AĞIRLAŞTIRILMIŞ MÜEBBET HAPİS CEZASI ALMIŞ HÜKÜMLÜLERDE BAŞETME MEKANİZMALARI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ

Öznur Yıldız
161180112

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dilek Çelik

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül, 2019

AĞIRLAŞTIRILMIŞ MÜEBBET HAPİS CEZASI ALMIŞ HÜKÜMLÜLERDE BAŞETME MEKANİZMALARI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ

Öznur Yıldız
161180112
Orcid: 0000-0003-0427-9961

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dilek Çelik

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül, 2019



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ÖZNUR YILDIZ'ın "Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezası Almış Hükümlülerde Başetme Mekanizmaları ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi" başlıklı tezi 20.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Dilek ÇELİK Gedik Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Alper ÇUHADAROĞLU Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Seda ERZİ İstanbul Maltepe Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	1/1

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

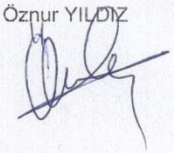
20/09/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Öğrencinin Adı ve Soyadı

Öznur YILDIZ



Hazırlayan:İlgili Birim	Onaylayan:Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

Tez yazma süreci sanırım her öğrenci için birçok duygu ve deneyim barındıran oldukça karmaşık bir süreç. Bu süreçte bilgi ve tecrübesiyle, desteğiyle, yapılan çalışmaya katılımcı olarak dahil olan herkes bu sebeple çok kıymetli.

Öncelikle benim bu zorlu, kaygılı ve bir o kadar da öğretici sürecime bilgisi, desteği ve kapsayıcılığıyla yol gösteren değerli hocam ve tez danışmanın Dilek Çelik'e ne kadar teşekkür etsem az kalacak sanırım. Çalışmamı tamamlamamı sağlayan yol göstericiliğinin yanı sıra vermiş olduğu manevi destek de benim için çok değerli. Tez jürimde yer alan ve önerileriyle çalışmama katkıda bulunan hocalarıma, bu güne gelene kadar kendilerinden pek çok şey öğrendiğim lisan ve yüksek lisans hocalarıma da ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Bu süreci tamamlamamda kıymetli dostlarımın varlığı en önemli destekçimdi şüphesiz. Zorlandığım her anda yanımda olan, desteğini her zaman hissettiğim kıymetli dostum Gözde Değirmenci Şanal'a, anaç tutumu ve sakinleştirici tavırlarıyla yanımda olan kıymetli arkadaşım Nilgün Uyar'a, artık yan yana olamasak da telefon konuşmalarımızla bu süreçte beni destekleyen canım arkadaşım Hanife Kadir'e, beni her zaman yüreklendiren ve anne şefkatiyle yanımda olan yengem Hatice Aslan'a, hem teknik bilgisi hem de dostluğuyla yanımda olan, süreçte en çok kahrımı çeken kıymetli dostum Olgun Uyar'a yanımda ve hayatımda oldukları için çok teşekkür ediyorum.

Ayrıca bu çalışmayı gerçekleştirmem için gerekli izinleri veren Ceza Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne, izin alma sürecinde başını pek çok kez ağrıttığım Ali Burhan Özkan hocama, veri toplama sürecinde desteklerini esirgemeyen Maltepe 1 ve 2 No'lu, Bakırköy Kadın Kapalı, Gebze Kadın Kapalı, Ankara Kadın Kapalı ceza infaz kurumları psiko-sosyal servis uzmanları ve memurlarına da ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Bu yolculuğumda deneyimleri ve söylemleriyle kendi yolculuklarını benimle paylaşan katılımcıların desteği de şüphesiz çok kıymetli. Çalışmanın var olmasını sağlayan tüm ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri ve diğer katılımcılarına da teşekkürü borç biliyorum.

Ve son olarak bu günlere ulaşmamı sağlayan anneme, okuma ve öğrenme heyecanımın mimarı olan merhum babama ve kardeşlerime sonsuz teşekkürler…

Öznur Yıldız

Eylül, 2019

ÖZ

AĞIRLAŞTIRILMIŞ MÜEBBET HAPİS CEZASI ALMIŞ HÜKÜMLÜLERDE BAŞETME MEKANİZMALARI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ

Öznur Yıldız
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dilek Çelik
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu çalışmanın amacı ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerin psikolojik dayanıklılıkları ve başetme mekanizmalarını derinlemesine incelemek, cezaevinde bulunan ve ağırlaştırılmış müebbet olmayan tutuklu/hükümlü popülasyonu ve tutuklu/hükümlü olmayan popülasyonla karşılaştırmaktır. Çalışma nitel ve nicel araştırma desenlerinin bir arada kullanıldığı karma desende gerçekleştirilmiştir. Nitel veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla yalnızca ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinden yüz yüze görüşme yöntemiyle elde edilmiş, nicel veriler ise çalışmada yer alan her üç popülasyondan Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışmanın nitel kısmına 15 kadın, 16 erkek ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü, nicel kısmına ise ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle birlikte yaş ve eğitim düzeyleri benzer özelliklere sahip 70 tutuklu/hükümlü, 70 tutuklu/hükümlü olmayan kişi katılmıştır. Elde edilen nicel bulgular Bağımsız örneklem t- Testi, Mann Whitney-U,ANOVA, Ki- Kare Bağımsızlık Testi ve Korelasyon analiziyle; nitel bulgular ise Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) ile incelenmiştir. Yapılan nicel analizlerde her üç örneklemde dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış, ruhsal belirti düzeyi açısından ağırlaştırılmış müebbet ve tutuklu/hükümlü olmayan popülasyon arasında farklılıkların olduğu görülmüştür. Nitel verilerin analizlerinde ise ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerin deneyimlerinden yola çıkarak aile, din, arkadaş, kurum, kurum içi etkinlikler, eğitim ve iyileştirme faaliyetlerinin hükümlüler tarafından ifade edilen temel başetme yöntemlerinin olduğu ayrıca farklı başetme yöntemleriyle de sürecin desteklendiği bulunuştur.

Anahtar Sözcükler: Ağırlaştırılmış Müebbet, Psikolojik Dayanıklılık,Başetme mekanizmaları, Hükümlü, Uyum, Cezaevi.

ABSTRACT

EXAMINATION OF COPING MECHANISM AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN PRISONERS SENTENCED TO AGGRAVATED LIFE IMPRISONMENT

Öznur Yıldız
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Dilek Çelik
Maltepe University Graduate School of Social Sciences, 2019

The aim of this study is to investigate resilience and coping mechanisms of prisoners sentenced to live long sentence thoroughly, to compare population of prisoners were not sentenced to life long sentence in prison and not convicted/imprisoned population. The study is carried out in combined design in which quantitative and qualitative research designs were used together. Quantitative data was acquired from the life long imprisoners with the method of face to face interview by the semi-structured interview form, qualitative data was acquired from the all three population in the study by Personal Information Form, Resilience Scale for Adults and Brief Symptom Inventory. The qualitative part of the study included 15 female, 16 male life long imprisoners, and the quantitative part included 70 prisoners with similar characteristics of age and education in normal population together with 70 prisoners. Quantitative findings were analyzed with, Independent Samples T-test, Mann Whitney-U,ANOVA, Chi-Square Independence Test and Correlation Analysis; qualitative findings were analyzed with Interpretative Phenomenologic Analysis (IPA). In quantitative analysis, no significant difference was found in terms of endurance levels in all three samples but it was observed that there are differences between life long imprisoners and not convicted/imprisoned population in terms of psychological symptom level. In qualitative data analysis, based on the experiences of life long imprisoners, it was found that family, religion, friends, institutions, in-house activities, education and recovery activities are the basic coping methods expressed by the prisoners and also the process is supported with different coping methods.

Keywords: Life Long Imprisonment, Resilience, Coping Mechanism, Prisoner, Inmate, Adjustment, Prison.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ xvi
KISALTMALAR LİSTESİ xvii
ÖZGEÇMİŞ xviii
BÖLÜM 1: GİRİŞ 1
1.1. Türk Ceza Sistemi 2
1.1.1. Hapis Cezaları 2
1.1.1.1.Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezası 3
1.1.1.2. Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezasının Uygulanması 4
1.2. Stres ve StresleBaşetme 5
1.2.1. Stres Kavramı 5
1.2.2. Stresle Başetme 6
1.2.3. Cezaevi ve Başetme 10
1.2.4. Başetme İle İlgili Yapılmış Çalışmalar 12
1.2.5. Cezaevinde Başetmeyle İlgili Yapılmış Çalışmalar 15
1.3. Psikolojik Dayanıklılık 18
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler 20
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri 22
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılık Kuramları 23
1.3.3.1. Kobasa'nın Dayanıklılık Kuramı 23
1.3.3.2. Richardson'un Dayanıklılık Modeli 24
1.3.4.Dayanıklılığın Oluşmasında 10 Temel Yol 25
1.3.5.Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar 27
1.3.6. Cezaevinde Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar 32
1.4. Tezin Amacı 33
1.4.1. Amaç 33

1.5. Araştırma Hipotezleri 34
1.6. Araştırmanın Önemi 35
BÖLÜM 2. YÖNTEM 37
2.1. Araştırma Modeli 37
2.2. Örneklem 38
2.3. Veri Toplama Araçları 42
2.3.1.Ağırlaştırılmış Müebbet Hükümlüleri İçin Demografik Bilgi Formu 42
2.3.2. Tutuklu- Hükümlü Popülasyonu İçin Demografik Bilgi Formu 42
2.3.3.Tutuklu/hükümlü olmayan Popülasyon İçin Demografik Bilgi Formu 43
2.3.4. Kısa Semptom Envanteri 43
2.3.5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 44
2.3.6. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu 45
2.4. İşlem 45
2.4.1. Veri Toplama 45
2.4.2. Verilerin Analizi 47
BÖLÜM 3: BULGULAR 49
3.1 Nicel Analiz Bulguları 49
3.1.1. Katılımcıların Psikiyatrik Durum Özellikleri 49
3.1.2. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Suç Öyküsü Özellikleri 50
3.1.3. Ağırlaştırılmış Müebbet Ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Cezaevi Yaşantılarının Özellikleri 51
3.1.3. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Birbirleri İle Korelasyonları 53
3.1.3.1. Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki 54
3.1.3.2.Tutuklu-Hükümlü Grubunun Kısa Semptom Envanteri Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki 56
3.1.3.3. Tüm Örneklemin Kısa Semptom Envanteri Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki 58
3.1.4. Kısa Semptom Envanteri Ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması 59
3.1.4.2.Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunda Kısa Semptom Envanteri (KSE) Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*- Testi İle Karşılaştırılması 61

3.1.4.3. Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunda Psikolojik Dayanıklılık Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*-Testi İle Karşılaştırılması 62

3.1.4.4. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunda Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*- Testi İle Karşılaştırılması 63

3.1.4.5. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunda Kısa Semptom Envanteri (KSE) Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*-Testi İle Karşılaştırılması 63

3.1.4.6. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunda Psikolojik Dayanıklılık Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*-Testi İle Karşılaştırılması 64

3.1.4.7. Cinsiyet Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Ziyaret ve Telefon Görüşme Sıklığının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 65

3.1.4.8. Çocuk Sahibi Olma Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem *t*- Testi ile Karşılaştırılması 65

3.1.4.9. Çocuk Sahibi Olma Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması 66

3.1.4.10. Medeni Durum Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem *t*- Testi ile Karşılaştırılması 66

3.1.4.11. Medeni Durum Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem *t*- Testi ile Karşılaştırılması 67

3.1.4.12. Suç Türü Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 67

3.1.3.13. Cezaevi Örnekleminin Öğrenim Durumu İle Çalışmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişki 68

3.1.5. Çalışmada Yer Alan Grupların Araştırmada Kullanılan Ölçekler Açısından Değerlendirilmesi 68

3.1.5.1. Kısa Semptom Envanterinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 68

3.1.5.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 69

3.1.5.3. Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 70

3.1.5.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçeklerinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 71
3.1.6. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular 72
3.1.6.1. Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminde Cinsiyet ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler 72
3.1.6.1.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Ağırlaştırılmış Müebbet Hükümlülerinin Cinsiyete Göre Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi Açısından İncelenmesi 72
3.1.6.1.2. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Cinsiyete Göre Psikososyal Servisten Yardım Alma Davranışı Açısından İncelenmesi 73
3.1.6.2.Tüm Cezaevi Örnekleminde Cinsiyet ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler 73
3.1.6.2.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi Açısından İncelenmesi 74
3.1.6.2.2. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Eğitim Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi 74
3.1.6.2.3. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Disiplin Cezası Alma Açısından Değerlendirilmesi 74
3.1.6.2.4. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Telefon Görüşmelerinin Değerlendirilmesi 75
3.2. Nitel Analiz Bulguları 75
3.2.1. Ağırlaştırılmış Müebbetle İlişkili Kavramlar 77
3.2.1.1. Ağırlaştırılmış Müebbet Algısı 77
3.2.1.1.1. Ölüm 77
3.2.1.1.2. İzolasyon 78
3.2.1.1.3. Yalnızlaşma 79
3.2.1.1.4. Geleceğin Kalmaması 80
3.2.1.1.5. Onarıcı Adalet 81
3.2.1.1.6. Haksızlık Hissi 81
3.2.1.2. Yalnızlık 82
3.2.1.3. Günlük Rutin 86
3.2.2. Süreç 91
3.2.2.1. Müebbeti Öğrenme Anı 91
3.2.2.2. Hücreye Geçme Anı 94
3.2.2.3. Alışma 96

