



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

CEZA İNFAZ KURUMUNDA KALAN HÜKÜMLÜ VE
TUTUKLULARIN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE YAŞAM
DOYUMLARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Musa TURGUT

Danışman: Prof. Dr. Mehmet KARGÜN

TOKAT-2024

ETİK SÖZLEŞME**T.C.****GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ****SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayantüm veri, düşünce ve sonuçlara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan ederim.

Musa TURGUT

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca yardımlarını esirgemeyen ve her konuda yanımda olan, yüksek lisans tezimin hazırlanma ve bitirme sürecinde bilgi birikimlerini ve deneyimlerini esirgemeyip bana ışık tutan danışman hocam sayın Prof. Dr. MehmetKARGÜN' e, istatistiki verilerde bana yardımcı olup yol gösteren Prof. Dr. Cemal George ORHAN' a, çalışma süresi boyunca desteğini esirgemeyen Araştırma Görevlisi Barış MERGAN hocamavebu süreçte beni yalnız bırakmayan değerliaileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Musa TURGUT

ÖZET**YÜKSEK LİSANS TEZİ****CEZA İNFAZ KURUMUNDA KALAN HÜKÜMLÜ VE
TUTUKLULARIN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE YAŞAM
DOYUMLARI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ**

Musa TURGUT

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Yüksek Lisans Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden

Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet KARGÜN

Nisan 2024, xiv + 50 sayfa

Ceza infaz kurumunda kalan hükümlü ve tutukluların spor yapma durumlarına göre yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesiamacıyla yapmış olduğumuz bu çalışma ile ceza infaz kurumlarında bulunan spor yapan ve yapmayan hükümlü ve tutukluların psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, kişilik, zekâ ve duygusal zekâ özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi düşünülmüş ve bu doğrultuda spor sayesinde tutuklu bireylerin psikolojik durumlarının ne düzeyde olduğunu belirlemek ana hedefimizi oluşturmuştur. Çalışmamız hükümlü ve tutukluların spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve yaşam doyum düzeyleri, hükümlü ve tutukluların demografik özelliklerine ait değişkenler dikkate alınarak incelenmiştir.

ÇalışmayaElazığ E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan, toplamda 250 katılımcıdan 194 spor yapan ve 54 spor yapmayan hükümlü ve tutuklu katılmıştır. Bu çalışmaya katılan katılımcılardan spor yapanların yaş ortalaması ± 34 iken spor yapmayanların yaş ortalaması ± 38 olarak belirlendi.Demogratif veriler incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerden ilkokul mezunu41 (%75,9) 'unu spor yapan hükümlü ve tutuklular, 61 (%83,6)'nı ortaokul mezunuhükümlü ve tutuklular,79 (%76,0)'nı lise mezunuhükümlü ve tutuklular, 12 (%65,7)'ni lisans mezunuhükümlü ve tutuklular oluşturmuştur. Araştırmaya katılan hükümlü ve tutukluların 13 (%24,1)' ni ilkokul

mezunu spor yapmayan hükümlü ve tutuklular 12 (%16,4)' nü ortaokul mezun hükümlü ve tutuklular, 25 (%24,0)' nı lise mezun hükümlü ve tutuklular, 6 (%33,3)' nü lisans mezunu hükümlü ve tutuklular oluşturmuştur. Ceza İnfaz Kurumu'nda spor yapan ve spor yapmayan tutuklu ve hükümlülerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde spor yapan hükümlü ve tutuklular ile spor yapmayan hükümlü ve tutuklular arasında istatistik olarak bir fark belirlenmedi. ($p=0.27$) Hükümlülerin spor faaliyetlerine yönelik tutumlarının yaş, öğrenim düzeyi, aile, bulunulan ortam, spor yapma durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada ceza infaz kurumunda kalmakta olan tutuklu ve hükümlülerin spor yapma düzeyleri ile yetişkin yaşam doyum ölçeği ve yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği arasında anlamlı bir etkileşim olmadığı ceza infaz kurumu için söylenebilir.

Anahtar Kelimeler:Spor; Psikolojik Dayanıklılık; Cezaevi;

ABSTRACT**MASTER'S THESIS**

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE
SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF CONVICTS AND
DETAINEES REMAINING IN THE PENITENTIARY INSTITUTION
ACCORDING TO THEIR SPORTING STATUS ELAZİĞ PROVINCE
EXAMPLE**

Musa TURGUT

Tokat Gaziosmanpaşa University, Master's Thesis,

Health Sciences Institute, Physical Education and Sports Department

Advisor: Professor.Dr. Mehmet Kargün

April 2024, xiv + 50 Pages

In this study, which we conducted to examine the relationship between the lifesatisfaction and psychological resilience of convicts and detainees staying in penal institutions, according to their sports activities, and the psychological resilience of convicts and detainees in penal institutions who do and do not do sports It was considered to examine the relationship between life satisfaction, personality, intelligence and emotional intelligence characteristics, and in this direction, our main goal was to determine the psychological state of detained individuals through sports. In our study was examined that the psychological resilience and life satisfaction levels of convicts and detainees according to their sports activities and variables related to the demographic characteristics of convicts and detainees.

Out of a total of 250 participants convicts and detainees staying in Elazığ E Type Closed Penal Institution, 194 sports and 54 non-sports participated in the study. Among the participants in this study, the average age of those who did sports was ± 34 , while the average age of those who did not do sports was ± 38 . When the demographic data is examined, 41 (75.9%) of the individuals participating who do sports in the research are primary school graduates, 61 (83.6%) are secondary school graduate, 79 (76.0%) are high school graduates. And 12 (65.7) of whom were undergraduate convicts and detainees. Of the convicts and detainees who participated in the research and did not do sports, 13 (24.1%) were primary school graduates, 12 (16.4%) were secondary school graduates and 25 (24.0%) were high school graduates, 6 (33.3%) were convicts and detainees who had undergraduate degrees. When the relationship between the life satisfaction and psychological resilience levels of prisoners and convicts who do and do not do sports in the penal Institution was examined, no statistical difference was determined between the convicts and prisoners who do sports and the convicts and prisoners who do not do sports ($p = 0.27$). It has been determined that the attitudes of convicts towards sport activities vary significantly according to variables such as age, education level, family, environment, and sports activities.

In our study, it can be said for the penal institution that there is no significant interaction between the sports activity levels of the detainees and convicts staying in the penal institution and the adult life satisfaction scale and adult psychological resilience scale.

Key Words: Sports; Psychological Resilience; Prison;

İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZLEŞME	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xi
BÖLÜM I.....	1
1.GİRİŞ	1
1.1.Ceza Kavramı	2
1.1.1.Tutuklu ve Hükümlü Kavramı.....	3
1.1.2.Ceza İnfaz Kurumları Ve Türleri.....	3
1.1.3. Ceza İnfaz Kurumları Ve Spor	4
1.1.4. Ceza İnfaz Kurumu Personellerinin Görev Ve Sorumlulukları.....	4
BÖLÜM II	6
2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1.Spor	6
2.1.1. Sporun Tanımı Ve Önemi.....	6
2.1.2.Sporun Fiziksel Açıdan Yararları	7
2.1.3. Sporun Psikolojik Açıdan Yararları	8
2.1.4. Sporun Sağlık Açısından Yararları.....	9
BÖLÜM III.....	10
3.1.Psikolojik Sağlamlık	10
3.2.Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	11
3.2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	11
3.2.2.Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	13
3.2.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri	13
3.2.1.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler	14
3.2.1.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Olumlu Faktörler	15
3.2.3.Psikolojik Sağlamlık ve Spor İlişkisi.....	15

BÖLÜM IV	17
4.1.Yaşam Doyumu.....	17
4.2.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	18
4.3.Yaşam Doyumuna Etki Eden Değişkenler.....	19
4.4.Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	21
BÖLÜM V	24
5.YÖNTEM	24
5.1.Araştırma Yöntemi.....	24
5.2.Evren Ve Örneklem.....	24
5.3.Verİ Toplama Araçları	25
5.4.Verilerin Analizi.....	25
BÖLÜM VI.....	26
6.BULGULAR.....	26
BÖLÜM VII	32
7.TARTIŞMA.....	32
8.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	37
KAYNAKÇA.....	38
EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek 1. Özgeçmiş	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek 2. Demografik Bilgi Formu	47
Ek 3. Yaşam Doyum Ölçeği.....	48
Ek 4. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	49

TABLO LİSTESİ

- Tablo 1.** Ceza İnfaz Kurumu'nda kalmakta olan hükümlü ve tutukların spor yapan ve yapmayan bireylerin demografik verileri 26
- Tablo. 2.** Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan hükümlü ve tutuklulardan spor yapanların incelenen demografik parametreleri ile YYDÖ ve YPSÖ ölçekleri arasındaki etkileşim (korelasyon) incelenmesi (n=194) 27



ŞEKİL LİSTESİ

- Şekil 1:** Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan hükümlü ve tutukların spor yapma durumlarına göre Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği verilerinin karşılaştırılması (Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldı $p<0.05$). 28
- Şekil 2:** Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan hükümlü ve tutukların spor yapma durumlarına göre Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği verilerinin karşılaştırılması (Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldı $p<0.05$). 29
- Şekil 3.** Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan hükümlü ve tutuklulardan spor yapanların incelenen demografik parametreleri ile YYDÖ ve YPSÖ ölçekleri arasındaki etkileşim (korelasyon) incelenmesi ($n=194$). * $p<0.05$; ** $p<0.01$, Spearmann korelasyon, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği ; YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği..... 30

KISALTMALAR

- CMK** Ceza Muhakemesi Kanunu
SPSS Statistical Package for Social Science
TDK Türk Dil Kurumu
YYDÖ Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği
YPSÖ Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Kavramsal açıdan spor; bireyin biyolojik ve psikolojik sağlığını geliştiren, toplumsal davranışlarını kontrol altına alan, motor ve zihinsel gücün belirli bir orana kavuşmasına destek olan sosyal, pedagojik ve biyolojik bir gerçektir (Ölmez, 2010: 24). Yaşadığımız çağda insanların yaşam şekilleri ve karşısına gelen olumsuz durumların stresi artırdığını yadsınamaz bir gerçektir. Her insanın stres karşısında vermiş olduğu tepkilerin farklı olduğu, ayrıca oluşan bu stresten etkilenme seviyesinin de farklı olduğu dile getirilmiş, bütün bu olumsuz durumlarla baş edebilmenin yolunun da sağlam bir psikolojik yapı ve sağlam bir psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olabilmekle kazanılabileceğini açıklamışlardır (Şahin ve ark. 2012). Bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerini pozitif olarak etkileyen birçok yöntemin var olduğunu, bu yöntemlerin de psikolojik sağlamlık gelişiminde oldukça etkili olduğunu, bu bağlamda yapılan spor faaliyetlerinin psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu yönde etkileyerek, oluşan stresi azaltıp katkı sağladığını ve spora katılımın söz konusu zihinsel uyaranları arttırarak psikolojik yapıyı koruduğu vurgulanmaktadır (Özocak ve diğerleri, 2019).

Bireylerin gündelik yaşantılarında hemen hemen her gün karşı karşıya kaldıkları stres kavramlarına dengeli bir şekilde uyum sağlamak için bazı özelliklere sahip olunması gerektiğini buna bağlı olarak pozitif psikoloji biliminin gelişerek insanlarda oluşan psikolojik sağlamlık kavramının bireylerin gündelik hayatta karşılaştıkları sorunlara çözüm getirerek dengeli bir uyum sağladığını açıklamışlardır (Eraslan, Çapan ve Arıcıoğlu 2014).

Spor ile uğraşmanın psikolojik olarak birden fazla faydası olduğunu bilindiğini ve bu tarz spor faaliyetlerini yapmayıp herhangi bir fiziksel aktivite ile uğraşmayan insanlarda psikolojik olarak olumsuz yönde sıkıntıların oluşabileceğini belirtmiştir (Ströhle 2009). Dünyada yaşayan bireylerin her daim pozitif yaşam koşullarıyla karşılaşmadıklarını, insanların yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen birçok sebebin varlığı olduğunu ve bu gibi olumsuz durumlarla her an karşılaşılabilceğini, bu bağlamda psikoloji biliminin karşılaşılan olumsuz yaşam şartlarında, bireylerin nasıl tepki verip neler yapılabileceği konusunda etkisini açıklamıştır (Sezgin 2016).

Bireyler acı veren durumlarla mücadele ederken psikolojik sağamlık sürecindedir ve belirli nitelikler kazanır. Bunlara olumlu sonuçlar veya yetkinlikler denir. Nitelikler, minimum düzeyde koruyucu faktörlerin yardımıyla bireysel risk faktörleri tutularak elde edilen özellikleri içerir (Seçer, 2019).

