

**KAPALI CEZA İNFAZ KURUMLARINDA KALAN
TUTUKLU/HÜKÜMLÜLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ
GAZİANTEP İLİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİKRET AKSOY

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
EYLÜL - 2018**

**KAPALI CEZA İNFAZ KURUMLARINDA KALAN
TUTUKLU/HÜKÜMLÜLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ
GAZİANTEP İLİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİKRET AKSOY

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

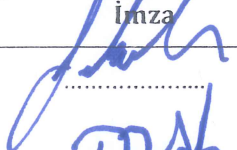
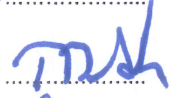
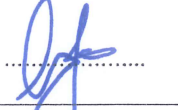
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Doç. Dr. Leyla SARAÇ**

**MERSİN
EYLÜL - 2018**

ONAY

Fikret AKSOY tarafından Doç. Dr. Leyla SARAÇ danışmanlığında hazırlanan "Kapalı Ceza İnfaz Kurumlarında Kalan Tutuklu/Hükümlülerin Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri: Gaziantep İli Örneği" başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği/çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Ünvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Funda COŞKUN	
Üye	Doç. Dr. Manolya AKIN	
Üye	Doç. Dr. Leyla SARAÇ	

Yukarıdaki Jüri kararı Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 11/10/2018 tarih ve 32 / 47 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. 
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

28 Eylül 2018 / September 28 2018



İmza / Signature
Fikret AKSOY / Fikret AKSOY

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

28 Eylül 2018 / September 28 2018

İmza / Signature
Fikret AKSOY / Fikret AKSOY

ÖZET

KAPALI CEZA İNFAZ KURUMLARINDA KALAN TUTUKLU/HÜKÜMLÜLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ: GAZİANTEP İLİ ÖRNEĞİ

Bu araştırmanın amacı Gaziantep L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda bulunan tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin, mahkumların yaş ve alınan ceza süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve cezaevinde geçirilen süre ile ilişkisini belirlemektir. Araştırmaya 463 erkek tutuklu/hükümlü katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 30.05 (SS= 8.66) olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplamak amacı ile Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi ve Fiziksel Uygunluk Anketi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplanmadan önce gerekli etik kurul onayı ve izinler resmi kurumlardan alınmıştır. Araştırmaya yalnızca gönüllü olan tutuklu/hükümlüler dahil edilmiştir. Araştırma bulguları açısından tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında yaş grupları arasında fark bulunmuş; 30 yaş ve altındaki tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite düzeyi, yaşı 41 ve üzeri olan tutuklu/hükümlülerden daha yüksek çıkmış, ancak 31-40 yaş arasındaki mahkumların fiziksel aktivite düzeyi diğer iki yaş grubu ile benzer çıkmıştır. Tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite düzeylerinin alınan ceza açısından bir fark yaratmadığı görülmüştür. Genel olarak değerlendirildiğinde ise tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite düzeyi “aktif” (30 yaş ve altı) ve “orta düzeyde aktif” (31-40 yaş arası, 41 yaş ve üzeri) olarak bulunmuştur. Fiziksel uygunluk açısından yaş gruplarının birbirinden farklı oldukları gözlenmiştir. Yaş arttıkça fiziksel uygunluk düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Yaşı daha genç olan tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Alınan ceza süresi açısından, fiziksel aktivite düzeyi fark ortaya koymuş ve ceza süresi 10 yıl ve altında olan tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk düzeyi, ceza süresi 11-20 yıl arası ve 21 yıl ve üzerinde olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Ancak genel olarak her üç ceza süresi grubundaki tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk düzeyleri “inaktif/aktif değil” olarak ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular mahkumların beyanları doğrultusunda fiziksel aktivite düzeyini yüksek gösterirken, fiziksel uygunluk düzeyinde aynı olumlu bulguyu işaret etmemektedir. Bu nedenle tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeylerine yönelik daha fazla araştırma yapılması ve farklı örneklerle incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk, cezaevi, mahkum, serbest zaman

Danışman: Doç. Dr. Leyla SARAÇ, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS OF THE PRISONERS/CONS AT CLOSED PENITENTIARY INSTITUTIONS: THE SAMPLE OF GAZIANTEP PROVINCE

In this study, it was aimed to detect if the level of physical activity and fitness of the prisoners/cons at Gaziantep L type closed penitentiary institution's change according to the ages of the prisoners/cons and the duration of imprisonment. The research was held with the participation of 463 male prisoners/cons, the mean of whose ages are 30.05 (SD: 8.66). To collect data, Personal Information Form and two different types of surveys, ie Physical Fitness Survey (PSS) and Leisure Time Exercise Survey (LTES) were used. The consent of the ethics committee and all the necessary permits by the government agency were enabled before collecting the relevant data. Only the volunteers were included in the research. The findings of the research show a difference between the level of the physical activities of different age groups. The level of physical activities of the ones younger than 30 was found to be higher than the level of physical activities of the ones older than 40. However, the level of physical activities of the ones aged between 31-40 was found to be similar to the other two groups. It was also found that the duration of imprisonment had no effect on the level of the physical activities of the prisoners/cons. Overall, it was found that the level of physical activity for the ones younger than 30 was active whilst it was moderately active in the other two groups. As for the physical fitness, it was found out that the groups were different from each other. As the age went up, the level of the level of physical fitness went down. As a result, the ones younger were found to have a higher level of physical fitness. The duration of imprisonment affected the level of the physical fitness of the prisoners/cons. The ones sentenced for a duration of imprisonment equal or lower than 10 years had a higher level of physical fitness than the other groups. Nevertheless, the level of physical fitness for all these groups was found to be inactive. The findings and the statements by the prisoners/cons suggest that whilst the level of physical activity of the prisoners/cons is high, the level of physical fitness of them is not high. As a corollary, it is suggested that more researches about the level of physical activity and physical fitness of the pros/prisoners should be held, and different samples for such purposes should be analyzed.

Keywords: Physical activity, physical fitness, prison, inmate, leisure time

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Leyla SARAÇ, Mersin University, Department of Physical Education and Sports, Mersin.

TEŞEKKÜR/ÖN SÖZ

Bu çalışmanın meydana gelmesinde, her türlü maddi ve manevi desteklerini gördüğüm annem, babam ve kardeşlerime;

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve tecrübesinden faydalandığım ve tezimin her aşamasında desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Leyla SARAÇ'a;

Yrd. Doç. Dr. Elif Nilay ADA, Doç. Dr. Uğur ABAKAY ve Türker YILDIZ hocalarıma;

Yüksek lisans eğitimim süresince ders aldığım tüm hocalarıma;

Gerekli izin ve imkânları sağlayan Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne;

Çalışmamın başından beri ilgi ve katkılarını gördüğüm arkadaşlarım, Mesut ALGÜL, Hasan AKKURT, Hüseyin ÖZBAYINDIR, , Burhan PARSAK, Yiğit Sefa YILDIZ ve Kasım YON'a;

Veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen İnfaz ve Koruma Memuru Hüseyin ÖZBAYINDIR ve sağlık memurları Erkut ENGEL, Furkan DAĞLI arkadaşlarıma ve çalışmada emeği geçen isimlerini burada zikredemeyeceğim kadar çok olan herkese

sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

“Bu çalışma Mersin Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi’nce 2017-2-TP2-2550 Proje Numarası ile desteklenmiştir”.

“This study was supported by the Research Fund of Mersin University in Turkey with Project Number: 2017-2-TP2-2550”.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLOLAR DİZİNİ	v
GRAFİKLER DİZİNİ	vi
KISALTMALAR ve SİMGELER	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlar	5
1.6. Sınırlılıklar	5
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR/ ALANYAZIN	6
2.1. Fiziksel Aktivite	6
2.2. Fiziksel Uygunluk	7
2.3. Türkiye’de Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Durumu	8
2.4. Tutuklu/Hükümlüler, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk	9
2.5. L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunun Özellikleri	11
3. YÖNTEM	12
3.1. Araştırma Modeli	12
3.2. Çalışma Grubu	12
3.3. Veri Toplama Araçları	13
3.4. Veri Toplama İşlemi	16
3.5. Veri Analizi	16
4. BULGULAR	17
5. TARTIŞMA	22
6. SONUÇ	29
7. ÖNERİLER	30
KAYNAKLAR	31
EKLER	35
Ek 1. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Anketi	36
Ek 2. Fiziksel Uygunluk Anket Soruları	37
Ek 3. Cezaevi Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Yönelik Yasa ve Yönetmelikler	38
ÖZGEÇMİŞ	46

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 4.1. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	17
Tablo 4.2. Katılımcıların Ceza Süresi Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	19



GRAFİKLER DİZİNİ

	Sayfa
Grafik 3.1. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı	12
Grafik 3.2. Katılımcıların Almış Oldukları Ceza Süresine Göre Dağılımı	13
Grafik 4.1. Katılımcıların Yaşlarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyleri	18
Grafik 4.2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Fiziksel Uygunluk Düzeyleri	19
Grafik 4.3. Katılımcıların Ceza Süresi Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyleri	20
Grafik 4.4. Katılımcıların Ceza Süresi Gruplarına Göre Fiziksel Uygunluk Düzeyleri	21



KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
SB	Sağlık Bakanlığı
SZEA	Serbest Zaman Egzersiz Anketi
NHANES	National Health and Nutrition Examination Survey



1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Fiziksel aktivite, bazal düzeyin üzerinde enerji tüketimi gerektiren, iskelet kası aracılığı ile herhangi bir vücut hareketi sonucunda enerji harcanması olarak tanımlanmaktadır (Saygın, Karacabey ve Saygın, 2011; Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2018a). Düzenli orta şiddette (yürüyüş, bisiklet vb.) yapılan fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kolon ve göğüs kanseri, depresyon gibi hastalıklar üzerindeki olumlu etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır; fiziksel aktivite yapılmaması durumunun da her yıl olmak üzere 3.2 milyon kişi ile dünyadaki ölüme götüren önemli nedenler arasında olduğu saptanmıştır (DSÖ, 2018b). DSÖ (2010) verilerine göre 2010 yılında dünyada 18 yaş ve üzeri bireylerin %23'ünün fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz; Türkiye'de ise bu oranın %28.1 olduğu rapor edilmiştir. DSÖ 2016 yılında yayımladığı raporda, özellikle fiziksel aktivite yetersizliğinin 10 önemli ölüm nedeni arasında olduğunu, dünyada her 4 kişiden birinin yeteri kadar aktif olmadığını, dünya adolesan popülasyonunun %80'inden fazlasının yetersiz düzeyde aktif olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktivitenin etkilerinden faydalanmak için 18-64 yaş aralığındaki yetişkinlerin hafta boyunca en az 150 dk. orta şiddette; en az 75 dk. yüksek şiddette; ya da orta ve yüksek şiddette aktivite kombinasyonu içeren fiziksel aktivite yapması; fiziksel aktivitenin sağlığa ek fayda sağlaması için haftada orta şiddette fiziksel aktiviteyi 300 dakikaya çıkarması; ana kas gruplarını içeren kas güçlendirme aktivitelerinin de haftada 2 ya da daha fazla gün yapılması önerilmektedir (DSÖ, 2016).

Fiziksel uygunluk, bireylerin yaptıkları hareketle ilgili olan fiziksel aktivitenin tersine, insanların sahip oldukları veya elde ettikleri nitelikler dizisidir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Fiziksel uygunluğun bileşenleri temel olarak 2'ye ayrılır: sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve beceriyle ilgili fiziksel uygunluk. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk; kalp-solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, vücut kompozisyonu ve esnekliği kapsarken; beceriye yönelik fiziksel uygunluk; çeviklik, denge koordinasyon, sürat, güç, ve reaksiyon zamanını kapsamaktadır (Caspersen ve ark., 1985). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk, fiziksel uygunluğun belli haftalar ya da aylar süresince yapılan fiziksel aktivite sonucunda belirlenmesinden dolayı yakından ilişkili olmakla birlikte; fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel uygunlukları çoğu zaman artar (Blair, Cheng ve Holder, 2001). Yapılan araştırmalar fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun, tüm ölüm nedenleri de dahil olmak üzere kardiyovasküler hastalıklardan ölüm oranını azalttığını ortaya koymuş, ancak ne şiddette fiziksel aktivitenin belirtilen ölüm nedenleri üzerinde etkisi olduğunu kesin olarak belirlememiştir. Bazı araştırmacılar orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivitenin daha fazla etkisi olduğunu savunurken, bazıları özellikle önceki yaşamlarında sedanter bir yaşam tarzına sahip

bireyler için orta şiddette fiziksel aktivitenin daha güvenli olacağını da vurgulamışlardır (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006; Faff, 2004; Paffanger, Hyde, Wing ve Hsieh, 1986).

Fiziksel aktivitenin ve belirli bir düzeyde fiziksel uygunluğa sahip olma durumunun tüm bireyler için yalnızca fiziksel açıdan değil, psikolojik açıdan da faydalı olduğu bilimsel araştırmalarla ortaya konduğundan (Paluska ve Schwenk, 2000; Netz, Wu, Becker ve Tenenbaum, 2005), toplumun her kesiminde fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyinin arttırılmasına yönelik programlar uygulanmaktadır. Çeşitli suçlardan dolayı cezaevlerinde bulunan tutuklu ve hükümlüler de toplumun bir parçasıdır ve tutuklu ile hükümlülerin beden ve ruh sağlığının korunması ve bunun sağlanması için de cezaevinde bulunanların ruhsal ve bedensel gelişimlerine katkı sağlayacak etkinlikler düzenlenmesi hakkı devletin yetkili kurumlarının görevleri arasındadır (Adalet Bakanlığı, 2005). Kardiyovasküler hastalıklar, kanser, solunum sistemi hastalıkları, diyabet gibi tüm dünyayı ölüm tehdidi altına alan hastalıklar, tutuklu ve hükümlüler için daha fazla tehlike yaratmaktadır. DSÖ'nün 2014 yılında Cezaevleri ve Sağlık konulu araştırma bulgularına göre tüm dünyada cezaevlerindeki ölümlerin %48'i kardiyovasküler hastalıklar, %21'i kanser, %12'si solunum sistemi hastalıkları ve %3.5'i diyabetten kaynaklanmakta; bu ölümlerin büyük çoğunluğu da gelir düzeyi düşük ve orta düzeyde olan ülkelerde gerçekleşmektedir. Bu ölümlere neden olan 4 önemli faktör de sigara kullanımı, sağlıksız beslenme, fiziksel olarak aktif olmama durumu ve aşırı alkol olarak rapor edilmiştir (DSÖ, 2014).

Halk sağlığı açısından, fiziksel uygunluk ve fiziksel aktiviteye son yıllarda önem verilirken, tutuklu/hükümlülere yönelik yapılan araştırmalar yalnızca Türkiye'de değil, dünyada da sınırlıdır. Bu bilimsel araştırmaların azlığı, problemin ortaya konmasını engellemektedir. Yurt dışında yapılan kısıtlı sayıdaki araştırmalarda, cezaevi popülasyonunun genel popülasyona oranla sağlık açısından daha dezavantajlı oldukları, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin daha yetersiz olduğu vurgulanmıştır (Mannocci ve ark., 2015; Fazel ve Baillargeon, 2011; Olaitan, Shmaila, Sikiru ve Lawal, 2010). Bununla birlikte cezaevi popülasyonunun genel popülasyondan daha yüksek fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine sahip olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Herbert, Plugge, Foster ve Doll, 2012). Türkiye'de tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini doğrudan inceleyen araştırma yok denecek kadar azdır. Cezaevlerinin yalnızca suçluların cezalarını çekmek amacı ile kaldıkları bir yer olmadığı, aynı zamanda bir rehabilitasyon alanı olduğu dikkate alındığında, tutuklu/hükümlülerin sağlıklı olmalarının, onların cezaevi dışındaki hayatlarına pozitif yansımaları olacağı bir gerçektir. Buradan yola çıkılarak öncelikle cezaevindeki tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin ortaya konması, konu ile ilgili tedbirlerin önceden alınması açısından önemlidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Gaziantep Kapalı Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan tutuklu/hükümlülerin fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaş ve alınan ceza süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını, mahkûmiyet süresi ile ilişkili olup olmadığını incelemektir.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Problem Cümlesi

- Gaziantep kapalı ceza infaz kurumlarında bulunan farklı yaşlardaki ve hükümlülük/tutukluluk süresindeki hükümlü/tutukluların fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri nedir?