3.2.2.4. Şimdi 101
3.2.3. Başetme Kaynakları 104
3.2.3.1. Aile 104
3.2.3.1.1. Ziyaret 104
3.2.3.1.2 Değerli Hissettirme 109
3.2.3.1.3 Destek 110
3.2.3.1.4. Daha Fazla Üzmemek 113
3.2.3.1.5. Kaybetme Korkusu 114
3.2.2.1.6. Gelecek Hayali Kurmanın Nesnesi Olarak Aile 115
3.2.3.2. Arkadaş 116
3.2.3.2.1. Birlikte Vakit Geçirme 116
3.2.3.2.2. Yardım Etme 118
3.2.3.2.3. Yardım Alma 118
3.2.3.2.4. İletişim İhtiyacı 119
3.2.3.2.5. Ortak Kader 120
3.2.3.3. Dini İnanç 121
3.2.3.3.1. Allah'ın Kudretine Sığınma 121
3.2.3.3.2. Allah'tan Güç Alma 122
3.2.3.3.3. İmtihan Edildiğini Düşünme 123
3.2.3.3.4. Allah'a Yönelme 123
3.2.3.3.5. Dua Etme 124
3.2.3.3.6. Hayra Yorma 125
3.2.3.3.7. Ahiret İnancı 126
3.2.3.3.8. İbadet Etme 126
3.2.3.4. Kurum 127
3.2.3.4.1. Kurum Çalışanlarıyla Olumlu İlişkiler 127
3.2.3.4.2. Değer Verildiğini Hissetme 129
3.2.3.4.3. İyi Halli Olma 130
3.2.3.4.4. Psiko- Sosyal Destek 131
3.2.3.5. Kurum İçi Faaliyetler 133
3.2.3.5.1. İşe Yarar Hissettirme 133
3.2.3.5.2. Hücre Dışına Çıkmayı Sağlama 134
3.2.3.5.3. Sosyalleşmeyi Sağlama 135
3.2.3.5.4. Zaman Geçirme 136

3.2.3.6. Eğitim ve İyileştirme Faaliyetleri 138
3.2.3.6.1. Kendini Geliştirme 138
3.2.3.6.2. Zaman Geçirme 140
3.2.3.6.3. Gelecek Planlaması Aracı Olarak Görme 140
3.2.3.6.4. Dikkatini Başka Yöne Çevirme 141
3.2.3.7. Diğer Baş Etme Yöntemleri 142
3.2.3.7.1. Romantik İlişkiler 142
3.2.3.7.2. Muhabbet Kuşu Beslemek 143
3.2.3.8. Baş Etmeyle İlişkili İçsel Süreçleri 144
3.2.3.8.1. Farklı Bir Ortamda Olduğunu Hayal Etme 145
3.2.3.8.2. Olumsuz Bir Durumu Düşünüp Şükretme 146
3.2.3.8.3. Yargılama Sürecini Devam Ettirme 148
3.2.3.8.4. Bencillik Teması 149
3.2.3.8.5. Suç Algısı 150
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 152
4.1.Ağırlaştırılmış Müebbetle İlişkili Kavramlar 152
4.2. Ağırlaştırılmış Müebbet Süreci 155
4.3. Başetme 156
4.3.1. Aile ve Başetme 156
4.3.2. Arkadaş ve Başetme 158
4.3.3. Din ve Başetme 159
4.3.4. Kurum ve Başetme 160
4.3.5. Kurum İçi Etkinlikler ve Eğitim Öğretim Faaliyetleri ile Başetme 161
4.3.6. Diğer Başetme Yöntemleri 162
4.4. Nicel ve Nitel Analiz Bulgularının Birlikte Değerlendirilmesi 163
4. 5. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları 164
4.6. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler 165
EK'LER 167
EK-1: Ağırlaştırılmış Müebbet Hükümlüleri İçin Demografik Bilgi Formu 167
EK 2:Tutuklu-Hükümlü Popülasyonu İçin Demografik Bilgi Formu 169
Ek 3: Tutuklu/Hükümlü Olmayan Popülasyon İçin Demografik Bilgi Formu 171
EK 4: Kısa Semptom Envanteri 172
EK 5: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 174
EK 6: Başetme Yönetimlerine İlişkin Niteliksel Görüşme Soruları 178

EK 7: Bilgilendirilmiş Onam Formu 179
Kaynakça 180

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Gruplarının Yaşa Göre Dağılımı 40
Tablo 2. Örneklemin Genel Demografik Özellikleri 41
Tablo 3. Katılımcıların Psikiyatrik Durum Özellikleri 50
Tablo 4. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Suç Öyküsü Özellikleri 51
Tablo 5. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Cezaevi Yaşantılarının Özellikleri 53
Tablo 6. Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Kısa Semptom Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki 54
Tablo 7. Cezaevi Örnekleminin Kısa Semptom Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki 56
Tablo 8. Tüm Örneklemin Kısa Semptom Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki 58
Tablo 9. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 60
Tablo 10. Cinsiyete Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 61
Tablo 11. Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık Alt Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 62
Tablo 12. Cezaevinde Bulunan Örneklemin Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 63
Tablo 13. Cezaevinde Bulunan Örneklemin Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 63
Tablo 14. Cezaevinde Bulunan Örneklemin Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 64
Tablo 15. Ağırlaştırılmış Müebbet Ve Cezaevi Örneklem Grubunun Ziyaret Ve Telefon Görüşme Sıklığının Bağımsız Örneklem t- Testi İle Karşılaştırılması 65
Tablo 16. Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 65
Tablo 17. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Çocuk Sahibi Olma Değişkenini Açısından Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 66
Tablo 18. Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 66
Tablo 19. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Tutuklu Hükümlü Örnekleminin Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması 67
Tablo 20. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Tutuklu Hükümlü Örnekleminin Suç Türüne Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi ile Karşılaştırılması 67
Tablo 21. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Tutuklu Hükümlü Örnekleminin Suç Türüne Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi ile Karşılaştırılması 68
Tablo 22. Çalışmaya Katılan Tüm grupların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 69

Tablo 23. Çalışmaya Katılan Tüm Grupların Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 70
Tablo 24. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçeklerinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 71
Tablo 25. Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi 73
Tablo 26. Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Psiko-Sosyal Servisten Yardım Alma Davranışı 73
Tablo 27. Cezaevi Örnekleminin Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi 74
Tablo 28. Cezaevi Örnekleminin Eğitim Öğretim Faaliyetlerine Katılma Düzeyi 74
Tablo 29. Cezaevi Örnekleminin Disiplin Cezası Alma Durumu 75
Tablo 30. Cezaevi Örnekleminin Telefon Görüşmeleri 75
Tablo 31. Kategoriler Tablosu 76

ŞEKİLLER LİSTESİ

N: Toplam Sayı

Ss: Standart Sapma

F: Anova Değeri

SD: Serbestlik Derecesi

X^2: Ki Kare

Ss: Standartsapma

R: Korelasyon Katsayısı

KISALTMALAR

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

TCK : Türk Ceza Kanunu

APA : Amerikan Psikoloji Birliği

KSE : Kısa Semptom Envanteri

YDÖ : Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

YFA : Yorumlayıcı Fenomenolejik Analiz

ÖZGEÇMİŞ

Öznur Yıldız

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2008	Uludağ Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2006	Korg. Hulusi Sayın Lisesi (Yabancı Dil Ağırlıklı)

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2012 -	Psikolog. Adalet Bakanlığı, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Maltepe 1 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
2008	Stajyer Psikolog. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2010 -	Üye: Türk Psikologlar Derneği

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

- WISC-R (Wechsler Çocuklar İçin Zeka Testi **)**-Testi Türk Psikologlar Derneği, 2012

- Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi-Prof. Dr. Nevin DÖLEK, 2015

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Elazığ, 1987 Cinsiyet: Kadın
Yabancı diller : İngilizce (orta düzeyde)
E-posta : oznur.yldz@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca pek çok zorlayıcı ve stres yaratan durumla karşı karşıya kalmaktadır. Cezaevine girmek de kişiyi birçok alanda etkileyen bir niteliğe sahip olması nedeniyle zorlayıcı yaşam olaylarında biri kabul edilmektedir (Durak, 2002). Birey bu süreçte hem tutukluluk süreci ve cezaevindeki yeni hayatına uyum sağlamaya çalışmakta hem de dışarıda bıraktığı ailesinden ve arkadaşlarından uzak kalmak, geleceğe yönelik belirsizlik, adli süreçlerin devam etmesi gibi pek çok alandaki değişime alışmak zorunda kalmaktadır(Saatçioğlu, Türkcan, Işıklı, Uygur 1995, Durak, 2002).

Dünya genelinde cezaevine giren kişi sayısı her geçen gün artmaktadır. Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisinin verilerine göre herhangi bir anda Dünya'da 10 milyondan fazla insan hapishanelerde kalmaktadır (Dünya hapishanelerinde eğilimler, 2016). Ülkemizdeki veriler de Dünya'dakiyle benzerlik göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 1998-2016 yılları arasındaki hükümlü ve tutuklu sayıları incelendiğinde 1998 yılında 66 bin olan hükümlü/tutuklu sayısının 2008 yılına kadar dalgalanmalar gösterdiği, 2008 yılından sonra bu sayının her geçen yıl arttığı, 2016 yılına gelindiğinde ise hükümlü/tutuklu sayısının 200 bini aştığı anlaşılmaktadır (TÜİK, 2017). Cezaevlerinde bulunan hükümlü/tutuklu sayısının her geçen yıl artması bu alanda çalışmalar yapmanın önemli ve gerekli olduğunu işaret etmektedir.

Bireyin tutukluluk sürecinin yanı sıra yargılamanın bitip hükümlü konumuna geçme süreci de stres veren süreçler arasında değerlendirilecek bir özelliğe sahiptir. Hükümlülük kişinin işlediği herhangi bir suçtan dolayı bu suçun kanunlarda belirtilen süre kadarıyla gözetim altında tutulması anlamını taşımaktadır. İşlenen suça, suçun işlenme şekline göre kişilerin cezaevinde geçireceği süre değişiklik göstermektedir.

Günümüz Türk Ceza Kanununa göre cezaevinde tutsaklık süresi en uzun olanve cezaevi koşulları en ağır grupları ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası alan kişiler oluşturmaktadır. Bu grupta olan hükümlülerin infaz rejimi de diğer hükümlülerden oldukça farklılık göstermektedir. Birey hakkında ağırlaştırılmış müebbet hapis kararının verilmesinin ardından cezanın infazı açısından yeni bir süreç başlamakta ve tek kişilik

bir odada 23 saat kalacağı ve birçok alanda kısıtlamalarla cezasının infazına devam edilecek yeni süreç başlamaktadır.

Bu çalışmanın birinci bölümünde Türk Ceza sisteminde hapis cezaları genel hatlarıyla tanıtılmakta ve ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasının özellikleri aktarılmaktadır. Ardından çalışmanın değişkenlerinden olan başetme mekanizmaları ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatür bilgisine yer verilmektedir. Daha sonra araştırmanın amaçları, araştırmanın önemi ve sınırlılıkları sunulmuştur. İkinci 'yöntem' bölümünde çalışmanın örneklemi, kullanılan ölçüm araçlarının özellikleri detaylandırılmıştır. Araştırmanın üçüncü 'bulgular' bölümünde araştırmanın analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular raporlandırılmaktadır. Son olarak dördüncü 'tartışma' bölümünde araştırma bulguları daha önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırılarak yorumlanmaktadır.

1.1. Türk Ceza Sistemi

5237 sayılı 26.09.2004 tarihinde kabul edilen Türk Ceza Kanunun (TCK) amacı 'kişi hak ve özgürlüklerini, kamu düzen ve güvenliğini, hukuk devletini, kamu sağlığını ve çevreyi, toplum barışını korumak, suç işlenmesini önlemek' olarak belirtilmiştir. Bu amaç çerçevesinde oluşturulmuş olan Türk ceza sisteminde belirtilen alanlarda ihlal durumunda kişilere uygulanacak yaptırımlar hapis ve adli para cezaları olarak ikiye ayrılmaktadır.

1.1.1. Hapis Cezaları

Türk Ceza Kanununda işlenen suçlar karşılığında verilen hapis cezaları üç kategoride ele alınmaktadır. Bunlar:

Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezaları; hükümlünün hayatı boyunca devam eden kanun ve tüzükte belirtilen sıkı güvenlik rejimleriyle uygulanan hapis cezasıdır.

Müebbet Hapis Cezaları; hükümlünün ömrü boyunca devam eden hapis cezasıdır.

Süreli Hapis Cezaları; kanunda aksi belirtilmediği takdirde bir aydan az yirmi aydan fazla olmayacak şekilde belirlenen hapis cezalarıdır. Bir yıl ya da daha az süreli hapis cezaları kısa süreli hapis cezası olarak adlandırılmaktadır. Kısa süreli hapis cezalarında suçlunun kişiliğine, sosyal ve ekonomik durumuna, yargılama sürecinde

duyduğu pişmanlığa ve suçun işlenmesindeki özelliklere göre farklı şekillerde uygulanabilmektedir. Kısa süreli hapis cezaları;

- Adli para cezasına,
- Mağdurun veya kamunun uğradığı zararın aynen iade,
- Suçtan önceki hale getirme veya tazmin suretiyle tamamen giderilmesine,
- En az iki yıl süreyle bir meslek veya sanat edinmeyi sağlamak amacıyla gerektiğinde barınma imkânı da bulunan bir eğitim kurumuna devam etmeye
- Mahkûm olunan cezanın yarısından bir katına kadar süreyle, belirli yerlere gitmekten veya belirli etkinlikleri yapmaktan yasaklanmaya
- Sağladığı hak ve yetkiler kötüye kullanılmak suretiyle veya gerektirdiği dikkat ve özen yükümlülüğüne aykırı davranılarak suç işlenmiş olması durumunda; mahkûm olunan cezanın yarısından bir katına kadar süreyle, ilgili ehliyet ve ruhsat belgelerinin geri alınmasına, belli bir meslek ve sanatı yapmaktan yasaklanmaya
- Mahkûm olunan cezanın yarısından bir katına kadar süreyle ve gönüllü olmak koşuluyla kamuya yararlı bir işte çalıştırılmaya dönüştürülebilmektedir (TCK,2005).

1.1.1.1.Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezası

Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası ülkemizde 2005 yılından itibaren uygulanmaktadır. 2004 yılında ülkemizde idam cezası maddelerinin tümüyle kaldırılmasının ardından idam cezası almış hükümlülerin cezaları ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına çevrilmiştir (Aydınoğlu,2016).