Ceza İnfaz Kurumları insanların işledikleri suçlardan dolayı verilen hapis cezalarını geçirdikleri yerlerdir. Yapacağımız bu çalışma sporun ceza infaz kurumlarında kalmakta olan hükümlü ve tutuklular üzerindeki etkisi ile Psikolojik sağamlık, duygusal bilgi ve kişilik özellikleri aralarındaki ilişkiyi araştırmak ve bu çalışma sonucunda istenilen amaca ulaşp ulaşlamayacağı konusunda ışık tutması açısından önemlidir. Ayrıca günümüzde Ceza İnfaz Kurumlarında yürütölen bu tarz çalışmaların ise yetersiz olduğu göze çarpmaktadır, bu çalışma ilk defa yapılacağı için çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Ceza Kavramı

Ceza literatüre Arapça dan gelen bir kelime olup Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğü’nde karşılık olarak “uygunsuz davranışlarda bulunanlara uygulanan üzüntü, sıkıntı, acı verici işlem veya yaptırım” olarak belirtilmiştir. Aynı şekilde bu sözlükte ceza kelimesinin “Suç işleyen bir kimsenin yaşantısına, özgürlüğüne, mallarına, onuruna karşı yasaların öngördüğü yaptırım” şeklinde hukuksal tanımı yapılmıştır (TDK Yayınları, Ankara 1998).

Ceza kavramı içinde yaşadığımız topluma olumsuz bir şekilde zarar veren olaylar sonucunda devletin kanunla koyduğu yaptırımların yanı sıra, suç işleyen kişiyi bazı yoksunluklar ile karşı karşıya bırakıp, bu şekilde toplumun, işlenen suçu kabul etme duygusunu belirtip, bir yargı kararı ile ve belli bir mesuliyet derecesiyle orantılı olarak tadbik eden, yani yeniden dizginleyen bir toplumsallaştırma aracı olan bir yaptırım olarak tanımlanmıştır (Dönmezer 2003).

Ceza infaz kurumları insan özgürlüğünü kısıtlayan cezalara hüküm almış olan bireyler ile beraber herhangi bir suç sebebi ile adli yargı mahkemelerince tutuklanan kişilerin ıslah edilip topluma tekrar kazandırılmak amacıyla kaldıkları ve eğitim

gördükleri yerlerdir. Ceza infaz kurumları cezaevleriyle ıslah evleridir. Bu kurumlar düzenlerine, kurumda kalmakta olan tutuklu ve hükümlülerin işlemiş oldukları suç türlerine göre ayrılırlar. Cezaevi, tutukevleri, ceza infaz kurumları, tutukevi, hapishane, hücre hapsi, hücre, tecrit, hükümlü, tutuklu, rehabilitasyon gibi kavramlar genellikle kullanılan kavramlar olduğu için araştırmalarında fayda vardır (Yılmaz B, 2001).

1.1.1.Tutuklu ve Hükümlü Kavramı

5271 sayılı ceza muhakemesi kanunu (CMK)’nın 100. maddesine göre bireyin bir suçu işlediği kanısı yüksek bir ihtimal taşıyor, hakkında kovuşturma ve soruşturma devam ediyor aynı zamanda da delilleri karartma şüphesi var ise özgürlüğü kısıtlanan bu kişiye “tutuklu” denir. Bu durum hukuki olarak en ağır yaptırımlardan birisidir.

Hükümlü; kanunlar neticesinde yapılan yargılama neticesinde hakkında verilen mahkûm edilme hükmü kesinleşen bireydir (TDK, 2019). ‘‘Tutuklu ile hükümlü arasındaki ana fark, hükümlünün mahkeme tarafından kesinleşmiş bir cezaya çarptırılması ve ceza da infaz aşamasına geçilmiş olmasıdır. Tutukluluk hali ise mahkeme tarafından henüz ceza verilmemiş ve kesinleşmiş bir ceza olmaması durumudur.’’

1.1.2.Ceza İnfaz Kurumları Ve Türleri

Yılmaz B (2001) hapishane, cezaevi, tutukevi, hücre, tecrit, tutuklu, hükümlü, ilam, ıslah ve rehabilitasyon gibi kavramların çok sık kullanıldığı ve bütün bunlara bağlı olarak incelenmelerinde fayda olacağını açıklamıştır. Cezaevlerini özgürlüğü kısıtlayan ve cezası kesinleşmiş olan hükümlü olan kişiler ile, farklı suçlardan adli yargı mercilerince tutuklanan ve toplumla yeniden sosyalleştirilmelerini sağlamak, ıslah edilmek üzere bulunduruldukları ve eğitim gördükleri yer olarak tanımlamış, bu kurumların tutuklu ve hükümlülerin suç türlerine, rejimlerine, yaş ve cinsiyetlerine göre değişik bölümlere ayrılarak isimlendirildiğini açıklamıştır.

Literatürde Ceza infaz kurumları ceza ve ıslah evleri olarak belirtilmiş olup. Cezaevleri ile ceza ve tevkif evleri mahkemelerin olduğu yerde; ıslahevlerinin ise

Adalet Bakanlığınca uygun görülen yerlerde bulunduğunu ifade edilmiştir(Özdemir Ş 1998) .

1.1.3. Ceza İnfaz Kurumları Ve Spor

Yetim A (2000) sporun insanların toplum içerisindeki etkileşim ve ilişkilerinin gelişmesinde ve geliştirilmesinde hem bireysel hem de sosyal olarak oldukça etkin olduğunu ayrıca bireye toplum içerisinde uyum sağladığı ve psikolojik olarak beden ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini dile getirmiştir.

“Eğitim programları ve çalışmaları içerisinde sporun önemi ve yeri büyüktür. Ceza İnfaz Kurumları’nda özellikle ders olarak beden eğitimi programlarının uygulanmasının yanı sıra, cezaevi idaresinin spora ve fiziksel aktivitelere titizlikle yer vermesi gerekmektedir. Sporla uğraşan hükümlü ve tutuklu bu sayede kendini, benliğini bularak ıslah olmaya yönelir. Spor yapan hükümlü ve tutuklular vücutlarında biriken enerjiyi, oluşan stres ve bunalım halini, spor sayesinde dışarı atar, bu bakımdan ceza infaz kurumlarında barındırılmakta olan hükümlü ve tutuklulara uygun gün ve saatlerde yaptırılan sporun, gerek psikolojik açıdan gerek kişisel ve sosyal gelişimde önemi yadsınamaz bir gerçektir.”

1.1.4. Ceza İnfaz Kurumu Personellerinin Görev Ve Sorumlulukları

Bu bölümde cezaevlerinde kontrol ve düzeni sağlamakla görevli olan infaz ve koruma memurlarının görevleri ve sorumlulukları hakkında bilgiler verilecektir.

“Cezaevlerinde görev yapan personel ve idari kısım öncelikli olarak insan haklarına saygılı ve mevzuatta yazan kurallara göre hareket etmek durumundadır. Dünya genelinde de kabul gören modern ve uygar infaz anlayışı bunu gerektirmektedir. Ceza İnfaz Kurumlarının fiziksel koşulları ve özellikleri ne kadar önemli ise; ceza infaz kurumlarında görev yapan personellerinde tutum ve davranışları oldukça önemlidir. Bu bağlamda cezaevlerinde görev yapan personellerin gerek görev anlamında gerekse ahlaki olarak üzerlerine düşen görevin önemi çok büyüktür. Bütün bu sebeplerden dolayı Ceza İnfaz Kurumu yönetiminin, Ceza İnfaz Kurumları’nda bütün birimlerde

görev yapan personellerini her alanda eğitime göndermesi ve bu konu üzerinde titizlikle durulması oldukça önemli bir konudur.”

Taşkın A (2018) yapmış olduğu araştırmasında, cezaevlerinin, iyi bir şekilde yönetilmesi, kurumda görev yapan personelin doğruluğuna, insanlığına, dürüstlüklerine, meslek bilgileri ve işe elverişliliğe bağlı olduğunu dile getirmiştir.



BÖLÜM II

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Spor

Sucan (2012) sporu bireylerin zihinsel ve sosyal olarak uyumuolduğunu, kişilerin benliğini dışarı çıkarması ve bu açıdan önemli bir disiplin dalı olduğunu ve toplumsal olarak birçok kesime hitap eden, eğitmenlerin önemle üzerinde durduğu belirli kural ve yöntemlerle yapılan bir disiplin olarak tanımlamıştır

Bayraktar (2003) ise sporu ırkları, dilleri, dinleri, eğitim seviyeleri, sosyal statüleri her ne olursa olsun belli kurallar içinde fertleri bir araya getiren, onları yarıştıran, farklı topluluklar arasında haberleşmeyi sağlayabilen, toplumsal hayatı derinlemesine etkileyen ve şekillendiren bir olgu olarak tanımlamıştır.

Ramazanoğlu ve diğerleri (2005) sporu insanların keyifli zaman geçirmek, sağlıklı bir beden kazanmak için belirli yöntem ve kadideler içerisinde bilinçli olarak yapılan hareketlerin bütünü olarak tanımlamıştır.

2.1.1. Sporun Tanımı Ve Önemi

Kılıçaslan (2015)sporun toplumda yaşayan bireylerin ruh ve beden sağlığının geliştirmesi, belirli kurallara göre, ölçülü olarak mücadele etme, yarışma, rekabet yaratma, birbirleriyle üstün gelme ve başarı seviyesinin artırılması için kişisel olarak en zirve noktaya ulaşma yolunda verilen bir uğraş olarak tanımlamıştır

Okur (2012) yapmış olduğu çalışmasında sporu toplum tarafından ortaya çıkarılan, düzenlenip geliştirilen ve sürekli hareket halinde olan bir yapı olarak tanımlamış ve bu özelliğini yapay olarak tanımlarken, spor yapmak için gereken ilgi, beceri, hareket ve yeteneklerin doğal olduğunu ifade etmiştir.

Kültürel anlamda yapılan spor aktivitelerinin yetişkin bireyler ile takım olarak yapılan aktivitelerin daha çok göze çarpmasına rağmen, ergen bireylerin gelişim süreçlerine etki eden bir kavram olması dolayısı ile, erken yaşlardan itibaren yapılan

spor aktiviteleri etkili ve destekleyici olacaktır. Bu sayede, motorsal gelişim ile doğru orantılı olarak kendi sınırlarını aşp, ergen bireylere spor yapma alışkanlıkları kazandırarak, bulunulan ortamda genel bir davranış kontrolü sağlayıp, bu sayede takdir edilerek psikososyal gelişim sağlanmış olup, toplumsal uyumu öğrenmiş olur (Kılıç, 2015).

Erciş (2012) yapmış olduğu araştırmada, sporla uğraşan bireylerin, toplumsal ve kültürel birikimlerini yapılan spor sayesinde artırılacağını, bunun yanı sıra yaşanan çevrenin etkisi ile psikolojik ve sosyal yönden fayda sağlayacağı, ayrıca günümüzde iyi olmayan arkadaş ortamlarında bireyleri kötü alışkanlıklar kazanmadan olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

“Sağlıklı bir yaşam için mutlaka spor yapılmalıdır. Zamanımızı verimli geçirerek bu bağlamda sağlığımızı olumlu yönde etkileyen sporu hayatımızda önemli bir yere koymamızda fayda vardır. Yapılan araştırmalara bakıldığında sporun bireylerde kişilik gelişiminde özgüven kazanım noktasında etkili olduğu buna bağlı olarak insanların yaşam kalitesini yükselttiğini açıkça ortaya koymaktadır. İnsan ruhunu dinlendiren ve hayatımıza enerji katan, günlük yaşantımızda bize sağladığı faydalarından dolayı spor yapmaktan vazgeçilmemesi gerektiğini unutmamamız gerekmektedir”.

2.1.2.Sporun Fiziksel Açıdan Yararları

Erkal (1996) yapmış olduğu araştırmada insanların fiziksel gelişimlerinde yalnızca sporun amacı olduğunu, sürekliliğin insanların doğasında var olduğunu, hareket sistemini kas, kemik ve adalelerden oluştuğunu, yapılan egzersiz hareket ve sporun hareket sistemini olumlu yönde etkilediğini, kısacası yapılan ve yapılacak olan her türlü egzersiz ve etkinliğin kas ve kemik gelişimi için önemli olduğunu belirtmiştir.

Aracı (1999) yapmış olduğu çalışmada, kalp ve damar rahatsızlıklarının yapılan egzersizler ile engellenebileceğini, hareketli olmanın kalp ve damar içerisinde bulunan yağı yok ettiğini, buna bağlı olarak bireylerde bu tarz rahatsızlıkların neredeyse yaşanmadığını ve egzersiz damarlara aşırı görev yüklendiğinden, egzersizle uğraşan

bireylerde kalp ve damar rahatsızlıklarına yakalanma olasılığını düşürdüğünü, boşaltım ve solunum sistemlerine de yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

2.1.3. Sporun Psikolojik Açıdan Yararları

Yılmaz (2012) yapmış olduğu çalışmasında sporun yalnızca herhangi bir engeli bulunmayan insanların yapmış olduğu bir uğraş olmadığını, tüm bunların aksine bedenlen ve ruhen sağlam bireylerin yanı sıra engelli olarak yaşamlarını sürdüren bireylerinde yapmış olduğu bir olgu olduğunu belirtmiştir. Özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra oluşan sakatlanmalar, özgüven eksikliği olan, psikolojisi bozulan bireylerin eski yaşantılarında bir nebze olsa dönmeleri açısından faydası olduğunu bu bakımdan sağlıklı ve engelli bireylerde her açıdan sporun önemli bir yere sahip olduğunu açıklamıştır.

