

Araştırma / Original article**Kapalı cezaevindeki kalan erkek mahkumlarda düzenli fiziksel egzersizin şiddet davranışı, stresle baş etme ve özgüven üzerine etkileri**Rıdvan ÜNEY,¹ Burcu Rahşan ERİM²**ÖZ**

Amaç: Kapalı bir cezaevinde kalan erkek mahkumlarda, düzenli fiziksel egzersizin şiddet eğilimi, stresle baş etme ve özgüven üzerine etkileri incelenmiştir. **Yöntem:** Son bir ayda disiplin cezası almamış, altı aydır düzenli fiziksel egzersiz yapan 46, yapmayan 52 erkek mahkum ile görüşülerek Sosyodemografik Veri Formu ve klinik ölçekler uygulanmıştır. **Bulgular:** Örneklemin yaş ortalaması 33.62±8.94, eğitim ortalama süresi 8.20±2.81 yıldır, cezaevinde kalış süresi ortalaması 43±73 aydır. İki grubun da çocukluklarında spor alışkanlıklarının (%91.8) ve cezaevi yaşantılarının (%60.2) olduğu, geçmişte alkol (%42) ve madde (%49) kullandıkları öğrenilmiştir. Spor yapanlarda saldırganlık ölçeğinin fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlık alt ölçeklerinde ve stresle baş etme ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinde, spor yapmayan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. **Sonuç:** Bulgularımız fiziksel aktivitenin saldırganlık dışı vurumunun önlenmesinde bir kontrol düzeneği olarak kullanılabilirliğini destekler niteliktedir. Bu nedenle fiziksel egzersizin bir ek tedavi olarak şiddet davranışı yüksek gruplarda kullanılmasının tedavi başarısını artırabileceği düşünülebilir. (*Anadolu Psikiyatri Derg* 2019; 20(6):619-626)

Anahtar sözcükler: Fiziksel egzersiz, şiddet, özgüven

The effects of regular physical exercise on violent behavior, coping with stress and self-confidence in male prisoners of a closed prison**ABSTRACT**

Objective: In this study, it was planned to investigate the effects of regular physical exercise on violence, coping with stress and self-esteem at male prisoners staying in a closed prison. **Methods:** The sociodemographic data form and clinical scales were applied to 98 male prisoners who had not been subject to disciplinary punishment in the last month, 46 of whom had regular physical exercise for 6 months. **Results:** The mean age of the sample was 33.62±8.94, and the level of education was 8.20±2.81 years and mean length of stay in prison was 43±73 months. It was learned that both groups had generally sports habits (%91.8) in their childhood, and that there were intensive alcohol (42%), substance use (49%) and prison life (%60.2) in the past. There was a statistically significant difference in the sporting group, subscales of physical, verbal and indirect aggression of the aggression inventory and the self-esteem subscale of scale of coping with stress. **Conclusion:** Our findings support the possibility of using physical activity as a control mechanism in the prevention of aggressive expression. Therefore, it may be thought that the use of physical exercise as an additional treatment in groups with high violent behavior may increase treatment success. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2019; 20(6):619-626)

Keywords: physical exercise, violence, self-esteem

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul

² Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD, Bolu

Yazışma adresi / Correspondence address:

Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan ÜNEY, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Cihangir Mah. Şehit Jandarma. Er Hakan Öner Sk. No.1, Avcılar/İstanbul

E-mail: runey@gelisim.edu.tr

Geliş tarihi: 11.02.2019, **Kabul tarihi:** 17.05.2019, **doi:** 10.5455/apd.29009

GİRİŞ

Fiziksel egzersiz, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 'spor yapma, egzersiz, oyun oynama, yürüyüş, ev işleri, bahçecilik gibi enerji harcamayla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareket' olarak tanımlanmıştır.¹ Literatürde yetişkinler için haftada 150 dakika orta veya 75 dakika yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite önerilmektedir. Günde 30 dakika yüksek veya haftada 300 dakika orta şiddette fiziksel aktivitenin hedeflenmesi ve kas güçlendirilmesi için haftada iki veya daha fazla gün yapılan egzersizin önemi vurgulanmıştır.²⁻⁴

Fiziksel egzersizin hem fiziksel, hem de ruhsal olarak sağlık üzerine olumlu etkileri bilinmektedir.⁵⁻⁹ Bu etkilerin bir kısmının plasebo nitelikli olduğu da belirtilmiştir.⁹ Tedavi programı içinde, fiziksel egzersizin iyileştirici etkilerine ilişkin beklenti oluşturulması bile özgüven üzerinde belirgin olarak farklılık yaratabilmektedir.¹⁰