2014 yılı verilerine göre Türkiye'de terör ve örgütlü suçlardan 126, adli suçlardan 1327 kişi ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasını infaz etmektedir (Aydınoğlu,2016). Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası alan kişilerin cezaevinde kalma süresi 36 yıl olarak belirlenmiş olup 30 yıl cezaevinde iyi halli olarak kalmış hükümlüler için koşullu salıverilme hükümleri uygulanabilmektedir. Türkiye Cumhuriyeti kanunlarına göre ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası en temel şekliyle kasten öldürme ve terör suçlarında uygulanmaktadır. Kasten öldürme suçu için TCK'da süreli hapis cezası ya da müebbet hapis cezası da uygulanırken bu suçun;

a) Tasarlayarak,
b) Canavarca hisle veya eziyet çektirerek,

c) Yangın, su baskını, tahrip, batırma veya bombalama ya da nükleer, biyolojik veya kimyasal silah kullanmak suretiyle,
d) Üstsoy veya altsoydan birine ya da eş veya kardeşe karşı,
e) Çocuğa ya da beden veya ruh bakımından kendisini savunamayacak durumda bulunan kişiye karşı,
f) Gebe olduğu bilinen kadına karşı,
g) Kişinin yerine getirdiği kamu görevi nedeniyle,
h) Bir suçu gizlemek, delillerini ortadan kaldırmak veya işlenmesini kolaylaştırmak ya da yakalanmamak amacıyla
i) Bir suçu işleyememekten dolayı duyduğu infialle,
j) Kan gütme saikiyle
k) Töre saikiyle işlenmesi halinde kişi ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası ile cezalandırılmaktadır (TCK,2005).

Ayrıca işkence sonucunda mağdurun ölmesi, cinsel suç işlenen mağdurun bitkisel hayata girmesi veya ölmesi ve Anayasal düzeni ortadan kaldırmaya yönelik suçlarda da ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası uygulanmaktadır
(TCK,2005).

1.1.1.2. Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezasının Uygulanması

Aydınoğlu (2016) tarafından ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası Türk Ceza Kanununa göre bir kişiye verilebilecek en ağır ceza şeklinde yorumlanmaktadır. Bu cezanın infazı 5275 sayılı ceza ve güvenlik tedbirlerinin infazı hakkındaki kanunda öngörüldüğü şekilde sıkı güvenlik rejimleri altında yapılmaktadır.Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasının nasıl uygulanacağı 5275 sayılı kanunun 25. maddesinde şu şekilde belirtilmiştir:

a) Hükümlü, tek kişilik odada barındırılır.

b) Hükümlüye, günde bir saat açık havaya çıkma ve spor yapma hakkı tanınır.

c) Risk ve güvenlik gerekleri ile iyileştirme ve eğitim çalışmalarında gösterdiği gayret ve iyi hâle göre; hükümlünün, açık havaya çıkma ve spor yapma süresi uzatılabileceği gibi kendisi ile aynı ünitede kalan hükümlülerle temasta bulunmasına sınırlı olarak izin verilebilir.

d) Hükümlü, yaşadığı yerin olanak verdiği ve idare kurulunun uygun göreceği bir sanat veya meslek etkinliğini yürütebilir.

e) Hükümlü, kurum idare kurulunun uygun gördüğü hâllerde ve on beş günde bir kez olmak üzere (f) bendinde gösterilen kişilere, süresi on dakikayı geçmemek üzere telefon edebilir.

f) Hükümlüyü; eşi, altsoy ve üstsoyu, kardeşleri ve vasisi, belirlenen gün, saat ve koşullar içerisinde on beş günlük aralıklarla ve günde bir saati geçmemek üzere ziyaret edebilirler.

g) Hükümlü hiçbir suretle ceza infaz kurumu dışında çalıştırılamaz ve kendisine izin verilmez.

h) Hükümlü, kurum iç yönetmeliğinde belirtilenlerin dışında herhangi bir spor ve iyileştirme faaliyetine katılamaz.

ı) Hükümlünün cezasının infazına, hiçbir surette ara verilemez. Hükümlü hakkında uygulanacak tüm sağlık tedbirleri, tıbbî tetkik ve zorunluluklar hariç ceza infaz kurumlarında, mümkün olmadığı takdirde tam teşekküllü Devlet ya da üniversite hastanelerinin tek kişilik ve yüksek güvenlikli mahkûm koğuşlarında uygulanır.

1.2. Stres ve StresleBaşetme

1.2.1. Stres Kavramı

Stres sözcüğü Latince'den türetilmiş, eski Fransızca'da 'estrece' olarak kullanıldığı bilinmektedir. 17. yy'da felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmış, 18. ve 19.yy'larda kavrama yüklenen anlam değişmiş bu terim objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Stres bu anlam değişikliğiyle birlikte nesne ve kişinin güçlerin ya da baskının etkisiyle biçiminin bozulmasına çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş,2013). Bilimsel kullanımda ilk kez 17. yy'da Fizikçi Robert Hroke tarafından kullanılan streskavramı daha sonra ise farklı disiplinlerde de ele alınmaya başlanmıştır (Şahin,2010). Günümüze gelindiğinde stresin birçok kişi tarafından kullanılan yaygın bir sözcük haline dönüştüğü görülmektedir.

Psikoloji literatüründe stres biyolojik, fizyolojik ve psikolojik kuramlarla açıklanmaya çalışılmış ve stres teriminin pek çok tanımı yapılmıştır. Stresle ilgili

açıklamalarda bulunan ilk kişi HansSelye'dir. Selye stresin fizyolojisini açıklamaya çalışmış ve stresi kişinin uyum yapma sürecinde yaşadığı fizyolojik bir tepki olarak tanımlamıştır. İçsel ve dışsal koşulların değişimi için bedenin çalışması veya güç harcamasının fizyolojik tepkilere neden olduğunu belirtmiştir (Akman,2004).Selye 'Genel Uyum Sendromu'adını verdiği ve hayvanlarla yaptığı deneyler sonrasında oluşturduğu çalışmasında stres karşısında bedenin alarm, direnç ve tükenme olarak üç aşamada tepki gösterdiğini belirtmiştir (Yöndem,1998)

Stresin psikolojik açıklamasını kapsamlı bir şekilde yapan kuramcılar iseLazarus ve Folkmandır. Lazarus ve Folkman(1980) stresi kişi ve çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kişisel kaynaklarını zorlayan ya da aşan tepkiler olarak ifade etmiştir. Baltaş ve Baltaş (2013) stresi organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan durum olarak ifade etmiştir. Akman (2004) ise stresi kişi ve çevrenin etkileşimi sonucu oluşan, bir tehlikenin söz konusu olduğu ve bu tehlikenin kişi tarafından algılanması olarak tanımlamıştır. Stres organizmanın bir bölümünü değil tamamını etkilemektedir ve stres nedeniyle oluşan fiziki değişimler kişinin iradesi ile başlatılıp iradesi ile durdurulamamaktadır, yani stres kontrol edilemeyen bir tepkidir.

Şahin (1995) stresle uyarıcı arasında ince bir ayrımın olduğunu ifade etmiştir. Herhangi bir uyarıcının stres unsuru olarak değerlendirilebilmesi için belli bir duygu organına yönelik önceden programlanmış rahatlık eşiğini aşıp sistemin dengesini bozması gerekmektedir. Sistem tekrar bu dengeye dönebilmek için bir uyum süreci başlatmaktadır. Gerilim ise stres durumunun sistem üzenindeki etkisidir. Gerilim nedeniyle sistem stres durumunda olduğu bilgisini alıp dengeye dönme sürecine girmektedir (Güçlü,2001).

1.2.2. Stresle Başetme

Başetme stresli olay ya da durumun yarattığı gerilimi azaltmak amacıyla gösterilen bilişsel, duygusal ve davranışsal çaba olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus zihinsel psikoloji ile ilgili çalışmalarında konunun bu kısmına ışık tutmuş ve stresli bir olayla karşılaşan organizmanın öncelikle iki çeşit değerlendirme yaptığını ve bu değerlendirmelere göre de başetme süreçlerinin ortaya

çıktığı ifade etmiştir. Durumu tanımlamamıza yardımcı olan faktörler birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme sistemleri olarak ele alınmıştır.

Birincil Değerlendirme: Yaşanılan durumun anlaşılması ve ne anlama geldiğinin değerlendirilmesi sürecidir. Bu dönem yaşantının anlamını keşfetme sürecidir. Birey bu evrede kendisini etkileyen bir şeyin olup olmadığının değerlendirmesini yapmaktadır. Durum etkilemiyorsa nötr bir yaşantı olarak, bireyi koruyor ve iyi haline destek oluyorsa olumlu bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir. Bir olayın stres verici olarak değerlendirilmesi için bu yaşantının bireyi olumsuz açıdan etkileyecek, mücadeleye zorlayacak ve tehdit edici bir nitelik taşıması gerekmektedir.

İkincil Değerlendirme: Birinci aşamada değerlendirilen stres yaratan durumun ardından organizmanın suçlama ya da güvenme, gelecekle ilgili beklentiler ve erken dönem yaşantısıyla pekişmiş olan başa çıkma potansiyelinin ortaya çıktığı süreçtir. Birey bu süreçte elinde bulunan kaynakları değerlendirmekte ve ne kadar etkin olabileceğini gözden geçirmektedir. Bu değerlendirme sonucunda belirlenen başaçıkma davranışı yeterli bulunmazsa stres durumu oluşmakta ve birey hem bedensel ve ruhsal olarak strese tepki vermeye başlamaktadır. (Baltaş ve Baltaş, 2013). Yöndem (1998) stresle başetmenin üç aşamadan oluşan bir süreç olduğunu dile getirmiş birincil ve ikincil değerlendirmenin ardından ortaya çıkan başetmenin tepkiyi yerine getirme ve eyleme geçme sürecini ifade ettiğini belirtmiştir.

Baltaş ve Baltaş (2013) bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkabilecek becerilerimizi değerlendirişimizin olayı ‘stres veren’ veya ‘stres vermeyen’ olarak tanımlamamızı sağladığını belirtmiş, birincil ya da ikincil değerlendirme sistemleri sonunda durumun tehdit olarak algılanmasına eşlik eden bazı psikolojik faktörler olduğunu dile getirmiştir. Bireyin değerlendirmeler sonrasında bir durumu tehdit olarak algılamasına neden olan psikolojik faktörler ihtiyaç ve güdüler, inanç sistemleri ve algısal özellikler ayrıca eğitim ve bilgi birikimine bağlı olarak ortaya çıkan zihinsel kaynaklardır.

Cüceloğlu (1991) stresle başetme yollarını üç kategoride ele almaktadır. Birinci grup bedensel, ikinci grup zihinsel, üçüncü grup ise davranışsal başa çıkma yöntemlerini içermektedir. Bedensel grupta spor ve nefes egzersizi gibi bedeni rahatlamaya yönelik davranışları içermektedir. Zihinsel düzeyde başetmede organizma

uyumsuzluğa neden olan düşünce yapılarını değiştirmeye, davranışsal boyutta başetmede ise stresle başetmeye yönelik davranışsal eylemlere odaklanmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984) stresle baeşetmede birincil ve ikincil değerlendirmenin sonucunda başa çıkma davranışının ya da buna yönelik stratejilerin uygulandığını belirtmiş ve bunları iki kategoride ele almıştır:

Problem odaklı başetme; problem çözme için kullanılan stratejilere benzemektedir. Bu başetme kaynağında amaç tehdit edici olayı ortadan kaldırmak ya da problem çözme unsuru kullanılarak stres yaratan durumu değiştirmektir. Problem odaklı başetme öncelikle sorunun tanımlanmasına, ardından alternatif çözümlerin üretilmesine ve bu alternatif çözümler hangisinin uygulanabileceğine yönelik değerlendirmenin yapılması aşamalarından oluşmaktadır. Problem odaklı başetmede kullanılabilecek teknikler kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlayarak problem çözme ve sorun üzerinde olumlu olarak durma ifade edilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı başetme; stresin yarattığı sıkıntıyı azaltmaya yönelik bilişsel süreçlerden oluşmaktadır. Duygu odaklı başetme stresin yarattığı olumsuz duyguyu kontrol altına alınıp bu durumdan uzaklaşarak olumlu bir yöne odaklanmayı içeren davranışlardan oluşmaktadır. Duygu odaklı başetme stratejilerinin kaçma-kaçınma, inkar, sorun olan durumdan uzak durma, sosyal destek alma, bilişsel olarak sorunla meşgul olmama, yüzleştirici olarak başa çıkmayı içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Türküm (2001) duygu odaklı başetmede bireyin stres yaratan olayı kontrol edememesi sebebiyle olayın neden olduğu olumsuz duyguları azaltmaya odaklandığını ifade etmektedir.

Folkman ve Lazarus (1980) insanların çoğunun stresle karşılaştığında iki başetme yöntemini de birlikte kullandığı belirtilmiştir. Orta yaş döneminde olan 100 kadın ve 100 erkeğin stresle başetmede kullandıkları yöntemleri inceledikleri çalışmalarında katılımcıların %98 oranında hem problem odaklı hem de duygu odaklı başetme yöntemlerini birlikte kullandıkları belirlenmiştir (akt.Gündüz-Sütcü,2010).

Aydın (2003) yapılan araştırmalarda çoğunlukla her iki başetme yönteminin birlikte kullanıldığını ifade etmesine rağmen birlikte bazı durumlar söz konusu olduğunda birinin daha önce çıktığı ifade etmektedir. Aile ile ilgili durumlarda problem

odaklı başetme, fiziksel sağlık problemleri içeren stresli durumlarda ise duygu odaklı başetme ilk olarak tercih edilmektedir. Ayrıca kişilerin bir şeyi başarabileceklerine yönelik inancı olduğundan problem odaklı başetmenin kullanıldığı, içinde bulunulan durumu kabul etmenin bireyler tarafından tercih edildiği durumlarda ise duygu odaklı başetmenin kullanıldığı belirtilmiştir (Boğa,2016).

Lazarus (1993) stresle başetmeye yönelik yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bulguları şu şekilde özetlemiştir.

1. Başaçıkma karmaşık bir süreçtir ve kişiler stres verici durumla karşılaştıklarında tek bir başa çıkma stratejisini değil bazen birden fazla temel başetme stratejilerini kullanırlar. Burada başetmenin farklı yolların denendiği bir süreç mi olduğu yoksa bazı başetme stratejilerinin bazı durumlara mı özgü olduğu sorusu akla gelmektedir. Burada her iki seçenek de bu soruyu cevaplamak için uygundur.
2. Başetmede hangi yöntemin kullanılacağı durumun değiştirilebilir olup olmayışına göre bağlıdır. Şayet stres veren durumu değiştirilebilir bir özelliğe sahipse problem odaklı başetme, değiştirilebilir nitelik taşıyorsa duygu odaklı başetme yöntemi baskın olarak kullanılmaktadır.
3. Kadınlarla erkekler iş, sağlık ve aile ile ilişkili stresli durumlarda benzer başetme biçimlerini kullanmaktadır.
4. Kimi başetme stratejileri kişilikle bağlantılı olup görece sabit özellikler taşırken kimi başetme stratejileri çevresel koşullara bağlı olup değişken nitelik taşımaktadır.
5. Karmaşık özellikte stres verici olaylarda bireyler aşama aşama farklı başetme stratejilerini kullanabilmektedir.
6. Başetme davranışı sonucunda birtakım olumlu ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu anlamda başetme davranışı duygusal sonuçları tahmin etme konusunda bir role sahiptir.
7. Başetme stratejileri her durumda farklı bir nitelik taşıyabilmektedir. Bazı durumlarda olumlu bir sonuç alınmasını sağlayan strateji başka bir durumda benzer sonuca ulaşılmasını engelleyebilmektedir. Bu açıdan hangi başetme stratejisinin uygulanacağı stres veren olayın tipine, kişinin strese yatkınlık düzeyine, düzletilmesi istenen sorun alanına göre değişiklik göstermektedir.

