktadır. Beck Depresyon Envanterinde yüksek skor depresyon düzeyinin yüksek olduğunu, düşük skor ise depresyon düzeyinin düşük olduğunu gösterir. 0-63 puan arasında değerlendirilen bu ölçekte 0-9 minimal depresyon, 10-16 hafif depresyon, 17-29 orta düzey depresyon, 30-63 şiddetli depresyon olarak görülmektedir (Hisli, 1989: 3). Beck Depresyon Envanterindeki amaç depresyonun derecesini belirlemek ve bu durumu sayılar ile ifade etmektir. Bu nedenle Beck Depresyon Envanteri depresyon tanısı koymak için kullanılmaz. Depresyon tanısı koyabilmek için, depresyon semptomlarının iki hafta boyunca sürmesi gerekirken Beck Depresyon

Envanteri bireyin son bir haftalık durumunu değerlendirir. Yapılan çalışmada Beck Depresyon Envateri' nin ön testine ait güvenilirlik kat sayısı .91, son teste ait olan güvenilirlik katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

**Stai Kaygı Envanteri:** Spielberger vd. (1970) tarafından geliştirilen bu envanter her biri 20 sorudan oluşan sürekli ve durumluk olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Durumluk kaygı ölçeği, bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini, sürekli kaygı ölçeği ise bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak kendini nasıl hissettiğini ölçer. Durumluk ve Sürekli Kaygı envanterinin Türkçeye adaptasyonu, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçekte; durumluk kaygı ölçeğinde dört sınıfta toplanan cevap seçenekleri, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla şeklinde; Sürekli Kaygı Ölçeğindeki seçenekler ise (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklindedir. Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Bunlardan bir kısmı doğrudan ifadelerdir ve bu ifadeler olumsuz duyguları, diğer kısmı ise tersine çevrilmiş ifadelerdir ve bunlarda olumlu duyguları ifade etmektedir.

Ölçek ile ilgili hesaplamalar yapılırken tersine çevrilmiş ifadelerin puanlamalarına dikkat edilmeli, bu tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar “4” ‘e, “4” ağırlık değerinde olanlar ise “1”’e dönüştürülmelidir. Doğrudan ifadelerde “4” değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise “1” değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, “4” değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. Maddeleri oluşturur. Araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan “Sürekli Kaygı” alt boyutundaki hesaplama ise şu şekilde yapılmaktadır. Ölçekte yer alan doğrudan ifadeler için ayrı bir toplam alınmalı, ters çevrilmiş ifadeler için ayrı bir toplam alınmalıdır. Böylelikle her iki ifade türünün toplam ağırlıklı puanları hesaplanır. Doğrudan ifadelerin ağırlıklı puanından tersine çevrilmiş ifadelerin ağırlıklı puanları çıkarılır ve sonuca önceden belirlenmiş sabit bir değer eklenir. Bu sabit değer durumluk kaygı için 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35’ dir. Elde edilen son puan bireyin kaygı düzeyini ifade eder. Her iki ölçek için elde edilen puan 20 ile 80 arasında bir değer alır ve yüksek puan yüksek kaygı seviyesini, düşük puan ise düşük kaygı seviyesini ifade eder. Yapılan çalışmada Stai Kaygı Envanteri'nin ön testine ait güvenilirlik kat sayısı ise .78, son testine ait güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmanın koşulları ve örneklem grubunun özellikleri göz önüne alınarak Stai Kaygı envanterine ait “Sürekli Kaygı” alt boyutunun kullanması uygun görülmüştür.

**Psikolojik İyi Olma Ölçeği:** Ryff (1989a) tarafından geliştirilmiş olan ve Akın tarafından (2008) Türk kültürüne uyarlanmış olan psikolojik iyi olma ölçekleri kullanılacaktır. Ölçek 84

sorudan ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla: 1) Özerklik, 2) Çevresel hâkimiyet, 3) Bireysel gelişim, 4) Diğerleriyle olumlu ilişkiler, 5) yaşam amaçları ve 6) öz-kabul. Her bir alt boyutta 14 madde bulunmaktadır ve pozitif ve negatif maddelere yaklaşık olarak eşit bölünmüştür. Özerklik boyutu; özgür iradeyi, bağımsızlığı ve içsel denetim odağını ölçmektedir. Çevresel hâkimiyet boyutu; bireyin karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme becerisini ölçmektedir. Bireysel gelişim boyutu; bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve elde etme ihtiyacını ölçmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu; diğer bireyleri sevebilme, onlara güvenebilme ve derin ilişkiler kurabilme yeteneklerini değerlendirmektedir. Yaşam amaçları boyutu; yöneltmiş olma duygusu ve amaçlarını ölçmektedir. Öz-kabul boyutu ise kişinin kendi benliğine karşı olumlu tutumlarını değerlendirmektedir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması 321 kişi üzerinde yürütülmüş ve ölçeğin alt boyutlarına ait güvenirlik kat sayıları şu şekilde çıkmıştır: Özerklik alt boyutu .86, çevresel hakimiyet alt boyutu .90, bireysel gelişim alt boyutu .87, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu, .91, yaşam amaçları alt boyutu için ise .90' dır. Ölçeğin güvenirlik katsayılarını ölçmek amacı ile test- tekrar test yöntemi kullanılmış ve 6 hafta sonra aynı ölçek 117 kişi üzerinde tekrar uygulanmıştır. Bu uygulamadan sonra alt boyutlar için bulunan kat sayılar ise; özerklik alt boyutu .88, çevresel hakimiyet alt boyutu .81, bireysel gelişim alt boyutu .81, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu .83, yaşam amaçları alt boyutu için ise .82 olarak bulunmuştur. Katılımcılar (1) “Hiç katılmıyorum”dan (6) “Tamamen katılıyorum”a kadar olan 6' lı Likert ölçeğine yanıt vermişlerdir. Soruların neredeyse yarısı ters kodlanmıştır. Skorlar toplanmış ve alt boyutlara ait skorlar elde edilmiştir. Toplam skor 84 maddenin skorlarının toplamıdır. Bu nedenle bu envanterden alınabilecek toplam puan 540 iken en düşük puan 84 olmaktadır. Yüksek skorlar, söz konusu alt boyutta yüksek düzeyde psikolojik iyiliği göstermektedir (Akın, 2008: 741 ). Bu çalışmada ise Ryff tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin 6 alt boyutundan biri olan ve diğer bireyleri sevebilme, onlarla güvenilir ilişkiler kurabilme ve ilişkileri daha derinde yaşayabilme yeteneklerini değerlendirmek için kullanılan “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” alt boyutu kullanılmış ve bu alt boyutun ön testine ait güvenirlik katsayısı .77, son testine ait güvenirlik katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada Psikolojik İyi Olma ölçeğinin tüm alt boyutları değerlendirilmiş, örneklem grubunun koşulları göz önünde bulundurularak yalnızca “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” alt boyutunun çalışmada kullanılabileceği düşünülmüştür.

### 3.5. Verilerin Toplanması ve Prosedür

Çalışmaya başlamadan önce Antalya L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda çalışmayı yürütebilmek amacıyla; Antalya Cumhuriyet Başsavcılığına yazılı başvuruda bulunulmuştur.

Cumhuriyet Başsavcısı tarafından yazılı beyan ile Bakanlık nezdinde izin almak için gerekli yazışmaları başlatılmış ve Adalet Bakanlığının onayı ile çalışmanın ilk etüdü yapılmıştır.

Çalışma 5 etap olarak planlanmıştır. Çalışmanın ilk etabını hapisane koşullarının etüt edilmesi ve Etik Onam raporunun alınabilmesi için “Aydınlatılmış Onam Formunun” mahkum kadınlara imzalatılması oluşturmaktadır. Bu bağlamda çalışmaya başlamadan önce hapisane yönetiminden izin alınmak suretiyle seminer düzenlenmiş ve mahkumlara hem yazılı hem sözlü olarak çalışmanın amacı ve kapsamı ile ilgili olarak bilgiler verilmiştir. Seminer sonunda çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve 3 ay sürecek olan çalışmada tahliye olma durumları bulunmayan mahkumların seçilmesine önem verilmiştir. Ancak açık cezaevine geçme durumu olan 7 mahkumun durumu bu aşamada belirsizliğini korumaktadır. Seminer sonucunda 135 kadın mahkuma “Aydınlatılmış Onam Formu” imzalatılmıştır ve onam formlar ile birlikte araştırmanın işleyiş süreci ve takvimi, araştırmacıların bilgilendirildiğine ilişkin belge, bilimsel araştırma yayın etiği kurulu formu ve aydınlatılmış onam formunu içeren prosedür “Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu” na sunulmuştur.

Çalışmanın ikinci etabını ise Etik Onam raporunun alınması ile birlikte çalışmanın egzersiz boyutuna katılacak olan bireylerin tespit edilmesi ve kontrol gruplarının belirlenmesi oluşturmaktadır. Bu bağlamda egzersize katılacak olan 42 kadın mahkum çalışmanın deney grubunu oluştururken, etkinliklere katılan 45 kişi ( Kontrol 1) ve hiçbirine katılmayan 48 kişi (Kontrol 2) ise çalışmanın kontrol gruplarını oluşturmaktadır. Deney ve kontrol gruplarının belirlenme aşaması bittikten sonra çalışmanın deney grubunu oluşturan ve egzersize katılacak olan 42 kadın mahkumun, çalışmaya katılmalarında herhangi bir sağlık sorununun olup olmadığını saptamak amacıyla (PAR-Q) anket çalışması yapılmıştır. Bu aşamada 10 kadın mahkumun çalışmaya katılmasında engel oluşturan sağlık sorunları olduğu tespit edilmiş ve bu bireyler çalışma dışında tutularak egzersize katılan kadın mahkumların sayısı 32’ye düşürülmüştür.

Çalışmanın üçüncü etabı ise; çalışmaya katılan kadın mahkumların egzersiz öncesinde var olan psikolojik algı düzeylerini saptamak amacıyla dağıtılan 4 anket formundan oluşmaktadır. Ayrıca çalışmanın bu etabında deney ve kontrol grubunun okur- yazarlık durumları tespit edilmiş ve okur-yazar olmadığı belirlenen 29 kadın mahkuma bu anketler araştırmacı tarafından tek tek okunarak yaptırılmıştır.

Çalışmanın dördüncü etabı ise fiziksel aktivite ve egzersizden oluşmaktadır. Hapishanenin koşulları ve malzeme yetersizlikleri nedeniyle temel düzeyde verilecek olan pilates egzersizi yerine voleybol dersi konulmuş ve bu aktivitenin mahkumlar tarafından daha eğlenceli hale getirilmesi için aktivite, yarışma haline dönüştürülmüştür. Yapılan bu fiziksel aktivite haftanın 3 günü 1 saat olmak kaydıyla 3 ay boyunca düzenli ve sistemli olarak Beden

Eğitimi ve Spor Yüksekokulu mezunu olan ve uzmanlığını takım sporları üzerinde yapan araştırmacı tarafından yürütülmüş, müsabakanın ilk yarım saati sakatlıkları önlemeye yönelik olarak ısınma ve esnetme hareketlerinden oluşmuştur.

Çalışmanın son etabı olan beşinci etap ise 3 aylık egzersiz ve fiziksel aktivite sonrası egzersizin psikolojik algılar üzerinde etkisini saptamaya yönelik olarak deney ve kontrol gruplarında yapılan son testlerden oluşmaktadır. Ancak çalışmanın sonuna gelindiğinde tutukluluk durumlarının belirsiz olduğu 7 kadın mahkumun 4' ünün açık cezaevine geçmiş olması nedeniyle etkinliklere katılan (kontrol 1) grubu 43, hiçbirine katılmayanlar (kontrol 2) grubunun sayısı 46' ya düşmüş olup, çalışma toplam 121 kadın mahkum ile tamamlanmıştır.

### 3.6. Verilerin Analizi

Anket uygulaması ile elde edilen veriler SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde kadın mahkumların kişisel özellikleri ve demografik faktörleri tanımlamak amacıyla betimsel istatistik yöntemleri olan frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ) ve standart sapma (Ss) değerleri kullanılmıştır. Ayrıca iç tutarlık güvenirlik kat sayısı (Cronbach's Alpha) analizi, egzersizin kadın mahkumların benlik saygısı, depresyon, kaygı ve psikolojik iyi olma gibi psikolojik algı düzeylerine etkisini saptamaya yönelik olarak bağımlı gruplarda t testi, normal dağılım koşullarının karşılanması ile deney ve kontrol gruplarının psikolojik algı düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık düzeyini saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı çıkması ile farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamaya yönelik olarak ise Post-Hoc testlerinden LSD analizi yapılmıştır.

### 3.7 Araştırmanın Bulguları ve Yorumları

Bu bölümde yapmış olduğumuz araştırmanın bulguları ve yorumları yer almaktadır. Yapılan çalışmada kadın mahkumlara dağıtılmış olan anket formlarındaki soruların istatistiksel verileri ve değerlendirmeleri tablo olarak sunulmaktadır. Genel olarak bu bölümde kadın mahkumların; yaş, doğdukları yer, eğitim durumları, medeni durumları ve ekonomik durumları gibi sosyoekonomik özelliklerinin dağılımları ile psikolojik algılar üzerinde belirleyici olabileceğini düşündüğümüz; cezaevindeki durumları (tutuklu, hükümlü, hüküm zl), daha önce suça karışma durumları, aldıkları ceza süreleri, kalan ceza süreleri, suç türleri, çocuğa sahip olma ve çocuğa bakabilme durumları gibi dağılımlarına ve son olarak da kadın mahkumların psikolojik algı düzeylerinin dağılımlarına yer vereceğiz.