Alt Problemler

- Hükümlü/tutukluların fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri ile tutuklu hükümlülerin yaşlarına göre değişmektedir.
- Tutuklu ve hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri, tutuklu/hükümlülerin ceza infaz sürelerine göre değişmektedir.
- Tutuklu ve hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri ile tutukluluk/hükümlülük süreleri arasında ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireyin yaşamını sürdürdüğü ortam ve psikolojik durumu kişinin sağlığını doğrudan etkilemektedir. Bireylerin içinde bulunduğu ortamdan kaynaklanan sağlıksız koşulların ortaya çıkaracağı olumsuzlukları en aza indirmek, onların sağlıklarını korumak veya daha sağlıklı olmalarını sağlamak amacıyla bireylerin serbest zamanlarında kendilerine olumlu katkı sağlayacak aktivitelere yönlendirilmelerinin faydalı olacağı alan yazındaki literatürle desteklenmektedir. Buradan yola çıkarak günümüzde toplumları sağlıklı bir toplum kategorisinde değerlendirebilmek için uluslararası kuruluşların gerekli gördüğü şartları yerine getirmek zorunluluk halini almıştır. Tüm ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de de istemli veya istemsiz bir şekilde suç işleyen insanların varlığı bilinmektedir. Her ne kadar suçlu olsalar da cezaevinde tutuklu olan insanlar da toplumun bir parçası sayıldığından toplumdaki her bireyin sahip olduğu İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'ndeki haklara sahiptirler (Birleşmiş Milletler, 1948). Bireyin toplumda sahip olduğu haklardan biri de koşulsuz sağlık hakkıdır (Madde 25.1). Buradan yola çıkarak sağlıklı bir toplum yaratabilmek için toplumu oluşturan tüm bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık şartlarının en üst düzeyde olması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu durumu cezaevlerini referans göstererek örneklendirmek mümkündür. Türkiye'deki ve diğer tüm ülkelerdeki cezaevlerinde bulunan tutukluların içinde bulunduğu şartların yetersiz olması

nedeniyle tutukluların fiziksel aktiviteler açısından kısıtlanmış oldukları düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak tutuklulara fiziksel aktivite olanaklarının sağlanarak onların ruhsal ve fiziksel açıdan kendilerini geliştirebilmelerinin sağlanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Böylelikle tutukluların içinde buldukları toplumun sağlıklı toplum kategorisinde sınıflandırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü cezaevinde tutuklu bulunan bireylerin cezai işlem ve süreçleri sona erip toplumsal hayata yeniden dönmeleri göz önünde bulundurulduğunda, cezaevlerinde aktif olarak fiziksel aktivitelere katılmış olan bireylerin sağlıklı toplum modelini oluşturmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak demokratik devletlerde eşitlik ve adalet ilkelerinin bir toplumun her alandaki faaliyetlerinin planlanmasında olmazsa olmaz unsurlar olduğu düşünüldüğünde; toplumsal adaletin sağlanması fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilebilmesi açısından da önemlidir.

Fiziksel aktivite, sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşması için her ortam ve koşulda yaşam tarzının bir parçasıdır. Cezaevlerinde tutukluların özgürlüğü kısıtlanmış bulunduğu fiziksel aktiviteleri yeterli derecede yapabilmeleri bu bireylere sağlanan imkânlarla sınırlıdır. Dolayısıyla tutukluların fiziksel aktivitelere teşvik edilmesi ve bu doğrultuda tutuklular için çalışmalar yapılması bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye'deki cezaevlerinde bulunan tutuklu ve hükümlülerin fiziksel (dolaylı olarak da psikolojik) açıdan sağlıklı olmalarının, toplumun sağlıklı olmasına çeşitli açılardan katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Hapishane popülasyonu, ciddi ve çoğu zaman yaşamı tehdit eden koşullara sahip insanlar arasında ciddi bir orana sahiptir. Tutuklu ya da hükümlülerin cezaları sona erdiğinde topluma geri dönecekleri düşünüldüğünde toplum sağlığına tehdit oluşturacakları ve toplumdaki hastalıkların artmasına neden olacakları düşünülmektedir. Toplumun bu savunmasız grubunun herhangi bir sağlıksızlık (fiziksel ya da psikolojik) durumunun ortadan kaldırılması bu nedenle önem taşımaktadır. Bu çalışmayı önemli kılan bir diğer neden de toplumun sosyal adalete olan bağlılığıdır. Sağlık hizmetlerinin sunumundan sorumlu olan kurumların, sağlıkla ilgili eşitsizlikleri ortadan kaldırarak herkes için eşit bir biçimde hizmet ulaştırması hem gereklilik hem de zorunluluktur. Fiziksel aktiviteye yönelik tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasına, bu sayede bir çok metabolik sendrom hastalıkları ve özellikle obezite ile mücadele edilmesine yönelik çok sayıda proje ve kamu spotları bulunmaktadır. Bu projelerin toplumun her kesimini kapsaması bir gerekliliktir. Bu nedenle tutuklu ve hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin ortaya konması ve elde edilecek bulgularla fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyinin artırılmasına yönelik tedbirlerin alınması, sağlıklı topluma ulaşmada önem taşımaktadır. Mahkûmların çoğunluğunun eğitim ve istihdam konularında eksiklikleri olan ve toplumun en düşük sosyoekonomik düzeyinden geldikleri bir gerçeklik olarak ele alındığında, cezaevlerinin onların yerleşik ve düzenli bir yaşama geçişlerinin ilk aşaması olduğu da düşünülebilir. Bu düzenli ve yerleşik

hayatta sunulacak imkânlar ve yaratılacak farkındalıklarla bireyin mahkûmiyet sonrası yaşamında fark yaratmak mümkün olabilecektir. Cezaevlerinde bulunan tutuklu ve hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerine ilişkin uluslararası araştırmalar bulunmasına rağmen, ulusal düzeyde araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Bu anlamda da araştırma bulguları ilgili alan yazına katkı sağlayacaktır.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmada veri toplanan tutuklu/hükümlülerin görüşlerinin doğru ve içten olduğu kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın amacına hizmet eder niteliktedir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma Gaziantep ili Kapalı Ceza İnfaz Kurumu ile erkek tutuklu/hükümlülerle sınırlıdır.

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR / ALANYAZIN

2.1. Fiziksel Aktivite

Sağlığa önemli faydaları olan fiziksel aktiviteyi DSÖ (2018b), iskelet kası tarafından üretilen ve enerji harcamasını gerektiren herhangi bir fiziksel/bedensel hareket olarak tanımlamakta; fiziksel olarak yetersiz aktif olan bireylerin, yeterli düzeyde aktif olan bireylere oranla %20-30 daha fazla ölüm riski taşıdığını; yetersiz fiziksel aktivitenin, dünya çapında meydana gelen ölümlerin önde gelen risk faktörlerinden biri, yine kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve şeker hastalığı gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar açısından önemli bir risk faktörü olduğunu; fiziksel aktivitenin bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemeye katkıda bulunduğunu; tüm bu faydalara rağmen dünyada genel olarak 4 yetişkinden 1'inin ve ergen nüfusun %80'inden fazlasının yeterince aktif olmadığını; 2010 verilerine göre küresel olarak, 11-17 yaş aralığındaki ergenlerin %81'inin (genç kadınlar %84, genç erkekler %78) fiziksel olarak yeterli düzeyde aktif olmadığını; 18 yaş ve üzerindeki yetişkinlerin yaklaşık %23'ünün (%27 kadın, %20 erkek), yeterli düzeyde aktif olmadığını; gelir düzeyi yüksek ülkelerde, erkeklerin %26'sının, kadınların %35'inin fiziksel olarak yetersiz düzeyde aktif, gelir düzeyi düşük ülkelerde erkeklerin %12, kadınların ise %24 oranında yetersiz düzeyde aktif olduğunu vurgulamaktadır (DSÖ, 2018b). Kasal ve kardiyorespiratör uygunluğu arttıran, kemik ve fonksiyonel sağlığı iyileştiren, hipertansiyon, koroner kalp rahatsızlıkları, felç, şeker hastalığı, çeşitli kanser türleri ve depresyon riskini azaltan, düşme, kalça ve omurga kırığı riskini azaltan, enerji dengesi ve kilo kontrolünde ana etken olan fiziksel aktivitenin faydalarına rağmen, yetersiz fiziksel aktiviteyi ele alan politikalar DSÖ üye ülkelerinin yalnızca %56'sında faaliyete geçmiş ve DSÖ üye ülkeler yetersiz fiziksel aktiviteyi 2025 yılına kadar ancak %10 düzeyinde azaltma kararı alabilmişlerdir (DSÖ, 2018b). Küresel ölüm nedenleri arasında önde gelen risk faktörlerinden biri olan ve birçok ülkede artmakta olan yetersiz fiziksel aktivite, kısmen bireylerin boş zamanlarında, işyerlerinde ve evlerindeki hareketsiz yaşam tarzlarından, pasif kalmaya neden olan ulaşım yollarının kullanılmasından kaynaklanmakta; bireylerin fiziksel olarak aktif olmalarını engelleyen çeşitli kentleşmeye bağlı ve çevresel faktörler bulunmakta ve bireyler fiziksel aktivite yapmalarına engel olan faktörler arasında açık alanlarda şiddet ve suç korkusu, yoğun trafik, hava kirliliği, park, kaldırım ve spor tesisi yetersizliğini göstermektedir (DSÖ, 2018b).

Farklı formdaki fiziksel aktivitelerin yoğunluğu kişiye göre değişmekle birlikte, kardiyorespiratör fayda için her aktivitenin en az 10 dakika süreyle yapılması gerekliliği DSÖ (2018b) tarafından vurgulanmış; yürüyüş, bisiklete binmek, spor yapmak gibi yapılan orta yoğunluktaki düzenli fiziksel aktivitenin sağlık için önemli fayda sağladığı belirtilerek çeşitli yaş gruplarındaki bireyler için fiziksel aktivite öneriler yapılmıştır. Bu öneriler 5-17 yaş arası çocuk

ve ergenler için günde en az 60 dakika orta şiddetli-şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yapılması ve sağlık üzerinde ek fayda sağlanması için günlük 60 dakikanın üzerinde fiziksel aktivite yapılması, bu yaş grubunun yapacakları fiziksel aktivitelerin kas ve kemik güçlendiren aktiviteler olması gerektiği ve haftada en az 3 kez yapılması gerektiği; 18-64 yaş arası yetişkinler için haftada ya en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite; en az 75 dakika şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite; ya da eşdeğer şiddette ve orta şiddette aktivite kombinasyonu yapılması gerektiği; sağlık üzerinde ek fayda sağlanması için yetişkinlerin orta yoğunluktaki fiziksel aktivite düzeylerini haftada 300 dakikaya ya da eşdeğer bir seviyeye çıkarması gerektiği ve kas kuvvetlendirici aktivitelerin büyük kas gruplarını içerecek biçimde haftada 2 ya da daha fazla gün yapılması gerektiği; 65 yaş ve üstü yetişkinlerin haftada en az ya 150 dakika orta şiddette; ya 75 dakika şiddetli yoğunlukta; ya da bunlara eşdeğer orta ve yoğun şiddette fiziksel aktivite kombinasyonu yapılması gerektiği, sağlık üzerinde ek fayda sağlanması için, orta yoğunluklu fiziksel aktivitenin haftada 300 dakika ya da eşdeğer fiziksel aktiviteye yükseltilmesi gerektiği; hareketsiz olan bireylerin ise dengeyi geliştirmek ve düşmeleri önlemek için, haftada 3 gün fiziksel aktivite yapması gerektiği, kas kuvvetlendirici aktivitelerin de, büyük kas gruplarını içerecek biçimde haftada 2 gün ya da daha fazla yapılması gerektiği vurgulanmıştır (DSÖ, 2018b).

2.2. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk çok eski çağlardan beri sağlıklı uzun bir yaşam ile ilişkilendirilmiştir (Hardman ve Stensel, 2003). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk altı tanesi kronik rahatsızlıklara yakalanma olasılığını azaltan ve sağlıklı yaşam ve zindeliği destekleyen sağlıkla (kardiyorespiratör dayanıklılık, güç, kassal dayanıklılık, esneklik, vücut kompozisyonu, kuvvet), beş tanesi de spor ile ilgili ya da diğer motor beceri gerektiren aktivitelerde iyi performans sergilenmesine yardımcı olan beceri (denge, koordinasyon, sürat, reaksiyon zamanı, çeviklik) ile ilgili olmak üzere toplam 11 parametreden meydana gelmekle birlikte, vücut sistemlerinin, sağlıklı olmak ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirilmesi için birlikte etkili bir şekilde çalışma yani en az eforla günlük aktiviteler içinde yer alma kabiliyetini ifade etmektedir (Corbin ve Le Masurier, 2014). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametrelerinden kardiyorespiratör dayanıklılık, vücudun uzun süreli durmadan egzersiz yapabilme becerisini; kuvvet, kasların üretebileceği baskıya/zorlamaya karşı gösterdiği direnç becerisini; kassal dayanıklılık, kasların mekik, şnav, kaya tırmanışı gibi sporlarda uzun süreli yorulmadan kullanılma becerisini; esneklik, eklemlerin zarar görmeden, geniş bir hareket yelpazesi ile tam olarak kullanılma becerisini; vücut kompozisyonu, yağ, kas, kemik ve organ da dahil olmak üzere vücudu oluşturan değişik doku türlerini; güç ise kuvveti çabuk biçimde kullanma becerisini ifade ederken; beceri ile ilgili fiziksel uygunluk parametrelerinden denge, ayakta dururken veya

hareket halindeyken dik duruşu sürdürme becerisini; koordinasyon, duyuları ve vücut parçalarını birlikte kullanma ya da iki veya daha fazla vücut parçasını birlikte kullanma becerisini; sürat, bir hareketi gerçekleştirme ya da kısa sürede bir mesafeyi kat etme becerisini; reaksiyon zamanı, hareket etme gerekliliği fark edildiğinde hareket edilmesi gereken süreyi, çeviklik ise vücudun pozisyonunu hızlı değiştirme ve vücut hareketlerini kontrol etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Corbin ve Le Masurier, 2014).

2.3. Türkiye’de Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Durumu

Sağlık Bakanlığı [SB] tarafından 2003 yılında gerçekleştirilen “Türkiye Hanehalkı Araştırması”nda, araştırmaya katılan 18 yaş ve üzeri 11204 kişinin Beden Kütle İndeksleri (BKİ) ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş; araştırma sonucunda kadın katılımcıların %48.97’sinin BKİ’si normal, %14.49’unun ise şişman düzeyde; erkek katılımcıların ise % 53.16’sının BKİ değerleri normal, %9,7’sinin ise şişman düzeyde bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların yaşları arttıkça, şişmanlık düzeyinin de artış gösterdiği; daha sonra tekrar düşüş gösterdiği saptanmıştır. Örneğin, 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların %2.53’ü şişman, 25-34 yaş aralığındaki katılımcıların %7.96’sı, 35-44 yaş aralığındaki katılımcıların %15.57’si, 45-54 yaş aralığındaki katılımcıların %22.61’i, 55-64 yaş aralığındaki katılımcıların %22.55’i ve 65 yaş üzeri katılımcıların da %17.88’i şişman olarak bulunmuştur. Yine aynı araştırmada 18 yaş ve üzeri bireylerin fiziksel uygunluk durumları incelenmiş ve katılımcıların %20.32’sinin fiziksel aktivite yapmadığı ve sedanter yaşadığı, %15.99’unun yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yaptığı bulunmuştur. Bunlara ek olarak, araştırma bulguları fiziksel aktivitenin yaşa bağlı olarak değiştiğini, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını; bu azalmanın da kadınlara oranla erkeklerde daha fazla olduğunu da göstermiştir (SB, 2006).