Çoklu madde kullanımı olan kişilerde futbol, ağırlık kaldırma, koşu gibi fiziksel egzersizlerin madde isteğini azaltabileceğine ilişkin bulgular da bildirilmiştir.⁴

Araştırmalar, fiziksel aktivite/spor faaliyetlerinin fizyolojik ve ruhsal yarar sağlayabileceğini ve yaşam kalitesini artırabileceğini ortaya koymuştur.¹¹⁻¹⁴ Üstelik bu aktivitelerin görece düşük maliyetli, uygulaması kolay ve kişinin kendi kendine sürdürebilir nitelikte olması da önemlidir.¹⁵ Tüm dünyada, mahkumların yoğunluklu olarak toplumun ötekileştirilmiş ve dezavantajlı kesimlerinden geldikleri bilinmektedir. Bu nedenle daha çok damgalanmaya uğradıkları ve karşılanmamış birçok gereksinimleri de göz önünde alındığında, daha yüksek hastalık sıklığı gösterdikleri düşünülmektedir. Bu anlamda cezaevleri sağlığın teşviki, tekrar suç işlemenin önlenmesi ve toplumla yeniden bütünleşmenin kolaylaştırılması yoluyla, eşitsizlik ve adaletsizliğin üstesinden gelmek için önemli bir fırsat sunmaktadır.¹⁶ Fiziksel sağlığın¹⁷ yanı sıra, ruh sağlığı açısından da dezavantajlı bir grup olan mahkumlarda¹⁸ genel topluma göre daha yüksek oranda alkol madde kullanımı,¹⁹ kendine zarar verici davranış ve intihar sıklığı²⁰ belirtilmiştir. DSÖ, mahkumların fiziksel ve ruhsal sağlığını cezaevinde yaşamaktan kaynaklanan, kalabalık, mahremiyet kaybı, izolasyon gibi,^{21,22} fiziksel yetersizliklerin de negatif yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca bu kişilerde şiddet tehdidi, geleceğe yönelik güvensizlik ve sağlık hizmetlerinin, özellikle de ruh sağlığı hizmetlerinin, önemi vurgulanmıştır.²³ Bu bağlamda sınırlı olanakları

olan cezaevi gibi kurumlarda, uygulaması kolay, mali yükü düşük, kişinin kendisinin sürdürebileceği basit ve etkili fiziksel egzersiz benzeri ek müdahalelerin önemi artmaktadır.

Tutuklu ve hükümlülerde şiddet eğiliminin genel popülasyondan çok daha yüksek olabileceği ön görülebilir.^{24,25} Bu grupta şiddet eğilimiyle başa çıkma yöntemi olarak fiziksel egzersizin yeri henüz belirsizdir.²⁶ Bununla birlikte sporun kendine saygı, değerli hissetme ve güven duygularını artırdığı; dolayısıyla suç davranışının oluşmasında engelleyici rolünün olduğu düşünülmektedir.²⁷ Bir oyun içinde kişinin kendisini giderek geliştirmeye odaklanma yeteneği, adil bir rekabet yaşama ve kurallara uyma konusunda gelişen etik değerler de sporla birlikte gelişen kazanımlardandır.²⁸

Bununla birlikte görev veya kazanma odaklı sporcuların tutumlarında farklılıklar görüldüğü de belirtilmiştir. Kazanma odaklı sporcuların salt bu motivasyonla tüm güçlerini ortaya koyarak, başkalarına zarar verme pahasına, hile yapma ve kasıtlı olarak zararlı eylemlerde bulunmayı kabul edilebilir olarak algılamaya daha yatkın oldukları gösterilmiştir.²⁸ Bu nedenle spor, şiddet eğilimli kişilerde saldırgan davranışları kabul edilebilir bir perspektifte ortaya konulmasına da hizmet edebilir. Nitekim taciz, istismar ve tesadüfi olmayan şiddetin sporcular arasında azımsanmayacak düzeyde sık görülmesi bu görüşü destekleyebilir.²⁹

Seçilen spor dalının sporcuların kişilik özellikleri, geçmiş yaşamlarındaki stres verici olaylar ve bunlarla başa çıkma tarzları, diğerleriyle bir arada hareket edebilme gibi etkenlerle ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Ek olarak, verilen eğitimin içeriği ve o branşta çoklu madalya kazanma fırsatlarının da spor dalı seçiminde etkili olabileceği belirtilmiştir.³⁰

Bu çalışmada, kapalı bir cezaevinde kalan erkek mahkumlarda düzenli fiziksel egzersizin şiddet eğilimi, stresle baş etme ve özgüven üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bilindiği kadarıyla bu alanda ülkemizde yapılan ilk çalışmadır.