Ateş (2012) evrensel bir kavram olan sporu, din, dil ve ırk ayrımı yapmaksızın her türlü bireyi i olarak gören bir hareketler topluluğu olarak tanımlamıştır.

Süreklilik oluşturduğu halde, depresyon ve anksiyeteyi düşürmesinin yanı sıra benlik oluşumu güçlendiren, yaşam doyumunu artıran spor, ilişkili olarak mutluluk düzeyini de doğru orantılı olarak artırır ve akıl ve ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Bireylerin potansiyellerinin farkına varmasını ve kademeli olarak ilerleyen spor aktivitelerini yaparak en sıkıntılı durumları bile başaracağını fark etmesiyle birlikte azalan stres ve artan öz saygı, özgüvenin beden ve ruh halini düzelterek toplumu da etkileyeceğini söylemek mümkündür(Arpa, 2014).

Erdoğan (2009) sporu, bireylerin hayatında ve sağlığında özellikle önemli bir yeri olan bir olgu olarak tanımlamış, bireylerin yaşantılarında mutlaka psikolojik olayların olduğunu, bu bağlamda sporun sağlıklı bir yaşam sürmeyi hedef edinen bireyler üzerinde yadsınamaz derecede önemli etkisinin olduğunu belirtmiştir.

2.1.4. Sporun Sağlık Açısından Yararları

Yamaner (2001) insan organizmasının hareket için yaratıldığını, bu bağlamda hareketin insan anatomisinin fonksiyonlarının düzgün bir şekilde ve sağlıklı olmasında gerekli olduğunu ayrıca sağlık, fiziksel uygunluk, sosyal deneyim, gerginliğin giderilmesi, üstün ve mükemmel buluş kapsamlarında araştırılmakta ve hareketin çok boyutluluğu olarak tanımlamıştır.

İnal (2003) yapmış olduğu araştırmada beden eğitimi ve spor etkinliklerinin düzenli olarak yapılmasının insanlarda zihinsel gelişime etki ettiği, ayrıca bireylerin bu bağlamda bazı yeteneklerinin farkına varabilmesi, kendini ifade edebilmesi, eleştiri yapabilmesi gibi özellikleri geliştirdiğini dile getirmiş, insanın eğitim almış düşünen bir varlık olduğunu, bilimi de düşüncelere sadece zihinsel olarak değil de bir bütün olarak bakan bir olgu olarak tanımlamıştır.

Sinir sistemi ile insan bedeni arasında müthiş derecede karışık ve en az o derece kadar basit bir bağ vardır. İnsan bedeni hareket ettiği zaman beyine saniyede yüzlerce uyarım gönderir ve beyin gelen bu uyarımları toplayıp organize ederek bir bütünlük içerisinde sınıflara ayırarak kararını verir. Yapılan egzersiz ve antrenmanlar bedenimizin ve sinir sistemimizin üstüne alacağı bilgiyi olması gerektiği şekilde depolamayı sağlar (Çakmakçı, 2001).

BÖLÜM III

3.1. Psikolojik Sağlamlık

Masten ve Obradovic (2006) psikolojik sağlamlık teriminin kavramsal ve geniş bir konu olduğunu, negatif duygu ve düşünceleri bırakıp, bütün bu olumsuz kavramların yerine pozitif uyum sağlama süreci olarak değerlendirip açıklamışlardır. Olsson ve diğerleri (2003) yılında yapmış oldukları çalışmalarında, psikolojik sağlamlığın sadece herhangi basit bir stres yaratan olay karşısında zarar görmeme anlamına gelmediğini, bütün bunların aksine psikolojik sağlamlık teriminin en önemli ve değerli kavramının negatif olaylar karşısında tekrar tekrar güç elde edebilmek olması gerektiğini dile getirmişlerdir. Fraser ve diğerleri (1999) psikolojik sağlamlığı fertlerin belirli kişisel özellikleri ve çevresinde bulunan unsurlar arasındaki etkileşim olarak tanımlamışlardır. Gündelik yaşamda gerçekleşen stresli olayların sebep olduğu risk faktörlerini ve oluşan riskin negatif sonuçlarını en aza indirgeyen koruyucu faktörlerin, psikolojik sağlamlık terimine katkı sağladığını açıklamışlardır.

Eminağaoğlu (2006) yapmış olduğu araştırmasında, psikolojik sağlamlığın tehlikeli travmalar karşısında bireylerde psikolojik olarak herhangi bir stres ve çökme olmadan yaşama yeteneği olduğunu, farklı araştırmacıların her iki kavramı da göz önüne alıp değerlendirdiğini, bütün bunlarla alakalı olarak psikolojik sağlamlığın harici değer ölçülerine göre mi (herhangi bir suç işlemenin olmaması, akademik başarı), yoksa içsel ölçütlere göre mi (psikolojik iyi olma durumu, düşük seviyede stres), gibi veya her iki kavrama göre mi tanımlanacağını ifade etmiştir.

Literatürde bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı kişilik özelliği olarak, bazı araştırmacılar ise gelişimsel bir süreç olarak değerlendirmektedirler (Jacelon, 1997). Gentry ve Kobasa (1984), psikolojik sağlamlık kavramını stres sonucu oluşan olumsuz etmenleri azaltan ve hastalıklara sebep olan ve oluşan gerginliği engelleyen bir kişilik özelliği olarak dile getirmişlerdir (Akt; Terzi, 2005). Fakat psikolojik sağlamlık yapısının kişisel bir niteliği veya bir kişinin özelliğini ifade etmez diyen araştırmacılara da ilgililiteratürde rastlanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Rutter, 1999).

3.2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili en kapsamlı araştırmalar Werner tarafından yapılmıştır. Werner ve Smith (1977;1989;1992) tarafından yapılan bir araştırma da anne ve babanın ruh sağlığının bozuk olduğu istismara uğramış, alkol kullanımının fazla olduğu veya suç işlemiş olan ailelerde ya da savaşın hüküm sürdüğü toplumlarda yetişip büyüyen çocukların yarısı ile üçte ikisi arasında kalan kısmının bu tür sıkıntıların üstesinden geldiğini ve yaşantılarındaki bu olumsuzlukları psikolojik sağlamlığa dönüştürdüklerini meydana çıkarmışlardır. Psikolojik sağlamlık terimini sıkıntı ve zorluklar karşısında doğru ve düzgün gelişim sürecini geliştirmeye yardımcı olan nitelikleri açıklamak için kullanıldığını dile getirmişlerdir (Akt; Eminağaoğlu, 2006).

Sheppard ve Kashani (1991) 75 erkek, 75 kadın ve 14-16 yaşları aralığında 150 bireyin katılım gösterdiği çalışmalarında, psikolojik sağlamlığın meydan okuma ve bağlanma kavramları ile kaygının psikolojik ve fizyolojik kavramları arasındaki ilişkiyi gözden geçirmişlerdir. Yapılan araştırma sonuçları, stres seviyesi az olan erkeklerin denetim ve bağlanma düzeyleri ile ilişkili olarak düşük oranda psikolojik ve fizyolojik belirti gösterirken; stres seviyesi yüksek olan erkeklerin ise denetim ve bağlanma düzeylerinin düşük olduğu durumlarda daha fazla olumsuzluk yaşadıklarını göstermiştir (Akt; Terzi, 2005). Alfred ve Smith (1989) öğrenciler ile beraber yaptıkları başka bir araştırmada psikoloji bölümünde eğitim gören 84 üniversite öğrencisinin herhangi stresli bir olay ile karşılaştıklarında bilişsel yorumlamaları araştırmış, yapılan incelemeler sonucunda, psikolojik sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin tehdit meydana getiren bir durumla karşı karşıya kaldıklarında yapılan yorumlamaların pozitif olduğunu ve psikolojik sağlamlık düzeyinin stres kavramı ile orta düzeyde birleşki içerisinde olduğunu açıklamışlardır (Akt; Terzi, 2005).

3.2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

“İlgili literatüre bakıldığında ülkemizde psikolojik sağlamlık kavramı ilgili yapılan araştırmaların sayısının oldukça az olduğu göze çarpmaktadır.” Eminağaoğlu (2006) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite ve lisede öğrenim gören

öğrencilerden farklı olarak sokak çocuklarının psikolojik sağlık düzeyleri konusunda bir araştırma yapmış ve bu araştırma ile sokak çocuklarının psikolojik sağlık özelliklerinin, öğrenim gören öğrencilerden hangi yönlerden farklı olduklarını belirlemeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde yaşayan 12 ile 16 yaş aralığı 27 sokak çocuğu ve sokak yaşantısı hiç olmayan 12-16 yaş aralığı 27 çalışan çocuk oluşturmuştur. Yapılan bu araştırma ile sokak çocuklarının dayanıklılık düzeyleri belirlenmeye çalışılmış ve bu çocukların sokak yaşamının olumsuz şartlarına karşılık hangi güçlü yanlarının daha çok kullanıldığının anlaşılması için çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda sokak çocuklarının çalışan çocuklardan farklı kılan sağlık özelliklerini şu şekilde dile getirmiştir: Sokak çocuklarının, çalışan çocuklara göre duygusallık ve işbirliği anlamında daha yakın olduklarını gözlemlemiştir. Sokak çocuklarının, çalışan çocuklardan farklı olan özelliklerinin ise yüksek seviyede depresif duygu durumuna ait olma, herhangi olumsuz bir durum karşısında bilişsel olarak çözüm yollarını bulmada yetersiz kalıp alternatif çözüm yolu üretemediklerini açıklamıştır.

Gizir (2004) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise yoksulluk içerisindeki sekizinci sınıfta öğrenim gören ilköğretim okulu öğrencilerinin akademik sağlıklarının gelişmelerinde etkili olan koruyucu olan bireysel özellikler ile çevresel etkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinin ekonomik seviyeleri düşük olan, gecekondu bölgelerinde yaşayan, ilköğretim okuluna devam eden toplam 872 (439 kız, 433 erkek) öğrenci oluşturmuş, öğrencilerin 6, 7 ve 8 sınıf not ortalamaları akademik başarı ölçütü olarak kabul edilmiş ve yapılan çalışma sonucunda yoksulluk altında yetişen bireylerin psikolojik sağlık ve gelişimlerini artırmak için mevcut olan kaynakların çeşitliliğinin ve ulaşılabilirliğin artması gerektiği ayrıca akademik sağlık sürecine pozitif yönde katkı sağladıkları belirlenen çevresel ve bireysel koruyucu faktörlerin harekete geçirilerek, yoksulluğun bireyler üstündeki negatif etkilerini azaltmak gerektiğini açıklamıştır.

Terzi (2005) yılında yapmış olduğu araştırma da sübjektif iyi olma ile ilişkili, psikolojik sağlık modeli araştırmasının örneklemini Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitim görentoplam 395 öğrenci oluşturmuş, araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme, sorunlar ile başa çıkma vasıtası ile iyi olma üzerindeki pozitif yönde etkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

3.2.2.Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık tanımlamalarında sağlamlığı etkileyen birçok faktörler vardır; bunlar risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu faktör olarak sıralayabiliriz.(Anthony ve Cohler, 1987; Fonagy ve ark. 1994; Fraser ve ark. 1999; Garnezy, 1993; Rutter, 1987).

3.2.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri

Conger ve Conger (2002) ergenlik ya da çocukluk döneminde karşı karşıya kalınan risk durumlarına maruz kalmanın daha sonraki gelişim dönemlerinde olumsuz yönde aksaklıklara yol açtığını, buna bağlı olarak ergenlik döneminde gelişim olarak bir kriz olarak değerlendirilen, duygusal ve sosyal gelişim anlamında birden fazla risk etmenleri ile karşı karşıya kalan bireyin psikolojik sağlamlığı sayesinde risk faktörlerinin meydana getirebileceği olumsuz sonuçları azaltabileceğini açıklamışlardır. Masten (2002) olağan yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz tecrübelerin ve meydana gelebilecek felaketlerin, bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşantı geçirmesinde ve pozitif yönde psikolojik sağlamlık göstermesinde risk etmenleri olarak karşımıza çıktığını dile getirmiştir. Bir başka araştırma da Masten (1994) bazı risk faktörlerini olumsuz sonuçların sebebi olarak gösterirken, bazı risk faktörlerini de sadece sonuçlar ile ilişki gösterdiğini ve risk faktörlerinin biyolojik, genetik, sosyokültürel, demografik şartları veya özellikleri içerebildiğini açıklamıştır.