### 3.7.1 Kadın Mahkumların Sosyoekonomik Özellikleri, Katılım Gruplarına Yönelik Bilgiler

**Tablo 3.1 Kadın Mahkumların Katılım Gruplarına Göre Dağılımları**

		n	%
Katılımcıların Gruplara Göre Dağılımları	Egzersiz Grubu	32	26.4
	Etkinlik Grubu	43	35.5
	Hiçbiri	46	38.0
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.1' e bakıldığında, çalışmaya katılan kadın mahkumların katılım gruplarına göre dağılımları verilmiştir. Buna göre çalışmanın deney grubunu oluşturan “egzersize katılanlar” % 26.4, çalışmanın kontrol 1 grubunu oluşturan “etkinliğe katılanlar” % 35.5 ve çalışmanın kontrol 2 grubunu oluşturan “hiçbirine katılmayanların” ise % 38’ lik bir dilime sahip olduğu görülmektedir. Çalışmamızda bir deney iki kontrol grubu bulunmaktadır. Egzersiz dışında cezaevi yönetimi tarafından düzenlenen eğitim, seminer, kurs, konser vb. etkinliklere katılan grup (Kontrol 1) ile egzersiz ve egzersiz dışı hiçbir etkinliğe katılmak istemeyen kişilerden oluşan grup (Kontrol 2), çalışmanın kontrol gruplarını oluşturmaktadır.

**Tablo 3.2 Kadın Mahkumların Yaşa Göre Dağılımları**

		n	%
Yaşa Göre Dağılımları	18-24 yaş	25	20.8
	25-34 yaş	56	46.2
	35-44 yaş	20	16.6
	45-54 yaş	14	11.6
	55 ve üzeri	6	5.0
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.2' ye bakıldığında kadın mahkumların yaş dağılımlarının en fazla olduğu aralığın % 46.2 ile 25-34 yaş aralığı olduğunu, bunu takip eden yığılmanın ise % 20.8 ile 18-24 yaş aralığında olduğunu görülmektedir. Daha sonra bu oranları % 16.6 ile 35-44 yaş aralığı, % 11.6 ile 45-54 yaş aralığı ve son olarak % 5 ile 55 yaş ve üzerinde bulunan mahkumların oluşturduğu yaş aralığının takip edildiği görülmektedir.

**Tablo 3.3 Kadın Mahkumların Doğdukları Yere Göre Dağılımları**

		n	%
Doğdukları Yere Göre Dağılımları	Köy	12	9.9
	İlçe	38	31.4
	İl	46	38.0
	Büyükşehir	25	20.7
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.3' e bakıldığında kadın mahkumlara ait demografik değişikliklerden biri olan doğdukları yer ile ilgili bilgilerin yer aldığı görülmektedir. Buna göre yukarıdaki tablo incelendiğinde kadın mahkumların doğdukları yere göre dağılımlarının en fazla olduğu yerin % 38 ile il, % 31.4 ile ilçe, % 20.7 ile büyükşehir ve % 9.9 ile köy olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.4 Kadın Mahkumların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları**

		n	%
Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları	Okuryazar değil	29	24.0
	Okuryazar	19	15.7
	İlköğretim	35	28.9
	Lise	32	26.4
	Üniversite	6	5.0
	Toplam	121	100.0

Suç üzerinde belirleyici olduğu düşünülen en önemli faktörlerden biri de eğitimidir. Tablo 3.4 incelendiğinde araştırmaya katılan kadın mahkumların eğitim düzeylerinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Buna göre okuryazar olmayan bireylerin oranı % 24.0 iken okuryazar olup ilköğretimi tamamlayamayan bireylerin oranı % 15.7 ve ilköğretim mezunu olan bireylerin oranı ise % 28.9' dur. Lise mezunu olanların oranı % 26.4 ile en yüksek ikinci orana sahipken en düşük oranın % 5 ile üniversite mezunlarına ait olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.5 Kadın Mahkumların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları**

		n	%
Medeni Durumlarına Göre Dağılımları	Evli	61	50.4
	Bekar	22	18.1
	Boşanmış	38	31.4
	Toplam	121	100.0

Suç üzerinde önemli bir değişken olan medeni durum ile ilgili olarak tablo 3.5'e bakıldığında çalışmaya katılan kadın mahkumların % 50.4' ünün evli, % 18.1' inin bekar ve % 31.4' ünün boşanmış veya dul olduğunu görülmektedir.

**Tablo 3.6 Kadın Mahkumların Algıladıkları Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımları**

		n	%
Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımları	Çok Yetersiz	43	35.5
	Kısmen Yetersiz	41	33.9
	Yeterli	28	23.1
	Oldukça Yeterli	9	7.4
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.6' ya bakıldığı zaman kadın mahkumların ekonomik durumlarını nasıl tanımladıklarını görülmektedir. Buna göre kadın mahkumların % 35.5'i ekonomik durumlarını çok yetersiz olarak tanımlamakta iken % 33.9' u kısmen yetersiz, % 23.1' i yeterli ve % 7.4'ü oldukça yeterli olarak tanımlamaktadır.



**Tablo 3.7 Kadın Mahkumların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Dağılımları**

		n	%
Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Dağılımları	Evet	90	74.4
	Hayır	31	25.6
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.7' ye bakıldığı zaman çalışmaya katılan kadın mahkumların % 74.4' ü çocuk sahibi iken, % 25.6' sının çocuk sahibi olmadığı görülmektedir.

**Tablo 3.8 Kadın Mahkumların Çocuklarına İlişkin Dağılımlar**

		n	%
Çocuklarına Kimin Baktığına Göre Dağılımları	Eşim	27	22.3
	Ailem-Akrabalarım	41	33.9
	Yurt-Kreş	10	8.3
	Diğer	12	9.9
	Çocuğu olmayanlar	31	25.6
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.8' e bakıldığı zaman kadın mahkumların çocuklarının % 22.3' üne eşleri, % 33.9' una kadın mahkumların aile veya akrabaları bakmakta iken % 8.3' ü ise yurt ve kreşlerde bakılmakta ve % 9.9' u ise bunların dışında bir seçeneği temsil etmektedir. Çocuğu olmayan kadın mahkumlar ise bu dağılımın % 25.6' sını oluşturmaktadır.

### 3.7.2 Kadın Mahkumların Cezaevinde Geçirdikleri Süre, Suç ve Cezaevi Koşullarına Yönelik Bilgiler

Bu başlık altında kadın mahkumların psikolojik algılarında belirleyici olabilecek diğer değişkenlere yer verilmiştir. Buna göre mahkumların yargılanma aşamalarındaki durumlarına, daha önce tutukluluk ya da hükümlülük durumlarının bulunup bulunmadığına, cezaevine giriş sayılarına, toplam hüküm süreleri ve kalan hüküm sürelerine ve son olarak işledikleri suç türlerine ait bilgiler bulunmaktadır.

**Tablo 3.9 Kadın Mahkumların Yargılanma Aşamalarına Göre Dağılımları**

		n	%
Yargılanma Aşamalarına Göre	Tutuklu	34	28.1
	Hükümlü	74	61.2
	Hükümözlü	13	10.7
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.9' da Ceza İnfaz Kurumunda bulunan kadın mahkumların yargılanma aşamalarındaki durumları verilmektedir. Buna göre kadın mahkumların % 28.1'i tutuklu, % 61.2' si hükümlü ve % 10.7' si hükümözlülerden oluşmaktadır.

**Tablo 3.10 Kadın Mahkumların Daha Önce Tutuklu ve Hükümlü Olma Durumları**

		n	%
Daha Önce Cezaevine Girme Durumları	Tutuklandım	35	28.9
	Hüküm Giydim	15	12.4
	Her ikisi de	10	8.3
	Hiçbiri	61	50.4
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.10' da kadın mahkumların daha önce cezaevine tutuklu, hükümlü ya da her iki durumda girip girmedikleri incelenmiştir. Buna göre kadın mahkumların % 28.9' unun daha önce tutuklanmış olduğu, % 12.4' ünün daha önce hüküm giymiş olduğu, % 8.3' ünün hem tutuklanmış hem hüküm giymiş olduğu ve % 50.4' ünün ise ilk kez cezaevine giren bireylerden oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 3.11 Kadın Mahkumların Toplam Cezaevine Giriş Sayıları**

		n	%
Cezaevine Giriş Sayılarına Göre Dağılımları	1 Kez	63	52.1
	2 Kez	32	26.4
	3 Kez	11	9.1
	4 ve üzeri kez	15	12.4
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.11' e göre kadın mahkumların araştırma esnasında cezaevinde bulunma durumları da dahil olmak üzere toplam cezaevine giriş sayıları araştırılmıştır. Bu duruma göre cezaevine giren kadın mahkumların % 52.1 'i ilk kez girenlerden, % 26.4' ü iki kez girenlerden, % 9.1'i üç kez girenlerden ve % 12.4'ü dört kez ve üzeri girenlerden oluşmaktadır.

**Tablo 3.12 Kadın Mahkumların Aldıkları Toplam Ceza Sürelerine Göre Dağılımları**

		n	%
Ceza Sürelerine Göre Dağılımları	1 yıldan az	13	11.0
	1-4 yıl	19	15.7
	4-7 yıl	26	21.3
	7-10 yıl	9	7.4
	10-13 yıl	5	4.1
	13-16 yıl	8	6.6
	16 yıl ve üzeri	7	5.7
	Süresi belli olmayanlar	34	28.2
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.12' ye bakıldığında kadın mahkumların % 11'i 1 yıldan az, % 15.7'si 1-4 yıl, % 21.3'ü 4-7 yıl, % 7.4'ü 7-10 yıl, % 4.1'i 10-13 yıl, % 6.6'sı 13-16 yıl ve % 5.7'si 16 yıl üzeri ceza almış olup geri kalan % 28.2'sinin ise ceza süresi belli olmayan tutuklu kadın mahkumlardan oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 3.13 Kadın Mahkumların Kalan Ceza Sürelerine Göre Dağılımları**

	n	%	
Kalan Ceza Sürelerine Göre Dağılımları	1 yıldan az	29	23.9
	1-4 yıl	29	23.9
	4-7 yıl	15	12.2
	7-10 yıl	9	7.4
	10 ve üzeri	5	4.0
	Süresi belli olmayanlar	34	28.6
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.13'e bakıldığında kadın mahkumların, cezaevinde kalan sürelerinin dağılımı görülmektedir. Buna göre kadın mahkumların % 23.9'u 1 yıldan daha az bir süre, % 23.9'u 1-4 yıl, % 12.2'si 4-7 yıl, % 7.4'ü 7-10 yıl ve % 4'ünün ise 10 yıldan daha fazla bir süre cezaevinde yatacağı görülmektedir.

**Tablo 3.14 Kadın Mahkumların Suç Türüne Göre Dağılımları**

	n	%
Cinayet	10	8.3
Hırsızlık	28	23.1
Gasp	9	7.4
Yaralama	2	1.7
Cinsel Suçlar	4	3.3
Dolandırıcılık	9	7.4
Öldürmeye Teşebbüs	2	1.7
Uyuşturucu Madde Suçları	44	36.4
Diğer	13	10.7
Toplam	121	100.0

Tablo 3.14' e bakıldığı zaman, kadın mahkumların % 8.3' ünün cinayet, % 23.1'inin hırsızlık, % 7.4'ünün gasp, % 1.7'sinin yaralama, % 3.3'ünün cinsel suçlar, % 7.4'ünün dolandırıcılık, % 1.7'sinin öldürmeye teşebbüs, % 36.4'ünün uyuşturucu madde suçları ve geri kalan % 10.7' sinin mala zarar verme, ölümle tehdit etme, zimmetine para geçirme vb. suç türlerinden dolayı yatmakta oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.15 Kadın Mahkumların Etkinliklere Katılım Sürelerine Göre Dağılımları**

	n	%	
Etkinliklere Katılım Sürelerine Göre Dağılımları	Hiç katılmayanlar	58	47.9
	1 yıldan az katılanlar	38	31.5
	1-2 yıldır katılanlar	14	11.5
	2-3 yıldır katılanlar	6	4.9
	3 yıldan fazla	5	4.1
	Toplam	121	100.0

Tablo 3.15' e bakıldığında kadın mahkumların, Ceza İnfaz Kurumu tarafından düzenlenen kurs, seminer, eğitim vb. etkinliklere katılma durumlarını ve sürelerini görmekteyiz. Bu doğrultuda kadın mahkumların % 47.9'u Ceza İnfaz Kurumunda düzenlenen

hiçbir etkinliğe katılmamakta, % 31.5'i 1 yıldan az bir süredir katılmakta, % 11.5'i 1-2 yıldır katılmakta, % 4.9'u 2-3 yıldır katılmakta ve % 4.1'i ise 3 yıldan fazla bir süredir etkinliğe katılmaktadır.

**Tablo 3.16 Kadın Mahkumları Önceki Etkinliklere Katılım Sayılarına Göre Dağılımları**

	n	%
Hiç katılmayanlar	46	38.0
1 kez	12	10.1
2-3 kez	38	32.9
Etkinliklere Katılım Sayılarına Göre Dağılımları	14	11.6
4-5 kez	3	2.5
6 ve 7 kez	6	4.9
7 kez ve üzeri	6	4.9
Toplam	121	100.0

Tablo 3.16'ya bakıldığı zaman kadın mahkumların % 38'i Ceza İnfaz Kurumu tarafından düzenlenen etkinliklere hiç katılmamış, % 10.1'i yalnızca 1 kez katılmış, % 32.9'u 2-3 kez katılmış, % 11.6'sı 4-5 kez katılmış % 2.5'i 6-7 kez katılmış ve son olarak % 4.9'u 7 ve daha üzeri etkinliğe katılmıştır.

### 3.7.3 Kadın Mahkumların Psikolojik Algı Düzeylerinin Dağılımları

Çalışmanın bu bölümünde ilk olarak çalışmaya katılan grupların (Deney, Kontrol 1 ve Kontrol 2), çalışmaya başlamadan önceki psikolojik algı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını eğer anlamlı bir fark var ise bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik olarak "Tek Yönlü Varyans Analizi" (ANOVA) tablosunun sonuçları verilecektir. Sırasıyla çalışma öncesinde, bireylerin psikolojik algı düzeyleri ile çalışma sonrasındaki psikolojik algı düzeyleri arasındaki farkı anlamaya yönelik olarak "Bağımlı Gruplarda t testi" sonuçları ve son olarak bireylerin çalışma sonrasındaki psikolojik algı düzeylerinde de anlamlı bir fark olup olmadığını ve yine fark varsa bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamaya yönelik olarak yapılan "Tek Yönlü Varyans Analizi" sonuçlarına yönelik bulgular verilecektir.