YÖNTEM

Kepsut Kapalı L tipi Cezaevi'nde kalan erkek mahkumlara, gönüllü onamları alındıktan sonra Sosyodemografik Veri Formu, Özgüven Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmaya, gönüllü onamı olan, okuryazar,

18-55 yaşları arasındaki kişiler alınmıştır. Çalışmaya 156 kişi katılmasına rağmen, formları eksik veya hatalı doldurmaları nedeniyle 98 kişinin verileri değerlendirmeye alınmıştır.

Yapılandırılmış bir program olmaksızın, mahkumların boş zamanlarını değerlendirme amaçlı uyguladıkları ağırlık kaldırma, koşu, futbol, basketbol, voleybol antrenmanlarını içeren fiziksel egzersizleri son altı aydır düzenli yapan ve yapmayan, son bir ayda disiplin cezası almamış 98 erkek mahkum değerlendirmeye alınmıştır.

Özgüven Ölçeği: Türkiye’de geliştirilmiş olması dolayısıyla kültüre uygun bir biçimde ölçüm yapılabilmektedir, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Özgüven Ölçeğindeki toplam madde sayısı 33’tür, beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına bölünerek, bireyin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Özgüven Ölçeğinden alınan 2.5 puanın altı düşük, 2.5-3.5 puan arası orta, 3.5 puan ve üzeri yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir.³¹

Saldırganlık Ölçeği: Otuz dört maddeden oluşan Likert tipi ölçeğin beş alt ölçeği vardır: Fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık. Fiziksel saldırganlık puanı yüksek birey, fiziksel saldırganlıkta bulunma dürtülerini kontrol edemiyor, otoriter kişilerle sorunlar yaşıyor. Sözel saldırganlık kavgacı ve düşmanca konuşmaları içerir. Yüksek puan tartışma eğiliminin fazla olduğunu gösterir. Antisosyal bireylerde, alkol kullanım bozukluklarında fiziksel saldırı puanının yükselmesi ile birlikte sözel puan da yükselir. Öfke alt ölçeği uyarılma ve kontrol duygusuna karşı öfkelenme özelliklerini içerir. Puanın yüksekliği antisosyal, edilgen-saldırgan veya yenilgiyi kabullenme özellikleri bulunan yetişkinlerde görülür. Düşmanlık alt ölçeği sosyal uyumsuzluğu ve ağır psikopatolojik ve hatta fiziksel bozuklukları konu alır. Dolaylı saldırganlık bireyin doğrudan yüzleşmeden kaçınma durumlarında öfkelenme eğilimini ölçer.³² Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve Cronbach alfa değeri 0.915 olarak bulunmuştur. Özgün ölçekte, elde edilen toplam puanın saldırganlığın derecelendirilmesinde kullanılabilmesi belirtilmiştir. Bu sınıflamaya göre, 58 ve altındaki puanlar düşük saldırganlık düzeyini, 59-110 puanlar orta saldırganlık düzeyini, 111 ve üzerindeki puanlar yüksek saldırganlık düzeyini gösterir.^{32,33}

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Otuz maddelik ölçeğin probleme yönelik/etkili yollar ile

duygulara yönelik/etkisiz yollar olarak isimlendirilebilecek iki boyutu vardır. Bu iki boyut, ‘kendine güvenli’, ‘iyimser’, ‘çaresiz’, ‘boyun eğici’ yaklaşımlar ve ‘sosyal desteğe başvurma’ adı verilen beş faktörde ortaya konulmaktadır. Ölçek üniversite öğrencileri ve genç yetişkinlere uygulanmak amacıyla geliştirilmiştir.³⁴

Araştırmanın etik onayı İstanbul Gelişim Üniversitesi Araştırmalar Etik Kurulu’ndan (Karar No: 14.07.2015/2015-12-2), kurum izni Adalet Bakanlığı ve Cumhuriyet Başsavcılığı’ndan alındı. Araştırmaya katılan tutuklu ve hükümlülere Helsinki Bildirgesine göre bilgilendirme yapılarak yazılı ve sözlü onamları alındı.