8. Başa çıkma stratejileri sonuçlarından bağımsızdır. Stresli durumun ortaya çıkardığı ve kişinin dengesini bozan taleplere karşılık geliştirilen kontrol altında tutma, ortaya çıkan tepkiyi azaltma ya da bunu tolere etme şeklinde ortaya çıkan temel başetme stratejileri sonuçlardan ayrı düşünülmelidir (akt. Terzi,2005).

Literatürde stresle başetmeyleilgili başka sınıflandırmalar da bulunmaktadır. Waldrop ve Reisick (2004) Lazarus ve Folkman'ın (1984) sınıflandırmasına ek olarak yaklaşma ve yüzleşme odaklı, kaçınma ve uzaklaşma odaklı başetme yöntemlerinden bahsetmiştir. Yaklaşma ve yüzleşme odaklı başetme stres verici unsur ile ilgili bilgi arama davranışını içerirken, kaçınma ve uzaklaşma odaklı başetme stresörden uzak durma ve varlığını yok saymayı kapsamaktadır.

Başetmeye yönelik bir diğer sınıflama ise Billing ve Moss (1981) tarafından yapılmıştır. Bu modelde bireyin stresle başetmede kullandığı yöntemler 'değerlendirici yaklaşım', 'problem odaklı yaklaşım' ve 'duygu odaklı yaklaşım' olarak tanımlanmıştır (akt. Sakarya,2008).

Compas, Champion ve Reeslund (2005) başetmeyi istemli ve istemsiz başetme yöntemleri olarak farklı bir değerlendirmeyle açıklamıştır. Başetmenin öz düzenleme ile ilişkili olduğunu belirtmiş, iki boyutta incelenebileceğini ifade etmiştir. Birincil düzey başetme (literatürde aktif başetme diye ifade edilir) problem çözme, durumu değiştirmeye yönelik farklı yollar düşünme, duyguları olayın dışında bırakma ve başkalarından destek alma gibi tepkileri içermektedir. İkincil düzey başetme stres etkenini kabul edip olumlu düşünme, bilişsel yeniden yapılandırma, dikkat dağıtıcı faaliyetlere katılmayı içermektedir. Birincil düzey başetmede stres yaratan durumla aktif olarak ilgilenilirken ikincil düzey başetmede stres kaynağından uzaklaşmanın olduğunu belirtmiştir.

1.2.3. Cezaevi ve Başetme

Baltaş ve Baltaş (2013) insanların yoğun stres yaşamalarına ve dolayısıyla sağlıklarını olumsuz etkileyip yaşam sürelerini kısaltan durumlardan birinin de cezaevi şartlarında yaşamak olduğunu belirtmiştir. İnsanın kendi kontrolü dışında yaşamak zorunda kaldığı yerlerden olan cezaevleri olumsuz yaşam koşulları, beslenme şartları beden ve ruh sağlığı üzerinde yıpratıcı etkilere sahip olmaktadır. Porporino ve Zamble

(1987) mahkumların cezaevine yeni girdikleri zaman en çok karşılaştıkları sorunları yaygınlığına göre şu şekilde sıralamıştır:

- Ailenin ya da arkadaşların kaybı
- Özgürlüğü özleme
- Özel bir objeyi ya da aktiviteyi özleme
- Diğer mahkumlarla yaşanan çatışmalar
- Geçmişle ilgili pişmanlık duyma
- Gelecekle ilgili endişe duyma
- Can sıkıntısı
- Hücre koşulları (mahremiyet, gürültü vb.)
- Personel yardımı ya da desteğinin eksikliği
- Kişisel güvenlikle ilgili endişeler
- Programlar ya da etkinliklerin yetersizliği

Mahkumların cezaevine ilk girdikleri zamanlarda yaşadıkları sorunlara yönelik yaygın olarak kullanılan başetme stratejilerinden en yaygın olarak kullanılanı probleme odaklanma, ilaç kullanma, sosyal destek, yeniden değerlendirme, kaçınma, vazgeçme olduğu belirtilmiştir. Ayrıca daha önce cezaevi deneyiminin başetmeyle ilişkisi değerlendirildiğinde daha önce cezaevi deneyimi olmayanların olanlara göre daha iyi başa çıktığı ifade edilmiştir (Porporino ve Zamble,1987).

Hapis cezasının psikolojik etkilerinin incelendiği ilk dönem çalışmalarda geleneksel olarak hapsedilmenin yarattığı olumsuz etkiler üzerinde çalışılmış daha sonra bu etkilerden uzaklaşılmış yeni dönem araştırmalarda hapis cezasının mahkumlar üzerinde düşünülen kadar kötü bir etkiye sahip olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalarda cezaevine yeni giren mahkumların daha uzun süredir cezaevinde olan mahkumlara göre daha yüksek düzeyde stres yaşadığını bu durumun sebebinin ise uzun süredir cezaevinde bulunan mahkumların başetmeye ilişkin stratejiler geliştirmesinden kaynaklandığı belirtilmiştir.

Agbakwuru ve Awujo (2016) tutuklanma, yargılanma, hüküm giyme, hapishanede yaşama devam etmek mahkumiyet hayatında stresli yaşam olaylarından olduğu ve bireyin hayatta kalabilmesi için etkili başetme stratejilerini kullanmasını gerektiği ifade edilmiştir. Etkili bir başaçıkma mekanizması bireyin stresinin

hafiflemesine ve hapsedilmenin güçlüklerine rağmen hayatta kalmasına yardımcı olacağı belirtilmekte ve bireyin hayatta kalmasının anahtarı olarak görülmektedir.

Weiten (2011)cezaevinde başetmeyi karşılanamayacak taleplere tahammül etmek ve bu taleplerin yarattığı stresi azaltmaya yönelik faktörler olarak tanımlamıştır. Cezaevlerinde adaptasyona yardımcı başetme yöntemlerini üç kategoride ele almıştır. Bunlar; değerlendirme odaklı, problem çözme odaklı ve duygu odaklı stratejilerdir.

- *Değerlendirme odaklı stratejiler*; dine dönüş, durum içerisinden mizahi öğeler bulma, akılcı düşünme, olumlu yeniden yorumlama ve olumsuz kendi kendine konuşmaya karşı çıkmaktır.

- *Problem çözme odaklı stratejiler*; aktif problem çözme, sosyal destek arama, zamanı etkili kullanma, kendini kontrol edebilme ve dışadönük olmadır.

- *Duygu odaklı stratejiler;* duyguları serbest bırakma, düşmanca duyguları kontrol altında tutma, affetme, egzersiz ve meditasyon yapma gibi rahatlamaya yönelik davranışları içermektedir.

Van Herreveld, Van Der Pligt, ClaaSsen ve Van Dijk (2007) problem odaklı başetmenin cezaevi koşullarına uygun olmadığı belirtilmişlerdir. Cezaevinde davranışsal başetme stratejilerinin olmaması ve suç üzerinde herhangi bir değişiklik yapabilmeye yönelik yetkinin olmaması nedeniyle problem odaklı başetme cezaevi koşullarında uygulanabilir olarak görülmemektedir. Öte yandan duygu odaklı ve değerlendirme odaklı stratejiler olumsuz duyguları kontrol edebilme konusunda destek sağladığından hükümlüler için uygun başetme stratejileri olarak ifade edilmiştir. Değerlendirme odaklı başetme stratejileri içinden doğaüstü güçlere inanma ve dine yönelmenin cezaevi popülasyonunda öneme sahip olduğu belirtilmiştir.

1.2.4. Başetme İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Literatürde başetme kavramının farklı gruplarda etkisinin incelendiği görülmüştür. Aşağıda yurt içinde farklı gruplarla yapılmış olan başetme çalışmalarına yer verilmiştir.

Partneri tarafından şiddet görmüş ve kadın sığınma evinde kalan kadınların kullandıkları başetme yöntemleri ve algıladıkları ruhsal desteğin ruh sağlıklarıyla ilişkisinin incelendiği çalışmada 53 kadın sığınma evinde kalan ve 54 kontrol grubunda

olan toplam 107 katılımcıyla görüşülmüştür.Araştırmanın sonuçlarında şiddet gören ve kadın sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ve psikolojik semptomları şiddet görmeyen kadınlardan yüksek bulunmuştur. Kadın sığınma evinde kalan kadınların kullandıkları duygu odaklı başetme stratejileri ile şiddete verdikleri genel nötr tepki arasında pozitif yönde anlamlı,şiddete verilen negatif tepkiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sezgin,2007).

Sakarya (2008) alkolik babaların yetişkin çocuklarının psikolojik sağlıkları kendilerinin ve annelerinin stresle başetme ve yakın ilişki kurma tarzlarını değerlendirdiği doktora çalışmasında babası alkolik olan çocuklar, anneleri ve kontrol grubu olarak da babası alkol olmayan kişiler katılmıştır. Çalışmada her grupta 71 kişi bulunmaktadır ve elde edilen bulgularda babaları alkolik olan yetişkin çocuklarla babaları alkol olmayan yetişkin çocuklar arasında birtakım farklılıklar elde edilmiştir. Babaları alkolik olan çocukların psikolojik sağlıklarının babası alkolik olmayan çocuklardan önemli ölçüde farklılaşmadığı buna karşılılık babası alkolik olan çocukların kendine döndürme temas biçimini daha fazla kullandığı, stresle başetmede çaresiz/ kendini suçlayıcı yaklaşım içerisinde oldukları, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stillerine sahip oldukları bulguları elde edilmiştir.

A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başaçıkma ve stres belirtileri ile ilişkisinin incelendiği çalışmada 271 üniversite öğrencisinin bilişsel zeka, duygusal zeka, stresle başetme, stres belirtileri ve A tipi davranışları ölçen ölçekler kullanılarak bir değerlendirme yapılmıştır. Elde edilen bulgularda yaşanan stres belirtilerinin stresle etkili bir şekilde başetme ve duygusal zekanın alt boyutlarıyla stresle yönetimi arasında olumsuz ilişki, etkisiz başetme ve A tipi kişilikle olumlu yönde ilişki bulunmuştur. A tipi kişilik örüntüsüyle B tipi kişilik örüntüsü arasında bilişsel zeka puanları açısından anlamlı bir fark bulunmazken duygusal zeka toplam puanlarında B tipi kişilik örüntüsüne sahip bireylerin anlamlı derecede düşük çıktığı bulunmuştur. Etkili başetme yöntemleri açısından her iki grupta anlamlı bir farka rastlanmazken A tipi kişili yapılanmasında olan katılımcıların etkisiz başetme yöntemlerini anlamlı derecede daha fazla kullandığı belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet açısından kızların stres belirtilerinin yordanmasına katkısı olduğu belirlenmiştir (Şahin, Güler ve Basım, 2009).

Gündüz-Sütcü (2010) tanı ve ameliyat süreci yakın zamanlı olan meme kanser tanısı almış hastaları öfke,depresyon, stresle başetme ve sosyal destek değişkenleri açısından değerlendirmiştir. Araştırmaya 85 meme kanseri ameliyatı olmuş, radyoterapi ve kemoterapi tedavileri almamış, 84 hastalarla benzer demografik özelliklere sahip sağlıklı olmak üzere toplam169 kadın katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre meme kanseri olan kadınların depresyon oranı %18.8 olarak bulunmuştur. meme kanseri olan kadınlarla sağlıklı kadınlar arasında öfke,depresyon,stresle başetme ve algılanan sosyal destek açısından farklılıklar saptanmıştır. Meme kanseri olan kadınların depresyon, boyun eğici yaklaşım, aileden ve özel insandan destek puanları kontrol grubundaki kadınlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca depresyonun stresle başetme tarzlarından çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarla, sürekli öfke ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu yine depresyonun iyimser ve güvenli başetme tarzlarıyla arkadaştan ve aileden alınan sosyal destekle negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Sigara içen ve içmeyen bireylerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başetme tutumları açısından değerlendirildiği bir çalışmada sigara bırakma polikliniğine başvuran sigara kullanan 110, sigara kullanmayan 121 kişi katılmıştır. Elde edilen bulgularda sigara kullanan katılımcıların hem sigara bırakma tedavisi alan hem de sigara kullanmayan katılımcılara göre psikolojik dayanıklılık puanları daha düşük olarak bulunmuştur. Başetme stratejileri açısından uygulanan ölçeğin alt boyutlarından mizah, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, kabullenme, yadsıma, dine yönelme, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme ve kendini sınırlama açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araçsal sosyal destek kullanımı açısından sigara bırakma tedavisi gören katılımcıların bu alt boyutu daha az kullandığı, madde kullanımı alt boyutu açısından sigara kullanan ve sigara bırakma tedavisi gören katılımcılarda bu alt boyutun daha fazla kullanıldığı, diğer etkinlikleri bırakma alt boyutu açısından sigara bırakma tedavisi alan katılımcıların sigara kullanan ve sigara kullanmayan katılımcılara göre bu alt boyutu daha fazla kullandığı ayrıca sigara bırakma tedavisi gören katılımcıların sigara kullanan ve sigara kullanmayan katılımcılara göre planlama alt boyutunu daha fazla kullandığı saptanmıştır (Acar,2017).