**Tablo 3.17 Katılım Gruplarına Göre Benlik Saygısı Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	n	$\bar{X}$ (Ss)	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
Egzersize katılan	32	1.02 (.62)	Gruplararası	8.29	2	4.14	5.45*
Etkinliğe katılan	43	1.10 (.72)	Gruplarıçi	89.76	118	.76	
Hiçbirine katılm.	46	1.61 (1.10)	Toplam	98.06	120		

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.17 kadın mahkumların çalışmaya başlamadan önce katılım gruplarına göre benlik saygısı düzeyi puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizinin (Anova) sonuçlarını göstermektedir. Buna göre kadın mahkumların katılım gruplarına göre benlik saygısı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak ( $F_{(2,118)}=5.45$ ;  $p<0.05$ ) anlamlı bir fark bulunmuştur.

Post-Hoc testlerinden LSD analizinin sonucuna göre farkın, egzersize katılanlar (Deney) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre egzersize katılan kadın mahkumların benlik saygı düzeylerinin hiçbir etkinliğe katılmayanlara göre daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

**Tablo 3.18 Katılım Gruplarına Göre Depresyon Düzeyi Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	<i>n</i>	$\bar{X}$ (Ss)	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
Egzersize katılan	32	23.43 (12.17)	Gruplararası	2741.78	2	1370.89	7.51*
Etkinliğe katılan	43	28.09 (14.54)	Gruplarıçi	21540.11	118	182.54	
Hiçbirine katılm.	46	35.17 (13.38)	Toplam	24281.90	120		

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.18 kadın mahkumların çalışmaya başlamadan önce katılım gruplarına göre depresyon düzeyi puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonuçlarını göstermektedir. Buna göre kadın mahkumların katılım gruplarına göre depresyon düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak ( $F_{(2,118)}=7.51$ ;  $p<0.05$ ) anlamlı bir fark bulunmuştur.

Post-Hoc testlerinden LSD analizi sonucunda fark, egzersize katılanlar (Deney) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasındadır. Bu sonuca göre egzersize katılan kadın mahkumların depresyon düzeyleri hiçbir etkinliğe katılmayanlara göre daha düşüktür.

**Tablo 3.19 Katılım Türlerine Göre Kaygı Düzeyi Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	<i>n</i>	$\bar{X}$ (Ss)	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
Egzersize katılan	32	49.31 (9.27)	Gruplararası	1194.67	2	597.33	7.68*
Etkinliğe katılan	43	51.16 (7.90)	Gruplarıçi	9176.84	118	77.77	
Hiçbirine katılm.	46	56.67 (9.29)	Toplam	10371.52	120		

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.19 kadın mahkumların çalışmaya başlamadan önce katılım gruplarına göre kaygı düzeyi puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

sonuçlarını göstermektedir. Buna göre kadın mahkumların katılım gruplarına göre depresyon düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak ( $F_{(2,118)}= 7.68$ ;  $p<0.05$ ) anlamlı bir fark bulunmuştur.

Post-Hoc testlerinden LSD analizi sonucunda fark egzersize katılanlar (Deney) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasındadır. Bu sonuca göre egzersize katılan kadın mahkumların kaygı düzeyleri hiçbir etkinliğe katılmayanlara göre daha düşüktür.

**Tablo 3.20 Katılım Türlerine Göre Psikolojik İyi Olma Ön Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	<i>n</i>	$\bar{X}$ (Ss)	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
Egzersize katılan	32	59.84 (12.32)	Gruplararası	516.71	2	258.35	1.93
Etkinliğe katılan	43	57.13 (11.17)	Gruplarıçi	15724.09	118	133.25	
Hiçbirine katılm.	46	54.63 (11.32)	Toplam	16240.81	120		

Tablo 3.20 kadın mahkumların çalışmaya başlamadan önce katılım gruplarına göre psikolojik iyi olma puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarını göstermektedir. Buna göre kadın mahkumların katılım türlerine göre psikolojik iyi olma düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak ( $F_{(2,118)} =1.93$ ;  $p>0.05$ ) anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Post-Hoc testlerinden LSD analizi sonucunda egzersize katılanlar (Deney), etkinliklere katılanlar (Kontrol 1) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasında psikolojik iyi olma düzeyleri açısından herhangi bir fark bulunmamaktadır.

**Tablo 3.21 Egzersize Katılanların Ön Test- Son Test Değerlendirmeleri**

<i>Değişkenler</i>	<i>Ön test (n = 32)</i>	<i>Son test (n = 32)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$ (Ss)	$\bar{X}$ (Ss)		
Benlik Saygısı	1.02 (.62)	0.87 (.58)	1.40	.169
Depresyon	23.43 (12.17)	21.78 (11.37)	.79	.433
Kaygı	49.31 (9.27)	48.81 (11.03)	.38	.706
Psikolojik İyi Olma	59.84 (12.32)	60.90 (10.92)	-.59	.560

Tablo 3.21'e bakıldığı zaman egzersize katılan (Deney) kadın mahkumların çalışma öncesi ve sonrasındaki psikolojik algı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak yapılan ön test ve son test toplam puanlarının ortalamaları görülmektedir. Buna göre kadın mahkumların ön test benlik saygısı ortalamaları  $\bar{X}=1.02$  iken, son test ortalamaları  $\bar{X}= .87$  olarak bulunmuştur. Benlik saygısı puanlarının azalması benlik saygısında artış olduğu gösterir. Buna göre

ortalamlar arasında son testler lehine olumlu bir değişim olduğunu ancak bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını söyleyebiliriz ( $t_{(45)}=1.40$ ;  $p>0.05$ ). Başka bir değişken olan Beck Depresyon Envanterinin ön test toplam puanlarının ortalamaları  $\bar{X}=23.43$  iken son test toplam puanlarının ortalamaları  $\bar{X}=21.78$  olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasında depresyon puanlarının düştüğü görülmektedir. Bu düşüş depresyon düzeyinde de düşüşü ifade etmesi nedeniyle olumlu bir fark olarak görülmektedir ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da egzersizin depresyon düzeyini düşürdüğünü söylemek mümkündür ( $t_{(45)}=.79$ ;  $p>0.05$ ). Bir diğer değişken olan Stai Kaygı Envanteri' nin ön test toplam puanlarının ortalamaları  $\bar{X}=49.31$  iken son test toplam puanlarının ortalamalarının  $\bar{X}=48.81$  olduğu görülmektedir. Kaygı düzeyi puanlarının düşmesi, kaygı düzeyinin azalması olarak olumlu bir değişime işaret eder. Bu değişim yine istatistiksel olarak anlamlı olmamasına karşın egzersizin, kaygı düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir ( $t_{(45)}=.38$ ;  $p>0.05$ ). Psikolojik iyi olmayı değerlendirdiğimizde ise; ölçeğinin ön test toplam puanlarının ortalamaları  $\bar{X}=59.84$  iken son test toplam puanlarının ortalamalarının  $\bar{X}=60.90$  olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi olma puanlarının artması psikolojik iyi oluşun olumlu düzeyde yükseldiğini ifade etmektedir. Bu değişim istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmasa da egzersizin psikolojik iyi olma üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır ( $t_{(45)}=-.59$ ;  $p>0.05$ ).

**Tablo 3.22 Etkinliklere Katılanların Ön Test- Son Test Değerlendirmeleri**

<i>Değişkenler</i>	<i>Ön test (n = 32)</i> $\bar{X}$ (Ss)	<i>Son test (n = 32)</i> $\bar{X}$ (Ss)	<i>t</i>	<i>p</i>
Benlik Saygısı	1.10 (.72)	1.16 (.77)	-2.32	.025*
Depresyon	28.09 (14.54)	28.74 (14.26)	-3.36	.002*
Kaygı	51.16 (7.90)	52.06 (7.99)	-1.90	.064
Psikolojik İyi Olma	57.13 (11.17)	56.23 (10.68)	1.60	.116

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.22' ye bakıldığı zaman etkinliklere katılan (Kontrol 1) kadın mahkumların çalışma öncesi ve sonrasındaki psikolojik algı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak yapılan ön test ve son testlerin toplam puanlarının ortalamaları görülmektedir. Buna göre aktivitelere katılan (Kontrol 1) mahkumların ön test benlik saygısı ortalamaları  $\bar{X}=1.10$  iken son test ortalamaları  $\bar{X}=1.61$  olarak bulunmuştur. Benlik saygısı puanlarının artması benlik saygısı ile ters orantılı olduğu için bu grubun benlik saygılarında düşüş olduğunu ayrıca bu düşüşün

istatistiksel olarak da anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $t_{(45)}=-2.32$ ;  $p<0.05$ ). Beck Depresyon Envanterinin ön test toplam puanlarının ortalamaları ise  $\bar{X}=28.09$  iken son test toplam puanlarının ortalamaları  $\bar{X}=28.74$  olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasında depresyon puanlarının arttığı görülmektedir ve bu artış istatistiksel olarak da anlamlı düzeydedir ( $t_{(45)} = -1.90$ ;  $p<0.05$ ). Depresyon puanlarında artış meydana gelmesi depresyon düzeyinin de arttığını göstermektedir. Stai Kaygı Envanteri içinde benzer bir durum söz konusudur. Tabloya göre Stai Kaygı Envanterinin ön test toplam puanlarının ortalamaları  $\bar{X} =51.16$ , son test toplam puanlarının ortalamaları ise  $\bar{X}=52.06$ 'dır. Kaygı düzeyi puanlarının yükselmesi, kaygı düzeyinin artması ile ilişkilidir ancak bu değişim istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir [ $t_{(45)} = -1.90$ ;  $p>0.05$ ]. Psikolojik iyi olma açısından değerlendirildiğinde ise; aktivitelere katılan (Kontrol 1) kadın mahkumların ön test toplam puan ortalamalarının  $\bar{X} =57.13$ , son test toplam puan ortalamalarının ise  $\bar{X}=56.23$  olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi olma puanlarının düşmesi psikolojik iyi oluşun olumsuz yönde etkilendiği göstermektedir ancak bu değişim istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ( $t_{(45)} =1.60$ ;  $p>0.05$ ).

**Tablo 3.23 Hiçbirine Katılmayanların Ön Test- Son Test Değerlendirmeleri**

<i>Değişkenler</i>	<i>Ön test (n = 32)</i> $\bar{X}$ (Ss)	<i>Son test (n = 32)</i> $\bar{X}$ (Ss)	<i>t</i>	<i>p</i>
Benlik Saygısı	1.61 (1.10)	1.73 (1.02)	-2.46	.018*
Depresyon	35.17 (13.38)	35.86 (13.44)	-2.55	.014*
Kaygı	56.67 (9.29)	56.97 (9.25)	-1.59	.119
Psikolojik İyi Olma	54.63 (11.32)	53.89 (11.70)	1.71	.093

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.23'e bakıldığı zaman hiçbirine katılmayan kadın mahkumların ( Kontrol 2) çalışma öncesi ve sonrasındaki psikolojik algı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak yapılan ön test ve son testlerin toplam puanlarının ortalamaları görülmektedir. Buna göre kadın mahkumların ön test benlik saygısı ortalamaları  $\bar{X}=1.61$  iken son test ortalamaları  $\bar{X}=1.73$  olarak bulunmuştur. Benlik saygısı puanlarındaki artış, bireylerin benlik saygılarında düşüş olduğunu ifade etmektedir. Benlik saygısı puanlarındaki bu artışın istatistiksel olarak da anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ( $t_{(45)} =-2.46$ ;  $p<0.05$ ). Beck Depresyon Envanterinin ön test toplam puanlarının ortalamalarına bakıldığında ise ön test ortalama puanlarının  $\bar{X}=35.17$  olduğu, son test toplam puan ortalamalarının ise  $\bar{X}=35.86$  olduğu bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki artışın depresyon düzeyi aleyhine olduğunu ve bu artışın istatistiksel olarak da



anlamli düzeyde olduğu tespit edilmiştir [ $t_{(45)} = -2.55$ ;  $p < 0,05$ ]. Tabloya bakıldığında görülen bir başka değişken olan Stai Kaygı Envanterinin n test toplam puanlarının ortalamaları  $\bar{X} = 56.67$ , son test toplam puanlarının ortalamaları ise  $\bar{X} = 56.97$ 'dir. Kaygı düzeyi puanlarının yükselmesi, kaygı düzeyinin artması ile ilişkilidir ancak bu artış istatistiksel olarak anlamli düzeyde değildir ( $t_{(45)} = -1.59$ ;  $p > 0.05$ ). Psikolojik iyi olma ön test toplam puanlarının ortalamalarına bakıldığında ise n test toplam puanlarının ortalaması  $\bar{X} = 54.63$  iken son test toplam puanlarının ortalamasının  $\bar{X} = 53.89$  olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi olma puanlarının düşmesi psikolojik iyi oluşun olumsuz yönde etkilendiği göstermektedir. Ancak bu değişim istatistiksel olarak anlamli düzeyde değildir ( $t_{(45)} = 1.71$ ;  $p > 0.05$ ).