Öz ve Yılmaz (2009) yılında yapmış olduğu araştırmalarında, en düşük dört çocuklu ve kalabalık bir aileye sahip olmanın, iki çocuk arasında geçen doğum süresinin iki seneden az olmasının, psikolojik, ruhsal veya kronik bir aileye sahip olmanın ailesel risk faktörlerinden olduğunu, bununla birlikte yasaklı madde kullanan veya herhangi bir suç işlemiş anne babaya sahip olmanın, evlat sahiplenmenin, anne ve babanın evliliklerini sonlandırmış olmalarının, baba veya anneden birinin vefat etmesinin de ailesel risk faktörleri olduğunu, çevresel risk faktörlerinin ise cinsel ve fiziksel yönlerden suiistimal, ekonomik seviyenin düşüklüğü, evsizlik, fakirlik, yetersiz ve dengesiz beslenme, sosyal şiddete maruz kalma gibi faktörler olduğunu ifade etmişlerdir.

Gürgen (2006) risk faktörlerinin psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yadsınamaz bir gerçek olduğunu, bu risk faktörlerini en aza indirmeye çalışan okul, aile ve toplumun, ergenlerde ve gençlerde psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemli rol üstlenip onlara uygun bir ortam hazırlamaları gerektiğini açıklamış, farklı bir açıdan bakıldığı zaman katlanılabilir risk faktörlerinin olmasının psikolojik sağlık bakımından bazı araştırmacılar için gerekli görüldüğünü ve mücadele halinde olunan bir ortam hazırlandığı zaman risk etmenlerinin ergenler ve gençler üzerinde ki negatif etkilerinin psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olabildiğini, hazırlanan bu ortamların olumsuz sonuçlarla karşılaşmadan önce bazı özelliklerin geliştirilmesi bakımından önemli olduğunu açıklamıştır.

3.2.1.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Jessor (1987) koruyucu risk faktörlerini, problem olan davranışlara karşı bireysel ve toplumsal kontrolün sağlanması ve algılanan sosyal desteğin yeterli ve dengeli olması gibi problem olan davranışlarla ilgilenme ihtimalini azaltan etmenler olarak belirtilmektedir(Akt; Siyez, 2006).

Romano ve Hage (2002) koruyucu faktörlerin bir yandan oluşabilecek problemleri ortaya çıkmadan evvel önlemeyi sağlarken, diğer yandan olan sorunun etkilerini azaltıp, fertlerin fiziksel ve duygusal iyi olma durumunu geliştirecek davranış ve tutumların güçlenmesine yardım ederek tüm bu etmenler karşısında fertlerin ayakta kalmasını sağlamak olduğunu açıklamışlardır (Akt; Terzi;2005).

Bolger ve diğerleri(1995) bireysel faktörlerden birisi olarak belirtilen cinsiyetin, bireylerin yaşlarına göre değişkenlik gösterdiğini, örnek olarak ilköğretim yıllarında erkek çocuklarının kız çocuklarına göre ekonomik anlamda daha çok etkilendiğini, aksine ergenlik döneminde de kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha fazla etkilenebildiğini ifade etmişlerdir. Mandleco ve Perry (2000) koruyucu faktörleri içinde bulunduran ailesel, bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerin kendi içlerinde ve sürekli birbirleri ile etkileşim halinde bir süreç içerisinde olduklarını açıklamışlardır.Werner ve diğerleri (1992) çocuk ve ergenlerin kendi akranları içerisinde kabul görmesi ve akranlarının desteklerini alması onların psikolojik sağlamlıklarına etki eden önemli bir çevresel faktör olduğunu açıklamışlardır.

3.2.1.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Olumlu Faktörler

Her ferdin risk durumu ve koruyucu mekanizmaları değişik olabilir. Ayrıca ortaya çıkan sonuçların da etkisi değişik olabilir, her koruyucu faktör de aynı sonucu göstermeyebilir, bu bağlamda, bireysel farklılıklar ortaya çıkabilir. Bu anlamda pozitif sonuçların görülmesi önem arz etmektedir. Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan araştırmalarının çoğunda, sadece riskin tanımlaması yeterli görülmemiş buna ek olarak elde edilen sosyal ve akademik alanlarındaki yeterlilik düzeyi gibi pozitif sonuçların açıklanması yoluna gidilmiştir (Gürkan, 2006). Değişik şekillerde ifade edilmekle birlikte, beceri ya da olumlu sonuçlar (competence) kavramı, varolan çevresel koşullar altında, bireysel gelişim sürecini sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için etkili ve sağlıklı bir uyum göstermesi anlamında kullanılmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında yeterlilik ve sağlıklı uyum kavramlarını açıklamada değişik kriterler kullanılabilmektedir. Bu kriterler, akademik, sosyal başarılar gibi pozitif davranışların yanı sıra bireylerin yaşantılarında ki uyumsuzluk hali, stres, psikopatoloji ve suça yönelik duygu ve davranışların olmaması da söylenebilir (Luthar ve Cushing, 1999; Masten ve Reed, 2002; Akt; Gürkan, 2006). Kumpfer (1999) yapmış olduğu araştırmasında, bireylerin yaşantıları esnasında karşılaştıkları olaylara karşı vermiş olduğu tepkilerin ve geçen zamanda tecrübe kazandıkları gelişimsel ilerlemelerin, ilerleyen zamanlarda karşılaşılabilecek olaylara karşı sergilemiş oldukları pozitif tutum ve davranışları, desteklemekte ve kişinin psikolojik anlamda vermiş olduğu tepkiler ile bu zaman zarfı içerisinde tecrübe edindikleri gelişimsel ilerlemeler, ileride karşılaşılabilecek olaylara karşı sergileyeceği olumlu tutum ve davranışları desteklemekte ve bireyin psikolojik olarak sağlamlık hali kazandırdığını açıklamıştır.

3.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Spor İlişkisi

Yeltepe ve Yargıç (2011) yapılan egzersizlerin psikolojik ve ruh sağlığına etkilerini inceledikleri bir meta analiz çalışmalarında, egzersize katılımın stres oranını azalmanda yardımcı olduğunu ve stres sonucu oluşan ve oluşabilecek hastalıkların önlenmesinde de etkileyici bir özelliği olduğunu dile getirmişlerdir.

Brown ve Siegel (1988), yapmış oldukları çalışmalarında ise stresle baş edebilmek için yapılan sporun önemli bir faktör olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Buna benzer bir çalışmada yapılan egzersizlerin kardiyovasküler etkileri düşürdüğü ve bu anlamda aşırı derecede stres halinde olan öğrencilerin oluşan stres dönemlerinde faydalı olup olumlu sonuçlar doğurduğunu açıklamışlardır(Holmes ve Roth, 1988).

Akandere (1999) yapmış olduğu bir çalışmada, kaygı düzeyleri ile spor yapma durumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.Gün (2006) ergenlik döneminde olan bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, spor yapan ve spor yapmayan öğrencileri karşılaştırmış, spor yapan öğrencilerin benlik saygılarının spor yapmayan öğrencilere göre yüksek olduğu ve psikosomatik sonuçların daha az seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır.Yapılan fiziksel ve spor aktivitelerinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarının gelişmesinde etkisinin olmasının yanı sıra yukarıda açıklanan koruyucu faktörlerin gelişimine de etkisi bulunmaktadır. Kişilerin stresli ve olumsuz olaylar karşısında güçlü olabilmesi ve bu durumlarla baş edebilmesi için fiziksel sağlığın oldukça önemli bir yere sahip olduğunu belirtilmekte, sağlıklı olmak bir risk etmeni olarak görülmektedir (Coleman ve Hagell, 2007).Scully ve diğerleri (1998) bireylerin psikolojik olarak sağlıklı ve sağlam olmaları konusunda fiziksel olarak sağlıklı olmalarının oldukça önemli bir rol üstlendiğini, yapılan fiziksel aktivite ve sporun sağlık açısından önemini açıklayan birçok çalışmanın bulunduğunu, kendi yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre yapılan spor ve fiziksel aktivitelerin, tansiyon, şeker hastalığı, kalp hastalıkları, osteoporoz gibi hastalıklara karşı koruyucu bir faktör olup bireylerin yaşantısını olumlu yönde etkilediğini açıklamışlardır. ‘İlgili literatür incelendiğinde sporun olumlu yönde fiziksel ve sosyal etkilerinin yanı sıra kişilerin ruh sağlığını da etkilediği, günlük yaşamdasürekli karşımıza çıkan stresle başa çıkmada yardımcı olduğu ve bunlara bağlı olarak bireylerin psikolojik sağlamlıklarını da olumlu yönde etkilediği görülmektedir.’

Hanbay ve diğerleri (2003) spor aktivitelerinin cinsiyet ve yaş farkına bakmadan bütün insanların ihtiyaçlarını karşılayabilecek toplumsal bir olgu olduğunu, kapalı veya açık ortamlarda, aletli veya aletsiz, bireysel veya toplu olarak, ulusal veya uluslararası, belirli bir zaman içerisinde veya bir zaman kavramı olmaksızın yapılabilen ve kişilere sosyal bir kimlik kazandıran özellikler sunduğunu, kişilerin veya toplulukların

karşılaşılan psikolojik sorunları, toplumsal ilişkiler sisteminde aramak gerektiğini açıklamışlardır.

BÖLÜM IV

4.1. Yaşam Doyumu

“Mutlu” bir yaşam sürmek, şüphesiz pek çok birey için hayati yaşam sebeplerinin en başında yer almaktadır. Bireyin nasıl mutlu olabileceği, mutluluğun ne demek olduğu ve hangi unsurların etkisinde kaldığı gibi sorularla “açıklanmaya” ve “sağlanmaya” çalışılan mutluluğun, bireyler için popüleritesini kaybetmeyen dikkat uyandıran bir kavram olduğu belirtilmektedir (Çivitci, 2012). Yaşam doyumu ya da güncel adı ile mutluluk, asırlardır bireylerin ilgisini çeken konular kapsamında yer almıştır. Kavramsal açıdan yaşam doyumunu ifade etmek için ilk olarak “doyum” kelimesini açıklığa kavuşturmak gerekmektedir. Doyum, isteklerin, dileklerin, taleplerin ve gereksinimlerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu terimi, kişinin talepleri ile hali hazırda bulunanların karşılaştırması sonucu ulaşılan durum veya sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

Gündelik yaşamda yaşam doyumu kavramı sıkça kullanmadığımız fakat yaşama ilişkin beklentimizi ifade eden bir kavramdır. Yaşamdan doyum almak demek ne demektir? Kişi nasıl doyuma ulaşır? Bu tarz soruların cevabını vermek için ilk olarak doyum kavramına açıklık kazandırmak gerekmektedir. Doyum, insanların yaşama dair isteklerinin, ihtiyaçlarının, yaşamla ilgili beklentilerinin gerçekleşmesidir. Yaşam doyumu kavramı ise, kişinin elinde bulunan veya ulaşabildiği arzuları ile sahip olma hayali kurduklarının karşılaştırılması neticesinde ulaşılan sonuçtur. Kişi elde etmek istediği şeylere ne zaman ulaşırsa o yönde ileri bir yaşam doyumu sağlamaktadır (Nedim ve Bal, 2014). Yaşam doyumu arttıkça insanların zorlu yaşam koşulları karşısında direnme güçleri de artmaktadır (Avşaroğlu ve Koç, 2019).

Özer M, ve Karabulut Ö, (2003) doyum kavramını gereksinim, beklenti, dilek ve isteklerin karşılanması olarak yorumlamış, yaşam doyumunu ise bireyin neyi istediği, beklentileri ile, elinde mevcut olanlar ile yani neye sahip olduğu durum ya da

sonuç olduğunu dile getirmişlerdir. Yaşam doyumunun bireyin beklenti ve isteklerinin gerçek olan durumlarla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterdiğini açıklamışlardır.

4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Kişisel faktörlere, bir diğer deyişle, kişisel özelliklere, bakıldığında “mükemmeliyetçilik” kavramı dikkat çekmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda mükemmeliyetçi olan bireylerin mükemmeliyetçi olmayan bireylere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Park ve Jeong, 2015).

Bunların dışında kişilerin çocukluk yaşantılarının ileri yetişkinlik dönemlerine etkisini inceleyen araştırmalar da dikkat çekmektedir. Bu araştırmaların birinde, çocukluk yıllarında ebeveynlerinden daha az sevgi gören çocukların yetişkinlik zamanlarındaki yaşam doyumu oranlarının daha düşük olduğu gözlemlenirken (Hinnen vd, 2009), benzer diğer bir araştırmada daha sağlıklı bir aile yaşantısında yetişen çocukların yetişkin olduklarındaki yaşam doyumu oranlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Buist vd, 2004). Çevresel faktörlerin de yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu gözlenen araştırmalar bulunmaktadır. Bunlardan birisi, sosyal destek ve iyi-oluşun, kişilerin yaşam doyumu düzeylerinde pozitif yönde bir etkisi olduğunu ve sosyal desteğin bireylerin yaşam düzeyi üzerinde önemli bir etkiye neden olabileceğini ortaya koymuştur (Yalçın, 2015). Bir diğer araştırmada da evlilik ve yaşam doyumu ilişkisine bakıldığında evli kişilerin bekarkişilere oranla daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip olduğunu belirlemişlerdir (Diener vd. 1985).