Yine SB tarafından 2004 yılında 15468 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen, “Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım” projesi kapsamında elde edilen bilgilere göre katılımcıların %0.2’si zayıf, %21.9’u normal, %42.4’ü hafif şişman, %24.2’si 1. derece obez, %8.3’ü 2. derece obez ve %2.5’i morbid obez düzeyindedir. Bu araştırma bulgularına göre erkeklerin %21.2’si, erkeklerin de %41.5’i obez (1. derece, 2. derece ve morbid obez) durumdadır. Aynı araştırmada, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi de incelenmiş ve katılımcıların %96,5’inin düzenli fiziksel aktivite (haftada en az 3 gün, 30 dakika düzenli olarak yapılan egzersiz) yapmadığı görülmüştür. Bu kapsamda şehir merkezlerindeki katılımcıların %3,9’unun, kırsalda ikamet eden katılımcıların %3’ünün düzenli fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Ek olarak araştırma bulguları kadın katılımcıların %4.2’si, erkek katılımcıların da %3,1’inin düzenli fiziksel aktivite yaptığı rapor edilmiştir (SB, 2004).

Sağlık Bakanlığı [SB] (2014) tarafından 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’nda, erkeklerin %67.6’sının, kadınların %76.5’inin, toplamda ise katılımcıların %

71.9'unun fiziksel aktivite yapmadığı ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak, erkeklerin % 11.5'i, kadınların %7.7'sinin haftada 1-2 gün, erkeklerin %12.4'ünün, kadınların ise %9'unun her gün fiziksel aktiviteye katıldıkları saptanmıştır. Aynı araştırmada obezite görülme sıklığı da incelenmiş ve erkeklerde bu oranın %20.5, kadınlarda ise %41 olduğu belirlenmiştir.

DSÖ Avrupa Bölge Ofisi ve Türkiye Cumhuriyeti SB ortaklaşa girişimi ile gerçekleştirilen Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması, Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 verilerine göre Türkiye'de her üç kişiden ikisi fazla kilolu; her on kişiden üçü obezdir. Kadınlar erkeklerden 1.6 kat daha fazla obez düzeyde tespit edilmiştir. Yine aynı araştırma verilerine göre nüfusun %43.6'sının DSÖ'nün önerdiği fiziksel aktivite standartlarını karşılamadığını ortaya koymuştur. Bu oranın kadınlarda %53.9, erkeklerde ise %33.1 olduğu saptanmıştır. Türkiye'de yapılan bu araştırmaya katılan 6053 bireyin %81.3'ünün fiziksel aktiviteye katılmadıkları ortaya çıkmıştır (SB/DSÖ, 2018).

2.4. Tutuklu/Hükümlüler, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk

Mahkûmların fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini ulusal düzeyde inceleyen araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Özalp ve Algun (2013) 60 yaş üzeri mahkûm olan ve olmayan erkeklerin denge ve fiziksel performanslarını incelemiş ve iki grup arasında vücut ağırlığı, beden kütle indeksi açısından anlamlı farka rastlamamış, ancak denge ve 6 dakika yürüme testi sonuçları arasında fark bulmuştur. Araştırmada ek olarak mahkûm olmayan erkeklerin de mahkûmlara oranla daha fazla egzersiz yapmakta olduğu ortaya çıkmıştır. Mahkûm ve mahkûm olmayan kadınların yaşam kalitesi ve dengelerini karşılaştıran Püllüm ve Algun (2012) iki grubun bel çevresi, vücut ağırlığı, boy ve beden kütle indeksleri arasında, düz çizgi üzerinde yürüme ve tek ayak üzerinde durma skorlarında fark bulamamıştır. Araştırmacılar bu durumu mahkûm olmayan kadınların da ilgili parametrelerin gelişimine yönelik herhangi bir aktivite yapmamaları ve mahkûm olan kadınların düzenli olarak "volta" atmalarına bağlamıştır. Ekinci (2014) Kütahya örnekleminde hükümlülerin spor yapma durumlarına göre depresyon ve umutsuzluk düzeylerini incelediği araştırmasında katılımcı hükümlülerin %61'inin sportif bir etkinliğe katıldıklarını %39'unun ise katılmadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca spor yapmayanların nedenleri sportif aktiviteyi sevmeme (%11), imkânların kısıtlılığı (27,3) olarak belirtilirken katılımcıların %61'lik bölümü de neden belirtmemiştir. Ekinci (2014) hükümlülerin %41'inin haftada 1-5 saat, %14,3'ünün 6-10 saat, %4,3'ünün 3-4 saat ve %3,7'sinin de 16 saat sportif faaliyetlere katıldıklarını rapor etmiştir. Çalışma kapsamındaki hükümlülerin %36'sı ise bir haftalık sürede herhangi bir sportif etkinliğe katılmadıklarını ifade etmiştir.

Uluslararası literatürde Nijerya'daki mahkûmların fiziksel uygunlukları ve mahkûmiyet süreleri arasındaki ilişki incelenmiş ve mahkûmların %91'inin kalp-solunum uygunluk düzeyleri düşük düzeyde bulunmuştur. Ayrıca mahkûmların mahkûmiyet süreleri arttıkça, fiziksel uygunluklarında azalma ortaya çıkmıştır (Olaitan ve ark., 2010). Nelson, Specian, Campbell ve DeMello (2006) orta şiddette fiziksel aktiviteler içeren programın mahkûmların fiziksel ve psikolojik sağlıklarına etkisini incelemişler ve günde 30 dakika ve haftada en az 4 kez fiziksel aktivite programına katılan mahkûmlar:

- Egzersiz yapmaktan hoşlandıklarını,
- Aynı program tekrar uygulanırsa katılmak istediklerini,
- Kaslarında değişim meydana geldiğini,
- Güçlendiklerini
- Halsizlik hissini azaldığını,
- Kilo kaybı yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Buckaloo, Krug ve Nelson (2009) mahkûmlarda egzersiz, depresyon, stres ve kaygı ilişkisini incelemiş ve egzersiz yapan mahkûmlarda depresyon, stres ve kaygı düzeyinin egzersiz yapmayan mahkûmlara oranla da az olduğunu ortaya koymuştur. Fiziksel olarak yeterli düzeyde olmama durumunun hastalık ve ölümlerin nedenlerinden biri olması ve mahkûmiyet/tutukluluk durumunun da fiziksel olarak aktif olmayı engelleyen bir faktör olduğundan yola çıkarak Olaitan ve arkadaşları (2010) Nijerya örneğinde yapmış oldukları araştırmada cezaevlerindeki mahkûmların cezaevinde kalma süreleri ve bazı fiziksel uygunluk parametreleri arasında ilişki olup olmadığını incelemiş ve araştırma sonucunda mahkûmların kalp-solunum uygunluk düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte mahkûmların mahkûmiyet süreleri arttıkça incelenen fiziksel uygunluk parametrelerinde de düşüş olduğunu ortaya koymuşlardır. Cezaevlerindeki mahkûmların sağlık durumlarının genel nüfusa oranla daha olumsuz olduğunu vurgulayan Mannocci ve arkadaşları (2015) cezaevlerindeki fiziksel aktivite durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi İtalya'daki cezaevlerinde kalan erkek mahkûmlar örneğinde incelemiş ve araştırma sonucunda yaşam kalitesinin gerek zihinsel gerekse fiziksel bileşenlerinin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bir başka araştırmada Herbert, Plugge, Foster ve Doll (2012) çeşitli ülkelerdeki (Avustralya, Bangladeş, Kamerun, Nijerya, Birleşik Krallık ve Amerika) cezaevi popülasyonu üzerine yapılan araştırmaları derledikleri çalışmalarında, erkek cezaevi popülasyonunun (Amerika örneklemini hariç), cezaevinde olmayan aynı yaş grubu erkeklere oranla aşırı kilolu ya da obez olma olasılıklarının daha düşük olduğunu belirtmiş ve yine cezaevinde kalan bireylerin önerilen fiziksel aktivite düzeyinde ya da daha fazla aktif olduklarını ortaya koymuştur.

2.5. L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunun Özellikleri

Çağın gerisinde kalmış, çağdaş infaz anlayışını tam olarak yerine getiremeyen eski yapıların yerine, daha modern yapılarla birlikte kapasite yetersizliğine çözüm amaçlı tutuklu hükümlülerin infazını çağın gerektirdiği Avrupa standartları ve dünya normlarına uygun şekilde verilen cezaların infazı için açılan kapalı ceza infaz kurumlarıdır. Bu tip ceza infaz kurumlarında cezanın türüne göre koşullar bulunmaktadır. Ayrıca tekli odalarda mevcuttur. Hükümlü ve tutukluların cezalarını infaz ettirdikten sonra topluma daha kolay adapte olabilmeleri için eğitim, sağlık, sosyal, kültürel ve sportif faaliyetler(hobi odaları - atölyeler-okuma yazma kursları - kapalı ve açık halı sahalar vb.) her türlü iyileştirme ve geliştirme faaliyetlerine cevap verecek fiziki alanlar mevcuttur. Kurumun giriş çıkışlarında güvenliği sağlamak için X-ray cihazı, göz biyometrisi ve duyarlı kapı bulunmaktadır (Adalet Bakanlığı, 2017).

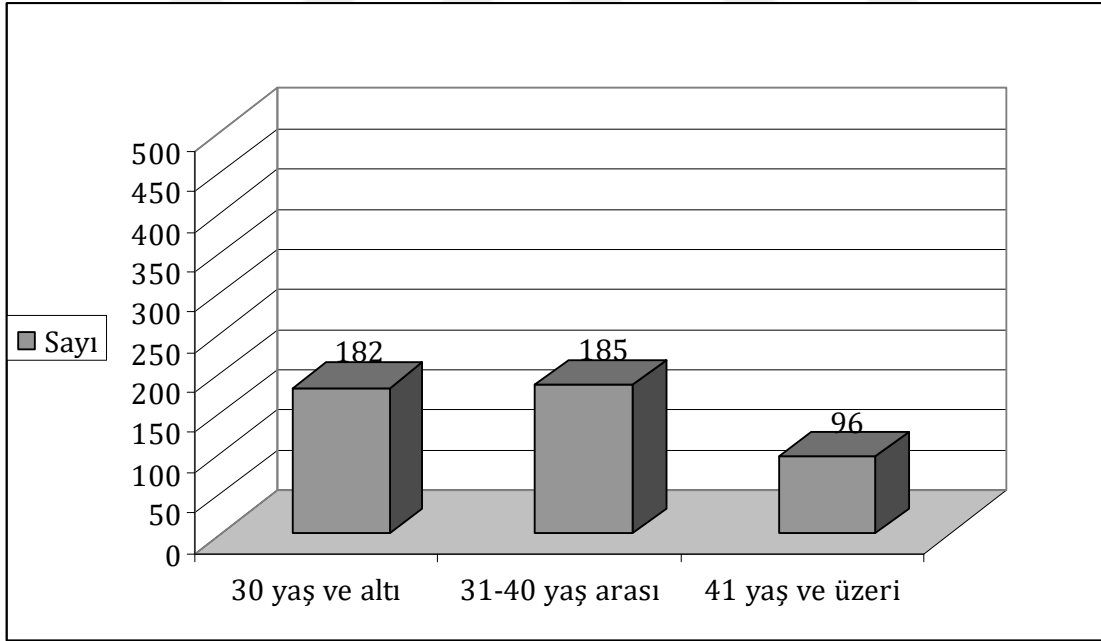
3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ölçülen değişkenleri var oldukları biçimi ile tanımlamayı ve nicelleştirmeyi amaçlayan tarama modeli, bir veya daha fazla bağımlı değişken üzerinde iki ya da daha fazla grup arasındaki farkları incelemeyi amaçlayan karşılaştırmalı araştırma modeli ve bir veya daha fazla gruptaki iki veya daha fazla değişken arasındaki nedensel ilişkileri inceleyen ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011).

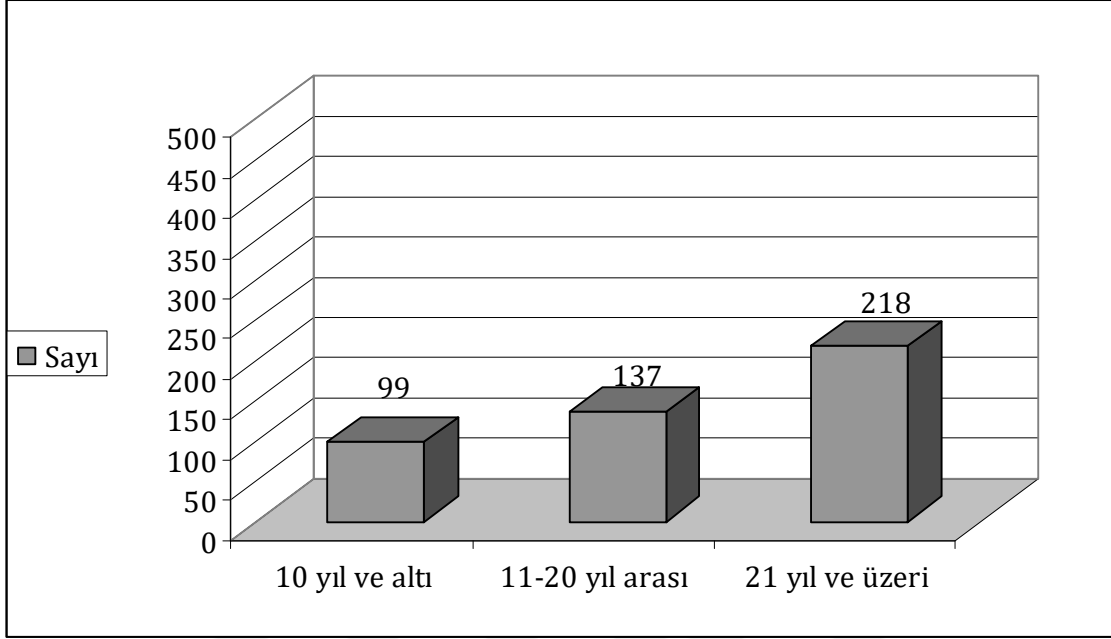
3.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya Gaziantep L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan 463 erkek tutuklu/hükümlü katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 19-72 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması ise 34.05 (SD= 8.66) olarak bulunmuştur. Katılımcıların %39.3'ü 30 yaş ve altında, %40'ı 31-40 yaş arasında ve %20.7'si 41 yaş ve üzerindedir (Grafik 3.1.).



Grafik 3.1. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan tutuklu/hükümlülerin %21.4'ü 10 yıl ve altında, %29.6'sı 11-20 yıl arasında ve % 47.1'i 21 yıl ve üzerinde ceza almıştır (Grafik 3.2.).



Grafik 3.2. Katılımcıların Almış Oldukları Ceza Süresine Göre Dağılımı

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacı ile “Kişisel Bilgi Formu”, “Fiziksel Uygunluk Anketi” ve “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu’nda hükümlü/tutuklulara yönelik yaş, alınan cezaya ve mahkûmiyet/tutukluluk süresine yönelik sorular yer almaktadır.