Karacabey (2017) eşi cezaevinde bulunan kadınların depresyon düzeyleri ve başaçıkma stratejilerini ele almıştır. Çalışmaya eşi cezaevinde bulunan Adana ilinde

ikamet eden ve sosyal destek amacıyla Ceyhan Sosyal Hizmetler müdürlüğüne başvuruda bulunan 150 kadın katılmıştır. Elde edilen bulgularda yaş, doğum yeri, çocuk sayısı eğitim düzeyi, meslek, aylık ortalama gelir, oturulan evin mülkiyet durumu, hanede bulunan kişi sayısı değişkenlerinin başetmeyle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Eşleri cezaevine giren kadınlar kadercilik ve sorumluluğu kabul etmeyi daha fazla kullanmaktadır. Depresyon düzeyleri açısından ise katılımcıların yarısından fazlasının depresyon yaşadıkları, depresyonla başetmede doğaüstü güçlere inanış ve sorumluluğu kabul etme açısından zayıf ancak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başetme tarzları arasında ilişkinin incelendiği çalışmada 239 işletme fakültesi öğrencisiyle çalışma yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin orta ve düşük seviyede olduğu sonucu elde edilmiştir. Algılanan stres ile stresle başetme tarzları ölçeğinin alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif ve zayıf düzeyde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan stres düzeyinin yaşanılan yer ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaştığı, kız öğrencilerin stres düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşanılan yer değişkeni açısından ise en stresli grubun evi birkaç arkadaşıyla paylaşan grup olduğu bunu ailesiyle birlikte yaşayan,yurtta yaşayan ve evde yalnız yaşayan grupların takip ettiği bulguları elde edilmiştir (Hancıoğlu,2017).

Mutlu (2018) kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ile stresle başetme tarzlarını incelemiştir. Çalışmaya İstanbul Anadolu yakasında kadın sığınma evinde kalan 70 kadın katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların yaşları arttıkça öznel iyi oluş puanlarının arttığı, kadın sığınma evinde uzun süre kalanların öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Uzun süre şiddete maruz kalan kadınların daha kısa süreli kalanlara göre problem odaklı başetme yöntemlerini kullandıkları bulunmuştur.

1.2.5. Cezaevinde Başetmeyle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Tutuklu ve hükümlülerin cezaevinde kullandıkları başetme yöntemleriyle ilgili alanda hem nicel hem de nitel yöntemlerle yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Cezaevinde başetme mekanizmalarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi,

gelir durumu gibi demografik özelliklerin yanı sıra bulunulan cezaevinin yüksek ya da düşük güvenlikli olmasının, kişilerin algıladıkları sosyal desteğin, psikolojik iyi oluşun başetmede etkili olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. Aşağıda cezaevinde başetmeyle ilgili hem yurt içinde hem de yurtdışında yapılmış olan çalışmalar özetlenmiştir.

Yöndem (1998) hükümlü kadınların stresle başetme stratejilerini bazı değişkenler üzerinden incelemiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşdüzeyi yükseldikçe planlı davranma, kadercilik, duygu kontrolü ve kabullenme stratejilerinin kullanımın arttığı bulunmuştur. Gelir düzeyi ve öğrenim düzeyi düşük, küçük yerleşim biriminde yaşayan, hükümlülük öncesi çalışmayan kadınların kadercilik, duygu kontrolü, gizleme-saklama, kabullenme gibi duygu odaklı pasif stratejileri daha fazla kullandığı bulunmuştur.

Reed, Potterton ve Alenazi (2009) ceza süresine ve hapishanenin güvelik derecesine göre hükümlülerin başetme stratejilerinin değişip değişmediğini değerlendirmiştir. Çalışmada elde edilen bulgularda ceza süresi uzun olan mahkumların daha çok duygu odaklı başetme stratejilerini kullandığı, ceza süresi düşük olan mahkumların ise problem odaklı başetme stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur.

Akgün'ün (2012) kapalı cezaevinde kalan kadın mahkumların ceza infaz kurumunda yaşadıkları sorunlar ve başetme yöntemleriyle ilgili yaptığı çalışmaya Eskişehir ceza infaz kurumunda kalan 78 tutuklu ve hükümlü katılmıştır. Yaş, medeni durum, çocuğunun olup olmaması, gelir durumu, ailesi tarafından ziyaret edilme kriteri üzerinden yapılan değerlendirmede eşi ölmüş, çocukları olan, gelir durumu ve öğrenim durumu düşük, ailesi tarafından daha az ziyaret eden kadınların boyun eğici ve çaresiz yaklaşım sergilediği bulunmuştur.

Başetme mekanizmalarının bireylerin işlediği suç türlerine göre de değişiklik göstermektedir. Türkiye'de 1980-1984 yılları arasında Diyarbakır Askeri cezaevinde kalmış ve işkence mağduru olmuş ve terör suçundan yargılanan30eski mahkumla yapılan ve başetme mekanizmaları ile duygu ifadelerinin değerlendirildiği nitel bir çalışmada mahkumların zengin bir başetme mekanizmasına sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu mahkumların cezaevi sürecinde yirmi dört farklı başetme mekanizması kullandığı en sık kullanılan başetme mekanizmalarının ise politik bilinç ve anlamlandırma, direniş ve

sosyal destek olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca mahkumların işkence anlatılarına üzüntü, öfke, korku ve utanç duygularının eşlik ettiği görülmüştür (Yarkın, 2013).

Terör suçuyla yargılanmış 50 eski mahkumla yapılan başka bir nitel çalışmada ise mahkumların 26 farklı başetme mekanizması kullandığı, en sık kullanılan başetme mekanizmalarının Yarkın'ın çalışmasında bulunan baş etme mekanizmalarına ek olarak kıyaslama, ihtiyaçların düzenlenmesi ve itaat etmenin de kullanıldığı görülmüştür (Gençer, 2014).

Çıvgın(2015) tarafından 404 kadın ve erkek hükümlünün kaldıkları cezaevi türlerine göre ruhsal sorunlar, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik başetmenin incelendiği çalışmada başetme yöntemlerinin bireylerin eğitim düzeyine göre değiştiği, eğitim seviyesi yüksek hükümlülerin daha çok problem odaklı başetme stratejilerini kullanırken, eğitim seviyesi düşük hükümlülerde duygu odaklı başetme yönteminin kullanıldığı bulunmuştur.

Nijerya cezaevinde kalan 220 erkek ve 80 kadın mahkûmla kullandıkları başetme stratejilerinin psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelendiği çalışmada değerlendirme ve duygu odaklı başetme biçimlerinin psikolojik iyi oluşu tahmin etmede etkili ancak problem odaklı başetmenin psikolojik iyi oluşu tahmin etmede yetersiz olduğunu göstermiştir (Mefoh ve Odo, 2015).

Yaşam boyu hapse mahkum olan 5 kadın 5 erkek hükümlüyle yapılan nitel bir çalışmada hükümlülerin hem uyumlu hem de uyumsuz başetme yöntemlerinin olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada hükümlülerin cezaevi yaşamıyla başetmede olumsuz duygu ve düşüncelerini tespit etmek ve kendiyle konuşmak, dine yönelmek, sosyal destek aramak, aktif olarak sorun çözmeye çalışmak, dürtüselliği kontrol etmek, tahammülü öğrenmek, kendine odaklanmaktan uzaklaşmak, kendini avutmak, meditasyon ve egzersizlerle uzun süreli cezaevi yaşamıyla başetmeye çalışmaktadır. Ayrıca negatif duygulanımın içselleştirilmesi, aşırı agresif patlamalar, sorunların engellenmesi için madde kullanımının da hükümlüler tarafından kullanılan uyumsuz başetme sistemlerinden olduğu belirtilmiştir (Podder ve Raychaudhur, 2015).

Nijerya cezaevinde hapsedilmenin zorluklarıyla başetmede kullanılan stratejilerin değerlendirildiği 250 mahkumla yapılan nicel bir çalışmada dini faaliyetlere katılım, cezaevinde ailesi yerine geçecek bir çevre oluşturmanın, cezaevinde eğitim ve

mesleki programlara katılmanın başetmeye katkı sağlayan teknikler olduğu, literatürdeki genel bulgunun aksine aile ve arkadaşlarla temasın sürdürülmesinin Nijeryalı mahkumlar için iyi bir başetme yöntemi olmadığı bulunmuştur (Agbakwuru ve Awujo, 2016).

Çaynak ve Kutlu (2016) bir grup tutuklu hükümlünün ruhsal belirtileri, intihar olasılığı ve başa çıkma yollarını incelediği çalışmada 68 tutuklu ve hükümlü ile yapılan çalışmada Belirti Tarama Listesi,İntihar Olasılığı Ölçeği,Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanterinin Kısa Formu kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların yarısından çoğunun intihar riski açısından yüksek riskli kategoride olduğu, %35'inin psikiyatrik bozukluk geçirdiği, % 14'ünün bu nedenle akıl hastanesinde kaldığı, %17'sinin daha önce intihar girişimi olduğu bulguları elde edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan hükümlülerin çözüme dönük ve duygusal başetme puanlarının birbirine yakın olduğu ancak daha çok çözüme dönük başetme yöntemlerini kullandıkları bulunmuştur.

Boğa (2016) cezaevinde bulunan hükümlülerin ruhsal belirtileri ve stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmiştir. Çalışmaya Adana'da yüksek güvenlikli ve açık ceza infaz kurumunda kalan ve yaşları 18- 65 arasında değişen 91 erkek hükümlü katılmıştır. Ruhsal belirtileri taramak amacıyla kullanılan Semptom Envanteri alt ölçek puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre obsesif kompülsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, paranoid düşünce, fobik anksiyete ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; anksiyete ve psikotisizm ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı, öfke düşmanlık ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden kendine güvenli ve çaresiz yaklaşım arasında, öfke düşmanlık ile çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

İnsan hayatında zorlayıcı olarak nitelendirilebilecek pek çok durum bulunmaktadır. Ölüm, savaş, göç, işsizlik, doğal afetler, travmatik olayların yanı sıra cezaevine girmek de zorlayıcı olayların başında gelmektedir. Kişiler cezaevine girdikten

sonra hem yargılama süreci hem de farklı dinamikleri bulunan bu ortamda pek çok stresöre maruz kalmaktadır. Yeni girilen bu ortam bireyin başetme kaynaklarının ortaya çıktığı önemli bir zamanı oluşturmakta, başta büyük oranda olumsuz duygu yaşatan bu olaylara bireyler zaman içinde uyum sağlayabilmektedir. Uyum sağlama sürecinin önemli kavramlarından biri de psikolojik dayanıklılıktır (Basım ve Çetin, 2010).

Bazı insanların yaşadıkları birçok olumsuz yaşam olayına karşılık hayatlarına devam edebildiği, sosyal ve kişisel alanlarda işlevsel bir yaşam sürdürebildikleri gözlemlenmiştir. Bu bireyler için İngilizce 'resilient'(kendini çabuk toparlayan) terimi kullanılmaktadır (Terzi, 2005). Literatür incelendiğinde bu kelimenin karşılığı olarak dilimizde araştırmacılar tarafından farklı terimlerin kullanıldığı görülmektedir. Börekçi ve Gerçek (2018) tarafından 2000-2017 yılları arasında 'resilience' kavramını içeren tezlerin incelendiği bir çalışmada Türkçe karşılığının dayanıklılık, dirençlilik, esneklik, sağlamlık, yılmazlık olarak kullanıldığı görülmüştür. Bu çalışmada 'resilience' kavramının karşılığı olarak 'dayanıklılık' ifadesi kullanılmıştır.

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık terimine ilişkin pek çok farklı tanımın yapıldığı görülmektedir.Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliklerinden gelen bir olgu olduğunu, bazı araştırmacılar ise çevresel faktörlerle etkileşim sonucu ortaya çıkan durumsal bir süreç olduğunu ifade etmektedir (Karaırmak, 2006). Dayanıklılık kavramının farklı bağlamlar üzerinden inceleniyor oluşu bu kavrama ilişkin birçok tanımın ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Kobasa (1979) stres altındayken bile sağlıklı kalan insanları diğer insanlardan ayıran özelliklerin neler olduğunu anlamaya çalışmış, psikolojik dayanıklılığı stres altındayken çalışan kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Dayanıklılığı kişilik özelliği üzerinden açıklayan Kobasa dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin stresli durumlar karşısında değişime açık, yaptığı iş ne olursa olsun kendini o işe verebilen ve olayların denetimini elinde tutan bir tutum sergilediğini ifade etmiştir (akt.Terzi, 2005).

Fraser, Richman ve Galinsky (1999) psikolojik dayanıklılığı zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlamıştır (akt. Gizir, 2007).Garmazey (1993) ise psikolojik dayanıklılıkta toparlanma gücüne vurgu yapmış ve dayanıklılığı kişinin yaşadığı stresli olaydan önce kendinde var olan yeteneğe ve davranış şekline geri dönmesi olarak

tanımlamıştır (akt. Karaırmak, 2006). Terzi (2005) dayanıklılığı stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında ortaya çıkan kendini toparlama gücü olarak ifade etmektedir. Cicchetti (2010) tarafından yapılmış dayanıklılık tanımında ise önemli tehdit, ağır güçlük ya da travma karşısında olumlu adaptasyon kazanılmasını sağlayan dinamik bir gelişim süreci olarak ifade edilmiştir.

Amerikan Psikoloji Birliği (APA) (2014) tarafından 11 Eylül terörist saldırıları sonrasında yayınlanan bildirgede dayanıklılık sıkıntı, travma, trajedi, ya da aile ve ilişki sorunları, ciddi sağlık sorunları, iş ve finansal problemler gibi stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci olarak ifade edilmiştir. Dayanıklılığın insanların sahip olduğu bir kişilik özelliği olmadığını öğrenilebilecek ve geliştirilebilecek düşünce ve eylemleri içerdiği belirtilmiştir.

Dayanıklılığa ilişkin farklı tanımların olmasına karşılık hepsinde ortak birtakım özelliklerin vurgulandığı görülmektedir. Bu ortak özellikler dayanıklılık olgusunun dinamik bir süreç olduğu, kişisel özellikler içerdiği, geliştirilebilir olduğu ve travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında sağlıklı uyum içermesidir (Gizir, 2007). Araştırmacıların ortak olarak vurguladığı durumlardan biri dayanıklılık kavramının oluşması için gerekli koşullardır. Bireyin sergilediği davranışın dayanıklılık olarak nitelendirilebilmesi için önemli bir tehdit ya da olumsuz bir duruma maruz kalınması ve bu olumsuz duruma rağmen başarılı bir uyum göstermesi gerektiği belirtilmiştir (Masten ve Coatsworth, 1998, Luther ve ark. 2000; akt. Karaırmak,2006). Yaşamının herhangi bir anında zorlayıcı yaşam olayına maruz kalmayan ancak yaşamın farklı alanlarında başarılı olan bireyler dayanıklı değil başarılı ya da yeterli olarak adlandırılmaktadır (Gizir, 2007).