Toplanır (2018) yapmış olduğu araştırmada, bireylerin sahip oldukları inançların da yaşam doyumunu etkileyebileceğini, yapılan bazı çalışmalarda dindarlıkla yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki saptandığını; bazı çalışmalarda ise pozitif ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalar, yaşam doyumu ve yaş arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Burada, orta yaşlı insanların yaşam doyumunun gençlerden ve yaşlılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Başka bir

çalışmada, yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve yaş faktörünün yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuna dikkat çekilmiştir. Başka bir çalışmada ise iş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide; erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Özdevecioğlu ve Karadal, 2008).

Bireylerin öz saygı ve ruhsal durumlarından yola çıkarak yaşam doyumuna yönelik bilgi edinmek mümkündür. Bireyin öz saygısının gelişmiş olması yaşam doyumunu artırırken aksi söz konusu olduğunda yaşam doyumunda azalma gerçekleşmektedir. Bununla birlikte kişilerin yaşantılarında karşı karşıya kaldıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma metotları ile yaşamış oldukları çatışmalar, yaşam doyum düzeyini azaltabilecek faktörlerdendir (Demirel ve Canat, 2004). Özetle, yaşam doyumunun birçok etmeni içerisinde barındıran heterojen bir yapı olduğu söylenebilmektedir. Yaşam doyumu, kişilerin kendi bilişsel süreçleri ve yaşamış oldukları olaylarla bağlantı olarak etkilidir. Diğer bir yandan tüm faktörlerin etkililiklerinin farklılık gösterebileceği söylenebilmektedir. Cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerin kişinin yaşam doyumu üzerinde etkisinin çok olduğu söylenemezken, kişisel değişkenlerin; kişisel özellikler, bağlanma stilleri, evlilik ilişkiler ve ebeveynleriyle olan ilişkilerin yaşam doyumlarının üzerinde oldukça etkili olan değişkenler olduğu söylenebilmektedir (Eryılmaz, 2011).

4.3. Yaşam Doyumuna Etki Eden Değişkenler

Araştırmalar, yaşam doyumu ile yaş arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Burada, orta yaşlı insanların yaşam doyumunun gençlerden ve yaşlılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada, yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve yaş faktörünün yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuna dikkat çekilmiştir. Başka bir çalışmada ise iş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide; erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Özdevecioğlu ve Karadal, 2008).

Yaşam doyumunun, demografik özelliklerle ilişkisi birçok araştırma bağlamında ele alınmıştır. Bu özelliklerden en çok üzerinde durulan konulardan birisi de yaş ile yaş gruplarının yaşam doyumları bakımından karşılaştırılmasıdır (Koçak, 2016).

Alanyazından yer alan öncü araştırmalar genç bireylerin mutluluk oranı yaşlılardan yüksek bulunmasına rağmen, son dönemlerde gerçekleştirilen çalışmalar mutluluk ile yaş arasında bir bağlantının yer almadığını ortaya çıkarmıştır. Yaşlanma ile kişide tecrübe edilen duygularda farklılıkların ortaya çıktığı, yaşlılıkla ilişkili olarak heyecan ve uyarılma zamanlamalarında bir eksilmenin ortaya çıkmasına rağmen bu durumun hoş duyulanımda eksilmenin olmadığı, “olgun” keyif elde etme doyumunun tecrübe edildiği ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

İnsanların gelir düzeylerinin düşük olması yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği için gelir düzeyi düşük olan insanların yaşam doyumlarının da düşük olduğu belirtilmektedir (Özgür ve ark, 2010). Gelir seviyesinin artması ise bireyin ihtiyaçlarını cevaplama noktasında rahatlık sunarken toplumsal yaşam olanaklarını artırmaktadır. Bireyin ekonomik durumundaki iyileşme yiyecek, barınma, giyim, araç gibi faktörleri olumlu yönden etkilemektedir. Yüksek gelire sahip bireylerin yaşam tatmini yüksek olmakta, yaşam kalitesi, hedefleri, yaşam standartları da bu kapsamda artış sergilemektedir (Ergün, 2016).Yapılan farklı bir araştırmada, eğitimin gelir seviyesi parametresi ile yaşam tatmini düzeyinde farklılaşmaya neden olduğu ve eğitimin az gelir seviyesinde yaşam tatminini arttırdığı ifade edilmektedir (Seligman, 2007).

Tait ve diğerleri (1989), çalışmakta olan kadın ve erkeklerin yaşam doyum seviyeleri ile iş doyumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmalarında, çalışan kadın bireylerin erkek bireylere oranla daha doyumlu olduğunu belirlemişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada, okul doyumundaki en önemli faktörlerin, okul içerisindeki yaşam olayları ve sosyal destek olduğunu göstermektedir. Okul ile sıkı sıkıyailişkisi olan ve olmayan 400 örnekli bir araştırmada, okul ile sıkı ilişkileri olan öğrencilerin okul ile fazla ilişkisi olmayan gruplara göre daha doyumlu olduğunu belirlemiştir (Köker, 1991).

Salmon ve diğerleri (2007) yapmış oldukları çalışmalarında son zamanlarda ergenlik sürecindeki bireylerin vücutlarına aldıkları kaloriye nazaran tükettikleri kalori miktarında önemli bir düşüş olduğunu gözlemlemişlerdir. Ergenlik sürecindeki bireylerde aşırı kiloluluk ve obezite oranlarında artış yaşanmıştır. Bu bağlamdaliteratürdebulunan mevcut araştırmalarda, ergenlik sürecindeki bireylerde

fiziksel ve spor etkinliklerine yönelimin önemli bir rol haline geldiği ifade edilmektedir (Salmon ve diğerleri, 2007).

Ergenlik sürecinde spor ile iç içe olmak her şeyden önce sağlığa özgün hayat şartlarının yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Literatürde yapılan araştırmalarda genellikle sporla uğraşmayan bir hayat tarzına sahip olan ergenler ile karşılaştırma yapıldığında, düzenli spor ve fiziksel aktivite yapma alışkanlığına sahip olan ve bedensel sporegzersiz oranı yüksek olan ergenlerin daha yüksek hayat standardına sahip olduğunu belirlemiştir (Casey, 2016).

4.4. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Doğan ve diğerleri (2016), yapmış oldukları araştırmalarında ortaöğretim öğrencilerinin risk alma davranışları ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Muğla ilinde eğitim gören değişik lise düzeyindeki 390 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik iyi olma durumu ve yaşam doyumunun risk alma durumuna göre yükselip düştüğünü, risk alma davranışlarının arttığında yaşam doyumu ve iyi oluş değişkenlerinin düştüğünü tespit etmişlerdir. Çam ve Artar (2014) yaşam doyumunun ergenlik sürecinde okul türleri olarak araştırılıp, incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmada Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan şehirler arasından ve yatılı okullardan kız ve erkek karışık olmak üzere 362 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda erkek bireylerin yaşam doyum seviyelerinin kız bireylere göre daha düşük olduğu, ergen öğrenciler arasında 6 ve 7 sınıf öğrencilerinin 8 sınıf öğrencilerine oranla yaşam doyum seviyelerinin düşü çıktığı ve genel olarak yatılı okullarda okuyan öğrencilerin yaşam doyum oranlarının diğer türdeki okullara göre daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Gezgin ve Gümüş (2008) çalışmalarında öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıfta okuyan öğrencilerin öfkeyle başa çıkmaları, yaşama doyum düzeyleri ve depresyon düzeylerine etkisi incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Manisa ilinde bulunan lise düzeyinde 126 öğrenci alınmıştır. Çalışma sonucunda kontrol grubunda bulunan öğrencilerin öfke ve kontrol becerileri ile yaşam doyumlarının deney grubu

öğrencilerine oranla anlamlı bir şekilde yükseldiğini belirtmişlerdir. Berktaş (2019) tarafından yapılan araştırmada İnönü üniversitesinde spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören bireylerin yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İnönü üniversitesinde öğrenim gören 622 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların okuduğu bölüm, cinsiyet değişkeni, spor dalı ve spor yılı değişkenlerinin yaşam doyumu puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı, ancak yaş ve gelir seviyesine göre anlamlı bir fark bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cavga (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ortaöğretim öğrencilerinde yaşam doyumu ile ilişkili olan psikolojik unsurların incelenmesi amaçlanmış ve 883 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Kalfa (2017) tarafından yapılan araştırmada Uşak Üniversitesi örneği üzerinden spor bilimleri ve eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ve serbest zaman tatmininin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına Uşak Üniversitesi bünyesinden beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencileri içinden öğrenim gören 1107 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma neticesinde ulaşılan verilere göre yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumuna dair algıların birbirlerini olumlu yönde etkilediği, spor bilimleri öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencileri arasında yaşam doyum oranları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı, spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman doyumunda, eğitim fakültesi öğrencilerinden daha üstün durumda oldukları tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada , Chow (2005) yükseköğrenim düzeyi öğrencileri ile ilgili yaptığı araştırmasında öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 315 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenlerin başında ebeveyn ile ilişkiler, sosyal çevre ile olan ilişkiler, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarı düzeyinin geldiği tespit edilmiştir.

Sincar (2019)'ın yapmış olduğu çalışmada yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin genel yaşam doyumu ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim gören ve üniversitenin çeşitli fakültelerinde okuyan 1180 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan verilere göre yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin yaşam doyumu ile aile gelirleri, okunan kitap sayısı ve en son ne zaman kitap okudukları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, depresyon düzeyinin öğrencinin öğrenim gördüğü bölüm, fakülte, ebeveynlerinin hayatta olması, aile gelir seviyesi, iş endişesi ile yakından bağlantılı olduğu yaşam doyum ve depresyon durumları arasında da anlamlı açıdan bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir.

Etiler (2017) yapmış olduğu bir araştırmada öğrencilerin spor aktivitelerine katılım düzeyleri ile bazı demografik değişenlere göre yaşam doyumlarının incelenmesi hedeflenmiş, yapılan araştırmada spora yapılan katılımın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını ve tarzlarını pozitif olarak etkileyen bir olgu olduğu anlaşılmış, bu bağlamdabireylerde yaşam doyumunun artırılmasında yapılan spor aktivitelerinin yararlı olabileceği belirtilmiştir.

Dönmez ve Soyer (2019) beden eğitimi ve spor öğretmenliği adaylarının yaşam doyumu ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelediği ve araştırmalarını ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırmalarının örneklem grubunu farklı üniversitelerin beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde eğitim ve öğrenim gören 328 beden eğitimi ve spor öğretmeni öğrenci adaylarından oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim gören adayların yaşam doyumlarının; yaş, cinsiyet grupları ve eğitim öğretim görülen üniversitelere göre büyük bir farklılık arz etmediğini; sadece yapılan spor aktivitelerinin yoğunluğuna ve sınıfların eğitim düzeyine göre belirli bir farklılık gözlemlendiğini belirtmişlerdir.

BÖLÜM V

5. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

5.1. Araştırma Yöntemi

Bu araştırma Ceza İnfaz Kurumunda kalmakta olan hükümlü ve tutukluların spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma metodları arasında yer alan korelasyonel araştırma modeli ile tasarlanmıştır. Korelasyonel araştırma modelinde, değişkenlere müdahale edilmeden nicel değişkenler arasındaki ilişki incelenir (Johnson ve Christensen, 2014) ve bu ilişki türünün ne derecede olduğu tespit edilmeye çalışılır (Büyüköztürk vd. 2013).

5.2. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Elazığ E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan, toplamda 250 katılımcıdan 194 spor yapan ve 54 spor yapmayan hükümlü ve tutuklu oluşturmuştur. Cohen ve arkadaşları (2000) 500 ve alt sayıdaki evren gruplarında %95 güven aralığı düzeyinde 2787 örneklemin evreni temsil edebileceğini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubunun evreni karşıladığı görülmektedir. Adalet Bakanlığından alınacak izinle Bakanlığın uygun gördüğü tarihlerde hazırlanan form ve anketler hükümlü ve tutuklulara uygulanıp ardından verilerin analizi ve raporlaştırılmasına istinaden çalışmamız tamamlanmıştır.

5.3. Veri Toplama Araçları

Ölçekverilerine ilk olarak güvenirlik ve normallik analizleri uygulanmıştır. Araştırma da veri toplama aracı olarak demografik bilgi ve soru formu, yetişkin yaşam doyumu ölçeği ve yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği kullanılmıştır. Üçüncü bölümde 1933 yılında Kolmogorov tarafından önerilip daha sonra 1939 yılında Smirnov tarafından geliştirilen Kolmogorov-Smirnov testi, Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, dördüncü bölümde Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, altıncı bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi ve soru formu ve yine altıncı bölümde veriler (YYDÖ ve YPSÖ) normal dağılım göstermediğinden, spor yapma durumu ve ölçek puanlarının karşılaştırılmasında, non-parametrik bir test olan, Mann ve Whitney (1947) tarafından geliştirilen “Mann Whitney U” testi kullanıldı. Ölçeklerden elde edilen veriler arasındaki ilişkiler ile demografik veriler arasındaki korelasyonlar “spearman korelasyon” testi ile incelendi.