**Tablo 3.24: Katılım Gruplarına Göre Benlik Saygısı Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	<i>n</i>	$\bar{X}$ ( <i>Ss</i> )	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
<b>Egzersize katılan</b>	32	.87 (.58)	Gruplararası	15.36	2	7.68	10.90*
<b>Etkinliğe katılan</b>	43	1.16 (.77)	Gruplarıiçi	83.10	118	.704	
<b>Hiçbirine katılm.</b>	46	1.73 (1.02)	Toplam	98.46	120		

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.24' e bakıldığında; kadın mahkumların çalışma bitiminde katılım gruplarına göre benlik saygısı düzeyi puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonuçları görülmektedir. Buna göre kadın mahkumların katılım gruplarına göre benlik saygısı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak ( $F_{(2,118)} = 10.90$ ;  $p < 0.05$ ) anlamli bir fark bulunmuştur. Post-Hoc testlerinden LSD analizi sonucunda fark, egzersize katılanlar (Deney) ile hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasında egzersize katılanlar lehinedir. Bu sonuca göre egzersize katılan kadın mahkumların benlik saygı düzeyleri hiçbir etkinliğe katılmayanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 3.25 Katılım Gruplarına Göre Depresyon Düzeyi Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	<i>n</i>	$\bar{X}$ ( <i>Ss</i> )	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
<b>Egzersize katılan</b>	32	21.78 (11.37)	Gruplararası	3795.87	2	1897.93	10.82*
<b>Etkinliğe katılan</b>	43	28.74 (14.26)	Gruplarıiçi	20692.87	118	175.36	
<b>Hiçbirine katılm.</b>	46	35.86 (13.44)	Toplam	24488.74	120		

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.25 kadın mahkumların çalışma bitiminde katılım gruplarına göre depresyon düzeyi puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarını göstermektedir. Buna göre mahkum kadınların katılım gruplarına göre depresyon düzeyi

puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{(2,118)} = 10.82$ ;  $p < 0.05$ ). Post-Hoc testlerinden LSD analizi sonucunda fark egzersize katılanlar (Deney) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) ile etkinliklere katılanlar (Kontrol 1) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasında egzersiz ve etkinlik grupları lehinedir. Bu sonuca göre egzersize ve etkinliklere katılan kadın mahkumların çalışma bitimindeki depresyon düzeylerinin hiçbir etkinliğe katılmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.26 Katılım Gruplarına Göre Kaygı Düzeyi Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	<i>n</i>	$\bar{X}$ (Ss)	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
<b>Egzersize katılan</b>	32	48.81 (11.03)	Gruplararası Gruplarıçi Toplam	1325.68	2	662.84	7.58*
<b>Etkinliğe katılan</b>	43	52.06 (7.99)		10316.64	118	87.42	
<b>Hiçbirine katılm.</b>	46	56.97 (9.25)		11642.33	120		

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.26 kadın mahkumların çalışma bitiminde katılım gruplarına göre kaygı düzeyi puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarını göstermektedir. Buna göre kadın mahkumların, katılım gruplarına göre kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{(2,118)} = 7.58$ ;  $p < 0.05$ ). Anlamlı farkın bulunması ile Post-Hoc testlerinden LSD analizi yapılmış ve bu analiz sonucuna göre; farkın egzersize katılanlar (Deney) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) ile etkinliğe katılanlar (Kontrol 1) ve hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasında egzersiz ve etkinliğe katılanlar lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre egzersize ve etkinliklere katılan kadın mahkumların kaygı düzeyleri hiçbir etkinliğe katılmayanlara göre daha düşüktür.

**Tablo 3.27 Katılım Gruplarına Göre Psikolojik İyi Olma Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları**

	<i>n</i>	$\bar{X}$ (Ss)	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F
<b>Egzersize katılan</b>	32	60.90 (10.92)	Gruplararası Gruplarıçi Toplam	936.65	2	468.32	3.76 *
<b>Etkinliğe katılan</b>	43	56.23 (10.68)		14664.85	118	124.27	
<b>Hiçbirine katılm.</b>	46	53.89 (11.70)		15601.50	120		

\*( $p < .05$ )

Tablo 3.27 mahkum kadınların çalışma bitiminde katılım gruplarına göre psikolojik iyi olma puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarını göstermektedir. Bu tabloya göre mahkum kadınların katılım gruplarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $F_{(2,118)} = 3.76$ ;  $p < 0.05$ ). Yapılan Post-Hoc testlerinden LSD analizi sonucu ise egzersize katılanlar (Deney)

ile hiçbirine katılmayanlar (Kontrol 2) arasında egzersize katılanlar lehine anlamlı fark olduğunu göstermektedir.

## SONUÇ

Antalya L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda yapılan çalışmanın öncelikli olarak sosyo-demografik bulguları ele alınacaktır. Bu bağlamda çalışmaya katılan kadın mahkumların sosyo-demografik bilgileri incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar: Kadın mahkumların yaş dağılımlarının en fazla olduğu aralığın % 46.2 ile 25-34 yaş aralığı olduğunu görülmektedir. % 20.8 ile 18-24 yaşları arası, suç işleme yaşının en fazla olduğu ikinci aralıktır. Daha sonra sırasıyla bu oran % 16.6 ile 35-44 yaş aralığı, % 11.6 ile 45-54 yaş aralığı ve son olarak % 5 ile 55 yaş ve üzeri olarak devam etmektedir. Bu veriler doğrultusunda suçun çoğunlukla erken yaşlarda işlenen bir olgu olduğunu söylenebilir. Türkiye’de ceza infaz kurumlarında bulunan kadın suçluların yaş dağılımı 22 ile 50 yaş arasında toplanmaktadır. İçli’ nin kadın suçluluğu ve yaş değişkeni üzerine yapmış olduğu tespitler de çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir (İçli, 2007: 344). Bu bilgiler ışığında yaşın, suç üzerinde belirleyici bir değişken olduğunu ifade etmek mümkündür.

Suçu etkileyen demografik değişkenlerden biri de mahkumların doğdukları ve yaşadıkları yerdir. Kadın mahkumların doğdukları yere göre suç durumları ele alındığında zaman; dağılımın en fazla olduğu yerin % 38 ile il olduğunu, daha sonra % 31.4 ile ilçe, % 20.7 ile büyükşehir ve % 9.9 ile köy olduğu görülmektedir. Bu verilere dayanarak formel ilişkilerin daha çok yaşanması ve kadınların şehir hayatında sorumluluklarının daha fazla artması ayrıca sosyal yapıdaki değişimler gibi faktörlerin etkin olduğu illerin, suçun en fazla işlendiği yerleşim yeri olduğu söylenebilir. İllerdeki suç işleme oranlarının fazla olmasında belirleyici olan birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları, şehirlerdeki nüfus oranlarının fazla olması ve buna bağlı olarak işsizlik ve ekonomik düzeyde meydana gelen sıkıntılar, sosyal kontrol mekanizmalarının daha küçük yerleşim yerlerine göre etkisinin az olmasıdır. Sosyal normların gücü azımsanmayacak kadar güçlü olup gelenek ve görenekler tarafından belirlenmektedir. Bu bağlamda köy ve küçük yerleşim birimlerindeki geleneksel yapı, geniş akrabalık grupları, sıkı komşuluk yapıları bireyleri sosyal kontrole tabi tutarlar (Dönmezer, 1994: 271).

Mahkumların eğitim durumları ele alındığında en yüksek oranın % 28.9 ile ilköğretim mezunlarından oluştuğu görülmektedir. Bunu takip eden eğitim durumu ortalaması ise % 26.4 ile lise mezunlarından oluşmaktadır. Türkiye’ de kadın suçluluğu üzerine yapılmış çalışmaların sonuçlarına göre eğitim düzeyinin yükselmiş olduğu görülse de okuryazar olmayan bireylerin oranı da % 24 ile yadsınmayacak düzeyde yüksektir. Bu oranı okuryazar olduğu halde ilköğretimi bitiremeyenler (% 15.7) takip etmekte ve son olarak en düşük oran

% 5 ile üniversite mezunlarından oluşmaktadır. Bu bağlamda suçu en az işleyen bireylerin üniversite mezunları olduğunu ve artan eğitim düzeyinin suçu engelleme de belirleyici olduğunu söylemek mümkündür. Devlet İstatistik Enstitüsünün 1975-2000 yılları arasındaki çalışmalarına göre kadın mahkumların öğrenim düzeyleri incelendiğinde ilk üç sırayı okuryazar olmayanlar, okuryazar olup okul bitiremeyenler ve ilköğretim mezunları oluşturmaktadır (Akt. İçli, 2007: 343). Çalışmanın bulguları eğitim düzeyinde kısmi bir artışı gösterse de genel olarak kadın mahkumların eğitim düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir (Çoban ve Akgün, 2011: 65). Bu bulgular Dünya genelindeki kadın mahkumların öğrenim durumları ile de paralellik göstermekte ve dünyanın her yerinde kadın mahkumların öğrenim düzeylerinin düşük olduğu bilinmektedir (Almeda, 2005: 191). Eğitimin suç üzerinde önemli bir değişken olmasının sebebi, bireyin sosyal çevreye uyum sağlamasında, belli başlı kuralları öğrenmesinde, toplumun değer yargılarının bireye aktarılmasında önemli bir rol üstlenmesidir. Buna paralel olarak eğitim hayatına adapte olamayan öğrencilerin uyumsuz tavırları ve suça eğilimli olmaları arasında bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür.

Mahkumların medeni durumları da suçu etkileyen bir başka değişkendir. Yapılan çalışmada kadın mahkumların medeni durumlarına bakıldığında; evli ve boşanmış kadınların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Çalışmada evli olan kadınların oranı % 50.4 iken bekar olan kadın mahkumların oranı ise % 18.1 ve cezaevine girmeden veya cezaevi süresinde boşanan kadınların oranı ise % 31.4' tür. Cezaevi koşulları içinde medeni durumun değişmesi sıklıkla görülen bir durumdur. Bununla birlikte çalışmaya katılan kadın mahkumların % 74.4' ü çocuk sahibi iken çocuk sahibi olmayanların oranı ise % 25.6' dır. Kadın suçluluğu üzerine yapılan çalışmalar evli ve çocuk sahibi kadınların daha fazla suç işlediklerini ve bunu genellikle şiddetten kaçmak veya evlerini geçindirebilmek için yaptıklarını ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına bakarak evli ya da evlenmiş boşanmış kadınların suç işleme eğilimlerinin daha fazla olduğunu söylenebilir. Ülkemizde kadın mahkumlar üzerinde yapılan çalışmaların çoğu, medeni durumun suç üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Kadın suçlular içinde evli olanların oranı daha yüksektir. Bu durum ise genç yaşta evlendirilerek üzerine aldığı sorumluluklar ile mücadele etmekte zorlanan kadınların suça daha eğilimli olduğuna bağlanmaktadır (İçli, 2007: 344).

Kadın mahkumların ekonomik durumlarına bakıldığı zaman % 35.5' inin ekonomik durumunu çok yetersiz olarak tanımladığını, % 33.9'unun kısmen yetersiz olarak tanımladığını, % 23.1' inin yeterli olarak tanımladığını ve son olarak en az orana sahip kesimin % 7.4 ile tamamen yeterli olarak tanımladığını görmekteyiz. Çalışmaya katılan kadınlarının çoğu ekonomik olarak sıkıntı çekmektedir. Bu bağlamda çalışma sonuçları ekonomik yetersizliğin, suç oranını belirlemede etken olduğunu göstermektedir. Yine bu

alandaki yapılan çalışmalar ekonomik durumun, diğer sosyal belirleyici etmenlerle birlikte önemli bir değişken olduğunu, işsizlerin veya düşük gelire sahip olan bireylerin suç işleme oranlarının büyük bir kısmını temsil ettiğini ortaya koymaktadır (Kızmaz, 2003: 280; Cömertler ve Kar, 2007: 38).

Kadın mahkumlar için önemli sorunlardan biri de çocuklarına kimin bakacağı veya kimin baktığı sorunudur. Kadınların çocuklar üzerinde birincil sorumlu kişiler olmaları ve hapis edilmenin çocukları anneden ayıran bir durumu ortaya çıkarması önemli bir sorundur. Çocukların, annenin bakımından çıkararak aile ve akrabaların bakımına girmeleri nedeniyle çocuk bakımı önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışma bulguları mahkum kadınların çocuklarının % 22.3'üne babaları, % 33.9'una kadın mahkumların aile veya akrabaları baktığını, % 8.3'ünün ise yurt ve kreşlere bırakıldığını göstermektedir. Geri kalan % 9.9'luk oran ise bunların dışında bir seçeneği temsil etmektedir. Çocuğu olmayan kadın mahkumlar ise bu dağılımın % 25.6'sını oluşturmaktadır. Bulguların sonuçlarına bakıldığında annenin hapis edilmesi ile çocuklara büyük oranda eşleri ve akrabalarının baktığı sonucu diğer çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Çoban ve Akgün, 2011: 63; Almeda, 2005: 193).

Kadın mahkumların yargılanma aşamalarına göre dağılımlarına bakıldığında Ceza İnfaz Kurumunda bulunan kadın mahkumların % 28.1' i tutuklu, % 61.2' si hükümlü ve % 10.7' si hükümlülükten oluşmaktadır.

Kadın mahkumların daha önce cezaevine tutuklu, hükümlü ya da hem tutuklu hem hükümlü olarak girip girmediklerine göre dağılımlarına bakıldığında zaman; kadın mahkumların % 28.9' unun daha önce tutuklanmış olduğu, % 12.4'ünün ise daha önce hüküm giymiş olduğu, % 8.3'ünün hem tutuklanmış hem de hüküm giymiş olduğu ve % 50.4'ünün ise ilk kez cezaevine girdiği görülmektedir. Cezaevine giriş sayılarına bakıldığında; cezaevine giren kadın mahkumların % 52.1' i ilk kez girenlerden, % 26.4' ü iki kez girenlerden, % 9.1' i üç kez girenlerden ve % 12.4' ü dört kez ve üzeri girenlerden oluştuğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar suçun niteliği ile suçun tekrarı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle hırsızlık suçu kadınlar için "kariyer suçu" olarak bilinmekte ve bu suçu işleyen mahkumların tekrar bu suçu işleyerek mükerrer suçlu olma ihtimalleri oldukça yüksek görülmektedir. Bu durum özellikle kültürel bir olgu olup aile ve sosyal çevre tarafından da etkilenmektedir. Buna ek olarak kültürel yapı ile birlikte ekonomik durum ve bireylerin aile geçmişi de suçun tekrar işlenmesinde oldukça belirleyici olan diğer etkenleri oluşturmaktadır (Kızmaz, 2007: 228).

Kadın mahkumların toplam ceza süreleri incelendiğinde; % 11' inin 1 yıldan az, % 15.7' sinin 1-4 yıl, % 21.3' ünün 4-7 yıl, % 7.4' ünün 7-10 yıl, % 4.1' inin 10-13 yıl, % 6.6'

sının 13-16 yıl ve % 5.7' sinin ise 16 yıl üzeri ceza almış olduğu ve geri kalan % 28.2' sinin ise ceza süresi belli olmayan tutuklu kadın mahkumlardan oluştuğu görülmektedir. Buna ilaveten kadın mahkumların kalan ceza sürelerine bakıldığı zaman ise % 23.9' unun 1 yıldan daha az bir süre, yine % 23.9' unun 1-4 yıllık bir süre, % 12.2' sinin 4-7 yıllık bir süre, % 7.4' ünün 7-10 yıllık bir süre ve % 4' ünün ise 10 yıldan daha fazla bir süre daha cezaevinde yatacağı görülmektedir.