Serbest Zaman Egzersiz Anketi

Araştırmada kullanılan Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE) bireylerin serbest zamanlarındaki 1 haftadaki en az 15 dk.lık egzersiz alışkanlıklarına yönelik sorular içermekte ve egzersize yönelik aktiflik düzeyini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Godin ve Shephard, 1985, 1997; Godin, 2011). SZE’nin yetişkin bireylerde kullanılmak üzere Türkçeye adaptasyonu Yerlisu-Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılmıştır (Ek 1). Anket tek faktörlü olmakla birlikte, toplamda 3 sorudan oluşmakta ve sorulara verilen cevaplar doğrultusunda zorlayıcı, orta ve hafif şiddetli serbest zaman egzersiz düzeyini belirlemektedir. Toplam puanın hesaplanması için; zorlayıcı şiddetteki aktiviteler 9, orta şiddetteki aktiviteler 5 ve hafif şiddetteki aktiviteler 3

ile çarpılıp elde edilen puanlar toplanmaktadır. Elde edilen toplam puan bireyin serbest zaman içinde aktiflik düzeyini gösterir. Değerlendirme aralıkları; 24 ve üzeri puan alanlar “aktif”, 14-23 arası puan alanlar “orta düzeyde aktif” ve 13 puan ve altında alanlar “yeteri kadar aktif değil” şeklindedir. SZEA aşağıdaki biçimde formüle edilmiştir:

$$\text{SZEA puan} = (9 \times \text{zorlayıcı şiddette}) + (5 \times \text{orta şiddette}) + (3 \times \text{hafif şiddette})$$

Orijinal anketin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı anket için .74, her bir soru için ise sırası ile .94, .46 ve .48 (Godin ve Shephard, 1985); anketin Türkçe’ye adaptasyonu sürecinde ise güvenilirlik katsayısı anket için .84, her bir soru için ise sırası ile .80, .76 ve .72 olarak hesaplanmıştır (Yerlisu-Lapa ve Yağar, 2015). Bu çalışma kapsamında test-tekrar test güvenilirlik katsayısının hesaplanması için, örneklem dışında yer alan 200 kişilik bir tutuklu/hükümlü grubuna anket yaklaşık iki hafta ara ile 2 kez uygulanmıştır. Elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise anket için .87, her bir soru için ise sırası ile .84, .89 ve .87 olarak hesaplanmıştır. Anketteki örnek olarak verilmiş olan zorlayıcı, orta şiddette ve düşük şiddetteki aktiviteler, cezaevi şartlarına uygun ve cezaevinde uygulanabilir örneklerle değiştirilmiştir.

Fiziksel Uygunluk Anketi

Yapılan araştırmalar aerobik uygunluğun, kardiyovasküler sağlığın önemli göstergelerinden biri olduğunu; aerobik uygunluğu belirleyen en geçerli ve kabul gören işlemin de maksimum oksijen alımının (peakoxygen uptake) nefes gaz analizi (ventilatory gas analysis) olduğunu ortaya koymuştur. VO₂peak bireyin büyük kas gruplarını çalıştırdığında kullandığı maksimal oksijen kullanımını ifade ederken; dolaylı olarak treadmill tükenme süresi, submaksimal iş miktarı ya da egzersize kalp atımının tepkisi elde edilerek ölçülebilmektedir. Sağlık açısından aerobik fiziksel uygunluğun, doğal olarak da VO₂peak’in önemi bilinmesine rağmen, pahalı olması, zaman alması vb. nedenlerle, bu ölçümler genel olarak sayılı kişilerce, sağlık merkezleri ya da laboratuvar ortamlarında yapılmaktadır. Bu nedenle “egzersiz içermeyen (nonexercise)” ölçümler gündeme gelmiş ve popülerlik kazanmıştır. Bu ölçümlerde amaç; VO₂peak’in yaş, cinsiyet, beyana dayalı fiziksel aktivite ve vücut kompozisyonu gibi kolay ulaşılabilir bilgilerle tahmin etmektir. Bu çalışmada kullanılmış olan “egzersiz içermeyen” VO₂peak (kardiyorespiratör uygunluk) belirleme yöntemi de Nes, Janszky, Vatten, Nilsen, Aspenes ve Wisloff’un (2011) mensup olduğu araştırma grubunun 4637 kişilik bir örnekleme geçerliliğini ortaya koydukları yöntemdir.

Araştırma kapsamında fiziksel uygunluğun belirlenmesinde kullanılan parametreler; cinsiyet, yaş, boy (cm), vücut ağırlığı (kg), maksimum kalp atım hızı (220-yaş), yapılan egzersiz sıklığı, yapılan egzersiz süresi, yapılan egzersizin zorluk derecesi, bel çevresi ölçüsü, dinlenmedeki kalp atım sayısıdır (Ek 2). Bu parametrelerin işleme girmesi sonucunda bir fiziksel uygunluk puanı elde edilmektedir. Erkekler için bu parametreler şu şekilde formüle edilmiştir (Nauman ve ark., 2017; Nauman, Tauschek, Kaminsky, Nes ve Wisloff, 2017; Nes ve ark., 2011; Nes, Vatten, Nauman, Janszky ve Wisloff, 2014):

$$\text{Fiziksel Uygunluk Puanı} = 100.27 - (0.296 \times \text{yaş}) - (0.369 \times \text{bel çevresi}) - (0.155 \times \text{dinlenik kalp atım sayısı}) + (0.226 \times \text{fiziksel aktivite durumu})$$

Ölçüm işlemlerine hem cezaevi doktoru hem de araştırmacı katılmıştır. Ölçümler tutuklu/hükümlülerin ayakları çıplak iken, ayakta duruş pozisyonunda iken yapılmıştır. İki ölçüm arasındaki sınıf içi corelasyon katsayısı .99 olarak hesaplanmıştır. İstatistik analizlere metre ile yapılan ölçümler dahil edilmiştir.

Vücut ağırlığı ölçümü iki ayrı dijital vücut ağırlığı ölçüm cihazı (tartı) ile yapılmıştır (National Health and Nutrition Examination Survey [NHANES], 2017). Ölçümler çıplak ayakla, ancak kıyafetle (üstte tshirt, altta şort veya eşofman) alınmıştır. Ölçüm işlemlerinde hem cezaevi doktoru hem de araştırmacı yer almıştır. İki ölçüm arasındaki sınıf içi corelasyon katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. İstatistik analizlere, herhangi bir özelliği dikkate alınmadan ilk ölçüm yapılan dijital ağırlık ölçüm aracının değerleri dahil edilmiştir.

Tutuklu/hükümlülerin bel çevresi ölçümleri, cezaevi doktoru ve araştırmacı tarafından mezura ile yapılmıştır. Ölçüm için tutuklu hükümlünün tişörtü (ya da üzerinde bulunan üst kıyafeti) bel bölgesini açıkta bırakacak şekilde kaldırılarak ölçüm esnasında rahatsızlık vermemesi için sabitlenmiştir. Tutuklu/hükümlünün de ölçümlere müdahale etmemesi için gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Ölçüm öncesi tutuklu/hükümlüden, her bir elini zıt yöndeki (çapraz) omuz üzerine koyması istenmiştir. Bu pozisyon ölçüm yapan kişi tarafından gösterilmiş ve "kendinize sarılma pozisyonu" şeklinde de açıklanmıştır (NHANES, 2017). Pozisyon sağlandıktan sonra, ölçüm yapan kişi (cezaevi doktoru ya da araştırmacı), tutuklu/hükümlünün sağ ve soldaki iliac krestini parmakları ile bularak, gerektiği hallerde şort, eşofman ya da pantolonun bel bandını gereğinden fazla olmayacak biçimde aşağı indirerek ortaya çıkarmıştır. NHANES (2017) Antropometrik Ölçüm El Kitabı'na uygun biçimde, tutuklu/hükümlüye her uygulama öncesi, ne yapılacağı açıklanmış, sonrasında uygulamaya geçilmiştir. Sonrasında ölçüm yapan kişi ölçüm yapılacak alanı belirlemiş, ölçüm bandını bel

çevresinde uzatarak , bandın zemine paralel sıkı bir biçimde oturduğunu kontrol ederek, cildi sıkıştırmadan, tutuklu/hükümlünün sağ tarafında durarak ölçüm almıştır. Ölçüm cezaevi doktoru ve araştırmacı tarafından toplam 2 kez alınmıştır. İki ölçüm arasındaki sınıf içi corelasyon katsayısı .99 olarak hesaplanmıştır. İstatistik analizlere cezaevi doktorunun ölçüm değerleri dahil edilmiştir.

Dinlenik kalp atım sayısı cezaevi doktorunun, tutuklu/hükümlüyü sessiz bir ortamda 5 dakika dinlendirmesi sonrasında 1 dakika boyunca kalp atımını bir kez Microlife BPA100 Plus Blood Pressure Monitor ve ve bir kez de Heal Force Prince 100C2 Dual Colour Fingertip Pulse aracılığı ile sayması (Palatini, 2009). İki ölçüm arasındaki sınıf içi corelasyon katsayısı .99 olarak hesaplanmıştır. İstatistik analizlere Microlife BPA100 Plus Blood Pressure Monitor ile yapılan ölçüm değerleri dahil edilmiştir.

3.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırmaya başlanmadan önce Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu ve Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'nden gerekli izin belgeleri alınmıştır. İzinler alındıktan sonra, Gaziantep Ceza ve Tevkifevi'nde kalan hükümlü/tutukluların yaşam alanlarına gidilerek kendilerine araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya yalnızca katılmaya gönüllü olanlar dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 20.0 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. Hükümlü/tutukluların yaş gruplarına göre (30 ve altı yaş, 31-40 yaş, 41 ve üzeri yaş) ve alınan ceza süreleri (10 yıl ve altı, 11-20 yıl, 21-30 yıl) açısından fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacı ile Kruskal-Wallis, Mann Whitney-U Testi, ve hükümlü/tutukluların hükümlü/tutukluluk süreleri açısından fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile de Spearman's Rank Order Correlation kullanılmıştır.

3. BULGULAR

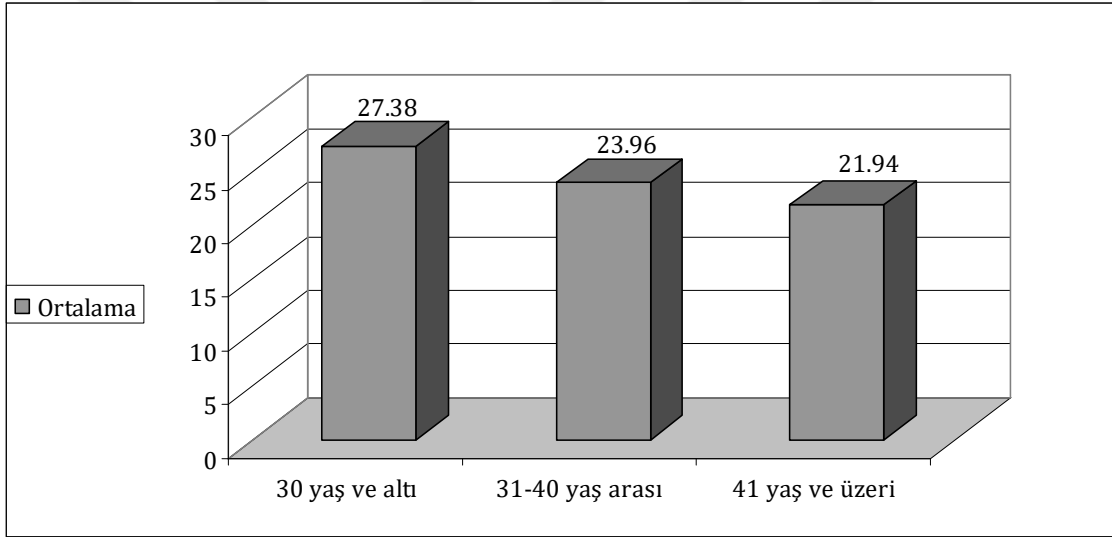
Gaziantep kapalı cezaevinde kalan tutuklu/hükümlülerin yaş, alınan ceza süresi ve mahkumiyet süresi değerlendirmeye alınmaksızın elde ettikleri serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi ortalaması 24.89 (SD= 18.89), fiziksel uygunluk puan ortalaması ise 43.75'tir (SD= 6.74). Katılımcılardan elde edilen verilerin normal dağılım göstermemesi nedeni ile yaş gruplarına göre tutuklu/hükümlülerin serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel uygunluk düzeyinin fark gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Tutuklu/hükümlüler yaşlarına göre "30 yaş ve altı", "31-40 yaş arası" ve "41 yaş ve üstü" olmak üzere 3 gruba ayrılmışlardır. Daha önce yöntem bölümünde de belirtildiği üzere katılımcıların %39.3'ü 30 yaş ve altında, %40'ı 31-40 yaş arasında, ve %20.7'si 41 yaş ve üzerindedir. Yapılan analiz sonuçları 3 farklı yaş grubunun serbest zaman fiziksel aktivite [$\chi^2(2)= 6.70, p= .036$] ve fiziksel uygunluk [$\chi^2(2)= 127.18, p= .001$] düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların yaş gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi sıra ortalamaları sırası ile 30 yaş ve altı grup için 250.74, 31-40 yaş arası için 224.67, 41 yaş ve üstü için 210.58; fiziksel uygunluk düzeyleri ise 30 yaş ve altı grup için 303.78, 31-40 yaş arası için 222.11 ve 41 yaş ve üstü için 114.98 olarak bulunmuştur. Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine yönelik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1'de görülmektedir.

Tablo 4.1.

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

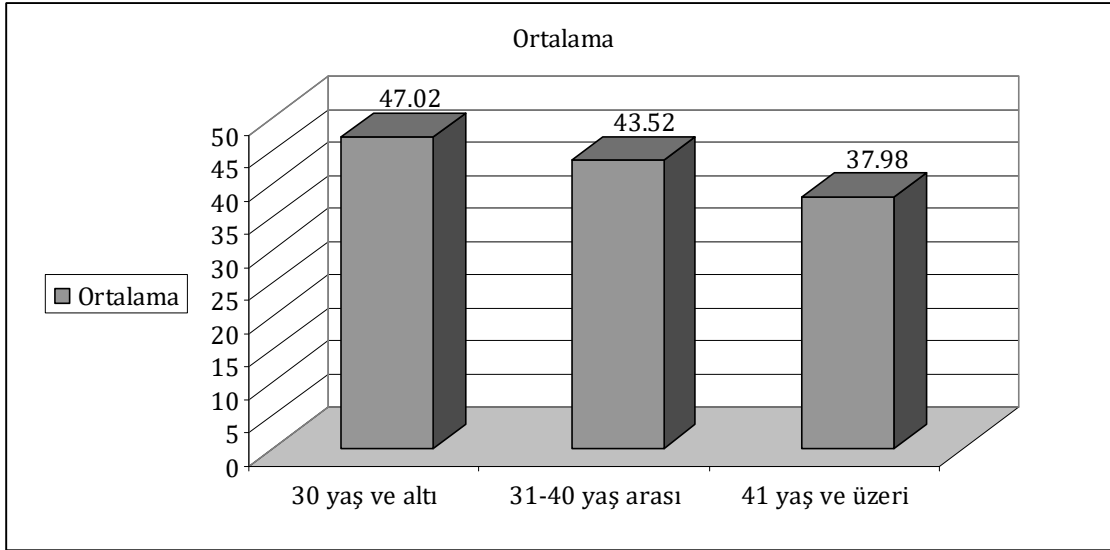
	N	Ort.	SS	
Fiziksel Aktivite	30 yaş ve altı	182	27.38	18.93
	31-40 yaş arası	185	23.96	18.78
	41 yaş ve üstü	96	21.94	18.61
	Toplam	463	24.89	18.89
Fiziksel Uygunluk	30 yaş ve altı	182	47.02	6.32
	31-40 yaş arası	185	43.52	5.36
	41 yaş ve üstü	96	37.98	5.94
	Toplam	463	43.75	6.74

Kruskal-Wallis Testi sonucunda çıkan 3 yaş grubu arasındaki serbest zaman fiziksel aktivite düzeyindeki anlamlı farkın hangi yaş gruplarından kaynaklandığını ortaya koymak amacı ile Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi açısından “30 yaş ve altı” ve “41 yaş ve üstü” gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ($U= 7224.00, p= .017$); ancak “30 yaş ve altı” ve “31-40 yaş arası” ile ($U= 14935.50, p= .060$) “31-40 yaş arası” ve “41 yaş ve üstü” gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur ($U= 8336.00, p= .397$). Bu bulgulara göre, “30 yaş ve altı” grubun serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi ($Mdn= 21.00$), yaş grubu “41 yaş ve üstü” olan katılımcılardan daha yüksektir ($Mdn= 18.00$). Yaş grubu “31-40 yaş arası” olan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi diğer iki yaş grubundaki katılımcılarla benzerlik göstermiştir ($Mdn= 18.00$).