İstatistik analiz

İstatistiksel analizler SPSS 22.00 sürümü kullanılarak yapıldı. Kategorik ölçümler sayı ve yüzde olarak ve sayısal ölçümler ise ortalama ve standart sapma olarak gösterilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak belirlendi. İki grubun sürekli değişkenleri, normal dağılıma uyduğundan Student t testi kullanılarak değerlendirildi. Kategorik değişkenler ise ki-kare testi ile karşılaştırıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

SONUÇLAR

Örneklem yaş ortalaması 33.62 ± 8.94 olan 98 genç erişkin erkekten oluşuyordu. Grubun ortalama eğitim süresi 8.20 ± 2.81 yıl olarak saptandı, yaklaşık %70’i bekar (68/98). Çoğunlukla geçmişte düzenli bir iş yaşantılarının (%68) olduğu belirtilmekle birlikte, iki grupta da geçmişte yoğun alkol (%42) ve madde kullanımı (%49) olduğu öğrenilmiştir. İki grup da şu anki halleriyle çoğunluğu ruhsal bozukluk tanısı konmamış (%92.8) ve bu nedenle ilaç kullanmayan (%100) kişilerden oluşuyordu. İki grup da çocukluklarında spor alışkanlıkları olan kişilerden (%91.8) oluşmaktadır. Sosyodemografik veriler açısından spor yapan ve yapmayan gruplar arasında, fiziksel hastalık varlığı dışında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. (Tablo 1)

Spor yapan grupta daha çok bireysel sporların tercih edildiği anlaşılmıştır. Spor yapma sıklığı haftada 4-6 gün arası (%69) yoğunlaşmaktadır.

Özgüven Ölçeği bireysel ortalama puanı ile değerlendirildiğinde, spor yapan ve yapmayan her iki grup da ‘orta derecede’ (2.5-3.5 arası) özgüvenli bulundu, ancak gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmadı.

Tablo 1. Sosyodemografik ve klinik veriler

Özellikler	Spor yapanlar (s=46)	Spor yapmayanlar (s=52)	Test	p
Yaş (Ort.±SS)	31.97±8.85	35.15±8.67	t=1.79	>0.05
Medeni durum			$\chi^2=2.35$	>0.05
Bekar	35	33		
Evli	11	19		
Eğitim (Ort.±SS)	8.50±2.39	7.86±3.24	t=-0.89	>0.05
Düzenli iş yaşantısı			$\chi^2=2.38$	>0.05
Var	35	32		
Yok	11	20		
Meslek			$\chi^2=0.02$	>0.05
Var	34	37		
Yok	12	15		
Geçmişte alkol kullanımı			$\chi^2=1.27$	>0.05
Var	22	19		
Yok	24	33		
Geçmişte madde kullanımı			$\chi^2=4.74$	>0.05
Var	28	20		
Yok	18	32		
Fiziksel hastalık			$\chi^2=7.08$	<0.05
Var	3	14		
Yok	43	38		
Ruhsal hastalık			$\chi^2=0.05$	>0.05
Var	3	4		
Yok	43	48		
Geçmiş Cezaevi yaşantısı			$\chi^2=1.87$	>0.05
Var	26	33		
Yok	20	19		
Cezaevinde geçen süre (ay)			t=0.28	>0.05
43±54.95		43±53.52		
Çocuklukta spor alışkanlığı			$\chi^2=1.02$	>0.05
Aşırı	4	5		
Yeterince	16	13		
Orta	21	24		
İlgisiz	5	10		

Saldırganlık Ölçeği toplam puanına göre her iki grup da 'orta düzeyde saldırgan' (59-110 orta) olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte spor yapanlarda fiziksel, sözel, dolaylı ve toplam saldırganlık puanları, spor yapmayan gruba oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçekleri arasında spor yapan ve yapmayan iki grup arasında yalnız kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Spor yapanlarda stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşımın daha yüksek oranda kullanıldığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Mahkumların fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının genel toplumdaki daha kötü olduğu bilinmektedir.³⁸ Bu sağlık eşitsizliği madde kötüye kulla-

nımı, özellikle damar içi kullanım, alkol kötüye kullanımı, sigara içme ve fiziksel hareketsizlik gibi davranışsal etkenler aracılığıyla hastalık, ölüm ve ruhsal bozukluk riskini artırabilir.⁴⁰⁻⁴² Bu nedenle tüm dünyada bu tip dezavantajlı grup-