Masten ve ark. (1990) dayanıklılığı üç fenomenle açıklamıştır: Dayanıklı kişileri beklenenden daha iyi sonuçlar sergileyen risk altındaki bireyler, stres verici yaşamlarına rağmen olumlu uyum sürdürenler ve travmalar sonrası iyi bir düzelme gösterenler olarak ifade etmiştir (akt.Eminağaoğlu, 2006).

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Dayanıklılık kavramını etkilediği düşünülen değişkenler literatürde risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak ele alınmıştır. Risk bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını arttıran herhangi bir

olay, durum ya da deneyim olarak açıklanmaktadır (akt. Yılmaz ve Öz,2009). Terzi (2005) risk faktörlerinin olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak olumsuz hayat şartlarını ifade ettiğini belirtmiştir. Yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Karaırmak,2006).

Literatürde özellikle boylamsal çalışmalar sonucunda elde edilen risk faktörleri bireysel (düşük zeka düzeyi, kaygılı mizaç, sağlık problemleri yaşama, bireyin kendine güveninin az olması etkili başa çıkma mekanizmalarının kullanamaması, kendini iyi düzeyde ifade edememesi, agresif bir kişilik yapısına sahip olması), ailesel (ailevi hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, sert ya da tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ailede ihmal ve istismar) ve çevresel (düşük sosyo-ekonomik düzey, evin okulun ya da diğer hizmetlerin yetersiz olması, olumlu rol modellerin eksikliği, madde kullanımı, göç ve işsizlik) olmak üzere üçe ayrılmıştır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Risk faktörleriyle birlikte psikolojik dayanıklılıkta önemli olan bir diğer mekanizma yaşanan olumsuz deneyime karşılık bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörlerdir (Karaırmak, 2006). Koruyucu faktörlerin varlığı problemin ortaya çıkmadan önlenmesini ya da problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal, fiziksel iyi oluşunu arttıracak davranışları tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlamaktadır (Romano ve Hage, 2002; akt. Terzi, 2005).Koruyucu faktörler içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Yağbasanlar ve Öncü, 2018). İçsel koruyucu faktörler; kendini başkalarına hizmet etmeye ya da amaca verme, problem çözme becerisi, mizah duygusu, içsel denetim odağı, özerklik, bağımsızlık, geleceğe ilişkin olumlu görüş, esneklik, öğrenme ve öğrendiğini aktarma kapasitesi, öz yeterlilik ve yetkinliktir (Öğülmüş, 2001).Dışsal koruyucu faktörler ise ailesel ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Ailesel koruyucu faktörler; destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler, ailenin gerçekçi beklentiler içinde olması, organize edilmiş ev ortamı ve etkili anne-baba izlemesidir. Çevresel koruyucu faktörler sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, akran desteği ve arkadaş ilişkileri, etkili toplumsal kaynaklardır (kaliteli okullar,

mesleki eğitim olanakları, spor, kültür sanat ve eğlence olanakları) (Yağbasanlar ve Öncü, 2018).

Olumlu sonuçlar bireyin sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle birlikte risk faktörlerinin üzerinden gelmesidir (Tümlü ve Recepoğlu,2013). Gürgan (2006) her bireyin risk durumları, koruyucu mekanizmalarının farklılaşabildiğini, sonuçların etkisinin de bu sebeple farklı olabileceğini, her koruyucu faktörün aynı etkiyi göstermeyebileceği ve bireysel farklılıkların olabileceğini belirtmiştir. Bu sebeple psikolojik dayanıklılık araştırmalarında yalnızca risk ve koruyucu faktörler yeterli görülmemekte dayanıklılık içim aynı zamanda bireyin akademik ve sosyal alanlarda yetkinlik/yeterlilik göstermesi beklenmektedir. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ele alınan olumlu sonuçlar akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler, düşük duygusal problemler, psikopatolojinin olmaması ve psikososyal uyum bileşenlerinin varlığıdır (Gizir,2007).

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılığı açıklayan kimi araştırmacıların dayanıklılıkla ilişkili olabilecek kişilik özelliklerine vurgu yaptığı görülmüştür. Nowack(1986) psikolojik olarak dayanıklı bireyleri A tipi kişilik özelliklerine gösteren (hırslı, çaba gösteren, duygularını dışa vurabilen, çalışkan) sosyal destek ağı geniş, sağlıklı alışkanlıklara sahip ve olaylara pozitif şekilde bakabilen bireyler olarak nitelendirmektedir (akt. Yağbasanlar ve Öncü, 2018).

Öğülmüş (2001) dayanıklılık açısından çocukların ve yetişkinlerin özelliklerinin birbirine benzediğini vurgulamıştır. Dayanıklı çocukların sosyal olarak yeterli, problem çözme, eleştirel düşünme ve inisiyatif alma gibi yaşam becerilerine sahip olduğunu, belli amaçları, özel ilgileri, okulda ve yaşamda başarılı olma güdüleri olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde dayanıklı özelliklere sahip yetişkinlerin sorun çözme becerisi yüksek, kendini geliştirmeye güdülenmiş, toplumsal değişim sürecine aktif olarak katılan, kendilerini genellikle inançlı olarak ya da dindar olarak nitelendirdiklerini ve yaşadıkları stresi, travmayı gelişim fırsatı olarak değerlendirdiklerini belirtmiştir.

Terzi (2005) ise dayanıklı bireylerin günlük etkinliklere bağlandığını, yaşamlarını denetim altında tuttuğunu ve ortaya çıkan olumsuzlukları gelişimleri için

bir fırsat olarak gördüklerini dile getirirken dayanıklı olmayan bireylerin ise uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliği istememe eğiliminde olduğunu ifade etmiştir.

Truffino (2010) ise dayanıklı kişilerin karakteristik özelliklerini travmatik deneyimi hatırlama sürecinde kontrol sahibi olan, belleğini ve duygularını entegre edebilen, yaşadığı travmayla ilişkili duyguları kontrol edebilen, öz saygısı iyi, duyguları-düşünceleri ve davranışları açısından bütünlüğü olan, güvenli ilişkiler kurabilen, yaşadığı travmatik deneyimin etkisini anlayabilen ve yaşadığı olaylar sonrasında olumlu bir anlam geliştiren kişiler olarak belirtmiştir.

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılık Kuramları

Literatürde psikolojik dayanıklılığı açıklamaya ilişkin pek çok kuram ve kuramcı bulunmaktadır. Bu bölümde psikolojik dayanıklılığı stres ve başetme kavramlarıyla birlikte açıklayan Kobasa ve Richardson'un kuramına yer verilmiştir.

1.3.3.1. Kobasa'nın Dayanıklılık Kuramı

Kobasa (1979) stresli durumlarla karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak ortaya çıkan kişilik özelliğini dayanıklılık olarak açıklamış ve dayanıklılığın birbirleriyle ilişkili bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutlarından oluştuğunu ifade etmiştir (akt. Terzi, 2005). Bu üç boyut bireye stresli durumlarda potansiyel riskleri fırsata dönüştürebilecek cesaret motivasyonu sağlamaktadır (Tekin, 2011).

Psikolojik dayanıklılığın *bağlanma* boyutu, bireyin aile, iş, sosyal ilişkiler gibi yaşamın tüm alanlarında meydana gelen olayların dışında kalmadan aktif olarak dahil olma durumudur. Terzi (2005) tarafından kendini adama olarak ele alınan bu kavram Kobasa (1979) tarafından bireyin yaşamın farklı alanlarıyla ilgilenme eğilimi olarak ifade edilmiştir (Özbay ve Kayacı, 2016). Maddi ve Kobasa'ya (1994) göre psikolojik dayanıklılık özelliği olan bireyler başlarına ne gelirse gelsin yaptıkları işe sımsıkı sarılırlar ve çevreleri oldukça geniştir. Bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler aileleriyle, akrabalarıyla, iş arkadaşlarıyla ilişkilerini iyi bir şekilde sürdürmeye çalışırlar. Bu özelliği güçlü olan kişiler birbirlerinden uzaklaşmaktansa birbirlerine tutunarak onlara önemli ve ilginç gelen tecrübe ettikleri yönleri bulmak için birbirlerine güvenirler (Aydoğdu, 2013).

Psikolojik dayanıklılığın *kontrol* boyutu, bireylerin yaşadıkları olayları etkileyebilecekleri, değiştirebilecekleri inancına sahip olmalarıdır. Kontrol bireylerin hayatın değişen yüzünü etkileyebilecekleri inancı ve bu doğrultuda yaptıkları olumlu seçimleri, hayalleri söyledikleri ve yaptıklarıyla değiştirebileceklerini ifade etmektedir (Yalçın, 2013).Kobasa (1979) stresli durumlarla karşılaşan bireylerin çevresini kontrol etmede ve yaşamlarında ne olduğu üzerine kontrol sahibi olduğunu belirtmiştir. Dayanıklı bireyler yaşamlarıyla ilgili üç tür kontrole sahiptir:

- Karar kontrolü, stresle başedebilmek için çeşitli kaynaklar arasında seçim yapabilme yeteneğidir

- Bilişsel kontrol, devam eden yaşam planlarında stres verici yaşantıların yorumlanması, değerlendirilmesi ve şiddetli stres etkilerinin azaltılması yeteneğidir

- Başa çıkma becerileri, tüm durumlara karşı başarı elde etme arzusu geliştirme ve farklı stres etkilerine daha zengin kaynaklar sağlama yeteneğidir (akt. Aydoğdu, 2013).

Psikolojik dayanıklılığın *meydan okuma* boyutu, dayanıklı bireyler durağan olmaktan çok değişmeye inandıklarından stresli yaşam durumlarını güvenliği tehdit edici bir unsur olarak değil kişisel gelişimleri için gerekli olan bir fırsat olarak görürler. Yeni yaşantıları araştıran bireyler stresi öğrenmeye yönelik gerekli bir basamak olarak kabul ederler (Terzi, 2005).

1.3.3.2. Richardson'un Dayanıklılık Modeli

Richardson ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu kuram biyopsikotinsel ya da meta kuram olarak adlandırılmaktadır. Meta kuram bireyi biyolojik, psikolojik ve tinsel olarak bir bütünlük içinde ele almaktadır (akt. Demirbaş, 2010). Biyopsikotinsel kuramda dayanıklılık sürecinin bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak dengede olmasıyla başladığı belirtilmektedir. Bu hemostatik denge stres veya zorlu yaşam olaylarına karşı tampon görevi gören koruyucu faktörlerin olmaması durumunda bozulmaktadır. Bozulma yaşandığında birey zamanla bozulma bütünleşme sürecini ayarlayıp başlatmaktadır. Dengenin bozulması durumunda dört farklı durumum ortaya çıkabilir;

1. Dayanıklılıkla Yeniden Bütünleşme: Dengenin bozulması kişinin dayanıklılığının ve gelişiminin ilerlemesini sağlar böylece yeniden uyum daha yüksek düzeyde bir dengeyle ortaya çıkar.
2. Homeostatik Yeniden Bütünleşme: kişi sadece içinde bulunduğu olumsuzluğu aşmak amacıyla başlangıçtaki denge düzeyine geri döner.
3. Kayıpla Yeniden Bütünleşme: içinde bulunulan olumsuz durum koruyucu faktörlerin kaybına neden olur ve birey düşük bir denge düzeyine geri döner
4. İşlevsel Olmayan Yeniden Bütünleşme: dengenin bozulması bireyi madde bağımlılığı gibi yıkıcı davranışlara başvurmasıyla da sonuçlanabilir(Fletcher ve Sarkar, 2013).

Ortaya çıkan dört durumda da dengesizliğin giderilmesi gerekir. Bu nedenle dayanıklılık stresli yaşam olayları karşısında başarıyla başedebilme yeteneğinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Meta kuramı dayanıklılığı doğuştan gelen bir özellik olarak kabul etmekte ve dayanıklı kişilerin enerjisiyle kaynaklarının geliştirilmesi gerektiği yönünde bir model öne sürmektedir. İnsanın ilerlemeye dönük potansiyeli olduğunu ve kendini gerçekleştirmek için doğal bir enerjisinin olduğunu kabul etmektedir. Meta kuramda kişinin doğuştan getirdiği kişisel güçlere dikkat çekilmekte ve yaşam amaçları/ hedefleri koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır (akt. Demirbaş, 2010)

1.3.4.Dayanıklılığın Oluşmasında 10 Temel Yol

Amerikan Psikoloji Birliğinin (APA) (2014) 'The Road toResilience' başlığıyla yayınladığı bildiride dayanıklılığın kişisel bir yolculuk olduğu belirtilmiştir. Bireyler aynı travmatik ve stresli yaşam olaylarına aynı tepkiyi vermezler. Bir kişi için işe yarayan dayanıklılık oluşturma başkaları için işe yaramayabilir. Bu durum hatta kültürel özellikler nedeniyle de farklılaşabilmektedir. Bireylerin kültürlerinin duyguların nasıl iletileceği ve sıkıntıyla nasıl başa çıkılacağı üzerinde etkisi bulunmaktadır. Genel anlamada dayanıklılığın oluşmasında temel yollar aşağıda belirtilmiştir.

Bağlantı kurmak: Dayanıklılığın oluşmasında bireyin aile üyeleri, arkadaşları ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurması önemli bir yere sahiptir. Bireyi önemseyen ve dinleyen kişilerin desteği dayanıklılığı güçlendirici bir rol oynamaktadır. Sivil gruplar, inanç temelli kuruluşlar ve yerel gruplarda yer almanın umudun yeniden kazanılmasına

yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yardıma ihtiyacı olan birine yardım etmek de dayanıklılığı güçlendirmekte destek olmaktadır.

Bireyin krizleri aşılmaz sorun olarak görmekten kaçınması: Birey stresli olayların olduğu gerçeğini değiştiremez ancak bu olayları nasıl yorumlayabileceğini değiştirebilir. Gelecekteki koşulların daha iyi olabilmesi için bugünün ötesine geçip bireyin kendini iyi hissedebileceği küçük yolları belirlemesi gerekmektedir.