Bir diğer önemli değişken ise kadınların suç türlerine ilişkin bilgilerdir. Bu değişkene ait bilgilere bakıldığı zaman kadın mahkumların % 8.3' ünün cinayet, % 23.1' inin hırsızlık, % 7.4' ünün gasp, % 1.7' sinin yaralama, % 3.3' ünün cinsel suçlar, % 7.4' ünün dolandırıcılık, % 1.7' sinin öldürmeye teşebbüs, % 36.4' ünün uyuşturucu madde suçları olduğunu ve geri kalan % 10.7' sininin mala zarar verme, ölümle tehdit etme, zimmetine para geçirme, fuhuşa aracılık etme, örgüt kurma ve yağma gibi diğer suç türlerden oluştuğu görülmektedir. Kadınların suç türleri ile ilgili olarak literatürde birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan biri kadın suçluluğunda hırsızlık ve bu suç türüne sebep olan etmenler üzerinedir. Literatürde yapılan çalışmalar suç türü ve ekonomik durum arasında doğrusal bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda ekonomik yetersizlik, hırsızlık ve dolandırıcılık gibi suç türlerinde bir etmen olarak değerlendirilebilir. Kadın suçluların demografik özelliklerine bakıldığı zaman suç işleme sebeplerinin genellikle; evli ve çocuk sahibi olmaları nedeniyle ailelerini geçindirmek için işlediklerini ya da belli bir şiddete ve istismara maruz kalarak kendilerini korumak amaçlı işledikleri görülmektedir. Kadınların genellikle evli oldukları zaman suç işliyor olmaları, kadın açısından evliliğin suça karışmaya daha fazla ortam sağladığını gösteren bir faktör olarak yorumlanmasına sebep olmaktadır (İl, 1990: 7).

Kadın mahkumların, Ceza İnfaz Kurumu tarafından düzenlenen kurs, seminer, eğitim vb. etkinliklere katılma durumları ve sürelerine bakıldığı zaman % 47.9' unun Ceza İnfaz Kurumunda düzenlenen hiçbir etkinliğe katılmadığını, % 31.5' inin 1 yıldan az bir süredir etkinliklere katıldığını, % 11.5' inin 1-2 yıldır katıldığını, % 4.9' unun 2-3 yıldır katıldığını ve % 4.1' inin ise 3 yıldan fazla bir süredir etkinliğe katıldığını görülmektedir. Ancak bu tabloda çalışmanın yürütüldüğü tarihe kadar herhangi bir etkinliğe dahil olmamış % 47.9' un bir kısmı Ceza İnfaz Kurumuna yeni giren ve ilk kez bir etkinliğe katılacak olan bireylerden oluştuğu için bütünüyle etkinlikleri reddeden bireyler olarak yorumlanmaları doğru olmayacaktır. Etkinlik sayılarına bakıldığı zaman ise % 38' inin Ceza İnfaz Kurumu tarafından düzenlenen etkinliklere hiç katılmadığını, % 10.1' inin yalnızca 1 kez katıldığını, % 32.9' unun 2-3 kez katıldığını, % 11.6' sının 4-5 kez katıldığını, % 2.5' inin 6-7 kez katıldığını ve son olarak % 4.9' unun 7 ve daha üzeri etkinliğe katıldığını görülmektedir.

Çalışmaya başlamadan önce kadın mahkumların katılım gruplarına göre benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında; kadın mahkumların katılım gruplarına göre benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak fark görülmektedir. Bu fark çalışmanın deney grubunu oluşturan egzersiz grubu ile çalışmanın 2. kontrol grubunu oluşturan ve hiçbir etkinliğe katılmayı kabul etmeyen gruplar arasındadır. Egzersizin psikolojik algılar üzerinde olumlu etkileri bilinmekle birlikte, psikolojik algı düzeyi iyi olan kişilerin egzersize katılım düzeyini sorgulamak için yapılan test ile; psikolojik algı düzeyi yüksek olan bireylerin aktif katılım oranlarının da yüksek olduğu ve egzersiz gibi kolektif çalışmalara daha açık oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmaya başlamadan önce kadın mahkumların katılım gruplarına göre karşılaştırmalarının yapıldığı bir diğer ölçek ise depresyon düzeyi ile ilgilidir. Buna göre kadın mahkumların katılım gruplarına göre depresyon düzeyleri karşılaştırıldığı zaman gruplar arasında istatistiksel olarak fark olduğu görülmektedir. Yine bu fark çalışmanın deney grubunu oluşturan egzersiz grubu ile çalışmanın 2. Kontrol grubunu oluşturan ve hiçbir etkinliğe katılmayı kabul etmeyen gruplar arasındadır. Bu bağlamda depresyon düzeyinin etkinliklere katılmak için belirleyici bir faktör olduğunu söylemek mümkündür.

Kadın mahkumların çalışma öncesi katılım gruplarına göre değerlendirildikleri ölçeklerden biri de kaygıdır. Kadın mahkumların katılım gruplarına göre kaygı düzeyleri incelendiği zaman istatistiksel olarak anlamlı bulunan fark, çalışmanın deney grubu olan egzersize katılanlar ve hiçbirine katılmayanlar arasında egzersize katılanlar lehinedir. Elde edilen bulgunun sonucuna göre kaygı düzeyi düşük olan kişilerin egzersize katılım oranlarının daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Çalışma öncesi katılım gruplarına göre kadın mahkumların psikolojik iyi olma düzeyleri incelendiğinde ise gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı, bu bağlamda psikolojik iyi olma düzeylerinin egzersize veya herhangi bir etkinliğe katılmada belirleyici olmadığı görülmektedir. Çalışmada egzersizin, psikolojik algılar üzerine etkilerini ortaya koymak üzere düzenli ve sistemli yapılan egzersiz sonrasındaki değişimi saptamaya yönelik olarak yapılan t test sonuçlarına bakıldığı zaman ortaya çıkan sonuçlar ise şu şekildedir:

Çalışmanın deney grubunu oluşturan egzersiz grubunun, egzersiz öncesi ve sonrası benlik saygısı düzeylerinde artış görülmüştür. Ancak bu artış istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Yapılan çalışmalar egzersizin benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Örneğin; 2007’ de öz yetki ve benlik saygısı üzerine yapılan bir çalışma gereği, menopoz döneminde olan kadınlar üzerinde basit yürüyüş ve yoga gibi egzersiz programları yapılırken çalışmanın kontrol grubuna herhangi bir aktivite verilmemiş ve bu programın egzersize katılan kadınlarda benlik saygısına olan etkileri saptanmaya



çalışılmıştır. Çalışma sonuçları, egzersiz ve yogaya katılan kadınların benlik saygısı düzeylerinde artış olduğunu göstermiştir (Elavsky ve Mcauley, 2007: 84). Yine 2004'te yapılan bir başka çalışma, egzersizin anksiyete, depresyon ve öz saygı üzerinde etkilerini saptamaya yönelik olarak Kore' de kız öğrenciler üzerinde yapılmış ve egzersize katılan deney grubu ile egzersize katılmayan kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Çalışma sonuçları egzersiz ile bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşerken öz saygı düzeylerinin arttığını göstermiştir (Kim vd., 2004: 230). Benlik saygısı üzerinde egzersizin etkilerini araştıran bir çok çalışmanın sonuçları da bu sonuçlar ile paralellik göstermektedir (Meydanlıoğlu, 2015: 127; Eime vd., 2013: 1). Bu bağlamda araştırmanın sonuçları literatür çalışmaları ile benzer sonuçları ortaya koymaktadır.

Egzersiz yapan grup üzerinde araştırılan bir diğer parametre depresyon düzeyidir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığı zaman egzersize katılan kadın mahkumların, egzersiz öncesi ve sonrası depresyon düzeyi ortalamaları arasında bir düşüş olduğu görülse de bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Bu durum egzersizin bireylerin depresyon düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu yadsımaz. Yapılan birçok çalışma yine düzenli egzersizin depresyon üzerinde olumlu etkilerine odaklanmış ve egzersizin depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığını ortaya koymuştur. Örneğin; spor yapan ve yapmayan ilkökul öğrencilerinin, depresyon düzeyleri arasında fark olup olmadığına odaklanan bir çalışma, spor yapan ilkökul öğrencilerinin yapmayanlara oranla depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ve bu farkın spor yapanlar lehine olduğunu göstermektedir (Arslan vd., 2011: 211). Yine yapılan bir başka çalışmada egzersizin bir duygulanım bozukluğu olan depresyon üzerindeki etkileri incelenmiş ve bu etkinin bireyler üzerinde pozitif bir etki yarattığı ortaya konulmuştur (Koruç ve Bayar, 2004: 50). Buna göre literatürde yapılan çalışmaların sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları arasında benzerlik olduğunu söylemek mümkündür ancak yapılan çalışmanın sonuçlarının anlamlı düzeyde olmaması hapisane koşulları ve örneklem grubunun özellikleri ile yorumlanabilir.

Egzersiz grubu üzerinde yapılan analiz, kaygı düzeyindeki değişimi saptamaya yönelik olarak ön test ve son test sonuçları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmasa da son test lehine olduğunu göstermektedir. Egzersize katılan deney grubunun egzersiz sonrasındaki kaygı düzeyi ortalamaları düşmüştür. Kaygı düzeyi puanlarındaki bu düşüş kaygının da düştüğünü göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar egzersizin, bireylerin kaygı düzeylerini düşürdüğünü ve onları bu anlamda olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Wyshak, 2001: 363; Dunn vd., 2001: 587). Örneğin; alkol bağımlılığı olan bireylerde egzersizin depresyon, kaygı gibi parametreler üzerindeki etkilerini saptamaya yönelik yapılan

bir çalışmanın sonuçlarına göre; çalışmanın deney grubunu oluşturanların, kontrol grubunu oluşturan bireylere göre kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak azalma görüldüğü saptanmıştır (Ercan vd., 2016: 34). Yine bir başka çalışma düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin anksiyete, depresyon ve problem çözme becerileri üzerine odaklanmıştır. Yapılan çalışma sonucu, haftada 5 saat veya 3 gün spor yapan amatör sporcuların kontrol grubuna göre tüm parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğunu göstermiştir (Canan ve Ataoğlu, 2010: 40). Yapılan araştırma sonuçları ile çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Egzersize katılan kadın mahkumların egzersiz öncesi ve sonrası psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki farka bakıldığında, istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına karşın ortalamalar arasında son test lehine bir artış görülmektedir. Bu artış psikolojik iyi olma düzeyindeki artışı ifade etmektedir. Bununla ilişkili olarak egzersizin psikolojik iyi olma düzeyine olumlu bir katkısının olduğunu söyleyebilmek mümkündür. Fiziksel aktivite üzerine yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivite ve egzersizin olumsuz duygulanımların prevalansını azaltırken pozitif duygulanım ve buna bağlı olarak psikolojik iyilik halini arttırdığı görülmüştür (Meydanlıoğlu, 2015: 127; Ströhle vd., 2014: 2376). Literatürde yapılan çalışmalar egzersizin psikolojik iyi olma düzeyine etkileri olduğunu ve genellikle bu etkinin birey üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratacak düzeyde olduğunu göstermesi nedeniyle çalışma sonuçları ile paralel olduğu söylenebilir.

Çalışmanın kontrol gruplarından biri olan etkinlik grubu üzerinde egzersiz öncesi ve sonrası değişimi saptamaya yönelik olarak yapılan çalışmanın sonuçları herhangi bir etkinliğe katılmanın benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Üstelik bu kontrol grubunda son test lehine bir düşüş olduğu, aynı zamanda benlik saygısındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Etkinliklere katılan grup için bir diğer psikolojik değişken olan depresyondaki değişim ise benlik saygısı ile paralellik göstermektedir. Buna göre herhangi bir etkinliğe katılmanın depresyon düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu grup üzerindeki çalışma sonuçları depresyon düzeyinin arttığını ve üstelik bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bir başka değişken olan kaygı düzeyinde ise herhangi bir azalma olmadığı gibi artış olduğu ancak bu artışın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Son olarak etkinliklere katılan kontrol grubunun psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki farka bakıldığında psikolojik iyi olma düzeylerinde bir artış olmadığı gibi azalma olduğu ancak bu azalmanın yine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Çalışmanın bir diğer kontrol grubunu oluşturan hiçbirine katılmayanlar grubunun psikolojik algı düzeylerindeki değişimlere bakıldığında ise benlik saygılarının azaldığı görülmektedir.

Cezaevi yönetimi tarafından sunulan hiçbir etkinliğe ve çalışmaya katılmayan grubun benlik saygıları düzeyindeki azalma istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyi ile birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu, üstelik bu farkın yine anlamlı düzeyde azaldığı bir diğer değişken de depresyon düzeyidir. Bu grup üzerinde yapılan bir diğer değişken ise kaygı düzeyidir. Yapılan çalışmanın sonuçları bu kontrol grubunda da kaygı düzeyinin arttığını ancak bu artışın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç ile paralel olan son parametre ise psikolojik iyi olma düzeyidir. Çalışma sonucuna göre psikolojik iyi olma düzeyinde bir düşüş olduğu ancak bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Çalışma bitiminde kadın mahkumların katılım gruplarına göre benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak fark olduğu görülmektedir. Bu fark, çalışmanın deney grubu olan egzersize katılan kadın mahkumlar ile kontrol grubunu temsil eden ve hiçbir etkinliğe katılmayı kabul etmeyen gruplar arasındadır. Bir diğer değişken olan depresyonun ise katılım gruplarına göre yine farklılık gösterdiği ve bu farkın egzersize katılanlar ve etkinliklere katılanlar lehine anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Çalışma bitiminde benzer bir diğer sonuç da kaygı düzeyi ile ilgilidir. Buna göre egzersize ve etkinliklere katılan kadın mahkumların kaygı düzeyleri hiçbirine katılmayanlar lehine anlamlı fark göstermektedir. Kadın mahkumların çalışma sonrasında katılım gruplarına göre psikolojik iyi olma düzeylerine bakıldığında ise göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Buna göre egzersize ve herhangi bir etkinliğe katılan kadın mahkumların psikolojik iyi olma düzeylerinde son test lehine bir düzelme olduğu görülse de bu olumlu değişim hiçbirine katılmayanlara göre belirleyici düzeyde değildir.