Tablo 2. Yapılan spor dalı ve sıklığı

Özellik	Sayı	%
Yapılan spor		
Bireysel	29	63
Takım	6	13
Bireysel+takım	11	24
Spor sıklığı (haftada)		
Her gün	3	7
4-6 gün	32	69
1-3 gün	8	17
Ara sıra	3	7

Tablo 3. Spor yapan ve yapmayan gruplar arasında ölçeklerin karşılaştırması

Ölçekler	Spor yapanlar	Spor yapmayanlar	t	p
Özgüven Ölçeği bireysel	2.92±0.27	2.93±0.25	0.15	>0.05
Saldırganlık Ölçeği (Ort.±SS)				
Fiziksel saldırganlık	21.27±8.36	17.25±6.41	-2.44	<0.05
Sözel saldırganlık	14.31±4.02	12.63±3.30	-2.09	<0.05
Öfke	18.58±6.50	16.51±5.39	-1.55	>0.05
Dolaylı saldırganlık	13.11±4.77	1.02±3.08	-2.25	<0.05
Düşmanlık	18.58±6.50	16.47±5.46	-1.56	>0.05
Toplam	89.69±24.94	75.90±19.87	-2.52	<0.05
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ort.±SS)				
Kendine güvenli yaklaşım	24.51±3.12	22.92±4.01	-2.05	<0.05
İyimser yaklaşım	17.09±2.37	16.37±2.74	-1.30	>0.05
Çaresiz yaklaşım	14.56±3.54	14.78±4.63	0.24	>0.05
Boyun eğici yaklaşım	15.09±3.55	14.97±4.20	-0.37	>0.05
Sosyal destek arama	12.53±2.06	12.09±2.09	-0.96	>0.05

larda bu eşitsizliği ortadan kaldıracak yeni tedavi seçenekleri giderek önem kazanmaktadır.³⁵

Mahkumlarda sağlığı kötüleştiren etkenlerden biri olan fiziksel hareketsizliğin egzersiz programlarıyla ortadan kaldırılması, diğer risk etkenlerine göre çok daha basit ve kolaydır. Üstelik bu tedavi biçiminin uygulayıcı tarafından kabulü, sürdürülebilirliği ve izlenmesi de göze çarpan diğer avantajlı yönleridir. Fiziksel egzersiz programlarının sigara-alkol-madde kullanımı, ruh sağlığındaki bozulmalar gibi risk etkenleri üzerine de olumlu etkiler sağladığı, yaşam kalitesini artırdığı da bilinmektedir.³⁹⁻⁴¹

Bizim araştırmamızda, sağlık açısından risk oluşturan dezavantajlara^{15-17,38} sahip erkek mahkumlarda, fiziksel egzersizin etkilerinin özgüven, stresle baş etme ve saldırganlık üzerine etkileri incelenmiştir.

Örnekleminiz yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma yaşamı, daha önce cezaevine girme öyküsü, cezaevinde geçen süre, yetiştiği çevre, yetiştirilme özellikleri ve geçmişte spor yapma gibi sosyodemografik veriler açısından fark saptanmayan homojen iki gruptan oluşmaktadır. Sadece, spor yapmayanlarda spor yapanlara göre daha fazla fiziksel hastalık saptanmıştır, bu da spor yapmaya ilişkin sınırlılıklardan biri olarak yorumlanabilir.

Bizim örnekleminizde yer alan kişilerin %63'ü bireysel sporları seçmişlerdir. (Tablo 2) Bu durum cezaevi olanakları ile ilişkili olabileceği gibi, kişilerin kendi tercihleriyle de ilişkili olabilir. Takım sporları diğerleriyle bağlılık ve bir arada grup olarak hareket etme gibi bireysel hareket etmeyi sınırlayan bir disiplin gerektirebilmek-

tedir.³⁰ Cezaevindeki bir popülasyonda bu tip bir ilişkinin grup özellikleri, kişilerin geçmişten getirdiği yaşam özellikleri ve şiddet ölçeklerindeki yükseklik açısından çok da kolay olmayacağı söylenebilir. Bu araştırmaya katılan spor yapan kişilerin sıklıkla haftada üç gün ve üzerinde egzersiz yaptığı öğrenilmiştir. Bu da gün içinde önemli miktarda bir sürenin spora ayrıldığını göstermektedir.