5.4. Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılıma uygunluğu “Kolmogorov–Smirnov” testi ile kontrol edildi. Veriler (spor yapma durumuna göre, YYDÖ ve YPSÖ) normal dağılım göstermediğinden, ikili karşılaştırmalarda, non-parametrik bir test olan “Mann Whitney U” testi kullanıldı. Ölçeklerden elde edilen veriler arasındaki ilişkiler ile demografik veriler arasındaki korelasyonlar “spearman korelasyon” testi ile incelendi. Çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi. İstatistiksel analizlerin yapılmasında SPSS paket programı kullanıldı.

BÖLÜM VI

6. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Ceza İnfaz Kurumu'nda kalmakta olan hükümlü ve tutuklardan spor yapan ve yapmayan bireylerdeki parametreler arasındaki korelasyon **Tablo 1** de sunulmuştur.

Tablo 1. Ceza İnfaz Kurumu'nda kalmakta olan hükümlü ve tutukların spor yapan ve yapmayan bireylerin demografik verileri

	Spor (n=194)	Yapan Spor (n=56)	Yapmayan Toplam
Yaş			
Ortalama±SD	33,95±9,07	38,59±11,86	35,01±9,93
Medyan (min-maks)	32,0 (18,0-58,0)	38,0 (18,0-70,0)	33,5 (18,0-70,0)
Eğitim durumu			
İlkokul	41 (%75,9)	13 (%24,1)	54
Ortaokul	61 (%83,6)	12 (%16,4)	73
Lise	79 (%76,0)	25 (%24,0)	104
Lisans	12 (%65,7)	6 (%33,3)	18
Lisansüstü	1 (%100)	0 (%0,0)	1
Ceza Süresi			
Ortalama±SD	10,43±7,70	13,21±9,49	11,06±8,20
Medyan (min-maks)	8 (1,0-34,0)	11,5 (1,0-42,0)	9 (1,0-42,0)

Bu çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 35.01±9.93 yaş olarak belirlendi.

Tablo 1 demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerden ilköğretim mezunu 41(%75,9) 'unu spor yapan hükümlü ve tutuklular oluşturmuş, 13 (%24,1)' ni ise spor yapmayan hükümlü ve tutuklular oluşturmuştur. demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerden ortaokul mezunu 61(%83,6)'nı spor yapan hükümlü ve tutuklular oluşturmuş, 12 (%16,4)' nı ise spor yapmayan hükümlü ve tutuklular oluşturmuştur. demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerden lise mezunu 79(%76,0)'nı spor yapan hükümlü ve tutuklular oluşturmuş, 25 (%24,0)' nı ise spor yapmayan hükümlü ve tutuklular oluşturmuştur. demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerden lisans mezunu 12(%65,7)'ni spor yapan hükümlü ve tutuklular oluşturmuş, 6 (%33,3)' nı ise spor yapmayan hükümlü ve tutuklular oluşturmuştur. demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerden lisansüstü mezunu 1 (%100)'nü spor yapan hükümlü ve tutuklular oluşturmuş, 0 (%0,0)' nı ise spor yapmayan hükümlü ve tutuklular oluşturmuştur. demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan spor yapan bireylerin ceza süresi max10,43 min 7,70 yıl olarak belirlenmiştir. demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan spor yapmayan bireylerin Ceza süresi max13,21 min 9,49 yıl olarak belirlenmiştir. demografik veriler incelendiğinde araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan bireylerin Ceza süresi max11,06 min 8,20 yıl olarak belirlenmiştir.

Tablo. 2. Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan hükümlü ve tutuklulardan spor yapanların incelenen demografik parametreleri ile YYDÖ ve YPSÖ ölçekleri arasındaki etkileşim (korelasyon) incelenmesi (n=194)

	Eğitim Durumu	Ceza Süresi	Geçirilen Ceza Süresi	Haftalık Spor Yapma Süresi	Günlük Spor Yapma saati	YYDO	YPSÖ
Katılımcı yaşı	-0,225**	0,203**	0,166*	-0,108	-0,140	0,012	0,005
Eğitim Durumu		-0,015	0,011	0,052	-0,088	0,087	0,076
Ceza Süresi			0,759**	0,090	0,077	-0,191**	-0,014
Geçirilen Ceza Süresi				0,070	0,040	-0,092	0,012
Haftalık Spor Yapma Süresi					0,340**	-0,026	-0,049
Günlük Spor Yapma saati						0,043	0,070
YYDO							0,456*

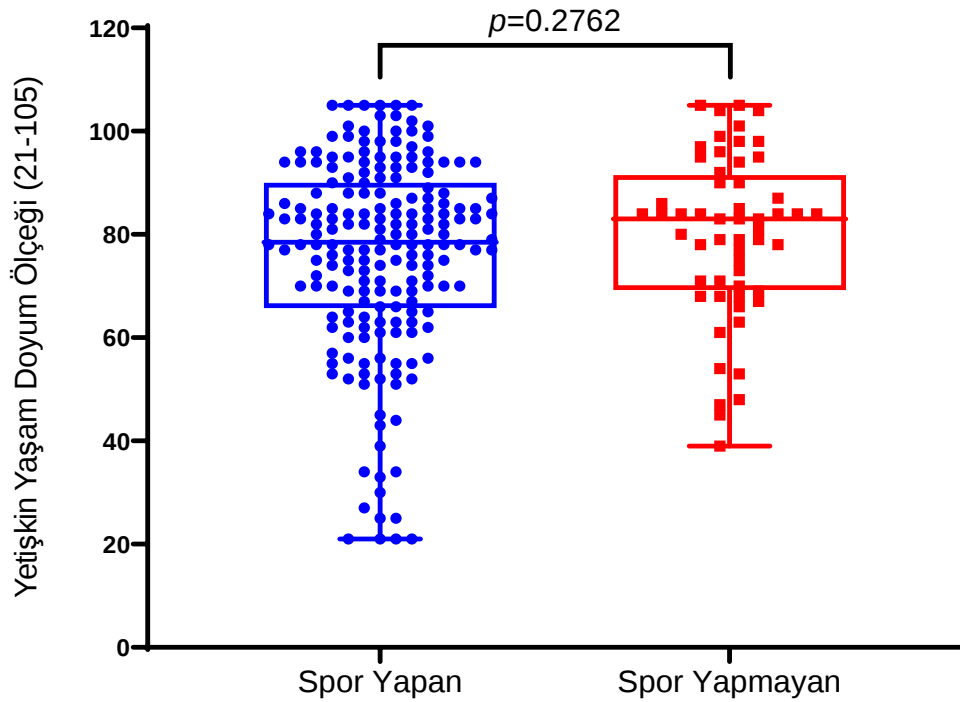
* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, Spearman korelasyon

YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği; YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Katılımcı yaşı ile eğitim durumu arasında negatif(-) bir korelasyon tespit edilirken ($r=0.225$; $p<0.01$), katılımcı yaşı ile ceza süresi ve geçirilen ceza süresi arasında pozitif bir etkileşim tespit edildi.(sırasıyla $r=0.203$; $p<0.01$ ve $r=0.166$; $p<0.05$).

Ceza süresi ve geçirilen ceza süresi arasında kuvvetli pozitif bir korelasyon tespit edilirken ($r=0.759$; $p<0.01$), ceza süresi ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği arasında negatif bir korelasyon belirlendi.($r=-0.191$; $p<0.01$).

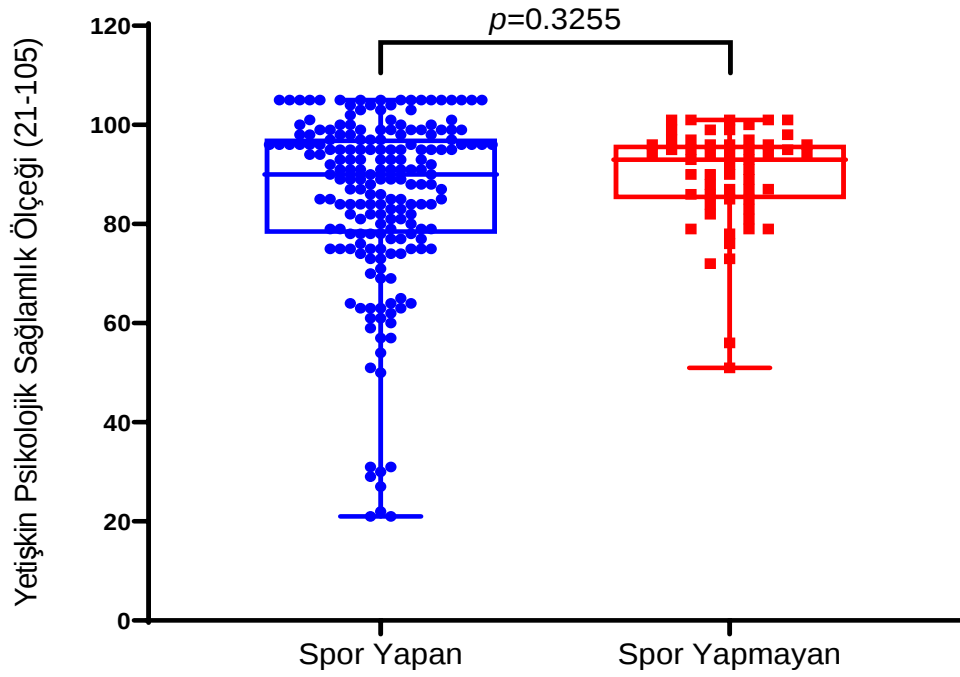
Haftalık spor yapma süresi ile günlük spor yapma süresi arasında pozitif bir etkileşim tespit edildi. ($r=0.340$; $p<0.01$). Benzer şekilde Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği ile Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında pozitif bir ilişki belirlendi. ($r=0.456$; $p<0.01$).



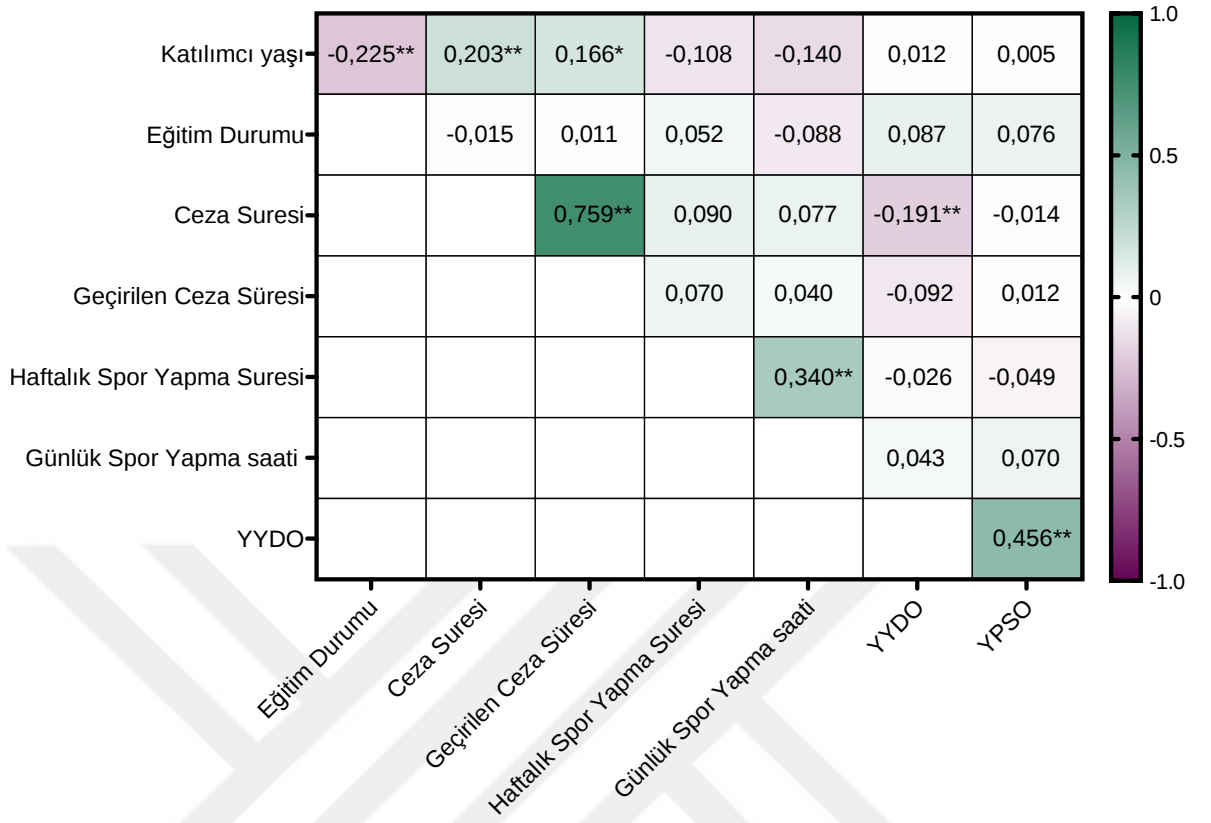
Şekil 1: Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan hükümlü ve tutukların spor yapma durumlarına göre Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği verilerinin karşılaştırılması (Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldı $p<0.05$).