Değişimin yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmek: bazı olumsuz sonuçlar neticesinde birey artık hedeflerine ulaşamayabilir. Bireyin değiştiremeyeceği koşulları kabul etmesi değiştirebileceklerine odaklanmasını kolaylaştırmaktadır.

Bireyin hedeflerine doğru ilerlemesi: bireyin gerçekçi hedefler geliştirmesi önerilmektedir. Küçük olarak görünse bile düzenli bir şeyler yapmak hedefe doğru ilerlemeyi sağlamaktadır.

Bireyin kararlı adımlar atması: sorunlardan ve streslerden tamamen uzaklaşması yerine uzaklaşmak istediği sorunları belirleyip bunlarda kararlı adımlar atılması önerilmektedir.

Bireyin kendini geliştirme konusundaki fırsatları araştırması: insanlar genellikle kayıp mücadeleleri sonucunda büyüdüklerini görürler ve kendileri hakkında bir şeyler öğrenirler. Trajedi ve birçok zorluk deneyimlemiş birçok insan artan özsaygı, gelişmiş manevi bir yaşam, daha fazla güç duygusu ifade etmiştir.

Bireyin kendine pozitif bir bakış açısıyla bakması: bireyin kendi sorunlarını çözmesi, içgüdülerine güvenmesi, becerilerine yönelik güveni dayanıklılığın artmasına yardımcı olmaktadır.

Olaylara farklı açılardan bakma: birey çok acı olaylarla karşılaşsa bile stresli durumu daha geniş bir bakış açısıyla bakması ve bu bakış açısını uzun vadede koruması gerekmektedir.

Umut verici bakış açısını sürdürme: bireyin korktuğu durum hakkında endişelenmesi yerine iyimser bakış açısı geliştirmesi hayatında iyi şeylerin olmasına yardımcı olmaktadır.

Bireyin ihtiyaç ve hislerine dikkat etmesi: bireyin sevdiği ve rahatlatıcı olarak gördüğü aktivitelere katılması, düzenli egzersiz yapması, kendine özen göstermesi

zihninin ve bedeninin baça çıkılması gereken durumlarda dayanıklı olmasına kaynak olmaktadır (APA, 2014).

Psikolojik dayanıklılık kavramı bireyin zor koşullara nasıl dayandığını anlamak konusunda önemli bir yere sahiptir. Son dönem psikoterapi çalışmalarında bireylerin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerini ortaya çıkaran pozitif bakış açısının hakim olduğu anlaşılmaktadır (Karaırmak, 2006). Psikolojik dayanıklılık kavramı bu anlamda bireyin zor durumlar, stresli yaşam olayları karşısındaki güçlü yönlerini ortaya çıkarması nedeniyle terapötik anlamda da önemli bir yere sahiptir. Cezaevi yaşantısı kişilerin hayatında birçok açıdan değişikliğe sebep olması nedeniyle stresli yaşam koşulları oluşturmaktadır. Mahkumların bu süreçle başetmelerinde psikolojik dayanıklılıklarının dolayısıyla güçlü yönlerinin ele alınması bu popülasyonla çalışan klinisyenler için önemli bilgiler oluşturacağı düşünülmektedir.

1.3.5.Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde psikolojik dayanıklılıkla ilişkili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ilgili yapılmış çalışmalara incelendiğinde çalışmaların bir kısmının zorlu yaşam koşullarına sahip ergen ve yetişkinlerin dayanıklılık düzeylerini belirlemeye yönelik olduğu, bazı çalışmalarda gelişimsel dönemlerin yarattığı strese karşı dayanıklılığın, bazı çalışmalarda ise doğal afetlerle karşılaşmış bireylerde dayanıklılığın incelendiği görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmalarda dayanıklılığın özerklik, bağlanma stilleri, yaşam doyumu, başetme kaynakları gibi kavramlarla ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada çalışma grubu ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerden oluşmasına karşılık hem ulusal hem de uluslararası literatürde hükümlülerle yapılan araştırmaların sayısının kısıtlı olması nedeniyle farklı çalışma gruplarıyla yapılan dayanıklılık araştırmalar sunulmuştur. Hükümlülerde dayanıklılıkla ilgili yapılmış çalışmalara ayrı başlıkta yer verilmiştir

Terzi (2005) tarafından stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen psikolojik dayanıklılık modelinin test edildiği çalışmaya farklı bölümlerde öğrenim gören 222'si kız 173'ü erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda; stresli yaşam durumlarında bilişsel değerlendirme iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği, stresli yaşam durumlarıyla baça çıkmanın iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği

bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığıyla iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur.

Eminağaoğlu (2006) tarafından güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarıyla yapılan bir çalışmada 12-16 yaşlarında, 27 si sokakta yaşayan ve 27 si ise sokakta yaşama deneyimi olmayıp çalışan toplam 54 çocukta psikolojik dayanıklılık kavramını ele almıştır. Araştırmada çalışan çocuklar kontrol grubu olarak belirlenmiş ve her iki gruba da Rorschach uygulanmıştır. Sokak çocuklarından elde edilen verilerle çalışan çocuklardan alınan veriler değerlendirilip sokakta yaşayan çocukların sahip olduğu farklı özellikler dayanıklılık hakkında bilgi vermiştir. Değerlendirme neticesinde sokakta yaşayan çocukların kişilerarası ilişkileri daha olumlu algıladıkları, işbirliğine daha yatkın, duygusal yakınlık kurma isteğine daha fazla sahip olduğu bulunmuştur.

Yılmaz- Irmak (2008) çocuk istismarı ve ihmali yaşantısının ardından dayanıklılık sürecini incelediği çalışmaya İzmir'de ikamet eden 12-17 yaş arasında 1607 öğrenciyle katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler tarafından rapor edilen istismar ve ihmal yaşantılarına göre fiziksel, cinsel, duygusal istismar; ihmal ve aile içi şiddete tanıklık ettiğini belirten öğrenciler gruplandırılmıştır. Cinsel istismara maruz kaldığını ifade eden ergenler araştırmanın amacı doğrultusunda örneklemden çıkarılmış fiziksel istismara maruz kaldığını bildiren grupta dayanıklılık incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlarda fiziksel istismarın ruh sağlığı üzerinde etkisi için bağlanmanın ve benlik saygısının; risk alma davranışları üzerindeki etkisi için sadece bağlanmanın tam aracılık ettiği bulunmuştur. İstismarla ilişkili özelliklerden istismarın süresi, şiddeti ve istismar eden kişi sayısının dayanıklı yetersiz olarak tanımlanan gruplarda farklılaştığı ve bu özelliklerin dayanıklılıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gökmen'in (2009) kadın sığınma evinde kalan şiddet görmüş kadınlarla eşiyle birlikte yaşayan ve şiddet görmüş kadınların psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stillerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada sığınma evinde yaşayan kadınların dayanaklık düzeyleri eşiyle birlikte yaşayan kadınlara daha yüksek bulunmuştur. Kadın sığınma evinde bulunan kadınların güvenli bağlanma stili puanlarının da eşiyle birlikte yaşayan kadınlardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Aydoğdu (2013) tarafından üniversite öğrencisi 246 kız ve 100 erkekle psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle başa çıkma ve bağlanma stillerinin değerlendirildiği

bir çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından erkekler ve kızlar arasında bir fark bulunmamıştır. Araştırmada ayrıca psikolojik dayanıklı olan kişilerin stresli durumlarda problem odaklı başaçıkma stratejilerini kullandığı, dayanıklılık düzeyindeki artış ile kişilerin kayıtsız bağlanma stilleri arasında olumlu yönde bir ilişkin olduğu anlaşılmıştır.

Van depremi sonrası travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinin incelendiği çalışmada 2011 yılı Van depremini yaşamış ve evi yaşanmaz duruma gelen 34 kişiyle deprem yaşantısı üzerinden bir ay geçtikten sonra çalışma yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgularda psikolojik dayanaklıktaki azalmanın Travma sonrası stres bozukluğuyla ilişkili olduğu bulunmuş psikolojik dayanıklılığın TSSB'den korunma konusunda etkili olabileceği ifade edilmiştir (Güneş ve Sakarya, 2013).

Tümlü ve Recepoğlu (2013) üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kastamonu üniversitesinde görev yapan 94 öğretim elemanının katıldığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, medeni durum, unvan, hizmet yılı ve bulundukları üniversitedeki hizmet yılı ile dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sağlam (2014) yetiştirme yurdunda büyüyen genç yetişkinler ile ailesi yanında büyüyen genç yetişkinleri psikolojik özellikleri açısından karşılaştırmıştır.Çalışmada yetiştirme yurdu deneyimi olan 100 kişi ve ailesinin yanında büyüyen 100 kişi depresyon düzeyleri, psikolojik dayanıklılık, kendini toparlama gücünün incelendiği çalışmada kişilerin depresyon puanları ve kendini toparlama gücü puanları açısından değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde ailenin yanında büyüme ya da yurtta büyümeye göre kendini toparlama gücü puanları ile depresyon puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olduğu, her iki grubun da kendini toparlama gücü ölçeği puanları arttıkça depresyon puanlarının azaldığı bulunmuştur.

2011 yılında Van depremini yaşamış kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının incelendiği hem nicel hem de nitel tekniklerin kullanıldığı bir araştırmada dindarlık, maddi kaynaklar, sosyal ağlar ve ilişkiler, sağlıklı ve olumlu kişilik özelliklerinin dayanıklılıkla en çok ilişkili kavramlar olduğu bulunmuştur. Özellikle dini inançların ve

ibadetlerin depreme maruz kalanların psikolojik sağlığına koruyucu etkisi olduğu ve dayanıklılığı arttırdığı bulunmuştur. Yine iyimserlik ve sorun odaklı başetmenin dayanıklılıkla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (İkizer, 2014).

Şiddete maruz kalmış kadınlarda psikolojik dayanıklılık ve başetmenin incelendiği çalışmada kamu hastanesine başvuran 49 kadından nicel ve nitel veriler toplanarak değerlendirme yapılmıştır. Fiziksel, psikolojik, ekonomik ve cinsel şiddete maruz kalma ile şiddetle başa çıkma yolları arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir. Namus nedeniyle çıkan tartışmalar sonucunda şiddete maruz kalan kadınların şiddetle başa çıkma tarzlarının diğer atıflarda bulunan kadınlardan farklılaştığı, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olarak belirlenen kadınların daha fazla kurumsal destek aradığı belirtilmiştir (Teker-Ataş,2015).

Özbay ve Kayacı (2016) üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları, travmatik yaşantı ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılığı yordamasındaki etkisinin incelendiği Gazi Üniversitesinde on farklı bölümde eğitim gören 438 öğrencinin katıldığı çalışmada büyük çocuk psikolojik doğum sırasının ölçeğin meydan okuma alt ölçeği için kendini adama ve kontrol alt boyutları için yordayıcı olduğu, ortanca çocuk ve küçük çocuk psikolojik doğum sırasının alt ölçekler açısından yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Tek çocuk psikolojik doğum sırasının meydan okuma ve kendini adama alt boyutları için yordayıcı olduğu bulunmuştur. Travmatik yaşantıya sahip olmanın kendini adama açısından yordayıcı özelliğe sahip olduğu, sosyal ilginin meydan okuma, kontrol ve kendini adama açısından anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Batan (2016) yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık, dini başetme ve yaşam doyumunu yaşları 18-59 arasında değişen 512 katılımcıyla değerlendirdiği çalışmasında bireylerin olumlu dini başaetme yöntemlerini kullanma eğilimlerinin onları psikolojik olarak daha dayanıklı hale getirdiği ve bunun yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur. Olumlu dini başaetme eğiliminin psikolojik dayanıklılığın özellikle aile desteği/uyumu ve gerçekçi hedefler alt boyutlarını kapsadığı, tutum ve davranışları güçlendirmek suretiyle yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Demir'in (2016) kanser hastalarının bağlanma stillerine göre psikolojik dayanıklılığın incelendiği bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip kanser hastalarının psikolojik dayanıklılığı yüksek bulunurken saplantılı, kayıtsız- kaçınmacı

ve korkulu- kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin psikolojik dayanıklılığının negatif yönde anlamlı olduğu bildirilmiştir

Ernas'ın (2017) özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri ve özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin değerlendirildiği çalışmada 222 kadın ve 128 erkek katılımcı yer almıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 18 ile 50 arasında değişmektedir. Özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirini ne düzeyde etkilediğinin değerlendirildiği çalışmada özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Cinsiyete göre özerklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken psikolojik dayanıklılık açısından anlamlı bir farka rastlanmış, erkeklerin dayanıklılık düzeyi kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Medeni durum değişkeni açısından özerklik düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken evli bireylerin dayanıklılık düzeyinin bekar bireylerden anlamlı bir seviyede farklılaştığı saptanmıştır. Yaş ve sosyoekonomik değişkenler açısından psikolojik dayanıklılık ve özerklik olgularında anlamlı bir farklılaşma görülmezken eğitim durumu değişkeni açısından eğitim durumu lise ve lisansüstü olan bireylerin dayanıklılık düzeyinin eğitim durumu ön lisans ve lisans düzeyinde olan bireylerden yüksek olduğu belirtilmiştir.

Aydöner (2018) tarafından şiddete maruz kalma ile sosyal destek algısı, depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya hayatının herhangi bir evresinde fiziksel, cinsel, sözel şiddete maruz kalmış 111 ve şiddete maruz kalmayan 119 kadın katılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde şiddete maruz kalan kadınların psikolojik dayanıklılıkları ve sosyal destek algıları şiddete maruz kalmayan kadınlara göre düşük, depresyon düzeyleri ise yüksek bulunmuştur.

Aslan (2018) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyleri mizaç özellikleri, çocukluk dönemi travma durumları, ebeveyn tutumları ve demografik özelliklerle incelemiştir. Çalışmaya 384 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada psikolojik sağlamlık ile mizaç özellikleri, anne-baba tutumları ve çocukluk çağı travması arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki bulunmuş, erkek katılımcıların sağlamlık düzeyi kadın katılımcılardan

yüksek bulunmuştur. Mizaç özellikleri açısından bakıldığında sinirli mizaç özelliği ile psikolojik sağlamlık arasında negatif düzeyde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve çocukluk çağı travma ilişkisinde minimazasyon düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Ebeveyn tutumları açısından ise elde edilen bulgulara göre otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Doğu Karadeniz Bölgesindeki üniversitelerde öğrenci olan hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının bazı demografik değişkenlerle incelendiği bir çalışmada yaş, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği, sigara kullanımı gibi değişkenlerle dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; cinsiyet, aile tipi, yaşamın geçtiği yer, bölümü isteyerek tercih etme ve okunulan sınıfın dayanıklılıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Yiğtbaş ve ark., 2018).