Gruplar arasında özgüven ölçeği ile yapılan değerlendirmede anlamlı fark bulunmamasına karşın, (Tablo 1) spor yapan grupta stresle baş etme tarzlarında 'kendine güvenli yaklaşım' anlamlı olarak daha yüksek düzeyde saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım literatürde stresle etkili olarak başa çıkabilen kişilerin kullandığı bir mekanizma olarak belirtilmiştir.³⁴ Geçmişte alkol-madde kullanımı ve tekrarlayan cezaevinde kalış öyküsü olan, düşük eğitim düzeyine sahip, düzenli spor yapma dışında farklılaşmayan iki gruptan spor yapanlarda yüksek düzey bir stresle baş etme mekanizmasının kullanılıyor olması sporla kazanılmış olumlu bir beceri olarak da yorumlanabilir. Bu yönüyle çalışmamız fiziksel egzersiz uygulamalarının tedaviye eklenmesinin yararlarının gösterilmesi bakımından önemli olabilir. Çalışmanın sonuçları mahkumlardan oluşan, fiziksel ve sosyal açıdan birçok dezavantajı^{16,17,36,38} olan bir toplulukta bile etkili olabilen fiziksel egzersiz uygulamalarının genel toplumda çok daha fazla yararlılık sağlayabileceği biçiminde de genellenabilir. Son dönemde İrlanda cezaevlerinde, bizim örnekleminize benzer biçimde, sadece erkek mahkumlarla yapılan ve fiziksel egzersizin etkilerini araştıran bir çalışmanın sonuçları yayınlanmıştır. Bu araştırmada,

ağırlık kaldırma, germe ve yoga gibi daha çok kardiyovasküler egzersizlerden oluşan, üç ay süren bir programın uygulanmasını izleyerek sporun katılımcıların anksiyete, depresyon ve benlik saygısı üzerinde belirgin düzeyde olumlu etkileri olduğu saptanarak ileriye dönük tedavi programlarında yer verilmesi önerilmiştir.⁴¹ Benzer biçimde İngiltere'de yapılan ve mahkumların ruh sağlığı üzerine sporun etkilerini araştıran bir başka çalışmada yapılandırılmış programların yaygınlaştırılarak hedefe yönelik uygulamaların artırılmasının gerekliliğine vurgu yapılmıştır.⁴² Bizim bulgularımız da bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Geçmişte alkol ve madde kullanımı, cezaevi yaşantısı, cezaevinde geçirilen süre, yetiştirilme şekli ve yetiştigi çevre gibi (Tablo 1) saldırganlık için risk etkeni olarak değerlendirilebilecek birçok etken açısından^{6,9} fark göstermeyen iki grup arasında, spor yapan kişilerde belirgin olarak daha yüksek düzeyde saldırganlık saptanması dikkat çekicidir. Mahkumlar arasında saldırganlık ve şiddet davranışı özellikle genç erişkin erkeklerde sıkça görülmekle birlikte,^{24,43} bizim çalışmamızda öznel olarak belirtilen bu duyguların dışa yansımalarının önlenmesinde bir kontrol mekanizması olarak fiziksel aktivitenin kullanılıyor olma olasılığı söz konusudur. İki grup arasında öfke ve düşmanlık açısından fark saptanmamasına rağmen, spor yapan grupta kendileri tarafından yapılan bildirimlerde saptanan fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlık ile toplam şiddet ölçeği puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3). Bulgularımız spor yapan mahkum grubunun yapmayan gruba göre daha fazla şiddet ve olumsuz davranışlara ilişkin düşünce içeriği olduğu ve sporla bu durumu kontrol altına almaya çalıştıkları şeklin-

de yorumlanabilir. Bu çıkarsama literatürde bazı yazarların sporcuların başarılı olmak için birçok yöntem uygulayabileceği ve hatta bunların bazen etik ve moral değerlere aykırı olabileceğine dikkat çeken saptamasıyla da desteklenebilir.^{28,29} Bu bakış açısı cezaevlerinde ve toplumda saldırganlıkla ilişkili daha yoğun dürtüleri olan kişilerde yapılandırılmış fiziksel egzersiz programlarının tedavi sürecindeki yerinin önemli olabileceğini düşündürmektedir. Uygulama kolaylığı ve maliyeti göz önünde bulundurulduğunda son derece basit bir prosedür olan fiziksel egzersiz/spor faaliyetleri bu bağlamda ek tedavi programları açısından umut verici olabilir.