Bu çalışma kadın mahkumların cezaevi yaşantısındaki psikolojik algılarını düzeylerini saptamaya ve egzersizin bu algılar üzerinde etkisini belirlemeye yönelik olarak yapılmıştır. Bu doğrultuda çalışmaya başlamadan önce kadın mahkumların (yerleşim yeri, yaş, medeni durum vb.) sosyo-demografik bilgileri alınmış daha sonra psikolojik algılarını saptamaya yönelik olarak ölçekler uygulanmıştır. Kadın mahkumların psikolojik algı düzeyleri saptandıktan sonra, egzersiz sonrasındaki değişimi belirlemeye yönelik olarak yapılan ölçekler ile sonuç analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda çalışma, öncelikli olarak kadın mahkumların cezaevi yaşantısı içindeki psikolojik algılarını değerlendirmeye odaklanmış daha sonra egzersizin bu algılar üzerindeki etkisini saptamak amacıyla; düzenli, sistemli ve planlı bir şekilde yapılan 3 aylık egzersizden oluşmuştur.

Egzersizin kişiye fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkisi, kadın mahkumlarda da önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar. Kadın mahkumlar üzerindeki en önemli amaçlarından birisi de bireyleri topluma entegre etmesi ve toplumla zayıflayan

bağlarının yeniden güçlenmesini sağlamaktır. Bireyin toplumsal bağları ne kadar güçlü olursa yeniden suç işleme olasılığı o kadar az olacaktır. Tüm bu bilgilere dayanarak cezaevi yaşantısı içinde ve sonrasında mahkumların psikolojik algıları üzerinde belirleyici olduğu düşünülen ve literatürde yapılan çalışmaların da desteklediği üzere egzersizin, psikolojik algılar üzerindeki olumlu etkilerinin bu örneklem grubu üzerinde yaratacağı etki saptanmak istenmiş ve ileriki çalışmalara ışık tutması amaçlanmıştır.

Çalışma sonuçları, egzersizin kadın mahkumların psikolojik algı düzeyleri üzerinde olumlu bir etki gösterdiğini ancak bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Ancak hapishane hayatında karşılaşılan birçok farklı zorluk bulunmakta ve mahkumların psikolojik algı düzeyleri bu uyarılar tarafından olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Buna bağlı olarak egzersizin, kadın mahkumlar üzerindeki olumlu etkisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmamış olsa da; bu etkinin mahkum kadınlar için oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmanın bulguları doğrultusunda daha sonraki dönemlerde yapılacak olan çalışmalara yol göstermek amacıyla bazı öneriler geliştirilmiştir. Ceza infaz sisteminin amacı bireyi cezalandırmaktan öte topluma kazandırmak olmalıdır. Bu amaçla bireyin fiziksel ve mental anlamda sağlıklı olmasına yönelik olarak çalışmalar yapılmalı, egzersizin olumlu etkisi göz önünde bulundurularak;

1) Mahkumların yaş ve sağlık durumlarını göz önünde bulundurmak kaydı ile farklı egzersiz programları açmalı, açılması teşvik edilmeli, düzenli, planlı ve sistemli bir şekilde yürütülmesine destek verilmelidir.

2) Yapılan çalışmalar esnasında bireylerin fiziksel parametreleri ölçülmeli ve bireylerin fiziksel gelişimleri takip edilmelidir. Ayrıca egzersiz ve fizik tedavi ile düzelebilecek fiziksel rahatsızlıkları olan mahkum bireyler için ayrı egzersiz programları açılmalı, fizyoterapist destekli fizik tedavi olanakları sunulmalıdır.

3) Egzersiz ve fiziksel aktivite süresince, aktivite şekline uygun materyaller temin edilmeli, herhangi bir sağlık problemi ve sakatlık ile karşı karşıya kalmayı önlemek amacıyla güvenlik tedbirleri üst düzeyde tutulmalıdır.

4) Kadın mahkumların sosyal ilişkilerini, iletişim becerilerini ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik olarak; koğuş içinde ve dışında diğer kadın mahkumlar ile güvenlik sorunu oluşturmayacak şekilde kümülatif egzersiz çalışmalarına ağırlık verilmelidir.

5) Cezaevi personeli ile mahkumlar arasındaki ilişkinin formel bir yapıda olmasını önlemeye yönelik olarak, cezaevi personelin de katılımını sağlayacak egzersiz programları düzenlenmelidir.

6) Egzersizin bireyler üzerindeki hedefe yönelik motivasyonu oldukça yüksektir. Bu motivasyonu üst düzeyde tutmak amacıyla amatör spor takımları oluşturulabilir. Düzenli ve sistemli bir çalışma sonucunda kendini geliştirerek takıma girmeye hak kazanan bireyler için egzersiz, bir amaç edinmek ve bu amaç doğrultusunda istikrarlı bir yaşam tarzı oluşturmak için oldukça önemlidir. Bu bağlamda yüksek rekabet gücü gerektiren takım sporları ve amatör spor kulüpleri kurulabileceği gibi bu oluşumun iller arası düzeyde amatör bir lige dönüştürülebilmesi sağlanabilir.

7) Çalışma kadın mahkumların bulunduğu cezaevlerinde yapılacak ya da kadın mahkumlara uygulanacaksa; kadın mahkumların anne olma durumları göz önüne alınarak çocukları ile egzersiz ve fiziksel aktivite yapacak ortak yaşam alanları oluşturulmasına, egzersizin bir yaşam biçimi haline getirilmesine ve çocuklar için de spor yapan bir anne modeli oluşturulmasına destek verilmelidir.

8) Egzersiz ve fiziksel aktivitenin toplumsal bütünleşme ve uyuma olan etkisi göz önüne alındığında, bireylerin ceza sürelerinin bitmesi ile birlikte topluma yeniden entegre olmalarına katkı da bulunması amacıyla; mahkumların ceza süreleri tespit edilmeli ve ceza süresi daha kısa olan bireyler öncelikli olarak bu çalışmalara dahil edilmelidir.

9) Sporu bir meslek ve yaşam tarzı haline getirmek isteyen mahkumlara, antrenörlük eğitimi, kurslar ve gelişim seminerleri düzenlenebilir. Hapishane yaşamı sonrasında alınan eğitimler ile bireyin istihdam edilebileceği mesleki yeterlilik kazandırılabilir.

10) Çalışma yalnızca kadın mahkumlar için değil, erkek mahkumlar, LGBTİ' li mahkumlar ve çocuk mahkumlar içinde uygulanabilir.

11) Çalışma yalnızca L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumlarında değil, diğer illerde ve açık cezaevleri de dahil olmak üzere farklı tip ceza infaz kurumlarında da yürütülebilir.

## KAYNAKÇA

- Adana, F. ve Kutlu, Y. (2006). "İstanbul ilinde 12-15 yaş grubu öğrencilerde benlik kavramının araştırılması". *İstanbul Üniversitesi F.N.H.Y.O Dergisi*, 15(57): 73-85.
- Akın, A. (2008). "The Scales of Psychological Well-Being: A Study of Validity and Reliability". *Educational sciences: Theory and practice*, 8(3): 741-750.
- Akkaya, C. (2005). "Depresyon Etiyolojisinde Serotonin ve Noradrenalin". *Türk Psikiyatri Dizini*, 43(3): 91-96.
- Almeda, E. (2005). "Women's imprisonment in Spain". *Punishment & Society*, 7(2): 183-199.
- Alper, Y. (1997). *Bütün Yönleriyle Depresyon, (Tanısı, Nedenler, Psikodinamiği, Tedavisi)*. Gendaş Yayınları, İstanbul.
- Arslan, C. ve Ceviz, D. (2007). "Ev Hanımı ve Çalışan Kadınların Obezite Prevalansı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi". *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5): 211-220.
- Arslan, C., Güllü, M., ve Tural, V. (2011). "Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2): 120-131.
- Artal, M., Sherman, C., ve Dinubile, N. A. (1998). "Exercise Against Depression". *The Physician and Sportsmedicine*, 26(10): 55-60.
- Aşçı, H. F. (2004). "Egzersiz ve Benlik Algısı". *Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü*, 15(4): 233-266.
- Athanassiadou, F., Tragiannidis, A., Rousso, I., Katsos, G., Sidi, V., ve Papageorgiou, T. (2006). "Bone mineral density in survivors of childhood acute lymphoblastic leukemia". *Turkish Journal Of Pediatrics*, 48(2): 101- 104.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Selcuk University Social Sciences Institute Journal*, 18: 85-100.
- Aydın, B. (1996). "Benlik Kavramı ve Ben Şemaları". *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8: 41-47.
- Bartlett, T. K. (1990). "Feminist Legal Methods". *The Harvard Law Review Association*, 103(4): 829-888.
- Baymur, F. (1995). *Genel Psikoloji*. İnkılap Kitapevi, İstanbul.

- Beaumont, G. ve Hetzel, W. (1992). "Patients at risk of suicide and overdose". *Psychopharmacology*, 106(1): 123-126.
- Beck, A. T. (1963). "Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions". *Archives of general psychiatry*, 9(4): 324-333.
- Bellack, A. S., Hersen, M. ve Himmelhoc, J. (1981). "Social skills training compared with pharmacotherapy and psychotherapy in the treatment of unipolar depression". *American Journal of Psychiatry*, 138(12): 1562-1567.
- Bingham, P. B., "Physical Activity and Mental Health Literature Review" [http://www.mindingourbodies.ca/about\\_the\\_project/literature\\_reviews/physical\\_activity\\_and\\_mental\\_health](http://www.mindingourbodies.ca/about_the_project/literature_reviews/physical_activity_and_mental_health) .(erişim tarihi: 2009, Aralık 2015).
- Boran, P., Gökçay, G., Devocioğlu, E. ve Eren, T. (2013). "Çocuk Gelinler". *Marmara Medical Journal*, 26: 58-62.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev.İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Callaghan, P. (2004). "Exercise: A Neglected Intervention In Mental Health Care". *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(4): 476-483.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). "Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi". *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11: 38-43.
- Canay, H. D. (2015). *Kadın Suçluluğu*. Legal Yayıncılık, İstanbul.
- Carlson, S. A., Fulton, E., Pratt, M., Yang, Z. ve Adams, E. K. (2015). "Inadequate Physical Activity and Health Expenditures in the United States". *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57: 315-323.
- Cengil, M. (2003). "Depresyonu Önlemede Dini İnançın Koruyucu Rolü". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3(2): 129- 153.
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). "Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi". *Akademik Dizayn Dergisi*, 2: 52-64.
- Chen, Y., Yu, C. ve Li, Y. (2014). "Physical Activity and Risks of Esophageal and Gastric Cancers: A Meta-Analysis". *Plos one*, 9(2): 1-6.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). "Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki". *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1): 213-227.
- Courneya, K. S., Mackey, J. R., Bell, G. J., Jones, L. W., Field, C. J. ve Fairey, A. S. (2003). "Randomized controlled trial of exercise training in postmenopausal breast cancer

- survivors: cardiopulmonary and quality of life outcomes”. *Journal of clinical oncology*, 21(9): 1660-1668.
- Cömertler, N. ve Kar, M. (2007). “Türkiye’de Suç Oranının Sosyo-Ekonomik Belirleyicileri: Yatay Kesit Analizi”. *Ankara Üniversitesi SBF dergisi*, 62(2): 37-57.
- Crocker, J. ve Wolfe, C. T. (2001). “Contingencies of self-worth”. *Psychological Review*, 108(3): 593-623.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). “The promise of positive psychology”. *Psihologijske teme*, 18(2): 203-211.
- Cust, A. E. (2010). “Physical activity and gynecologic cancer prevention”. *Recent Results in Cancer Research*, 186: 159-185.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çakır, Ö. (2008). “Türkiye’de Kadının Çalışma Yaşamından Dışlanması”. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 31: 25-47.
- Çeçen, S. ve Bulur, Ş. (2015). “Hipertansiyon ve Egzersiz”. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Medicine-Special Topics*, 1(2): 66-70.
- Çoban, A. İ. ve Akgün, R. (2011). “Ankara kadın kapalı ceza infaz kurumunda kalan kadın hükümlülerin psikososyal durumlarının saptanması ve sosyal desteklerinin belirlenmesi”. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 22(2): 63-78.
- Çoşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). “Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki”. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1): 213-227.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD, Ankara.
- Dawood, S., Broglio, K., Gonzalez-Angulo, A. M., Kau, S.-W., Islam, R., Hortobagyi, G. N. ve Cristofanilli, M. (2008). “Prognostic Value of Body Mass Index in Locally Advanced Breast Cancer”. *Clin Cancer Res*, 14(6):1718- 1725.
- Doksat, M. K. (2003).” Evrimsel Perspektiften Depresyon ve Sitokinler”. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 13: 97-108.
- Dolu, O. (2012). *Kriminoloji*. Anadolu Üniversitesi Yayınevi, Eskişehir.
- Dolu, O., Geleri, A. ve Bahar, H. (2013). *Suç Sosyolojisi*. Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir.
- Dolu, O., Uludağ, Ş. ve Doğutaş, C. (2010). “Suç Korkusu: Nedenleri, Sonuçları ve Güvenlik Politikaları İlişkisi”. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65(1): 57-81.
- Dönmezer, S. (1994). *Kriminoloji*. Beta Kitapevi, İstanbul.