Grafik 4.1. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Kruskal-Wallis Testi sonucunda çıkan 3 yaş grubu arasındaki fiziksel uygunluk düzeyi arasındaki farkın hangi yaş gruplarından kaynaklandığını ortaya koymak amacı ile Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları yaş grubu “30 yaş ve altı” ile “31-40 yaş arası” katılımcıların ($U= 10369.00, p= .001$), “30 yaş ve altı” ile “41 yaş ve üstü” katılımcıların ($U= 2137.50, p= .001$), ve “31-40 yaş arası” ile “41 yaş ve üstü” katılımcıların ($U= 4244.50, p= .001$), fiziksel uygunluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgulara “30 yaş ve altı” grubun fiziksel uygunluk düzeyi ($Mdn= 47.00$), yaş grubu “31-40 yaş arası” ($Mdn= 43.00$) ve “41 yaş ve üstü” ($Mdn= 39.00$) olan katılımcılardan daha yüksektir. Buna ek olarak yaş grubu “31-40 yaş arası” ($Mdn= 43.00$) olan katılımcıların fiziksel uygunluk düzeyi de yaş grubu “41 yaş ve üstü” ($Mdn= 39.00$) olan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.



Grafik 4.2. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Uygunluk Düzeyleri

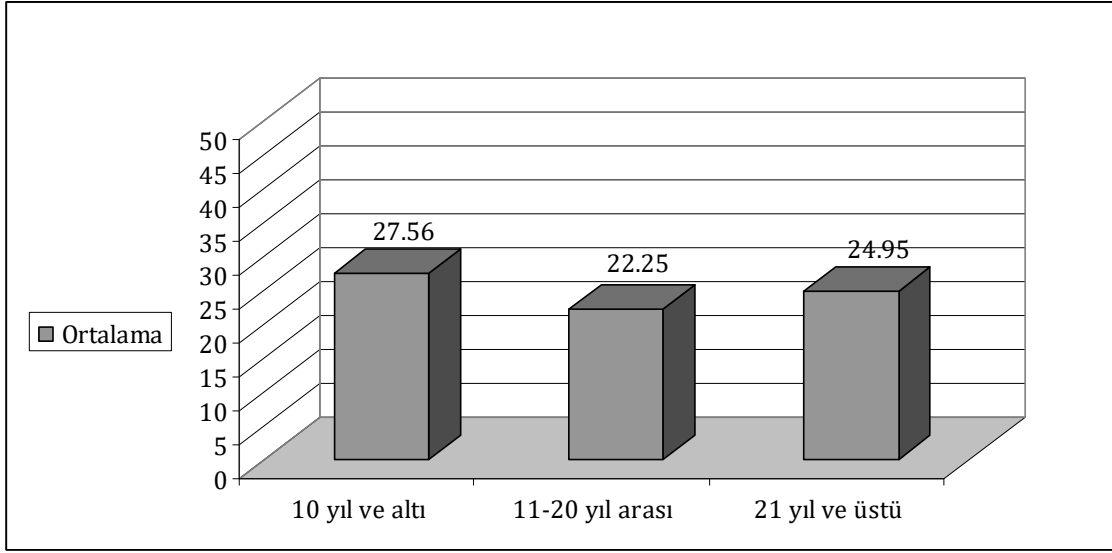
Katılımcıların almış oldukları ceza süresine göre serbest zaman fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacı ile Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Katılımcılar almış oldukları ceza süresine göre “10 yıl ve altı”, “11-20 yıl arası” ve “21 yıl ve üstü” olmak üzere 3 gruba ayrılmışlardır. Katılımcıların ceza süresi gruplarına göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.2.’de görülmektedir.

Tablo 4.2.

Katılımcıların Ceza Süresi Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

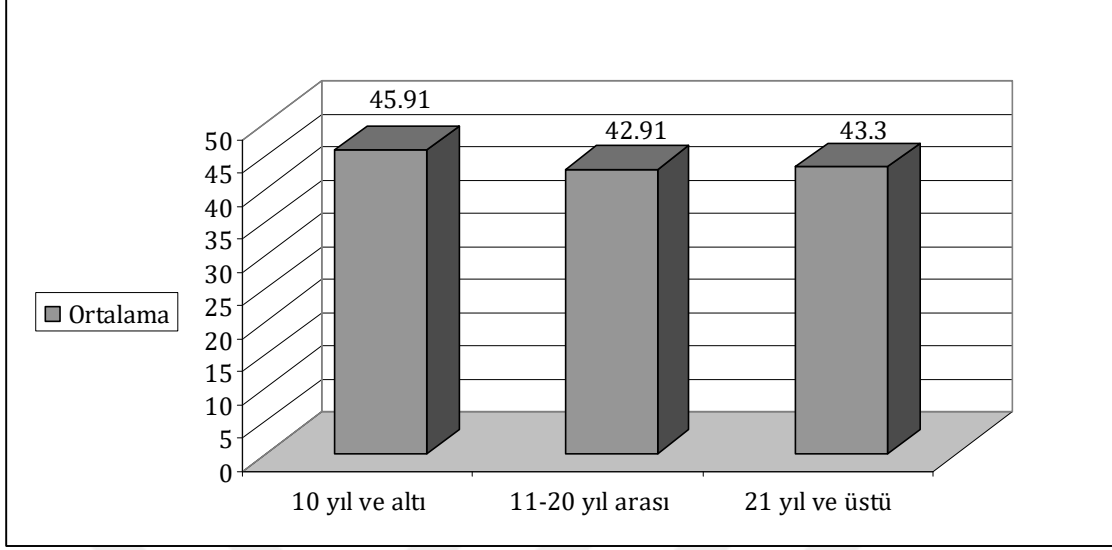
		N	Ort.	SS
Fiziksel Aktivite	10 yıl ve altı	99	27.56	19.59
	11-20 yıl arası	137	22.25	16.22
	21 yıl ve üstü	218	24.95	19.86
	Toplam	454	24.70	18.83
Fiziksel Uygunluk	10 yıl ve altı	99	45.91	7.71
	11-20 yıl arası	137	42.91	6.49
	21 yıl ve üstü	218	43.30	6.28
	Toplam	454	43.75	6.76

Uygulanan Kruskal-Wallis Testi sonuçları, ceza süresi “10 yıl ve altı”, “11-20 yıl arası” ve “21 yıl ve üstü” olan katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite sürelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur [$\chi^2(2)= 3.230, p= .199$]. Sıra ortalamaları sırası ile 246.34, 215.56 ve 226.45 olan ve ceza süreleri “10 yıl ve altı”, “11-20 yıl arası” ve “21 yıl ve üstü” olan katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite düzeyleri benzer olarak bulunmuştur.



Grafik 4.3. Katılımcıların Ceza Süresi Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Katılımcıların almış oldukları ceza süresi gruplarına göre fiziksel uygunluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis Testi sonuçları, ceza süresi “10 yıl ve altı” ile “11-20 yıl arası” ($U= 4854.50, p= .001$) ve ceza süresi “10 yıl ve altı” ile “21 yıl ve üstü” ($U= 7996.00, p= .001$) olan katılımcılar arasında anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Ancak ceza süresi “11-20 yıl arası” ile “21 yıl ve üstü” olan katılımcıların fiziksel uygunluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı da ortaya çıkmıştır ($U= 14171.00, p= .417$). Bu bulgulara göre ceza süresi “10 yıl ve altı” olan katılımcıların serbest zaman fiziksel uygunluk düzeyi ($Mdn= 47.00$), ceza süresi “11-20 yıl arası” ($Mdn= 43.00$) ve “21 yıl ve üstü” ($Mdn= 43.50$) olan katılımcıların fiziksel uygunluk düzeylerinden daha yüksektir.



Grafik 4.4. Katılımcıların Ceza Süresi Gruplarına Göre Fiziksel Uygunluk Düzeyleri

Tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk puanları ile cezaevinde kalma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amacı ile uygulanan Spearman's Rank Order Correlation analiz sonuçları, fiziksel aktivite puanının, cezaevinde kalma süresi ile anlamlı bir ilişkisi bulunmadığını ortaya koymuştur, $r_s = -.033$, $p = .48$. Fiziksel uygunluk puanı ve cezaevinde kalınan süre arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, ters yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır, $r_s = -.134$, $p = .01$. Bu bulgulara göre, cezaevinde kalınan süre arttıkça fiziksel uygunluk durumu azalmaktadır.

5. TARTIŞMA

Dünyadaki ölüm nedenlerini ortaya koyan DSÖ, fiziksel aktivite yoksunluğunun dünyada ölüm riskini azaltan önemli bir faktör olduğunu rapor etmiştir (DSÖ, 2018a). Bununla birlikte fiziksel aktivite kardiyovasküler yani kalp-damar rahatsızlıkları, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların ortaya çıkmasına engel olan önemli bir etken olarak vurgulanmaktadır. DSÖ dünyada her 4 yetişkinden 1'inin yeteri kadar aktif olmadığını belirterek bu oranın genç nüfusta daha yaygın olduğunu ve dünya genç nüfusunun %80'inden fazlasının yeteri kadar aktif olmadığını rapor etmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki bilinen bu olumlu etkilerine yönelik toplumda tüm bireyleri kapsayarak bulaşıcı olmayan hastalıkların ortaya çıkmasını engelleyecek çeşitli önlemlerin alınması ve yaygınlaştırılması durumu, toplumun her alanında göze çarpmaktadır. Toplumun bir parçasını oluşturan cezaevi popülasyonunun da bu önlemler kapsamında değerlendirilmesi önemli olmakla birlikte, cezaevindeki mahkûmların, genel popülasyona oranla daha sağlıksız koşullarda oldukları tüm dünyada gerçekliğini korumaktadır. Cezaevi, suçlardan mahkûm edilen kişilerin hapis cezasına çarptırıldığı ve yargılanan veya yargılanmayı bekleyenlerin buldukları sınırlı bir ortamdır. Mahkûmlar, kısıtlı özgürlüğe sahip ve kısıtlamalara tabi tutulan özel bir gruptur. Ancak bu ortamda sağlığın iyileştirilmesi için gerekli düzenlemelerin yapılması da hem sağlıklı bireyler yetiştirilmesine hem de bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine olan etkisi ile ekonomiye katkı sağlayacaktır. Bu önemli faydalarından yola çıkılarak gerçekleştirilen bu araştırmada öncelikle var olan durumun ortaya konulması, cezaevindeki erkek mahkûmların fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri amaçlanmış; mahkûmun yaşı, almış olduğu ceza süresi ve cezaevinde geçirilen sürenin, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk açısından fark yaratıp yaratmadığı da incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular mahkûmların fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaştığını, 30 yaş ve altındaki mahkûmların fiziksel aktivite düzeyinin 41 yaş ve üzerindeki mahkûmlardan daha yüksek olduğunu; 31-40 yaş arasındaki mahkûmların fiziksel aktivite düzeyinin ise diğer iki yaş grubu ile benzerlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite açısından farkı ortaya koyan bu bulgular yanında, 30 yaş ve altındaki mahkûmların "aktif" oldukları, 31-40 yaş arasında ve 41 yaş ve üzerinde olan mahkûmların da "orta düzeyde aktif" oldukları bulunmuştur. Benzer biçimde alınan ceza süresine göre fiziksel aktivite düzeyi açısından 10 yıl ve altı, 11-20 yıl ve 21 yıl ve üzerinde ceza alan mahkûmlar arasında fark bulunmadığı gibi, fiziksel aktivite düzeyi de "aktif" olarak bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi yanında ölçümü yapılan fiziksel uygunluk düzeyi, 30 yaş ve altı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üzerindeki mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyleri farklı bulunmuştur. Araştırma bulguları yaş arttıkça fiziksel uygunluk düzeyinin düştüğünü ortaya koymuştur. Ancak üç yaş grubunun fiziksel aktivite düzeyi "inaktif/aktif değil" olarak bulunmuştur. Benzer biçimde

alınan ceza süresi açısından 10 yıl ve altı, 11-20 yıl arası ve 21 yıl ve üzeri ceza alan mahkûmlar arasında fark bulunmuş; 10 yıl ve altında ceza alan mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyinin, 11-20 yıl arasında ve 21 yıl ve üzerinde olan mahkûmlardan daha yüksek olduğu, 11-20 yıl arası ceza alan mahkûmlarla 21 yıl ve üzeri ceza alan mahkûmlar arasında ise fiziksel uygunluk düzeyi açısından fark olmadığı ortaya konmuştur. Yine ceza türüne göre ortaya çıkan farka rağmen, her üç ceza süresi grubunda olan mahkûmların fiziksel aktivite düzeyinin “inaktif/aktif değil” olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, araştırma kapsamındaki mahkûmların fiziksel aktivite düzeyinin yüksek ancak fiziksel uygunluk düzeyinin de düşük olduğunu ortaya koymuştur. Konuya yönelik literatür incelendiğinde bu bulgularla paralel olan ve olmayan araştırmalara rastlanmıştır.

Türkiye’deki mahkûmların fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini ortaya koyan araştırma sayısı yok denecek kadar azdır ancak yapılan bazı araştırmalar cezaevlerindeki fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğu etkileyecek parametrelere ilişkin bulgular ortaya koymaktadır. Örneğin Yılmaz ve Hazar (2004) cezaevlerindeki beden eğitimi müfredat programının uygulanma düzeyi ile tutuklu ve hükümlülerin beden eğitimi faaliyetlerine katılımlarını incelemiş, 120 kapalı, 90 açık cezaevi mahkûmuna anket uygulamıştır. Araştırmaya katılan mahkûmların %64.14’ünün 10 yıl ve üzeri ceza almış oldukları ve %79.52’sinin de 3 yıl ve daha az süreden beri cezaevinde buldukları saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre Yılmaz ve Hazar (2004) cezaevlerinde mahkûmların yeteri kadar sportif faaliyetlere katılmadıklarını, onun yerine daha çok meslek edinme ve bireysel faaliyetleri tercih ettiklerini belirtmiştir. Araştırma kapsamındaki açık cezaevinde kalan tutuklu ve hükümlülerin %26.7’si, kapalı cezaevinde kalanların ise 14.2’si sportif faaliyetlere katıldıklarını belirtmiştir. Yılmaz ve Hazar (2004) cezaevindeki tutuklu ve hükümlülerin %58.6’sının cezaevine girmeden önce spor yaptıklarını ancak bu oranın cezaevine girdikten sonra %43.3’e düştüğünü vurgulayarak, bu durumun cezaevlerindeki tesis ve olanakların yetersizliğinden kaynaklanmış olabileceğini de rapor etmiştir. Yine araştırma kapsamındaki tutuklu ve hükümlülerin %81.4’ü spor yapmanın önemli bir ihtiyaç olduğunu ancak cezaevinde bu imkanın olmadığını, aktivite sonrası duş imkanının da bulunmadığını belirtmiştir. Yılmaz ve Hazar’ın araştırma bulguları, mahkûmların fiziksel aktivite açısından yetersizliğini ortaya koyarken, bu çalışmada yer alan mahkûmların fiziksel aktivite düzeyi “aktif” olarak bulunmuştur. Bu durumun nedeninin mahkûmların fiziksel aktivite yapmak için uygun olanaklara sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyinin “inaktif” çıkması bu bulgularla çelişmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek, fiziksel uygunluk düzeyinin düşük çıkmasının bir nedeninin, mahkûmların fiziksel aktivite düzeylerini belirleme açısından, çeşitli nedenlerle yetersizlik yaşamaları olduğu düşünülmektedir.