Şekil 1 de sunulduğu üzere Psikolojik sağlamlık ile Yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon tespit edildi. ($r=0.456$; $p<0.01$).

Ceza İnfaz Kurumunda geçirilen toplam ceza süresi ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında herhangi bir etkileşim belirlenmedi. (**Şekil 1**; $p>0.05$).



Şekil 2: Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan hükümlü ve tutukların spor yapma durumlarına göre Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği verilerinin karşılaştırılması (Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldı $p<0.05$).



Şekil 3. Ceza İnfaz Kurumu’nda kalan hükümlü ve tutuklulardan spor yapanların incelenen demografik parametreleri ile YYDÖ ve YPSÖ ölçekleri arasındaki etkileşim (korelasyon) incelenmesi (n=194). * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$, Spearmann korelasyon, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği ; YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ceza İnfaz Kurumu’nda spor yapan ve spor yapmayan tutuklu ve hükümlülerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde spor yapan hükümlü ve tutuklular ile spor yapmayan hükümlü ve tutuklular arasında istatistik olarak bir fark belirlenmedi. (Şekil 3; $p=0.2762$)

Spor yapan hükümlü ve tutukluların haftada kaç gün spor yapıyorsunuz sorusuna ilişkin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde bir fark tespit edilemedi.(Şekil 3; $p>0.05$).

Spor yapan hükümlü ve tutukluların günlük kaç saat spor yapıyorsunuz sorusuna ilişkin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde bir fark tespit edilemedi.(Şekil 3; $p>0.05$).

Ceza İnfaz Kurumu'nda spor yapan ve spor yapmayan tutuklu ve hükümlülerin yaş parametreleri ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında herhangi bir etkileşim belirlenmedi. (**Şekil 3**; $p>0.05$).

Ceza İnfaz Kurumu'nda spor yapan ve spor yapmayan tutuklu ve hükümlülerin eğitim durumu ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında bu parametrelerin eğitim durumundan etkilenmediği belirlendi. (**Şekil 3**; $p>0.05$).

Ceza İnfaz Kurumunda geçirilen ceza süresi ile Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği arasında negatif bir ilişki bulunurken ($r=-0.191$; $p<0.01$), aynı parametre ile Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında ilişki tespit edilemedi(**Şekil 3**; $p>0.05$).

BÖLÜM VII

7. TARTIŞMA

Araştırmaya katılan Ceza İnfaz Kurumu'nda kalmakta olan tutuklu ve hükümlülerin spor yapma düzeyleri ile YYDÖ ve YPSÖ arasında anlamlı bir etkileşim olmadığı belirlenmiştir.

Ceza infaz kurumu'nda yapılan bu çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan tutuklu ve hükümlülerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde spor yapan hükümlü ve tutuklular ile spor yapmayan hükümlü ve tutuklular arasında istatistiki olarak bir fark belirlenmedi. Fakat bu durum ceza infaz kurumunun koşullarından veya katılımcıların geniş bir dağılım göstermesinden kaynaklanabilir. Örneğin katılımcı yaşı ile eğitim ve ceza sürelerinin çok değişiklik göstermesi. 2022 yılında Özyurt'un yapmış olduğu çalışmasında, yapılan ölçümler sonucunda çalışmaya katılan profesyonel veya milli olduğunu belirtilen kişilerin, spor yapan, spor yapmayan bireylere göre psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada her ne kadar spor ve insan arasında anlamsız bir ilişki olsa da yapılan çalışmalarda spor aktivitelerine katılımın psikolojik açıdan birçok yararı olup, literatürde bulunan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir.

Şahan 2008 yılında yapmış olduğu araştırmasında fiziksel aktivitelere katılan bireylerin, güven duygusunun arttığını, duygu ve düşüncelerin geliştiğini, toplumsal bir rol kazandığını, içinde yaşadığı topluma ayak uydurduğu ve bu bağlamda önemli olduğu belirtmiştir. Spor yapmada aile desteğinin bulunması değişkenine göre hükümlülerin yaşam doyumlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre spor yapmaları konusunda ailelerinin teşvik ettiği hükümlülerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(Çiftçi ve diğerleri, 2018).

2011 yılında Yeltepe ve Yargıç yapmış oldukları çalışmalarında yapılan fiziksel aktivitelerin zihinsel olarak sağlığa etkilerini araştırmış, araştırma sonucuna göre yapılan spor aktivitelerinin stresi ve strese bağlı oluşabilecek olumsuz sonuçları giderdiği ifade etmişlerdir.

Işık ve diğerleri (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin, düzenli fiziksel aktivite yapmayan üniversite öğrencilerinden fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Coleman ve Hagel (2007) yılında yapmış oldukları çalışmada spor ve fiziksel aktivite kişinin psikolojik sağlamlığını arttırdığı gibi koruyucu etkenlerin ortaya çıkmasına yardımcı olduğu ve kişinin strese karşı mücadele etmesi için biyolojik dayanıklılığın da mühim olduğu ifade edilmektedir. Şahin, Yetim ve Çelik (2012), yılında yapmış oldukları bir çalışmalarında stres, öz saygı, duygularla baş edebilme, toplumsallaşma ve psikolojik dayanıklılık için yapılan spor aktivitelerinin olumlu yönde etkisinin olduğunu dile getirmişlerdir. Bingöl (2015), yılında yapmış olduğu çalışmasında, psikolojik sağlamlığın belirli branşlar ile değil de bireyler tarafından yapılan fiziksel ve bedensel uğraşlarla gelişip, oluşabilecek olumsuz sonuçlardan yapılan spor aktiviteleri sayesinde olumlu bir sonuç alınabileceğini dile getirmiştir. Özdemir (2017) yılında yapmış olduğu çalışmasında spor yapmayan bireyler ile sporcuları karşılaştırmış, spor aktiviteleri ile uğraşan sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ülkemizde yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sosyallik becerilerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım ve Özcan, 2011).

Bailey (2006) yılında yapmış olduğu çalışmasında beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin yaptıkları spor aktivitelerinin öğrencilerin toplumla sosyalleşmeleri toplumdaki bireylere karşı olan tutum ve davranışlarında pozitif bir yönde etkisinin olduğunu belirlemiştir. Yapılan çalışmalar ile bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar oluşması ceza infaz kurumunun koşullarından veya katılımcıların geniş bir dağılım göstermesinden kaynaklanmış olabilir. Ülkemizde yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sosyallik becerilerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım ve Özcan, 2011). Spor yapma durumlarına göre yapmış oldukları çalışmalarında, sporun ve yapılan fiziksel aktivitelerin, bireylerin

psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığı, yetişkin yaşam doyumlarının pozitif yönde arttığını ve bu bağlamda, pozitif bir yönde etkisinin olduğunu belirlemişlerdir

Yapılan araştırmalarda literatürde bizim çalışmamızı destekleyen araştırma bulguları da mevcuttur.Çekceoğluve diğerleri (2019) yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeylerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık bulamamışlardır. Tatar (2017) yapmış olduğu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan bedensel engelli bireylerin yaşlarına göre yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyerek 15-19 yaş arası bireylerde spor yapmanın yaşam doyumu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını belirtmiştir.Bülbül (2015) basketbol ve tenisçilere yönelik yapmış olduğu çalışmada psikolojik dayanıklılığın sporcu açısından herhangi bir anlamlılık arz etmediği sonucu ulaşılmıştır.

Karaçam ve Pulur (2016) yılında yapmış oldukları bir çalışmada spor yapan ve spor yapmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıkları hakkında incelemede bulunulmuş, çalışma sonucunda anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Fakat fiziksel aktivitelere yoğun bir şekilde katılım gösteren beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik dayanıklılık yönünde olumlu bir izlenme tespit etmiştir.

Bayrakdaroğlu'nun (2014) yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporu yapma durumları ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık olmadığı sonucu verilmiştir. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına yönelik aritmetik ortalama değer farklılıklarının tesadüfi olduğunu dile getirmiştir.Ellison ve Freischlag (1975) basketbol, beyzbol, futbol oyuncularını, atlet (kısa-uzun ve kros koşucuları) ve sporcu olmayanlardan oluşan 84 öğrenci seçilmiştir. Bernreuter Kişilik Envanteri (BPI) uygulanmıştır. Ancak canlılık, nörotik eğilimler, kendine yeterlik, içe-dışa dönüklük, başatlık, güven ve hoş sohbetlilik değişkenleri açısından sporcu ve sporcu olmayanlar arasında önemli bir fark bulamamışlardır.

Yapılan araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma yıllarına göre psikolojik sağlamlık seviyelerinin anlamlı derecede farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalar az sayıda olmakla birlikte, yapılan

araştırmalarda spora katılım düzeyinin psikolojik sağlamlığı arttırdığı belirtilmekte, bunun yanı sıra spor yapma sıklığının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ifade edilmektedir (Düzen, 2021). Bu konuda yapılan benzer bir araştırmada ise bireysel spor dalları ile takım sporlarında yer alan sporcularda spor yapma yıllarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Soydal ve Darıcı, 2019). Spor yapma durumlarına göre yapmış oldukları çalışmalarında sporun ve yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemediği ve herhangi bir fark tespit edilemediğini belirlemişlerdir.

Elmas ve diğerleri (2021) üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile psikolojik katılımı üzerine yapmış oldukları araştırmada fiziksel aktivitelerin sınıf değişkeni olarak anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı sonucuna ulaşmıştır. İlhan (2017) fiziksel aktivitelerin, yapılan spor branşına göre psikolojik sağlamlık düzeyi ile anlamlı bir farklılık olmadığı, ferdi ve takım sporu ile uğraşan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin aynı sonuçlar gösterdiğini açıklamıştır. Köklü (2020) lise düzeyinde eğitim gören öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmanın sonunda spor kulüplerinde yer alıp spor yapan öğrenciler ile spor kulübü dışında spor ile uğraşan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Toprak (2014) araştırmasında ergen bireyin, öğrenim de bir üst kuruma geçmesi için, bulunduğu son sınıfta özellikle geçmesi gereken sınavların ayrıca ileride hayatını şekillendirecek meslek seçimi için alınacak kritik kararların ergen üstünde baskı kurduğunu açıklamıştır. Tüm bu sebeplerden dolayı yaş değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu vurgulamıştır. Hanbay ve diğerleri (2017) spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması adlı çalışmada özel bir spor merkezinde spor yapan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmalarında bireylerin yaşam doyumlarının yaş değişkeni sonuçlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmış olsalar da literatür incelendiğinde bizim çalışmamızı destekleyen araştırma bulguları da mevcuttur. Seçer (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 1734 üniversite öğrencisi üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada araştırmacı, yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir

ilişki olmadığını tespit etmiştir. Salim (2018) oryantiring sporu ile uğraşan kişiler ile yapmış olduğu araştırmada hedef bağılılık oranı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Güler (2021) yapmış olduğu araştırmada psikolojik sağlık seviyesi ile yaş değişkeni arasında anlamlı oranda farklılığa rastlanmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kahraman (2016) ise psikolojik sağlıkla ilgili yapmış olduğu bir araştırmada, yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yavuz (2019) bedensel engelli sporcular üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmada spor yaşı ile psikolojik sağlık arasında anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Duygun (2017) tarafından yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerinin yaş kategorisine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmalardan elde edilen bu sonuçlar araştırmamız ile paralelik göstermektedir.

8. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; ceza infaz kurumu'nda kalmakta olan tutuklu ve hükümlülerin spor yapma düzeyleri ile YYDÖ ve YPSÖ arasında anlamlı bir etkileşim olmadığı ceza infaz kurumu için söylenebilir. Hükümlülerin spor faaliyetlerine yönelik tutumlarının yaş, öğrenim düzeyi, aile, bulunulan ortam, spor yapma durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Fakat bu durum ceza infaz kurumunun koşullarından veya katılımcıların geniş bir dağılım göstermesinden kaynaklanabilir. Örneğin katılımcı yaşı ile eğitim ve ceza sürelerinin çok değişiklik göstermesi.