Çalışmamızın yapıldığı dönemde cezaevinde sadece dokuz kadın mahkum olması, ikisinin okuryazar olmaması ve birinin de fiziksel engelli olması nedeniyle çalışmaya kadınlar alınmamıştır. Adalet Bakanlığı iznimizin sınırlılığı nedeniyle kişilerin geçmiş ve şimdiki suç kayıtları ve cezaevi disiplin suçlarına ilişkin kayıtlarına ulaşılammıştır. Ayrıca ölçekler kişilerin kendi kendini değerlendirmesi amaçlı olduğundan ancak toplandıktan sonra değerlendirme dışı tutulmak durumunda kalınacak kadar çok yanıtlanmamış madde olduğu fark edilebilmiştir. Bununla birlikte bu araştırma Türkiye'de bir kapalı cezaevinde spor alışkanlıklarının etkilerinin incelendiği ilk çalışma olması ve sonuçları açısından gelecekte rutin tedavi programı içerisine eklenebilecek fiziksel egzersiz/spor ek tedavisine dikkat çekmesi açısından önemlidir. İleriki çalışmalar yapılandırılmış egzersiz programlarını içeren, amaca odaklı, suç şekline göre gruplandırılmış, cinsiyet açısından eşit katılımlı, birden çok cezaevinde yapılmasıyla çok daha yararlı ve genelenebilir sonuçlar verebileceği kanısındayız.

Yazarların katkıları: R.Ü.: Konuyu bulma, araştırma deseni, veri analizi, makalenin yazılması, B.R.E.: Çalışmanın uygulanması, veri toplama, işleme ve analizi, istatistik, makalenin yazılması.

KAYNAKLAR

1. Global Advocacy Council for Physical Activity International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action. *J Phys Act Health* 2010; 7(3):370-385.
2. Gómez Pastor L, Bravo Cucci SD. Physical activity in prison: Should it be a first-line healthcare intervention? *Rev Esp Sanid Penit* 2018; 20(1):32-34.
3. Matsudo VK, Matsudo SM, Raújo TL, Ribeiro MA. Dyslipidemia and physical activity: a review inclusive message perspective. *Brazilian Journal of Science and Movement* 2005; 13(2):161-70
4. Ellingsen MM, Johannesen SL, Martinsen EW, Hallgren M. Effects of acute exercise on drug craving, self-esteem, mood and affect in adults with poly-substance dependence: Feasibility and preliminary findings. *Drug Alcohol Rev* 2018; 37(6):789-793.
5. Bauman AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: An epidemiological review 2000-2003. *J Sci Med Sport* 2004; 7(1):6-19.