- Dönmezer, S. ve Erman, S. (1987). *Nazari ve Tatbiki Ceza Hukuku Cilt 1*. Beta Basım Yayın, İstanbul.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H. ve O'Neal, H. A. (2001). "Physical activity dose–response effects on outcomes of depression and anxiety". *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6): 587-597.
- Duyan, G. Ç. (2010). "Yoksulluğun Kadınlaşması: Altındağ Örneği". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(21): 19-29.
- Eime, R. M., Young, J. A., J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). "A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport". *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10(98): 1-21.
- Elavsky, S. ve Mcauley, E. (2007). "Exercise and self-esteem in menopausal women: a randomized controlled trial involving walking and yoga". *American Journal of health promotion*, 22(2): 83-92.
- Endler, N. S., Parker, J. D., Bagby, R. M. ve Cox, B. J. (1991). "Multidimensionality of state and trait anxiety: Factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales". *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6): 919- 926.
- Engels, H.-J., Currie, J., Lueck, C. ve Wirth, J. (2002)." Bench/step training with and without extremity loading: Effect on muscular fitness, body composition profile, and psychological affect". *Journal of sports medicine and physical fitness*, 42(1): 71-78.
- Ercan, H. Y., Yargıç, İ. L. ve Karagözoğlu, C. (2016). "Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde düzenli egzersizin anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesine etkisi". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1):33-41.
- Erem, F. (1997). *Suç Bilimi Açısından Adalet Psikolojisi*. Adil Yayınevi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2013). "Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması". *The Journal of Happiness and Well-Being*, (1)1: 1-20.
- Esch, T., Stefano, G. B. Ve Fricchione, G. L. (2002). "Stress-related diseases--a potential role for nitric oxide". *Medical Science Monitor*, 8(6): 103-118.
- Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. (Seventh Edition). Psychology Press, New Jersey.
- Eyigör, S. (2012). "Fizik Aktivite". *Türkiye Klinikleri J Med Oncol-Special Topics*, 5(1): 76-80.
- Faruk Erem, A. D. (1997). *Türk Ceza Hukuku; Ümanist Doktrin Açısından Genel Hükümler*. Seçkin Kitapevi, Ankara.

- Folkins, C. H. ve Sime, W. E. (1981). "Physical fitness training and mental health". *American Psychologist*, 36(4): 373- 389.
- Franklin, B., Kahn, J., Gordon, N. ve Bonow, R. (2004). "A cardioprotective "polypill"? Independent and additive benefits of lifestyle modification". *The American journal of cardiology*, 94(2): 162-166.
- French, S. A., Story, M. ve Perry, C. L. (1996). "Self-esteem and change in BMI over three years in a cohort of adolescents". *Obes Res*, 4: 27-33.
- Galletly, C., Clark, A., Tomlinson, L. ve Blaney, F. (1996). "A group program for obese, infertile women: Weight loss and improved psychological health". *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 17(2): 125-128.
- Galper, D. I., Trivedi, M. H., C. E., Dunn, A. L. ve Kampert, J. B. (2006). "Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(1): 173-178.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. Metis Yayınları, İstanbul.
- Gerşil, G. (2015). "Küresel Boyutta Yoksulluk ve Kadın Yoksulluğu". *Yönetim ve Ekonomi*, 22(1): 159-181.
- Gortmarker, S. L., Must, A., Perrin, J. M., Sobol, A. M. ve Dietz, W. H. (1993)." Social and economic consequences of overweight in adolescence and young adulthood". *New England journal of medicine*, 329(14): 1008-1012.
- Göksu, T. (2002). "Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi Ve Polisin Yabancılaşma Olgusu". *Polis Bilimleri Dergisi*, 4(3-4): 27- 48.
- Güçlü, M. B., Sağlam, M., İnce, D. İ., Savcı, S. ve Arıkan, H. (2008). *Kalp Damar Hastalıkları ve Egzersiz*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Güler, N., Tel, H. ve Tuncay, F. Ö. (2005). "Kadının aile içinde yaşanan şiddete bakışı". *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(2): 51-56.
- Gümüş, E. A. (2006). "Sosyal Kaygının Benlik Saygısına Ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 63-73.
- Hamarta, E., Arslan, Ç., Saygin, Y. Ve Özyeşil, Z. (2009). "Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi". *Değerler Eğitim Dergisi*, 7(18): 25-42.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw Hill Education (UK), NewYork.

- Hekim, M. (2014). “Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi”. *II. Uluslararası Davraz Kongresi*. 29-31 Mayıs 2014, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, s. 2363-2371.
- Hills, A., R.Dengel, D. ve Lubans, D. R. (2015). “Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools”. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57: 368-374.
- Hisli, N. (1988). “Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine bir Çalışma”. *Psikoloji Dergisi*, 6(22): 118-126.
- Hisli, N. (1989). “Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği”. *Psikoloji dergisi*, 7(23): 3-13.
- Hollmann, W., Strüder, H. K., Tagaraki, C. V. ve King., G. (2007). “Physical Activity and The Elderly”. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 14(6): 730-739.
- Hunt Shanks, T., Blanchard, C. ve Reid, R. D. (2009). “Gender differences in cardiac patients: A longitudinal investigation of exercise, autonomic anxiety, negative affect and depression”. *Psychology, Health and Medicine*, 14(3): 375-385.
- İçli, T. G. (1995). *Ailede Kadına Karşı Şiddet ve Kadın Suçluluğu*. Bizim Büro Basımevi, Ankara.
- İçli, T. G. (2007). *Kriminoloji*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- İl, S. (1990). *Türkiye'deki kadın suçluların genel özellikleri ve infaz sürecindeki sorunları üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Ankara.
- İlal, G. K. (1999). “Psikodinamik Açından Depresyon”. Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu. 2-3 Aralık 1999, İstanbul, s. 53-58.
- İlbars, Z. (2007). “Suç Antropolojisi: Kadın ve Suç”. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 22: 1-13.
- İlhan, N., Batmaz, M. ve Akhan, L. U. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları”. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3): 34-44.
- İnce, M. L. ve Ebem, Z. (2009). “Role of exercise stages in self-reported health-promoting behaviors of a group of Turkish adolescents at transition to university”. *Perceptual and motor skills*, 108(2): 399-404.
- İslamoğlu, Y., Koplay, M., Sunay, S. ve Açikel, M. (2008). “Obezite ve Metabolik Sendrom”. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 6(3): 168-174.

- Jacoby, M. (1996). *Shame and the Origins of Self-Esteem: A Jungian Approach*. Routledge, London.
- Johnson, C. M., Wei, C., Ensor, J. E., Smolenski, D. J., Amos, C. I., Levin, B. ve Berry, D. A. (2013). "Meta-analyses of colorectal cancer risk factors". *Cancer Causes & Control*, 24(6): 1207-1222.
- Karagüvan, M. H. (1999). "Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği ile İlgili Bir Çalışma". *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11: 203-218.
- Kaşıkcıoğlu, E. (2015). "Sağlıklı Kalp-Damar Hastalıkları İçin Bir Sır: Egzersiz". *Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics*, 1(1): 1- 5.
- Kaya, A., Gedik, V. T., Bayram, F. ve Bahçeci, M. (2011). *Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Hekim İçin Tanı ve Tedavi Rehberi*. Miki Matbaacılık, Ankara.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). "Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2): 137-146.
- Kayhan, G. ve Ersöz, G. (2009). "Hipertansiyon ve Egzersiz". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 93-101.
- Keyes, L. C., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions". *Journal of personality and social psychology*, 82(6): 1007-1022.
- Kim, K. B., M.Cohen, S., Oh, H. K. ve Sok, S. R. (2004). "The Effects of Meridian Exercise on Anxiety, Depression, and Self-esteem of Female College Students in Korea". *Holistic Nursing Practice*, 18(5): 230-234.
- Kızmaz, Z. (2003). "Ekonomik Yapı Ve Suç: Bazı Araştırma Bulguları Üzerine Genel Bir Değerlendirme". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2): 279-304.
- Kızmaz, Z. (2007). "Hapsetmenin Suçu Engellemedeki Etkisi". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17: 44-68.
- Kızmaz, Z. (2007). "Mükerrer Suçla İltimli Değişkenler". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2): 227-249.
- Klein, S. (2005). "Obezite Tedavisi İçin Para Ödemek Para Ediyor mu?" *Türkiye Klinikleri*, 1(2): 82-82.
- Knap, B., Buturović-Ponikvar, J., Ponikvar, R. ve Bren, A. F. (2005). "Regular exercise as a part of treatment for patients". *Therapeutic Apheresis and Dialysis*, 9(3): 211-213.
- Kocabaşoğlu, N. (2005). "Stres ve Anksiyete". *Ğ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 47: 181-198.

- Koruç, Z. ve Bayar, P. (2004). "Egzersiziz Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Önemi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1): 49-64.
- Kosaka, K., Noda, M. ve Kuzuya, T. (2005). "Prevention of type 2 diabetes by lifestyle intervention: a Japanese trial in IGT males". *Diabetes Research and Clinical Practice*, 67(2): 152-162.
- Köknel, Ö. (2005). *Kişilik, Kaygıdan Mutluluğa*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü, Depresyon*. Altın Kitaplar, İstanbul.
- Kurtel, H. (2015). "Meme Kanseri ve Egzersiz". *Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics*, 1(2): 20-24.
- Langeveld, N., Grootenhuis, M., Voûte, P., Haan, R. ve Bos, C. V. (2004). "Quality of life, self-esteem and worries in young adult survivors of childhood cancer". *Psycho-Oncology*, 13(12): 867-881.
- Livneh, H. ve Antonak, R. F. (2005). "Psychosocial adaptation to chronic illness and disability: A primer for counselors". *Journal of Counseling & Development*, 83(1): 12-20.
- Magill, J. ve Hurlbut, N. (1986). "The Self-Esteem of Adolescents With Cerebral Palsy". *American Journal of Occupational Therapy*, 40: 402-407.
- Martinsen, E. W. (1994). "Physical activity and depression: clinical experience". *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89(377): 23-27.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). "Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2): 125-135.
- Mock, V. (2004). "Evidence-based treatment for cancer-related fatigue". *Monographs - National Cancer Institute*, 32: 112-118.
- Mock, V., Pickett, M., Ropka, M., Muscari, E., Stewart, K., Rhodes, V., . . . R.McCorkle. (2001). "Fatigue and quality of life outcomes of exercise during cancer treatment". *Cancer Pract.*, 9(3): 119-127.
- Morgan, C. T. (1998). *Psikolojiye Giriş*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Morgan, C. T., Karakaş, S. ve Eski, R. (2011). *Psikolojiye giriş*. Eğitim Kitabevi Yayınları, Konya.
- Myers, D. ve Diener, E. (1996). "The pursuit of happiness". *Scientific American*, 274(5): 70-72.
- Myers, G. D. ve Diener, E. (1995). "Who is happy?" *Psychological science*, 6(1): 10-19.
- Nicolson, P. ve Anderson, P. (2003). "Quality of life, distress and self-esteem: A focus group study of people with chronic bronchitis". *British Journal of Health Psychology*, 8(3): 251-270.

- Ocaktan, M., Keklik, A. ve Çöl, M. (2002). “Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi”. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1): 21-28.
- Ogden, J. ve Evans, C. (1996). “The problem with weighing: effects on mood, self-esteem and body image”. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity*, 20(3): 272-277.
- Olgun, N., Yalın, H. ve Demir, H. G. (2011). “Diyabetle Mücadelede Diyabet Risklerinin Belirlenmesi ve Tanılama”. *Turkish Family Physician*, 2(2): 41-49.
- Onur, B. (2004). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. İmge Kitapevi Yayınları, Ankara.
- O'Rourke, M. A., Cantwell, M. M., Cardwell, C. R., Mulholland, H. G. ve Murray, L. J. (2010). “Can physical activity modulate pancreatic cancer risk? a systematic review and meta-analysis”. *International Journal of Cancer*, 126(12): 2957-2968.
- Öğün, A. ve İçli, T. (1998). “Sosyal değişme süreci içinde kadın suçluluğu”. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2): 17-32 .
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). “Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1): 85-92.
- Özkan, İ. (1994). “Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler”. *Düşünen Adam*, 7(3): 4-9.
- Peluso, M. A. ve Andrade, L. H. (2005). “Physical activity and mental health: the association between exercise and mood”. *Clinics*, 60(1): 61-70.
- Picca, G. (1992). *Kriminoloji*. İletişim Yayınları, İstanbul.
- Pınar, R. (2002). “Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: Karşılaştırmalı bir Çalışma”. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1): 30-41.
- Plummer, D. (2004). *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem: A Photocopiable Resource Book*. Jessica Kingsley Publishers, London.
- Prochownik, D. C. (2002). “Special needs of the chronically ill child during middle childhood: Application of a stress-coping paradigm”. *Journal of Pediatric Nursing*, 17(6): 407-413.
- Razi, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F. ve Arifoğlu., B. Ç. (2009). “Self Esteem Communication Skills and Coping with Stress of Young Workers”. *Preventive Medicine Bulletin*, 8(1): 17-26.
- Robertson, K., Adolfsson, P., Riddell, M. ve Scheiner, G. (2009). “Exercise in children and adolescents with diabetes”. *Pediatric Diabetes*, 10(12): 154-168.

- Ryff, C. D. (1989a). "Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). "In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults". *Psychology and Aging*, 4(2): 195-210.
- Ryff, C. D. (1989c). "Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging". *International Journal of Behavioral Development*, 12(1): 33-55.
- Ryff, C. D. (1995). "Psychological well-being in adult life". *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1991). "The interpretation of life experience and wellbeing: The sample case of relocation". *Psychology and Aging*, 7: 507-517.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). "Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research". *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1): 14-23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). "The contours of positive human health". *Psychological Inquiry*, 9(1): 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). "Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being". *Journal of Happiness Studies*, 9(1): 13-39.
- Sağlam, M., Güçlü, M. B., İnce, D. İ., Savcı, S. ve Arıkan, H. (2008). *Hipertansiyon ve Egzersiz*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Samur, G. E. ve Yıldız, E. K. (2012). *Obezite ve Kardiyovasküler Hastalıklar / Hipertansiyon*. Reklam Kurdu Ajansı, Ankara.
- Savrun, B. M. (1999). "Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi". *Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*. 2-3 Aralık 1999 , İstanbul, s. 11-17.
- Sayar, K. (2000). "Anksiyete: Özgürlüğün Baş Dönmesi". *DeFTER*, 38(2): 43-50.
- Saygın, Y. ve Arslan, Ç. (2009). "Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi". *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28: 207-222.
- Schmid, D., Steindorf, K. ve Leitzmann, M. (2014). "Epidemiologic Studies of Physical Activity and Primary Prevention of Cancer". *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 65(1): 5-10.
- Schultz, D. ve Schultz, S. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Seligman, M. E. (1999). "The president's address". *American psychologist*, 54(8): 559-562.

- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- Soares, J. J. ve Grossi, G. (2007). "The relationship between levels of self-esteem, clinical variables, anxiety/depression and coping among patients with musculoskeletal pain". *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 7(2): 87-95.
- Soyaslan, D. (1998). *Kriminoloji*. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Soyuer, F. ve Saraç, H. (2014). "Diyabetli Çocuk ve Egzersiz". *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(1): 66-69.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). "Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite". *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3): 219-224.
- Ströhle, A., Feller, C., Onken, M., Godemann, F., Heinz, A. ve Dimeo, F. (2014). "The acute antipanic activity of aerobic exercise". *The American Journal Psychiatry*, 162(12): 2376-2378.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). "Çocuk yetistirme stillerinin bağlanma stilleri". *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44): 35-58.
- Şekir, U. (2015). "Diyabet ve Fiziksel Aktivite". *Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics*, 1(1): 24-31.
- Şenol, D., & Yıldız, S. "Şiddet Sarmalındaki Hükümlü Kadınların Demografik Özellikleri: Sincan ve Delice Cezaevleri Örnekleri". *Uluslararası Katılımlı Kadına ve Çocuğa Karşı Şiddet Sempozyumu*. 27-28 Nisan 2012, Ankara, s. 528-546.
- Tuğrul, C. (1994). "Gençlik dönemindeki aile sorunlarını değerlendirme ölçeği". *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36): 25-43.
- TÜİK. "İş gücü istatistikleri". [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1007](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1007). (erişim tarihi: 16.11.2015).
- Tükel, R. ve Alkın, T. (2006). *Anksiyete Bozuklukları*. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi, Ankara.
- Tülin İçli, A. Ö. (1988). "Sosyal Değişme Süreci İçinde Kadın Suçluluğu". *Hacettepe Dergisi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2): 17-32.
- Ulutaş, Ç. Ü. (2009). "Yoksulluğun Kadınlaşması ve Görünmeyen Emek". *Çalışma ve Toplum*, 2(21): 25-40.
- Williamson, D., Dewey, A. ve Steinberg, H. (2001). "Mood change through physical exercise in nine-to ten-year-old children". *Perceptual and Motor Skills*, 93(1): 311-316.
- Wyshak, G. (2001). "Women's college physical activity and self-reports of physician-diagnosed depression and of current symptoms of psychiatric distress". *Journal of women's health & gender-based medicine*, 10(4): 363-370.



- Yeniçeri, N., Mevism, V., Özçakar, N., Özcan, S. ve Güldal, D. (2007). "Tıp Eğitimi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Meslek Yaşamları ile İlgili Yaşadıkları Anksiyete ile Sürekli Anksiyetelerin Karşılaştırılması". *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(1): 19-24.
- Yeşil, P. ve Altıok, M. (2012). "Kardiyovasküler Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolünde Fiziksel Aktivitenin Önemi". *Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 3(3): 39-48.
- Yörükoğlu, A. (1996). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Yücel, M. T. (2004). *Kriminoloji*. Umut Vakfı, İstanbul.
- Yüksel, G. (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler". *G.Ü Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3): 37-57.
- Zeidner, M. ve Ben-Zur, H. (1994). "Individual differences in anxiety, coping, and post-traumatic stress in the aftermath of the Persian Gulf War". *Personality and Individual Differences*, 16(3): 459-476.

## EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1- Kaç Yaşındasınız? .....
- 2- Doğum yeriniz?  
a) Köy            b) İlçe            c)il            d) Büyükşehir
- 3- Eğitim durumunuz nedir?  
a) Okur- yazar değil   b) Okur-yazar c)İlköğretim   d)Lise e) Üniversite
- 4- Medeni durumunuz nedir?  
a) Evli            b) Bekar            c)Boşanmış   d)Dul
- 5- Çoğunuz var mı? (Çocuğunuz yok ise 7.soruya geçiniz.)  
a) Evet            b) Hayır
- 6- Çocuğunuza kim bakıyor?  
a) Eşim            b) Ailem -Akrabalarım            c) Yurt- Kreş            d) Diğer.....
- 7- Cezaevindeki durumunuz nedir?  
a) Tutuklu            b) Hükümlü
- 8- Daha önce tutuklandınız ya da hüküm giydiniz mi?  
a)Tutuklandım            b) Hüküm giydim            c) İkisi de            d) Hiçbiri
- 9- Cezaevine toplam giriş sayısını kaçtır? (Bu dâhil) .....
- 10- Toplam hüküm süreniz ne kadar? (Ay) .....
- 11- Kalan ceza süreniz ne kadar? (Ay) .....
- 12- Suç türünüz nedir?  
a) Cinayet            b) Hırsızlık            c)Gasp            d) Siyasi Eylem  
e)Yaralama            f) Fiziksel Saldırı            g) Cinsel  
Suçlar            h) Kaçakçılık            ı) Dolandırıcılık  
i) Öldürmeye Teşebbüs            j) Adam kaçırma            k)Uyuşturucu madde suçları  
l)Diğer.....
- 13- Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?  
a) Çok yetersiz            b)Kısmen yetersiz            c)Yeterli            d)Oldukça Yeterli
- 14- Etkinliklere ne kadar süredir katılıyorsunuz? (Ay) .....
- 15- Daha önce kaç etkinliğe katıldınız? (Bu dâhil) .....

## EK 2- FİZİKSEL AKTİVİTEYE HAZIR OLMA ANKETİ

### 1. Spor yapıyor musunuz?

Evet  Hayır

Yanıtınız hayır ise, lütfen 6. Soruya geçiniz.

### 2. Ne kadar zamandır spor yapıyorsunuz?

1 yıldan az  1-3 yıl  3-4 yıl  5-7 yıl  8-20 yıl

### 3. Hangi sporu yapıyorsunuz? (birden fazla spor dalı işaretlenebilir)

Futbol  Basketbol  Hentbol  Bisiklet  Dans  Yüzme

Cimnastik  Atletizm  Yürüyüş  Trekking  Trambolin

Diğer, belirtiniz.....

### 4. Birinci spor dalını haftada kaç gün yapıyorsunuz?.....

Bir günde kaç saat ?.....

Bir günde yoğunluğu ne kadar? .....

### 5. İkinci spor dalını haftada kaç gün yapıyorsunuz?.....

Bir günde kaç saat ?.....

Bir günde yoğunluğu ne kadar? .....

6. Hekiminiz size kalbinizde bir sorun olduğunu ve hekim tarafından önerilmedikçe fiziksel aktiviteye katılmamanız gerektiğini söyledi mi? Evet  Hayır

7. Fiziksel aktivite sırasında hiç göğüs ağrısı hissettiniz mi? Evet  Hayır

8. Geçen ay içinde, istirahat durumundayken göğüs ağrısı hissettiniz mi? Evet  Hayır

9. Baş dönmesi ya da şuur kaybı nedeniyle denge kaybettiğiniz oldu mu? Evet  Hayır

10. Fiziksel aktivitenizi değiştirdiğiniz zaman herhangi bir eklem ya da kemik ağrınız oluyor mu? Evet  Hayır

11. Hekiminiz size yakın zamanda tansiyon ya da kalp hastalığınız için ilaç kullanmanız gerektiğini söyledi mi? Evet  Hayır

12. Fiziksel aktivite programına katılmanızı engelleyecek herhangi bir tıbbi nedeniniz var mı? Evet  Hayır

13. Düzenli kullandığınız bir ilaç var mı? Evet  Hayır

14. Belirtmek istediğiniz başka bir şey varsa, lütfen belirtiniz.....

### **EK 3- BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

#### **MADDE 1**

- 1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 2**

- 4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 3**

- 6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 4**

- 7. Genel olarak kendimden memnunum.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 5**

- 8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 6**

- 9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.**  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### EK 4- BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA:** Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

- 1
  - (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
  - (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  - (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  - (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
  
- 2
  - (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
  - (1) Gelecek için karamsarım.
  - (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  - (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
  
- 3
  - (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
  - (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
  - (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  - (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
  
- 4
  - (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  - (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
  - (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  - (3) Her şeyden sıkılıyorum.
  
- 5
  - (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
  - (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  - (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  - (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
  
- 6
  - (0) Kendimden memnunum.
  - (1) Kendimden pek memnun değilim.
  - (2) Kendime kızgınım.
  - (3) Kendimden nefrete ediyorum.
  
- 7
  - (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
  - (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
  - (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
  - (3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimde kabahat buluyorum.

- 8** (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.  
 (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.  
 (2) Kendimi öldürmek isterdim.  
 (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9** (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.  
 (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
 (2) Çoğu zaman ağlıyorum.  
 (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10** (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.  
 (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.  
 (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.  
 (3) Canımı sıkkan şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11** (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.  
 (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.  
 (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.  
 (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12** (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.  
 (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
 (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.  
 (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13** (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.  
 (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.  
 (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.  
 (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14** (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.  
 (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.  
 (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.  
 (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15** (0) Uykum her zamanki gibi.  
 (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.  
 (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.  
 (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

- 16** (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.  
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.  
(2) Her şey beni yoruyor.  
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17** (0) İştahım her zamanki gibi.  
(1) Eskisinden daha iştahsızım.  
(2) İştahım çok azaldı.  
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18** (0) Son zamanlarda zayıflamadım.  
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.  
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.  
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19** (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.  
(1) Ağrılar, mide sancuları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.  
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.  
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20** (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.  
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.  
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.  
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21** (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.  
(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.  
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.  
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

**EK 5- STAİ KAYGI ENVANTERİ**

	Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.	<b>HİÇ</b>	<b>BİRAZ</b>	<b>ÇOK</b>	<b>TAMAMIYLA</b>
1.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Olur, olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)



## EK 6- PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

<b>Psikolojik İyilik Hali Ölçeği</b>	<b>Hiç katılmıyorum</b>	<b>Çoğunlukla katılmıyorum</b>	<b>Kısmen katılmıyorum</b>	<b>Kısmen katılıyorum</b>	<b>Çoğunlukla katılıyorum</b>	<b>Tamamen katılıyorum</b>
1.Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
3. Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
5. Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
6. Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
7. Dostluklarımla bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
9. İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
10. Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
11. Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
12. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
13. Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
14. Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6

**EK 7- BAKANLIK İZİNİ**

**T.C.**  
**ADALET BAKANLIĞI**  
**Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü**

**Sayı** : 57292265-204.06.03 -260/29780 18/02/2015

**Konu** : Elif KÖSE'nin tez çalışması

**ANTALYA CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞINA**

**İlgi** :22/01/2015 tarihli ve B.M.2015/840 sayılı yazı.

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Elif Köse'nin, hazırlayacağı tez çalışması kapsamında, Antalya L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan hükümlü ve tutuklulara "Kadın Mahkumlarda Egzersizin Psikolojik Algılar Üzerindeki Etkisi" konulu tez çalışmasını yapabilme talebine ilişkin ilgi yazı ve ekleri incelendi.

Talebe konu tez çalışmasının, yukarıda belirtilen ceza infaz kurumunda, hükümlü ve tutukluların rızaları alınarak, katılacak hükümlü ve tutukluların bilgilendirilmesi ve bilgilendirme onay formunun doldurulması ile kurumun belirleyeceği gün ve saatlerde, kurumun uygun göreceği alanlarda, ses kaydı ve görüntü alınmaması, çalışma sonucunun iki örneği ile CD'sinin de Genel Müdürlüğümüze gönderilmesi, tez çalışmasının sonucunun Genel Müdürlüğümüzün izni olmaksızın yayınlanmaması, basın yayın organları ile paylaşılmaması koşullarıyla, uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Ali YILDIZ  
Hâkim  
Bakan a.  
Genel Müdür Yardımcısı

**EK 8- ETİK ONAM**

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/08/2015-72004



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : 67072230-050.01.04-72004  
Konu : Kurul Kararı

12/08/2015

Sayın Yrd. Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi

Yürütücülüğünü üstlenmiş olduğunuz "Kadın Mahkumlarda Egzersizin Psikolojik Algılar Üzerine Etkisi" başlıklı araştırma projesi başvurunuz ile ilgili Kurul Kararı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim

Prof.Dr. Osman KARAGÜZEL  
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu  
Başkanı

EK :  
Kurul Kararı (1 sayfa)

### TOPLANTI TUTANAĞI

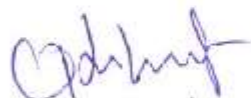
**Etik Kurulunun Adı:** Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (Kurul)

**Adresi:** Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü, Darılapınar Bulvarı / Kampüs  
07058/ANTALYA

**Toplantı Tarihi:** 11/08/2015

**Karar: 4**

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Tennur YERLİSİ İAPA'nın üstlendiği "Kadın Mahkumlarda Egzersizin Psikolojik Algıları Üzerine Etkisi" başlıklı araştırma projesinin üzerinde yapılan inceleme sonucunda araştırma projesi başvurusunun etiğe uygun bulunduğuna mevcudun oybirliğiyle karar verilmiştir.



Prof. Dr. Osman KARAGÜZEL

Başkan



Prof. Dr. M. Halil ERTUG

Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. N. Ayşe BOZTOSUN

Raportör

(Katılmadı)



Prof. Dr. Renzi YILMAZ

Üye



Prof. Dr. L. Biken SÜZEN

Üye

Prof. Dr. Kayahan FIŞKIN

Üye

(İznil)



Prof. Dr. Mustafa KARHAN

Üye



Prof. Dr. Mustafa DENKTAŞ

Üye

Prof. Dr. Yusuf TEPELİ

Üye

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve SOYADI** : Elif Köse  
**Doğum Yeri ve Tarihi:** Van - 01.06.1984

### Eğitim Durumu

**Mezun Olduğu Lise :** Gazi Anadolu Lisesi, Antalya, 2002.  
**Lisans Diploması :** Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
Beden Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümü, Antalya, 2006  
**Yüksek Lisans Diploması:** Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon  
Ana Bilim Dalı, 2016  
**Tez Konusu :** Kadın Mahkumlarda Egzersizin Psikolojik Algılar Üzerine Etkisi  
**Yabancı Dil :** İngilizce

### İş Deneyimi

#### Stajlar

Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ,2002- 2003

#### Çalıştığı Kurumlar

Hentbol 1.Lig Oyuncu- Bölgesel Hakemlik, 2000- 2005

Hentbol Süper Lig Oyuncu , 2005-2009

242 Sportz Club Fitness Eğitmeni , 2009-2015

Cender Otel Fitness Eğitmeni , 2015-2016

**E-Posta:** elifkose9@gmail.com