Bu tür çalışmaların ceza infaz kurumlarında ve ülke genelinde daha geniş katılımcılar ile yapılması daha doğru ve güvenilir sonuçlar elde edileceği ve bu bağlamda yeni önerilerin sunulacağı öngörülmektedir. Ülkemizde ceza infaz kurumlarında yapılan ilk çalışma olduğundan dolayı gelecekte yapılacak diğer çalışmalara örnek ve yol gösterici bir literatür teşkil etmesi açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

- Ahmet Taşkın, Ceza İnfaz Kurumları ve Tutukevleri Personelinin Eğitimi, Hapishane Kitabı, Editörler: Emine Gürsoy Naskali- Hilal Oytun Altun, İstanbul: Kitapevi Yayınları, 2018, s. 401-402.
- Akgün, Ö. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Alemdağ, S., ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3(3), 287-300.
- Aracı, H; Okullarda Beden Eğitimi, Bağırhan Yayın Evi, Ankara 1999.
- Akandere, M. (1999). Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi, 1(1), 21-24.
- (Anthony ve Cohler, 1987; Fonagy ve ark., 1994; Fraser ve ark., 1999; Garmez, 1993; Rutter, 1987).
- Arpa DK. Ortaöğretimdeki Erkek Sporcuların Karate ve Taekwondo Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri (İstanbul İli/Üsküdar İlçe Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2014.
- Ateş N. Yaygın Olan Spor Branşlarının Seçilme Nedenlerini Etkileyen Faktörler. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu. Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, 2012.
- Atik, E. L. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(53), 565-588
- Bailey, R. (2006). Okullarda Beden Eğitimi ve Spor: Faydaları ve Neticeleri Üzerine İnceleme
- Bayraktar G. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2003.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Berktaş, S. (2019). İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya
- Bingöl, E. (2015). Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Muğla.

- Bolger, K. E. Patterson, C. J. Thompson W. W. ve Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *Child Development*, 66, 1107-1129
- Buist, K. L. Deković, M., Meeus, W., & Van Aken, M. A. (2004). The reciprocal relationship between early adolescent attachment and internalizing and externalizing problem behaviour. *Journal of Adolescence*, 27(3), 251-266.
- Bülbül, A. (2015). Basketbol ve Tenis Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi ve Karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Brown, J. D. and Siegel, J. M. (1988). Exercise As a Buffer of Life Stress: A Prospective Study of Adolescent Health. *HealthPsychology*, 7 (4), 341-353.
- Casey, M., Harvey, J., Telford, A., Eime, R., Mooney A, Payne, W. Patterns of time useamongregional and ruraladolescentgirls: associtionswithcorrelates of physical activity and health related quality of life, *Journal of Science and Medicine in Sport*,5.
- Ceza Muhakemesi Kanunu, (2004), Kanun Numarası: 5271, Tertip:5, cilt:44, sayı: 25673, s.9126.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Coleman, J. And Hagell, A. (2007). Thenature of risk and resilience. In Coleman J. and Hagell A. (eds.), *Adolescence, risk andresilience: againsttheodds* (ss. 1-17), West Sussex: John Wiley&Sons.
- Conger, R.,& Conger, K. (2002). Resilience in midwestem familios: Selected findings, from the frist decade of a prospective, longitudinal study. *Journal Of Marriage Family* , 64, 361- 373.
- Çakmakçı, S., Okullardaki Beden Eğitimi Dersinin ve Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmelerine Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi,
- Cavga, Z. (2019). Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çekceoglu, H. (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karaman.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social İndicators Research*, 70(2), 139-150.
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu : okul türleri bağlamında bir inceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,2,1
- Çiftçi, Arıdağ, N., Ünsal, Seydioğulları, S. (2017). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 10,2-24.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Journal of the Çukurova University Institute of Social Sciences*, 21(2).Kütahya 2001
- Demirel, S. Canat, S, (2004), Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma, *Kriz Dergisi*, 12(3):Ss.1-9

- Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(19), 71-75.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, U. Kaya, S., Eren, D. (2016). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi, *International Periodical for the Languages, Literature and History of TurkishorTurkic* Volume, 11(3),953-964.
- Dönmez, A. ve Soyer, F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki. *ERPA International Congresses on Education*. Sakarya/Turkey19-22 June / 2019. ISBN: 978-605-83418-7-6.
- Duygun, B. T. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve beden imgesi algısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılması, *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Düzen, A.Ç. (2021). Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği),*Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Amasya*.
- Ellison, K. and Freischlag, J. (1975). Pain Tolerance, Arousal, And Personality Relationships Of Athletes And Nonathletes, *Research Quarterly. American Alliance For Health, Physical Education And Recreation*, 46(2), 250-255.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerininfiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkininincelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık. *Yayınlanmamış doktora tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> (21/09/2017).
- Erciş S. Türkiye'deki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinin Spor Müsabakalarındaki Verimliliklerinin Veri Zarflama Analizi (VZA) İle Göreceli Olarak Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2012.
- Erkal, M; *Sosyolojik Açıdan Spor*, Der Yayınları, İstanbul 1998.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7(24), 93-100.
- Etiler, İ.E. (2017). Sekiz haftalık antrenmanda sözel geribildirim, basketbolda turnike, top sürme, yaşam doyumu ve öz-yeterlik, üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). *Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin*.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., ve Target, M. (1994). The Emmanuel Miller memorial lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231- 257.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 2, 159-174
- Gezgin-Gürbüz, A. (2008). Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin

- incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Grgurinović, T. & Sindik, J. (2015). Application of the mental toughness/hardiness scale on the sample of athletes engaged in different types of sports. *Physical Culture*, 69(2),77-87.
- Güler, B., ve Günay, M. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora tezi. Ankara.
- Gün, E. (2006). Spor Yapanlarda ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Gürhan, U. (2006b). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> (25/08/2017).
- Gürhan, U. (2006a). Yılmazlık ölçeği (YÖ):ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39 (2), 45-74 dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/39/1657/17702.pdf (Erişim Tarihi: 25/10/2017).
- Hanbay E, Keskin B, Kahriman M. Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2017, 10: 1306-13.
- Hinnen, C. Sanderman, R.& Sprangers, M. A. G. (2009). Adult attachment as mediator between recollections of childhood and satisfaction with life. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(1), 10-21. doi:10.1002/cpp.600
- Işık, Ö. Özarslan, A. ve Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9 (Özel Sayı), 65-73.
- İlhan, A. (2017). Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İlhan, A. (2017). Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İnal, A.N; Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Desen Ofset Matbaacılık, Konya 77 2000.
- Johnson, B. & Christensen. (2014). Eğitim araştırmaları: Nitel, Nicel ve Karma Yaklaşımlar (S. Beşir Demir Çev.Ed.) Ankara: Eğiten.
- Kahraman, N. (2016). Kamu ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri (Ankara ili örneği). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kalfa, s. (2017). Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi: (Uşak Üniversitesi örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23
- Koçak, Ö.F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43).

- Koruç, Z., Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 15 (1),49-64.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köklü, O. E. (2020). *Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), Resilience and Development: Positive Life Adaptation, s. 179-224. New York: KluweAcademic/Plenum
- Kılıç M. Okul Spor Tesislerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerine Karşı Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gedik Üniversitesi,
- Kılıçaslan U. Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2015.
- Mandleco, B.L. ve Peery, J.C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 13(3), 99-111.
- Massey, F. J. Jr. 1951. The Kolmogorov-Smirnov Test for Goodness of fit, Journal of the American Statistical Association, 46 (253): 68-78
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) The handbook of positive psychology. Oxford University Press.
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. American Psychologist, 53, 205-220.
- Miller, I. ve Miller, M., 2006. John Freund Matematiksel İstatistik. Altıncı baskıdan çev. Ed.: Ü.Şenesen. İstanbul: Literatür, pp 551-552.
- Nedim-Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Okur K. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Sporcuların Kazanmaya Yönelik Algılarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2012.
- Öz, F. & Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16(3), 82-89.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. Geriatri, 6(2), 72-74.
- Özgür, G., Gümüş, A.B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 1(1), 25-32.

- Özdemir, E. (2017). Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özdemir Ş, (1998), “Cezaevlerinde Din Eğitimi” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (DT) Konya.
- Özdevecioğlu, M. Karadal, H. (Ed.). (2008). Örgütsel Davranışta Seçme Konular. Ankara: İlke Yayınevi.
- Öztürk, E., Hanbay, E. ve Kaya, B. (2003). Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgiler, İlgiler ve Görüşlerinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1,151-156.
- Öztürk, K. (2019). Ortaokul öğretmenlerinin algılarına göre müdürlerin yönetici yeterlikleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Özyurt, B.M.(2019) Spor Yapan Ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumunun Hayatın Anlam Ve Amacı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. 19 Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,Samsun.
- Özyurt, BM. (2022). “Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Psikolojik Durumunun Hayatın Anlam ve Amacı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi,19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Park, H. J.,& Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and selfesteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., &Altungül,O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi, 4(6),123-135.
- Salim, E. (2018). Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi Ve Hedef Bağlılığınınİncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Salmon, J., Diğerleri. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescent, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 29, 144-159.
- Seçer, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Seligman, M. E. (2007). Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması. İçinde, HYB, Ankara.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R. And Dudgeon, K. (1998). Physical Exercise and Well Being: A Critical Review. *Sports Med*, 32, 111-120.

- Sincar, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve depresyon durumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175
- Soydal-Darıcı, G. (2019). Bireysel ve Takım Sporcularında Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sucan S. Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2012.
- Sulhi Dönmezer, Genel Ceza Hukuku Dersleri, Bahçeşehir Üniversitesi Yayınları, İstanbul 2003, s.278.
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 275.
- Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *Sosyal Bilimler Akademisi Çalışmaları dergisi*, 5(8), 373-380
- Tait, M., Padgett, M. Y. & Baldwin, T. T. (1989) Job and Life Satisfaction: A Reevaluation of the Strength of the Relationship and Gender Effects as a Function of the Date of the Study. *Journal of Applied Psychology*, 74(3), 502- 07.
- Tatar, S. T. (2017). Spor yapan bedensel engelliler ile spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> (Erişim Tarihi: 25/09/2017)
- Toplanır, E. (2018). Yaşam Doyumu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyum. *Sakarya Üniversitesi, Sakarya*.
- Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük, (9. Baskı), Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara 1998, s. 401.
- Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe sözlük* (10. bs.). Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Yamaner, F; Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler, Ekin Kitabevi, Ankara 2001.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri 1. Baskı, İstanbul:Bağlam Yayınları İstanbul.

- Yeltepe, H. ve Yargıç, L. (2011). Egzersiz ve Stres. Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi, 4(3), 51-58.
- Yıldırım, S. ve Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2 (23), 111-135.
- Yılmaz H. Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Öğrencilerde Yapılan Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Biyomotorik Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2012.
- Yılmaz B, Hazar S, “Cezaevlerinde Beden Eğitimi Müfredat Programının Uygulanma Düzeyi ve Tutuklu ve Hükümlülerin Beden Eğitimi Faaliyetlerine Katılımları”, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, s.1-14.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press





Ek 2. Demografik Bilgi Formu**DEMOGRAFİK BİLGİLER****Yaş:.....****Eğitim Durumu:**

İlköğretim ()

Ortaöğretim ()

Lise ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

Ceza Süreniz:....**Geçirdiğiniz Ceza süreniz:....****Spor yapıyor musunuz?**

Evet ()

Hayır ()

Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz? (Spor yapmıyorsanız bu soruyu işaretlemeyiniz)

1-2 ()

3-4 ()

5 ve üzeri ()

Günlük kaç saat spor yapıyorsunuz?(Spor yapmıyorsanız bu soruyu işaretlemeyiniz)

1-3 saat ()

4 saat ve üzeri ()

Ek 3. Yaşam Doyum Ölçeği

EK 2. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)

Sevgili katılımcılar,

Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: K () E () Yaş :

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Hayatımdan memnunum.	()	()	()	()	()
2. Hayat şartlarım mükemmel.	()	()	()	()	()
3. Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	()	()	()	()	()
4. Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.	()	()	()	()	()
5. İyi bir hayatım var.	()	()	()	()	()
6. Hayatımda "keşke"lerim çoktur.	()	()	()	()	()
7. Ailemle vakit geçirmeyi severim.	()	()	()	()	()
8. Yeterince arkadaşım var.	()	()	()	()	()
9. İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.	()	()	()	()	()
10. Arkadaşlarım bana iyi davranır.	()	()	()	()	()
11. Arkadaşlarımdan memnunum.	()	()	()	()	()
12. Eğlenceli birisiyim.	()	()	()	()	()
13. Kendimi seviyorum.	()	()	()	()	()
14. İyi bir insanım.	()	()	()	()	()
15. Kendimi başarılı bulurum.	()	()	()	()	()
16. Mahallemden memnunum.	()	()	()	()	()
17. Komşularımdan memnunum.	()	()	()	()	()
18. Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.	()	()	()	()	()
19. İşimden memnunum.	()	()	()	()	()
20. İşe gitmek için sabırsızlanırım.	()	()	()	()	()
21. Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.	()	()	()	()	()

Ek 4. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ek 3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-YPSÖ

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	1	2	3	4	5
4.	Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	1	2	3	4	5
5.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
6.	Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	1	2	3	4	5
8.	Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
9.	Nasıl hissettiğim konusunda ailem/eşim ile konuşurum (örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).	1	2	3	4	5
10.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmada ya da madde kullanmadan).	1	2	3	4	5
11.	Arkadaşlarımla desteklendiyimi düşünüyorum/hissediyorum.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
13.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
14.	Arkadaşlarımla zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
15.	Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
16.	Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5

17.	Dini aktivitelere katılım (ibadethaneye –camiye- gitmek gibi).	1	2	3	4	5
18.	Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
19.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)	1	2	3	4	5
20.	Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	1	2	3	4	5
21.	Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5