6. Hall E, Ekkekakis P, Petruzzello S. The affective beneficence of vigorous exercise revisited. *Br J Health Psychol* 2002; 7(1):47-66.
7. Parkin DM, Boyd L, Walker LC. The fraction of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in the UK in 2010. *Br J Cancer* 2011; 105(2):77-81.
8. Swan J, Hyland P. A review of the beneficial mental health effects of exercise and recommendations for future research. *Psychology and Society* 2012; 5:1-15.
9. Szabo A, Griffiths MD, Demetrovics Z. Psychology and exercise. D Bagchi, S Nair, CK Sen (Eds.), *Nutrition and Enhanced Sports Performance: Recommendations for Muscle Building*, Oxford: Elsevier Academic Press, 2013, pp.65-72.
10. Arbinaga F, Fernández-Ozcorta E, Sáenz-López P, Carmona J. The psychological effects of physical exercise: A controlled study of the placebo effect. *Scand J Psychol* 2018; 59(6):644-652.
11. Perez-Cruzado D, Cuesta-Vargas AI, Vera-Garcia E, Mayoral-Cleries F. The relationship between quality of life and physical fitness in people with severe mental illness. *Health Qual Life Outcomes* 2018; 16(1):82.
12. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin Psychol Rev* 2000; 21:33-61.
13. Brown HE, Pearson N, Braithwaite RE, Brown WJ, BiddleS J. Physical activity interventions and depression in children and adolescents. *Sports Med* 2013; 43:195-206.
14. Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, Felton G, Saunders R, Ward DS, et al. Physical self-concept and self-esteem mediate cross sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychol* 2006; 25:396-407.
15. Larun L, Nordheim L, Ekeland E, Hagen K, Heian F. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Syst Rev* 2006; 19(3):CD004691.
16. Baybutt M, Dooris M, Farrier A. Growing health in UK prison settings. *Health Promot Int* 2018; doi: 10.1093/heapro/day037.
17. Harris F, Hek G, Condon L. Health needs of prisoners in England and Wales: the implications for prison healthcare of gender, age and ethnicity. *Health Soc Care Community* 2007; 15(1):56-66.
18. *Health in Prisons: A WHO Guide to the Essential in Prison Health*. Copenhagen: World Health Organisation, 2007.
19. Fazal S, Bains P, Doll H. Substance abuse and dependence in prisoners: a systematic review. *Addiction* 2006; 101(2):181-191.
20. Casey P. Prisoner suicides: settings, causes and solutions. *Irish Psychiatrist* 2007; 8(2):81-83.
21. Kennedy H, Monks S, Curtin K, Wright B, Lenihan S, Duffy D. *Mental Illness in Irish prisoners: psychiatric morbidity in sentenced, remanded and newly committed prisoners*. Dublin: National Forensic Mental Health Service, 2005.
22. Nurse J, Woodcock P, Ormsby J. Influence of environmental factors on mental health within prisons: Focus group study. *BMJ* 2003; 327(7413):480.
23. WHO. *Mental Health and Prisons*. Geneva:World Health Organisation, 2005.
24. Çaynak S, Kutlu Y. Bir grup tutuklu ve hükümlünün ruhsal belirtileri, intihar olasılığı ve başa çıkma yolları. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2016; 17(2):93-98.
25. Güleç H, Yazıcı Güleç M, Ulusoy Kaymak S, Topaloğlu M, Ak İ. Are offenses involving violent behaviour predictable? Aprin study which performed on male offenders. *J Clin Psy* 2011; 14:94-110.
26. Bergman H, Nilsson T, Andiné P, Degl'Innocenti A, Thomeé R, Gutke A. Physical performance and physical activity of patients under compulsory forensic psychiatric inpatient care. *Physiother Theory Pract* 2018; 21:1-9.
27. www.sportdevelopment.org.uk/.../81-best-value-through-sp. Best Value through Sport: The Value of Sport to Local Authorities, Sport England, London, 1999. (Erişim tarihi:15.01.2019)
28. Duda JL, Olson LK, Templin TJ. The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Res Q Exerc Sport* 1991; 62(1):79-87.
29. Mountjoy M, Brackenridge C, Arrington M, Blauwet C, Carska-Sheppard A, Fasting K, et al. International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *Br J Sports Med* 2016; 50(17):1019-1029.
30. Toering T. Eventual sport performance level: What about the role of type of sport, perception of critical life events, and practice quality? *Prog Brain Res* 2017; 232:181-185.
31. Akın, A. Öz-güven Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007; 7(2):167-176.
32. Can S. Aggression Questionnaire Adlı Ölçeğin Türk Popülasyonunda Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi, Psikiyatri Servisi, İstanbul, 2002.
33. Can Gürkan Ö. Nursing students' tendency to aggression and relevant factors. *J Psychiatr Nurs* 2016; 7(2):87-93.
34. Şahin N, Durak A. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği. *Türk Psikoloji Derg* 1995; 10(34):56-73.

35. Fazel S, Baillargeon J. The health of prisoners. *Lancet* 2011; 377:956-965.
36. Fischer J, Butt C, Dawes H, et al. Fitness levels and physical activity among class A drug users entering prison. *Br J Sports Med* 2012; 46:1142-1144.
37. Brinded PM, Simpson AI, Laidlaw TM. Prevalence of psychiatric disorders in New Zealand prisons: a national study. *Aust N Z J Psychiatry* 2001; 35:166-173.
38. Mannocci A, Masala D, Mipatrini D, Rizzo J, Meggiolaro S, Di Thiene D, et al. The relationship between physical activity and quality of life in prisoners: a pilot study. *J Prev Med Hyg* 2015; 56(4):172-175.
39. Meek R, Lewis G. The role of sport in promoting prisoner health. *Int J Prison Health* 2012; 8(3-4):117-130.
40. Perez-Cruzado D, Cuesta-Vargas AI, Vera-Garcia E, Mayoral-Cleries F. The relationship between quality of life and physical fitness in people with severe mental illness. *Health Qual Life Outcomes* 2018; 16(1):82.
41. O'Toole S, Maguire J, Murphy P. The efficacy of exercise referral as an intervention for Irish male prisoners presenting with mental health symptoms. *Int J Prison Health* 2018; 14(2):109-123.
42. Meek R, Lewis G. The role of sport in promoting prisoner health. *Int J Prison Health* 2012; 8(3-4):117-130.
43. Falk Ö, Sfindla A, Brändström S, Anckarsäter H, Nilsson T, Kerekes N. Personality and trait aggression profiles of male and female prison inmates. *Psychiatry Res* 2017; 250:302-309.