Yine tutuklu/hükümlü örneklemini kapsayan bir başka çalışma Özalp ve Algun (2013) tarafından yapılmış; Özalp ve Algun (2013) 60 yaş üzerindeki mahkûm olan ve olmayan erkeklerin denge ve fiziksel performansını karşılaştırmıştır. Araştırma kapsamında her iki gruptan 56'şar erkek bireyin fonksiyonel denge, zamanlı kalk yürü testi, otur kalk testi ve BERG skalası ve altı dakika yürüme testi ile performansı ortaya konmuş; iki grup arasında ağırlık, BKİ, zamanlı kalk yürü ve otur kalk performansı açısından da fark bulunmamış ancak BERG denge ve altı dakika yürüme açısından fark bulunmuştur. Mahkûm erkeklerin denge performansları, mahkûm olmayan erkeklere oranla daha düşük, ancak altı dakika yürüme testi performansları ise daha yüksek bulunmuştur. Dengeye yönelik bu düşük performansın nedenini araştırmacı, mahkûmların kısıtlı bir alanda olmalarına bağlamıştır. Özalp ve Algun (2013) mahkûmların kısıtlı alana bağlı olarak yürüyüşlerini farklı yönlerde değil, düz bir çizgi boyunca gidip gelerek yaptıklarını belirtmiştir. Yine altı dakika yürüme performansının mahkûm olmayan gruba göre daha yüksek olmasını da benzer nedene bağlayan Özalp ve Algun (2013), mahkûmların günün büyük bir bölümünü volta atmak şeklinde tabir edilen yürüyüşlerle geçirdiğini ve bunun performansı arttırmış olabileceğini belirtmiştir. Özalp ve Algun'un (2013) yürüyüşe bağlı olarak yüksek çıkan yürüme performansı bulguları da bu çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmadaki mahkûmların da beyana dayalı fiziksel aktivite düzeyi "aktif" olarak bulunmuştur. Bu bulgunun nedeninin de mahkûmların yürüyüşe bağlı fiziksel aktivite düzeyinin yüksek çıkması olduğu düşünülmektedir.

Yine bu çalışmayı destekler nitelikte uluslararası araştırmalar olduğu kadar, paralel olmayan bulgulara sahip araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Olaitan ve arkadaşları (2010) Nijerya'daki cezaevlerinde kalan mahkûmların fiziksel uygunlukları ve mahkûmiyet süreleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre örnekleme dâhil olan mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyleri düşük çıkmıştır. Buna ek olarak, mahkûmiyet süresi arttıkça, mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyleri de düşmektedir. Bu durumun başlıca nedeni olarak da araştırmacılar fiziksel aktivite imkânlarının kısıtlı olmasını göstermiştir. Olaitan ve arkadaşlarının (2010) çalışması bulguları, bu çalışma bulgularına paralel sonuçlar içermektedir. Olaitan ve arkadaşlarının (2010) örneklemindeki mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyinin düşük çıkması bu araştırma bulguları ile benzeşmektedir. Bu çalışmada da mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyleri "inaktif" olarak rapor edilmiştir. Yine Olaitan ve arkadaşlarının (2010) bulgularına paralel olarak, bu çalışmada da mahkûmiyet süresi artan mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyleri düşmektedir. Bu çalışmada da ceza süresi farklılaşan mahkûm grupları arasında farklılıklar oluşsa da, tüm grupların fiziksel uygunluk düzeyleri "inaktif" olarak bulunmuştur. Olaitan ve arkadaşları (2010) bu durumu, cezaevinde bulunan olanakların yetersizliğine bağlamıştır. Aynı nedenin bu çalışmada yer alan cezaevi şartları için de geçerli

olduğu düşünölmekte, yani mahkûmların fiziksel uygunluklarını geliştirmek için cezaevinde gereken olanaklara sahip olmadıkları düşünölmektedir.

Bir başka Nijerya örnekleminde Oyeyemi, Jabbo, Oyeyemi ve Aliyu (2015) mahkûmların kardiyorespiratör (kalp-solunum) uygunluklarını ve bu uygunluğun mahkumun yaşı, cinsiyeti ve tutukluluk süresi ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, kadınların erkeklere oranla kardiyorespiratör uygunlukları daha düşük olsa da mahkûmların kardiyorespiratör uygunluk düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte bulgular, kardiyorespiratör uygunluğun mahkûmların yaşı ve mahkûmiyet süreleri ile ilişkisi olmadığını da ortaya koymuştur. Oyeyemi ve arkadaşları (2015) bu bulgulara göre, yüksek güvenli hapisanelerdeki mahkûmların kardiyorespiratör uygunluklarının, genel popülasyonla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgu daha önce Nijerya örnekleminde yapılmış olan Olaitan ve arkadaşlarının (2010) bulguları ile çelişmektedir. Araştırmacılar bu durumu araştırmaya dahil edilen hapisanenin mahkumlar için sunduğu sportif imkanlarına bağlamışlardır. Oyeyemi ve arkadaşlarının bulguları, Olaitan ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışma ile çeliştiği gibi, bu araştırma bulguları ile de çelişmektedir. Bu araştırma bulguları mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyinin, her ne kadar ceza alınan süre açısından farklılıklar olsa da “inaktif” düzeyde olduğunu göstermiştir. Oyeyemi ve arkadaşları (2015) bu durumu hapisanenin sportif imkânlarına bağlamışlardır. Hapisanenin sahip olduğu fiziksel uygunluğu geliştirici imkânların, mahkumların fiziksel uygunluklarına etkisi olacağı gerçeğinden yola çıkılarak, bu çalışmada da mahkumların fiziksel uygunluklarının düşük olması da sportif imkanların yoksunluğuna bağlanmıştır.

Mannocci ve arkadaşları (2017) tarafından İtalyan cezaevlerinde yapılan bir başka araştırmada, mahkûmların, fiziksel aktivite düzeyi de dâhil olmak üzere çeşitli değişkenler kapsamında özellikleri incelenmiştir. Fiziksel iyi oluşun, zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu vurgulayan Manonocci ve arkadaşları (2017), araştırma sonucunda mahkûmların, İtalya genel popülasyonunda olduğu gibi, günlük tavsiye edilen fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca yaş ve tutukluluk süresinin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu da ortaya koyan Mannocci ve arkadaşları (2017) ve fiziksel aktivite için harcanan sürenin ve egzersiz şiddetinin yaş ve tutukluluk süresi arttıkça fazlalastığını da rapor etmiştir. Bunun nedeni olarak da araştırmacılar, uzun süreli ceza almış ve yaşı ilerlemiş mahkûmların, zamanlarını geçirmek ve yaşam doyumunu elde etmek için, çeşitli ilgi alanları ve aktiviteler düzenlemeye ihtiyaç duymalarını, bunun için de fiziksel aktivitenin iyi bir etkinlik olmasını göstermiştir. Mannocci ve arkadaşlarının (2017) bulguları bu araştırma bulguları ile bazı açılardan çelişmekte, bazı açılardan da paralellik göstermektedir. Öncelikle Mannocci ve arkadaşları (2017) mahkumların fiziksel aktivite düzeyini genel popülasyondan da daha yüksek bulmuştur ve bu çalışmada da mahkumların fiziksel aktivite düzeyi (genel popülasyon ile

karşılaştırma yapmaksızın) “aktif” ve “orta düzeyde aktif” olarak bulunmuştur. Ancak Mannocci ve arkadaşlarının (2017) yaşa bağlı olarak fiziksel aktivite süresi ve şiddetinin arttığını belirten bulgusu bu çalışma ile örtüşmemektedir. Fiziksel aktivite süresi ve şiddeti ölçülmemiş olsa da, bu çalışmada yaşı daha küçük olan mahkûmların fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek çıkmıştır.

Herbert ve arkadaşları (2012) yapmış oldukları derleme araştırmasında Avustralyalı mahkûmların, Birleşik Krallık'taki mahkûmlara oranla daha fazla yeterli ve genel popülasyondan daha yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu farkın yalnızca kültürel farklılıklardan kaynaklanmadığını vurgulayan araştırmacılar, Avustralya'da mahkûmlar için sağlanan olanakların zenginliğinin bu farka neden olmuş olabileceğini belirtmiştir. Herbert ve arkadaşları (2012) genel olarak bakıldığında ise, araştırma kapsamındaki cezaevlerinde kalan mahkûmların fiziksel aktivite düzeyi değişkenlik göstermesine rağmen, DSÖ'nün global olarak önerdiği (150 dk. ve üzeri) fiziksel aktivite düzeyi üzerinde, bir başka deyişle yeterli düzeyde, fiziksel aktiviteye katıldıklarını bulmuştur. Cezaevlerindeki mahkûmların fiziksel aktivite ve bazı psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen Cashin, Potter ve Butler (2008), Avustralya örneğinde mahkûmların haftada ortalama 73.3 dakika fiziksel aktiviteye zaman ayırdıklarını ve kadın mahkûmların %51'inin, erkek mahkûmların da %66'sının her gün fiziksel aktivite yaptıklarını bulmuştur. Amerika örneğinde Frey ve Delaney (1996) cezaevindeki mahkûmların rekreasyonel aktivitelerini incelemiş ve özellikle ağırlık kaldırma ve hafif tempo koşunun (jogging) en popüler spor odaklı rekreasyonel aktivite olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmada katılımcı mahkûmların %51'inin ağırlık kaldırma aktivitesine, %61'inin hafif tempo koşu aktivitesine ve %88'inin hentbol aktivitesine hiç katılmadıkları bulunmuştur. Ayrıca katılımcı mahkûmların ise %31'inin ağırlık kaldırma aktivitesine, %35'inin hafif tempo koşu aktivitesine ve %11'inin hentbol aktivitesine orta seviyede; %18'inin ağırlık kaldırma aktivitesine, %8'inin hafif tempo koşu aktivitesine ve %4'ünün de hentbol aktivitesine ileri seviyede katılım gösterdikleri görülmüştür.

Spor odaklı girişimlerin, hapisane popülasyonunun psikolojik iyi oluş durumu üzerindeki etkileri de çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. İngiltere'deki cezaevlerinde beslenme ve egzersiz durumunu araştıran bir raporda, yasalar çerçevesinde, koşulların elvermesi halinde, 21 yaş ve üstü mahkûmların haftada en az bir saat süre ile beden eğitimine katılma fırsatı verilmektedir (National Audit Office, 2006). Yine bu faaliyetlerin 21 yaş altındaki mahkûmlar için, hafta içi ve haftasonunu kapsayacak biçimde rekreasyonel, beden eğitimi, fiziksel eğitim faaliyetlerini geliştirecek etkinlikler düzenlenmesi, mahkûmların bu etkinliklere katılımları için serbest zaman ayarlanması yönünde de teşvikler yapılmaktadır. Tüm bu düzenlemeler yapılıyor olmasına rağmen raporda elde edilen bulgular mahkûmların yalnızca %43'ünün organize edilmiş beden eğitimi faaliyetlerine katıldıklarını göstermiştir. Herbet ve arkadaşlarının (2012) Avustralya, Nijerya örneğinde Oyeyemi ve arkadaşlarının (2015)

yaptıkları araştırma bulgularına paralel olarak, bu raporda da İngiltere’de bulunan farklı hapisanelerdeki imkânların değişkenlik gösterdiği, bu değişkenliğin de mahkûmların fiziksel aktivite düzeyini etkilediği belirtilmiştir. Raporda örnek olarak da Britol hapisanesinde fiziksel aktiviteye katılım oranının %11 olmasına karşın, Huntercombe hapisanesinde bu oranın %87 olduğu vurgulanmıştır. Yine de hapisane farklılıkları göz önünde bulundurulmaksızın, rapor kapsamında mahkûmların ortalama haftada 2.4 saat fiziksel aktiviteye katıldıkları belirlenmiştir.

Fischer ve arkadaşları (2012) İngiltere’de A sınıfı uyuşturucu (eroin, kokain vb.) kullanan mahkûmların fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite durumlarını incelemek amacı ile yapmış oldukları çalışmada, mahkûmların beyanlarına dayalı olarak elde edilen bulgularda katılımcıların %60’ının fiziksel aktivite düzeyinin yüksek, %24’ünün orta ve %16’sının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Yine mahkûmların fiziksel uygunluk düzeyleri de araştırma kapsamında incelenmiş ve mahkûmların %28’inin fiziksel uygunluk düzeyi genel popülasyonla karşılaştırıldığında ortalama daha yüksek, %12’sinin ortalama düzey ile paralel ve %4’ünün de ortalamanın altında olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda A sınıfı uyuşturucu kullanan katılımcıların fiziksel uygunluk ve aktivite düzeyleri yüksek bulunmuş, bu durumu araştırmacılar örneklem küçüklüğüne ve katılımcı beyanına bağlamışlardır. Bu bulgulara paralel olarak, bu çalışmada elde edilen fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun birbirine paralel olmaması durumu da katılımcı beyanındaki çelişkiye bağlanabilir. Ayrıca fiziksel uygunluğun geliştirilmesi, yapılan fiziksel aktivitenin çeşitli parametrelerine (sıklık, şiddet vb.) bağlı olduğundan, bu araştırma kapsamında beyan edilen fiziksel aktivite şiddeti ve sıklığının, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi açısından yetersiz kaldığı söylenebilir.

Fransa örneğinde Lagarrigue, Ajana, Capuron, Feart ve Moisan (2017) çok yönlü bir araştırma yapmış ve mahkûmların duygu durumlarını, yeme davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulguları, fiziksel aktivite kapsamında, kadın ve erkek mahkûmlar arasında fark olduğunu; erkek mahkûmların kadın mahkûmlarla karşılaştırıldığında daha aktif olduklarını; haftada yapılan yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite oranının da yine erkek mahkûmlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda ayrıca araştırmacılar tarafından, kadın mahkûmların %37’sinin, erkek mahkûmların da %11’inin inaktif olduğu; kadın katılımcıların %17.2’sinin, erkek mahkûmların da %41.2’sinin yüksek düzeyde aktif oldukları da rapor edilmiştir. Erkek mahkûmlardaki “inaktif” olma yüzdesine yönelik bulgular, bu çalışma bulguları ile çelişmektedir. Her ne kadar bu çalışmada fiziksel olarak aktif olma durumu yüzde değerleri ile ifade edilmemiş olsa da, mahkûmların fiziksel uygunluk açısından “inaktif” düzeyde oldukları bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada Silvestri (2013) Birleşik Krallık'taki hapisanelerde uygulanan egzersiz ve rekreatif etkinlikler kapsamında, havanın elverdiği ve mahkûmların sergilemiş oldukları kurallara uyma ve disiplinli davranış sonucunda, mahkûmlara günde bir kez açık havaya çıkma ve haftada bir kez açık havada egzersiz yapma hakkı bulunmaktadır. Bu etkinliklere katılınmasını engelleyen sağlık sorunu olan mahkûmların da, modifiye edilmiş ya da kişiye özel tasarlık etkinliklere katılması sağlandığı gibi, sağlık personelinin sağlık durumuna katkı sağlayacak bireysel danışmanlık da alması sağlanmaktadır.



6. SONUÇ

Amtman (2001) fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisine vurgu yaparak düzenli yapılan fiziksel aktivitenin çeşitli hastalıklara bağlı ölüm oranını azalttığını ve bu yaşam kayıplarının genel toplum olduğu kadar mahkûmlar açısından da istenmeyen bir durum olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktivite yoksunluğuna bağlı hastalıkların ülke ekonomisi üzerindeki olumsuz etkilerinin de, aktivite düzeyinin toplumun her alanında artırılması ile ortadan kaldırılabilceğini rapor etmiştir (Woods, Hassan, ve Breslin, 2017). Ek olarak Amtman (2001), fiziksel aktivitenin faydalarının insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerinden yola çıkarak depresyon ve kaygıyı azaltması, duygudurumu olumluya çevirmesi ve mahkûmlar özelinde, bireylerin birbirlerine ve cezaevi çalışanlarına yönelik şiddet girişimlerinin de ortadan kaldırılabilceğini belirtmiştir. Türkiye'deki erkek tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini ortaya koyma aşamasında ilk adım niteliğinde olan bu araştırmada, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyinde yaş, alınan ceza süresi ve mahkumiyet süresine yönelik farklar ortaya çıkmış olsa da, genel anlamı ile elde edilen bulgular fiziksel aktivite düzeyinin "aktif" ve "orta düzeyde aktif", fiziksel uygunluk düzeyinin de "inaktif/aktif değil" olduğunu ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyinin birbiri ile çelişki içermesi önemli bir veri olarak literatüre sunulmuştur. Fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluk ile pozitif ilişkisi pek çok araştırma ile ortaya konmuş olmasına rağmen, bu araştırmada fiziksel aktivite düzeyindeki artışın, fiziksel uygunluk düzeyine yansımaması düşündürücüdür. Özellikle ceza ve tevkif evlerindeki tutuklu/hükümlülerin tekrar topluma sağlıklı ve uyumlu bireyler olarak kazandırılabilmesi amacı ile sağlanan olanaklar içinde beden eğitimi ve spor faaliyetleri de önemli bir yer tutmaktadır (Ek 3.) Konuya yönelik yasa ve yönetmelikler incelendiğinde bu olanakların oldukça fazla olduğu göze çarpmaktadır. Ancak bu olanaklar sağlanmasına rağmen fiziksel uygunluk düzeyinin düşük çıkması durumu derinlemesine incelenmesi gereken bir olarak ortaya çıkmıştır.

7. ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda, ileride yapılacak araştırma ve araştırmacılar için çeşitli öneriler sunulmuştur:

- Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyindeki çelişkinin nedeni nicel, nitel ve karma desenlerle derinlemesine incelenmelidir.
- Türkiye'deki tutuklu/hükümlülerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyini ortaya koyan araştırmalar daha kapsamlı örnekleme içerecek biçimde tekrarlanmalıdır.
- Araştırmada fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite düzeyi yalnızca erkek tutuklu/hükümlü özelinde incelendiğinden, kadın tutuklu/hükümlüleri kapsayacak araştırmalar da yapılmalıdır.

8. KAYNAKLAR

- [1]. Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü (2017). L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumlarımız ve Özellikleri. Erişim adresi: <http://www.cte.adalet.gov.tr/>.
- [2]. Adalet Bakanlığı (2005). 5275 sayılı ceza ve güvenlik tedbirlerinin infazı hakkında kanun.
- [3]. Amtmann, J. (2001). Physical activity and inmate health. *Corrections Compendium*, 26(11), 6-9.
- [4]. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu (1948). İnsan hakları evrensel beyannamesi. Erişim adresi: https://www.unicef.org/turkey/udhr/_gi17.html.
- [5]. Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S379-399.
- [6]. Buckaloo, B. J., Krug, K. S., & Nelson, K. B. (2009). Exercise and the low-security inmate: Changes in depression, stress, and anxiety. *The Prison Journal*, 89(3), 328-343.
- [7]. Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 15(1), 66-71.
- [8]. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- [9]. Corbin, C. B., & Le Masurier, G. L. (2014). Fitness for life (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- [10]. Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health, Geneva.
- [11]. Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ] (2014). Prisons and health. Erişim adresi: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/249188/Prisons-and-Health.pdf.
- [12]. Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ] (2018a). Global strategy on diet, physical activity and health: Physical inactivity: A Global Health Problem. Erişim adresi: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.
- [13]. Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ] (2018b). Noncommunicable diseases and their risk factors: Physical activity. Erişim adresi: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/introduction/en/>.
- [14]. Ekinci, E. N. (2014). Kütahya E tipi kapalı ve açık cezaevinde kalan hükümlülerin spor yapma durumlarına göre depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- [15]. Faff, J. (2004). Physical activity, physical fitness, and longevity. *Biology of Sport*, 21(1), 3-24.
- [16]. Fazel, S., & Baillargeon, J. (2011). The health of prisoners. *The Lancet*, 377(9769), 956-965.

- [17]. Fischer, J., Butt, C., Dawes, H., Foster, C., Neale, J., Plugge, E., ... & Wright, N. (2012). Fitness levels and physical activity among class A drug users entering prison. *British Journal of Sports Medicine*, 46, 1142-1144.
- [18]. Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw Hill.
- [19]. Frey, J. H., & Delaney, T. (1996). The role of leisure participation in prison: A report from consumers. *Journal of Offender Rehabilitation*, 23(1-2), 79-89.
- [20]. Godin, G. (2011). The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire. *Health & Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18-22.
- [21]. Godin, G., Shephard, R. J. (1997). Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Supplement: S36-S38.
- [22]. Godin, G. & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
- [23]. Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2003). *Physical activity and health: The evidence explained*. London: Routledge.
- [24]. Herbert, K., Plugge, E., Foster, C., ve Doll, H. (2012). Prevalence of risk factors for non-communicable diseases in prison populations worldwide: A systematic review. *The Lancet*, 379, 1975-1982.
- [25]. Lagarrigue, A., Ajana, S., Capuron, L., Féart, C., & Moisan, M. P. (2017). Obesity in French inmates: gender differences and relationship with mood, eating behavior and physical activity. *PloS one*, 12(1), e0170413.
- [26]. Mannocci, A., Masala, D., Mipatrini, D., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Di Thiene, D., & La Torre, G. (2015). The relationship between physical activity and quality of life in prisoners: a pilot study. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 56(4), E172-E175.
- [27]. Mannocci, A., Mipatrini, D., D'egidio, V., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Firenze, A., ... & Masala, D. (2017). Health related quality of life and physical activity in prison: a multicenter observational study in Italy. *The European Journal of Public Health*, 28(3), 570-576.
- [28]. National Health and Nutrition Examination Survey [NHANES]: Anthropometry Procedures Manual. (2017). Erişim adresi: https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/nhanes_07_08/manual_an.pdf
- [29]. National Audit Office (2006). HM Prison Service. *Serving Time: Prisoner Diet and Exercise*. Report by the Comptroller and Auditor General. HC 939 Session 2005-2006.
- [30]. Nauman, J., Nes, B. M., Lavie, C. J., Jackson, A. S., Sui, X., Coombes, J. S., ... & Wisløff, U. (2017, February). Prediction of cardiovascular mortality by estimated cardiorespiratory fitness independent of traditional risk factors: the HUNT study. *In Mayo Clinic Proceedings*, 92(2), 218-227.

- [31]. Nauman, J., Tauschek, L. C., Kaminsky, L. A., Nes, B. M., & Wisløff, U. (2017). Global fitness levels: findings from a web-based surveillance report. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 78-88.
- [32]. Nelson, M., Specian, V., Campbell, N., & DeMello, J. (2006). The effects of physical activity on offenders in rehabilitative program. *Journal Of Correctional Education*, 57(4), 276-285.
- [33]. Nes, B. M., Janszky, I., Vatten, L. J., Nilsen, T. I., Aspenes, S. T., & Wisloff, U. (2011). Estimating VO 2peak from a nonexercise prediction model: the HUNT Study, Norway. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(11), 2024-2030.
- [34]. Nes, B. M., Vatten, L. J., Nauman, J., Janszky, I., & Wisløff, U. (2014). A simple nonexercise model of cardiorespiratory fitness predicts long-term mortality. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(6), 1159-1165.
- [35]. Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272-284.
- [36]. Olaitan, S. A., Shmaila, H., Sikiru, L., & Lawal, I. U. (2010). Correlates of selected indices of physical fitness and duration of incarceration among inmates in some selected Nigeria prisons. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 20(1), 65-69.
- [37]. Oyeyemi, A. Y., Jabbo, A. A., Oyeyemi, A. L., & Aliyu, H. N. (2015). Cardiorespiratory fitness of inmates of a maximum security prison in Nigeria. *African Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Sciences*, 7(1-2), 40-45.
- [38]. Özalp, H. ve Algun, C., (2013). Mahkûm ve mahkûm olmayan 60 yaş üzeri erkeklerde denge ve fiziksel performansın karşılaştırılması. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 24(1), 47-53.
- [39]. Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R., Wing, A. L., & Hsieh, C. C. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, 314(10), 605-613.
- [40]. Palatini, P. (2009). Recommendations on how to measure resting heart rate. *Medicographia*, 31(4), 414-419.
- [41]. Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.
- [42]. Püllüm E., Algun, Z. C., (2012). Kadın mahkumlarda yaşam kalitesi ve dengenin değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 23(3), 119-124.
- [43]. Sağlık Bakanlığı [SB], (2004). *Sağlıklı beslenelim, kalbimizi koruyalım projesi araştırma raporu*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı Toplum Beslenmesi Şubesi, Ankara.
- [44]. Sağlık Bakanlığı [SB], (2006). *Ulusal Hanehalkı Araştırması 2003: Temel Bulgular*. Ankara: TC Sağlık Bakanlığı, Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Müdürlüğü.

- [45]. Sağlık Bakanlığı [SB], (2014). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporu*. Ankara, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- [46]. Sağlık Bakanlığı [SB]/Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], (2018). *Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 (STEPS)*. Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Ankara.
- [47]. Saygın, E., Karacabey, K., & Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 921-35.
- [48]. Silvestri, A., & Edizioni, A. (2013). Prison conditions in the United Kingdom. European Prison Observatory. Detention Conditions in the European Union. Erişim adresi: <https://www.crimeandjustice.org.uk/sites/crimeandjustice.org.uk/files/Prison%20conditions%20in%20the%20UK.pdf>
- [49]. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- [50]. Woods, D., Hassan, D., & Breslin, G. (2017). Positive collateral damage or purposeful design: How sport-based interventions impact the psychological well-being of people in prison. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 152-162.
- [51]. Yerlisu Lapa T. & Yağar G. (2015). *Serbest zaman egzersiz anketinin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması*. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 28-30 Mayıs 2015, Afyon-Türkiye.
- [52]. Yılmaz, B., & Hazar, S. (2004). Cezaevlerinde Beden Eğitimi Müfredat Programının Uygulanma Düzeyi ve Tutuklu ve Hükümlülerin Beden Eğitimi Faaliyetlerine Katılımları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1-14.

EKLER



Ek 1.

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Anketi

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız egzersiz düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

1. Son 6 ay içinde rutin bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımı) Örnek: koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kaykay, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet Haftada _____ kez

b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yorucu Olmayan) Örnek: hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans Haftada _____ kez

c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan) Örnek: yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş Haftada _____ kez

2. Son 6 ay içinde rutin bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zaman boyunca, ter atacak kadar her hangi bir düzenli aktivite ile ne düzeyde uğraşıyorsunuz? (kutucuklardan birini seçiniz)

Sıklıkla

Bazen

Nadiren / Hiç

Ek 2.

Fiziksel Uygunluk Anket Soruları

Demografik Bilgiler

Mahkumiyet (ceza/infaz) türü: _____

Alınan ceza: _____ (yıl ve ay)

Mahkumiyet süresi (tutuklu/hükümlü bulunulan süre): _____ (yıl ve ay)

Yaş: _____ (doğum yılı)

Boy: Mezura ile ölçüm _____ (cm)

Metre ile ölçüm _____ (cm)

Kilo: 1. tartı ölçümü _____ (kg)

2. tartı ölçümü _____ (kg)

Bel çevresi: 1. ölçüm _____ (cm)

2. ölçüm _____ (cm)

Dinlenmedeki kalp atım sayısı: Cihaz ölçümü _____

Elle ölçüm _____

Maksimum kalp atım sayısı: _____ (220-Yaş)

Yönerge: Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak cevaplandırınız.

1) Hangi sıklıkta egzersiz yaparsınız?

- Neredeyse hiç ya da haftada 1 kereden az
- Haftada 1
- Haftada 2-3
- Neredeyse her gün

2) Yaptığınız egzersiz her seferinde ne kadar sürer?

- 30 dakikadan az
- 30 dakika ve üzeri

3) Egzersizi hangi zorluk derecesinde yaparsınız?

- Fazla yorulmayacak şekilde, nefesimi hızlandırmadan ya da terlemeden
- Nefesimi ve terlememi biraz arttıracak şekilde
- Tüm gücümle

Ek 3.

Cezaevi Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Yönelik Yasa ve Yönetmelikler



T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Ceza ve Tevkifleri Genel Müdürlüğü

GENELGE
No : 46/1

13/12/2004 tarihli ve 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun gereğince, ceza infaz kurumlarında genç ve yetişkin hükümlü ve tutuklulara uygulanacak eğitim ve iyileştirme çalışmalarına ilişkin usul ve esasları göstermek, mevzuatın uygulanmasını kolaylaştırmak ve uygulamada ortaya çıkan sorunları gidermek amacıyla bu Genelge hazırlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Eğitim-Öğretim Çalışmaları, Sosyal-Kültürel ve Sportif Faaliyetler

A- Genel Esaslar

(1) Standartlar sistemi; ceza infaz kurumlarındaki eğitim ve iyileştirme çalışmalarının her kurum için nitelik ve sayısal olarak belirlenen esaslar çerçevesinde yapılmasını ve verimlilik esasına göre not verilerek takibini ifade eder. Eğitim-öğretim çalışmaları ile sosyal-kültürel ve sportif faaliyetler Standartlar Sistemi çerçevesinde Genel Müdürlük tarafından hazırlanarak kurumlara gönderilen “eğitim haritası” kapsamında yürütülecektir. Bu hizmet, eğitim ve öğretim servisi personeli ile bu konuda eğitime katılan personel tarafından verilecektir.

(2) Kurumlarda bulunan dersanelerde öğretmen masası, öğrenci sıraları ile yazı tahtası bulundurulacak, yazı tahtasının üst kısmına Atatürk'ün portresi, onun üstüne ay yıldız sağa bakacak şekilde Türk Bayrağı, Atatürk'ün portresinin duruşuna göre sağına İstiklâl Marşı, soluna Atatürk'ün Gençliğe Hitabesi asılacaktır.

(3) Eğitim-öğretim çalışmaları ile sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlerin hükümlü, tutuklu ve personele duyurulması: Eğitim ve öğretim servisi tarafından “eğitim haritası” doğrultusunda hazırlanan her döneme ilişkin plânlamalar, bir önceki dönemin son haftasına kadar bitirilecektir. Eğitim kurulunda değerlendirilen plânın uygulamaya konulması kararlaştırıldığında; eğitim-öğretim çalışmaları ile sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlere ilişkin programın bir sureti eğitim çizelgesi ekinde Genel Müdürlüğe, birer sureti de bilgi sahibi olunması, uygulama aşamasında aksaklıklar olmaması ve desteklenmesi için bir önceki dönemin son haftasında I. müdüre, II. müdürler ile güvenlik ve gözetim servisine gönderilecektir. Bir sureti de tüm infaz ve koruma memurları ile infaz ve koruma başmemurlarına duyurulması, personelin konuya duyarlı olması ve işleyişe katkıda bulunması amacıyla personel ilân panosuna asılacaktır. Tüm oda veya koşullara onaylanan programın birer sureti dağıtılarak hükümlü ve tutuklular plânlamalardan haberdar edilecektir.

(4) Eğitim-öğretim çalışmaları ile sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlere katılacak hükümlü tutukluların seçimi: Çalışmalara kimlerin katılabileceği, kime, nasıl, ne zaman ve hangi yolla başvurulabileceği, çalışmalar ve faaliyetlerde uyulması gereken kurallar idare ve gözlem kurulunca belirlenecek talimatname ve onaylanan program sureti ile birlikte tüm koşullar ve odalara asılacaktır. Talimatnamede belirlenmiş kurallar çerçevesinde hükümlü ve tutuklu başvuruları, yazılı olarak alınacaktır. Başvurular; II. müdür, öğretmen, güvenlik ve gözetim servisinde görev yapan bir infaz ve koruma başmemuru ile eğitim ve öğretim servisinde görevli

personelden oluşturulan bir ekip tarafından değerlendirilip, katılımcılar belirlenecektir. Güvenlik ve gözetim servisi personeli, hasımlılık gibi güvenlikle ilgili konularda yardımcı olacak, gerekli olduğunda ilgili servislerden görüş alınacaktır. Belirlenen katılımcı listeleri idare ve gözlem kurulunun onayına sunulacaktır.

(5) Hükümlü ve tutukluların eğitim-öğretim çalışmaları ile sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlere çıkarılması: İdare ve gözlem kurulu tarafından onaylanan katılımcı listeleri, çalışma ve faaliyetlerin tarih ve yeri de belirtilerek, uygulanmak üzere kurum I. müdürü, II. müdürler ile güvenlik ve gözetim servisine gönderilecektir. Kurum I. müdürü onaylanan programın aksatılmadan yürütülmesinden, eğitimden sorumlu II. müdür ortaya çıkabilecek tüm aksaklıkların giderilmesinden ve hükümlü-tutukluların çalışma veya faaliyet yerinde, zamanında hazır edilmelerinden sorumlu olacaktır. Diğer II. müdürler ile güvenlik ve gözetim servisi personeli, çalışma ve faaliyetlerin aksatılmadan yürütülmesine yardımcı olacaklardır.

(6) Hükümlü ve tutukluların boş zamanlarını eğitim-öğretim, sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlerle değerlendirmeleri sağlanarak, toplumca kabul edilebilir düşünce ve davranışları benimsemelerine, kendilerini topluma yararlı insanlar olarak yetiştirmelerine yardımcı olunacaktır.

B- Yüksek Güvenlikli Ceza İnfaz Kurumlarındaki Eğitim-Öğretim Çalışmaları, Sosyal-Kültürel ve Sportif Faaliyetlere İlişkin Esaslar

(1) Üçüncü Bölümde düzenlenen “Genel Esaslar” çerçevesinde; yüksek güvenlikli kapalı ceza infaz kurumlarında ve kapalı ceza infaz kurumlarının yüksek güvenlikli bölümlerinde kalan hükümlü ve tutuklular, bireysel veya 10 kişiyi aşmayacak gruplar hâlinde eğitim-öğretim, sosyal-kültürel ve sportif çalışmalardan yararlandırılacaktır.

(2) Yüksek güvenlikli kapalı ceza infaz kurumlarında ve kapalı ceza infaz kurumlarının yüksek güvenlikli bölümlerinde kalan hükümlü ve tutuklulardan;

a) Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlüler, öncelikle bireyselleştirilmiş eğitim-öğretim, sosyal-kültürel ve sportif programlardan faydalandırılacaktır. Uygulanan programlar sonucunda gösterdiği gayret ve iyi hâle göre, idare ve gözlem kurulu kararıyla sadece kendileriyle aynı üniteye kalan hükümlülerle birlikte grup hâlinde eğitim-öğretim, sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlerden yararlandırılacaklardır.

(b) Yüksek güvenlikli ceza infaz kurumları ile kapalı ceza infaz kurumlarının yüksek güvenlikli bölümlerinde bulunan diğer hükümlü ve tutuklular, eğitim-öğretim, sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlere, güvenlik bakımından tehlike yaratmadığı ölçüde bir araya getirilerek yararlandırılacaklardır.

(3) Ceza infaz kurumu idaresi tarafından, “standartlar sistemi” çerçevesinde “eğitim haritası”nda belirlenen programlara hükümlü ve tutukluların katılmaları teşvik edilecektir. Kurumların bu çalışmaları; gerçekleştirilen eğitim-öğretim, sosyal-kültürel ve sportif faaliyetlerin sayısına, niteliğine ve katılım sayısına göre Genel Müdürlük tarafından not verilerek takip edilecektir.

C- Spor Çalışmaları

(1) 11.12.2001 tarihinde imzalanan “Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanlığı ile Adalet Bakanlığı Arasında Ceza İnfaz Kurumları ve Tutukevlerinde Spor ve Diğer Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik İşbirliği Protokol”ü gereğince, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleriyle iş birliği yapılarak kurumlara antrenör, hakem, uzman, spor malzemesi, spor programları temin edilecektir. Bu şekilde çözüm üretilemediği takdirde, il veya ilçe millî eğitim müdürlükleriyle temasa geçilerek ek ders ücreti karşılığında beden eğitimi öğretmeni veya kurum personelinin görevlendirilmesi sağlanacaktır. Bunun da mümkün olmaması hâlinde emekli beden eğitimi öğretmeni, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren okullardan mezun olmuş öğretmen adayları veya bu niteliklere sahip kişiler aracılığıyla hükümlü ve tutuklulara spor yaptırılacak ve kurum içi turnuvalar düzenlenecektir. Kurumların ihtiyaç duyduğu malzemelerin listesi, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü aracılığıyla temin edilebilmesi için her yıl Kasım ayı sonuna kadar Genel Müdürlüğe gönderilecektir.

(2) Müdürlük teşkilâtı olan ceza infaz kurumlarında, sportif faaliyetler, ilgili federasyonlar başta olmak üzere, sivil toplum örgütleri ile kamu kurum ve kuruluşlarının iş birliğiyle geliştirilecektir.

GENÇLİK VE SPORDAN SORUMLU DEVLET BAKANLIĞI İLE ADALET BAKANLIĞI ARASINDA CEZA İNFAZ KURUMLARI VE TUTUKEVLERİNDE SPOR VE DİĞER SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE YÖNELİK İŞBİRLİĞİ PROTOKOLÜ GENEL HÜKÜMLER

Amaç

Madde 1- Bu Protokol, Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanlığı ile Adalet Bakanlığı arasında aşağıdaki amaçlarla yapılacak işbirliğini düzenlemek üzere hazırlanmıştır.

- a) Kurumlarda bulunan hükümlü ve tutuklulara spor eğitimi yaptırmak, onların ruhen ve bedenen daha sağlıklı olmalarına ve iyileşmelerine katkıda bulunmak;
- b) Kurumlarda düzenlenecek serbest zaman, gençlik ve spor etkinliklerinde teknik yardım ve danışmanlık hizmetlerini sağlamak;
- c) Kurumlarda bulunan ve tahliye edilen hükümlü ve tutukluların Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından, diğer kişilere sağlanan spor ve benzeri hizmetlerden yararlanmalarını sağlamak;
- d) Ceza İnfaz Kurumları Personeli Eğitim Merkezlerinde gereksinme duyulan eğitim programlarını hazırlamak, eğitici görevlendirmek.

Kapsam

Madde 2- Bu Protokol, Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanlığı ile Adalet Bakanlığı arasında yapılacak işbirliğinin esas ve usullerini belirler ve her iki Bakanlığın merkez ve taşra teşkilâtını kapsar.

Tanımlar

Madde 3- Bu Protokolde geçen Kurum: Kapalı veya Açık Cezaevi, Çocuk İslahevi ve Tutukevi gibi tüm Ceza İnfaz Kurumları ve Tutukevleri; Merkez: Ceza İnfaz Kurumları Personeli Eğitim Merkezlerini; Çocuk Bölümleri: Kapalı kurumlarda çocuklara ayrılmış bölümleri ifade eder.

Görev ve Yükümlülükler

Madde 4- Her yıl kurum ve merkezlerde gereksinme duyulan spor malzeme listesi Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü tarafından belirlenerek, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüne bildirilir. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bütçe olanakları çerçevesinde temin edebileceği malzemeleri, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne sağlar. Belirlenen bu malzemelerin öncelikle cezaevi işyurtlarında imal ettirilmesi yoluna gidilir.

Madde 5- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından açılacak olan eğitim kurslarında, kurum ve merkezlerde görevli bulunan personelden, şartları uyanlara kursa alınmada öncelik tanınır. Eğitimden geçirilen bu personel, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün faaliyetlerinde branşlarına göre görevlendirilebilir.

Madde 6- Kurum ve merkezlerde, spor eğitimi için eğitim programları hazırlanması, personel yetiştirilmesi, antrenör, hakem, uzman ve benzeri eğitici personel temini ve görevlendirilmesi gibi konularda, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından teknik yardım ve danışmanlık yapılır.

Madde 7- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, spor tesisleri bulunan kurum ve merkezlerde, çeşitli spor yarışmalarının düzenlenmesinde yardımcı olur, spor tesisi olmayan açık cezaevleri

ve çocuk ıslahevleri takımlarının, antrenman ve yarışmalarda spor tesislerinden yararlanmalarını sağlar.

Madde 8- Açık cezaevleri, çocuk ıslahevleri ve merkez takımlarıyla, kulüpler veya Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü il müdürlükleri takımları arasında yarışmalar düzenlenir.

Madde 9- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, kurum ve merkezlerde spor tesisi yapılması ya da var olanların uygun hâle getirilmesine destek olur.

Madde 10- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, gençlik ve sporla ilgili yayınlar ile eğitim kasetlerini Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne gönderir. İllerde düzenlenen sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklardan korunmaya yönelik konferanslar, video gösterileri, gençlik günleri gibi etkinliklerin, kurumlara yansıtılması veya bu programların kurumlarda da uygulanması hususunda işbirliği yapılır. Açık cezaevleri ile çocuk ıslahevlerinde bulunan hükümlüler, kurum dışında düzenlenen bu tür etkinliklere katılabilirler.

Madde 11- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, tahliye sonrası korumaya alınan çocuk ve gençlerden, yaş ve diğer şartları uygun olanlar için, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünden gelecek talep doğrultusunda, gençlik kampları, il spor merkezleri, spor kulüpleri, gençlik merkezleri ve izcilik gibi faaliyet ve hizmetlerinden yararlanmaları için gerekli desteği sağlar.

Madde 12- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, bu Protokol hükümlerine göre, antrenör, hakem ve diğer spor elemanlarının görevlendirilmesini ücretsiz temin eder.

Madde 13- Bu Protokol, sürekli bir işbirliği için hazırlanmıştır.

Madde 14- Bu Protokol'ün tamamı veya herhangi bir maddesi, ancak iki tarafın yazılı mutabakatı ile değiştirilebilir.

Madde 15- Bu Protokol, Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanı ile Adalet Bakanı tarafından yürütülür ve her iki Bakan tarafından imzalandığı gün yürürlüğe girer. 11/12/2001.

CEZA VE GÜVENLİK TEDBİRLERİNİN İNFAZI HAKKINDA KANUN

Kanun No: 5275 Kabul Tarihi: 13.12.2004

İKİNCİ BÖLÜM

Eğitim

Eğitim programları

MADDE 75.-

(1) Ceza infaz kurumlarında bulunduğu süre içinde hükümlüye, kişiliğini geliştirecek, eğitimini güçlendirecek, yeni beceriler elde etmesini, suç işleme eğilimini yok etmeyi sağlayacak ve salıverilme sonrasına hazırlayacak programlar uygulanır.

(2) Hükümlünün yaş, ceza süresi ve yeteneklerine öncelik verilerek ekonomik ve kültür durumuna uygun biçimde düzenlenen eğitim programları; temel eğitim, orta ve yüksek öğretim, meslek eğitimi, din eğitimi, beden eğitimi, kütüphane ve psiko-sosyal hizmet konularını kapsar.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Beden Eğitimi ve Boş Zaman Etkinlikleri

Beden eğitimi

MADDE 87.-

(1) Hükümlünün toplumsal, ruhsal ve bedensel gelişmelerini sağlamak amacıyla fizik ve ruhsal sağlık durumlarının elverdiği ölçüde spor, beden eğitimi ve eğlendirici etkinliklere katılmasına müsaade olunur ve olanaklar ölçüsünde yer ve araç sağlanır.

(2) Açık havada çalışmayan veya kapalı ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlüye, hava koşulları elverdiği ölçüde, günde en az bir saat açık havada gezinmek olanağı verilir. Bu süre içerisinde bireysel spor da yapılabilir. Kurum dışındaki etkinliklere açık ceza infaz kurumları ile çocuk eğitimevlerinde bulunan hükümlüler katılabilirler.

CEZA İNFAZ KURUMLARININ YÖNETİMİ İLE CEZA VE GÜVENLİK TEDBİRLERİNİN İNFAZI HAKKINDA TÜZÜK

Bakanlar Kurulu Kararının Tarihi : 20/3/2006, No: 2006/10218

Ceza ve güvenlik tedbirlerinin infazında gözetilecek temel ilkeler

MADDE 4 –

(2) Ceza ve güvenlik tedbirlerinin infazı ile ulaşılmak istenilen temel amaç, öncelikle genel ve özel önlemeyi sağlamak, bu maksatla **hükümlünün yeniden suç işlemesini engelleyici etkenleri güçlendirmek, toplumu suça karşı korumak, hükümlünün; yeniden sosyalleşmesini teşvik etmek, üretken ve kanunlara, nizamla ve toplumsal kurallara saygılı, sorumluluk taşıyan bir yaşam biçimine uyumunu kolaylaştırmaktır.**

Sağlık servisi

MADDE 25 –

(2) Cezaevi tabibinin görevleri:

c) Kurumda ortaya çıkan hastalıklar ve bu hastalıkların önlenmesi için alınacak tedbirler ile ayrıca iaşenin kalitesine, miktarına ve dağıtım şekillerine, hükümlülerle personelin temizliğine, kurumun sıhhi tesisat, ısıtma, aydınlatma ve havalandırma tesislerinin sağlık şartlarına elverişli bir şekilde işleyip işlemediğine, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin sağlık şartlarına uygun bir şekilde yürütülüp yürütülmediğine ilişkin hususları tespit etmek maksadıyla, kurumu ayda en az bir kez denetleyerek hazırlayacağı raporu kurum en üst amirine sunar ve sağlık istatistiklerini düzenler.

Eğitim programları

MADDE 105 –

(1) Hükümlüye, kurumda bulunduğu süre içinde, kişiliğini geliştirecek, eğitimini güçlendirecek, yeni beceriler elde etmesini, suç işleme eğilimini yok etmeyi sağlayacak ve salverilme sonrasına hazırlayacak eğitim programları uygulanır. (2) Eğitim programları; temel eğitim, orta ve yüksek öğretim, meslek eğitimi, din eğitimi, beden eğitimi, kütüphane ve psiko-sosyal hizmet konularını kapsar.

Beden eğitimi

MADDE 131 –

(1) Hükümlünün toplumsal, ruhsal ve bedensel gelişmelerini sağlamak amacıyla fizik ve ruhsal sağlık durumlarının elverdiği ölçüde spor, beden eğitimi ve eğlendirici etkinliklere katılmasına müsaade olunur ve olanaklar ölçüsünde yer ve araç sağlanır.

(2) Açık havada çalışmayan veya kapalı kurumlarda bulunan hükümlüye, hava koşulları elverdiği ölçüde, günde en az bir saat açık havada gezinmek olanağı verilir. Bu süre içerisinde bireysel spor da yapılabilir. Kurum dışındaki bu tür etkinliklere açık kurumlar ile çocuk eğitimevlerinde bulunan hükümlüler katılabilir.

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Fikret AKSOY
Doğum Tarihi : 01 Aralık 1987
E-mail : fkrtaksoy@hotmail.com

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Mersin Üniversitesi	2009-2013
Yüksek Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Mersin Üniversitesi	2015- devam etmektedir
Doktora	-	-	-

Görevler :

Görev Ünvanı	Görev Yeri	Yıl
İnfaz ve Koruma Memuru	Gaziantep L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu	2012- görevi sürdürmektedir

ESERLER (Makaleler ve Bildiriler)

1. Aksoy, F. ve Saraç, L. (2017). Kapalı ceza infaz kurumundaki tutuklu/hükümlülerin 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, Antalya, Türkiye.