1.3.6. Cezaevinde Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Literatür incelendiğinde dayanıklılık kavramıyla ilgili farklı gruplarda yapılan çalışmalar olmasına karşılık cezaevi popülasyonunda dayanıklılık ile ilgili yapılmış çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Aşağıda hem yurt içinde hem de yurt dışında cezaevlerinde yapılan dayanıklılıkla ilişkili çalışmalara yer verilmiştir.

Cezaevindeki kadın hükümlülerde travmatik deneyimler, kişilerarası şiddet ve psikolojik dayanıklılığın incelendiği çalışma orta güvenlikte bir hapishanede kalan 164 hükümlüyle yapılmıştır. Çalışmada öncelikle hükümlülerin çocukluk çağı travmatik deneyimleri ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi incelenmiş ardından çocukken bir yetişkin tarafından istismara uğramış olduğunu belirten bir hükümlü ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlarda hükümlülerin ağır travmatik geçmişlerine rağmen travmatik olaydan bir anlam elde etme, diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurma, duygu düzenleme alanlarında olumlu psikolojik dayanıklılıklar gösterdiği bulunmuştur (Bradley ve Davino, 2007).

Raje ve Srivastava (2014) yaşları 12-17 arasında olan 30 erkek genç mahkumlar ile okula devam eden 30 genç erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal olgunluklarının karşılaştırıldığı çalışmada psikolojik dayanıklılık açısından her iki grupta da anlamlı bir farklılık bulunmamış, duygusal olgunluk açısından anlamlı bir

farklılık belirtilmiştir. Okula devam eden genç erkeklerin duygusal olgunluk ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi olumsuzken, cezaevinde olan genç mahkumların duygusal olgunluk ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi olumlu olarak belirlenmiştir.

Çıvgın (2015) hükümlülerin kaldıkları cezaevi ve suç türlerine göre psikolojik başetme, psikolojik dayanıklılıklarının incelendiği çalışmada kadınların erkeklere göre, evlilerin bekarlara göre, açık cezaevinde kalan hükümlülerin kapalı cezaevinde kalan hükümlülere göre, eğitim seviyesi yüksek olanların düşük olanlara göre, cezaevine ilk kez girenlerin birkaç kez girmiş olanlara göre, ziyaretçisi düzenli gelenlerin düzenli gelmeyenlere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Cezaevinden tahliye olmuş mahkumların tutukluluk süreci ve öncesinde eski partnerleri ve çocuklarıyla aile ilişkilerinin tahliye sonrası psikolojik dayanıklılıklarını etkileyip etkilemediğinin araştırıldığı bir çalışmada 39 erkek hükümlünün hem kendileri hem de aileleriyle görüşülmüştür. Elde edilen bulgularda cezaevi sürecinde kurulan olumlu aile ilişkilerinin psikolojik dayanıklılığı geliştirmede olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur (Markson ve ark., 2015).

1.4. Tezin Amacı

1.4.1. Amaç

Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış olan hükümlülerin psikolojik dayanıklılık ve başetme mekanizmalarının incelendiği bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır.

1) Cezaevindeki diğer hükümlülerden farklı infaz rejimine sahip olan ve kısıtlayıcı yaşam koşullarıyla hayatlarını sürdüren ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin başetme mekanizmalarının ve sürece ilişkin deneyimlerinin anlaşılması, söylemlerinde bunu nasıl inşa ettiklerinin belirlenmesi

2) Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri ile cezaevinde bulunan ancak ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü olmayan ve cezaevi deneyimi olmayan (normal popülasyondan olan) kişilerin psikolojik dayanıklılık, ruhsal belirtiler ve demografik değişkenler açsından karşılaştırılması.

1.5. Araştırma Hipotezleri

Araştırmanın problem cümlesine göre geliştirilen ve çalışmanın nicel kısmı için oluşturulan hipotezler aşağıda sunulmuştur.

1. Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin psikolojik dayanıklılık toplam puanları tutuklu-hükümlü ve normal popülasyondan düşük olacaktır.
2. Tutuklu-hükümlü popülasyonunun psikolojik dayanıklılık toplam puanları normal popülasyondan düşük olacaktır.
3. Ağırlaştırılmış müebbet örneklem grubunda psikolojik belirti düzeylerinin çalışmaya katılan diğer gruplardan yüksek olacaktır
4. Tutuklu hükümlü popülasyonunda psikolojik belirti düzeyi normal popülasyondan yüksek olacaktır.
5. Tüm katılımcılarda cinsiyet açısından psikolojik dayanıklılık ve ruhsal belirti düzeyinin farklılaşacak, kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük, psikolojik belirti düzeyi yüksek olacaktır.
6. Tutuklu- hükümlülerin medeni hallerine ruh sağlığı durumlarında, psikolojik dayanıklılıklarında farklılaşmanın olacak, evli tutuklu-hükümlülerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek,ruhsal belirti düzeyi düşük olacaktır.
7. Tüm katılımcıların çocuk sahibi olma değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve ruhsal belirti düzeyi farklılaşacak, çocuk sahibi olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek, ruhsal belirti düzeyleri düşük olacaktır.
8. Tüm tutuklu-hükümlü örnekleminin cinsiyete göre psiko-sosyal servisten yardım alma davranışının farklılaşacak, kadınların daha fazla yardım alma davranışı içerisinde olacaktır.
9. Tüm tutuklu hükümlü popülasyonunda ailesi tarafından düzenli ziyaret edilen ve telefon görüşmesi yapan tutuklu-hükümlülerin psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek ve ruhsal belirti düzeyi düşük olacaktır.
10. Tüm tutuklu-hükümlü örnekleminin cinsiyete göre disiplin cezası alma durumunun farklılaşacak, erkekler daha fazla disiplin cezası almış olacaktır.
11. Tüm tutuklu-hükümlü popülasyonunda cinsiyete göre telefonlar görüşme ve ziyaret edilme durumlarının farklılaşacak, erkeklerin ziyaret edilme ve telefonla görüşme düzeyi kadınlardan yüksek olacaktır.

12. Tüm tutuklu-hükümlü örnekleminin cinsiyete göre daha önce cezaevine girme durumunun farklılaşacak, erkeklerin daha önce cezaevine girme deneyimi kadınlardan yüksek olacaktır.
13. Kurumda verilen hizmetlerden yararlanan (dini hizmetler, psiko-sosyal servisle görüşmeler, eğitim öğretim faaliyetleri) tutuklu-hükümlülerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek, psikolojik belirti düzeyleri düşük olacaktır.
14. Suç türü değişkeni açısından cezaevi popülasyonunun psikolojik dayanıklılık ve ruhsal belirti düzeylerinin farklılaşacak, kasten öldürme suçundan cezaevinde bulunan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük ve psikolojik belirti düzeyi yüksek olacaktır.
15. Öğrenim durumu değişkeni açısından tüm cezaevi popülasyonunun psikolojik dayanıklılık ve ruhsal belirti düzeyinin farklılaşacak, öğrenim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacak ruhsal belirti azalacaktır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Cezaevi bireyin ailesinden, sosyal çevresinden ayrıldığı aynı zamanda yeni bir ortama girip bu ortamın koşullarına uyum sağlamaya çalıştığı, birçok farklı stresörü barındıran zorlu bir deneyimdir. Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası ise uygulama rejimi nedeniyle zor olan koşulların daha da zorlaşması anlamını taşımaktadır.

Literatürde ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerde başetme ve dayanıklılıkla ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda çoğunlukla nicel ölçümlerin yapıldığı çalışmaların olduğu, başetme gibi öznel deneyimler de barındıran bu alanda nitel çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Son dönem psikoterapi çalışmalarında da popüler hale gelen pozitif psikoloji yaklaşımı ile zorlu yaşam koşullarına rağmen hayatta kalma becerisi gösteren kişilerin eksiklikleri değil olumlu yönlerine odaklanıldığı görülmektedir. Tümlü ve Recepoğlu (2013) 2000'li yıllara kadar daha çok bireylerin olumsuz özelliklerine odaklanılan çalışmalar olmasına karşılık son yıllarda yapılan çalışmalarda bireylerin mutlu ve sağlıklı olmalarının yollarının kendi yaşamalarında etkili olma halinin arttırılması, değişim ve gelişimin kendileri dışında olan durumlarla değil kendilerinden başladığının fark edilmesiyle ilişkili olduğu ifade etmiştir. Viktor E. Frankl (2017, s.92) İnsanın

Anlam Arayışı adlı kitabında Nietzsche'nin 'Yaşamak için bir nedeni olan kişi hemen her nasıla katlanabilir' ifadesinin her türden tutukluluk yaşayan bireylerle ilgili psikoterapi ve koruyucu ruh sağlığı yöntemlerinin parolası olabileceğini dile getirmiştir. Benzer şekilde literatürde zorlu yaşam koşullarına ya da deneyimlerine sahip olmalarına rağmen yaşamlarına iyi düzeyde adapte olan bireylere yönelik araştırmalar mevcuttur.Zorluklarla mücadele eden bireylerin zayıf yönleri yerine güçlü yönlerine odaklanılması anlayışı günümüzdeki birçok psikolojik müdahale yöntemlerinde yerini almıştır.

Ceza infaz kurumları koşulları gereği bireylerin hayatında zorlu yaşam deneyimleri yaşadıkları alanlar içerisinden yer almaktadır ve bireylerin bu deneyiminde başetmeye ilişkin kaynakları koşullar gereği sınırlıdır. Bu çalışmada ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü olan bireylerin başetme mekanizmaları ve psikolojik dayanıklılıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülüğü gibi zorlu bir deneyim barındıran süreçte hükümlülerin güçlü yönlerinin belirlenmesinin süreci olumlu şekilde geçirmeye katkısı olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkarabilecek çalışmaların bu süreci deneyimleyen ve zorluk yaşayan kişilerle yapılacak çalışmalara klinik açıdan kaynaklık edebileceği ve zorlu yaşam koşullarıyla ilgili diğer alanlara da ışık tutacağı düşünülmektedir. Ayrıca ceza infaz sisteminde en uzun süreli hapis koşullarını yaşayan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin psikolojik dayanıklılık ve başetme mekanizmalarının anlaşılmasının hem bu hükümlülerin hem de diğer tutuklu hükümlülerin güçlü yönlerinin belirlenebilmesine, bu gruplara yönelik yapılacak psikolojik yardım hizmetlerinin planlanmasına katkı sağlayabileceği ve cezaevinde çalışan uzmanlara farklı bir bakış açısı kazandırabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümün birinci kısmında araştırma modeli ve örneklemin demografik özellikleri tanıtılmaktadır. İkinci kısımda veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler ve psikometrik özellikler sunulmuştur. Son kısımda ise araştırmada kullanılan ölçeklerinin nasıl uygulandığı ve nicel görüşmelerin nasıl yapıldığına ilişkin işlem bölümü yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma hem nicel hem de nitel verilerin birlikte kullanılması sonucu oluşan karma araştırma deseninde düzenlenmiştir. Karma yöntem çalışmalar hem nicel hem de nitel verilerin güçlü yönlerini içerdiğinden araştırma probleminin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Her iki yöntemin yalnız başına kullanıldığı araştırmalarda nicel yöntem bağlamın anlaşılmasının nitel yöntem ise önyargı oluşturması açısından teknik olarak eleştirilmektedir. Karma yöntem araştırmalar her iki yöntemin doğası gereği var olan sınırlılıklarını dengeliyor olması açısından avantajlı olarak değerlendirilmektedir
(Yurdakul, Fırat ve Ersoy, 2014).

Tunalı, Özen ve Gözü (2016) karma araştırma yönteminin avantajlarını; tek bir yöntemin zayıflığının giderilmesi, bütün bir resmin görülebilmesi, sayısal ve sözel değerlerin birlikte kullanılması ile açıklama kolaylığının sağlanması ve açıklamada anlam gücünün artması olarak değerlendirirken bu yöntemin sınırlılıklarını daha maliyetli olması ve uzun bir zaman alması olarak belirtmiştir.

Gökçek ve Baki (2012) karma araştırma deseninde nicel ve nitel yöntemin birlikte kullanılma gerekçelerini beş başlıkta sınıflandırılmaktadır. Bunlar; üçgenleme, tamamlayıcılık, gelişim, başlangıç ve genişletmedir.

Üçgenleme; aynı olayı incelemede nitel ve nicel verilerin bağımsız olarak kullanılması ve elde edilen iki farklı sonucun birbirine yakınlığı ya da birbirini desteklemesi araştırılmaktadır.

Tamamlayıcılık; üçgenleme yönteminden farklı olarak sonuçların birbirleriyle tutarlılığını değerlendirme yapmadan olayı farklı açılardan değerlendirerek hem benzerlikleri ortaya koymak hem de olayı farklı açılardan ölçerek zengin ve ayrıntılı veriler elde etmek için kullanılır

Gelişim; iki yöntemin sıralı olarak uygulandığı ve nitel verilerin nicel boyutun gelişmesine destekleyici olması amacıyla kullanılır

Başlangıç; iki farklı yöntem kullanarak yeni hipotezler ve araştırma soruları oluşturma amacıyla kullanılır.

Genişletme; birbirinden farklı araştırma yöntemi kullanılarak araştırmanın sınırlarını genişletmek hedeflenir. Karma desenli araştırmalarda bu beş amaçtan biri ya da birkaçının kullanılabileceği belirtilmiştir.

Karma araştırma yönteminde bir diğer önemli konu verilerin hangi sırada toplanacağı ve araştırmada hangi yönteminin baskın olacağının kararının verilmesidir. Verilerin toplanma aşamasında nicel veriler ya da nitel verilerden biri önce gelebilmekte ya da ikisi eş zamanlı olarak yürütülebilmektedir. Bu seçim araştırmanın amacına göre şekillenmektedir. Nitel verilerin önce toplandığı çalışmalarda belirli yerdeki katılımcılarla bir konunun incelenmesi amaçlanmıştır. Ardından toplanan nicel verilerle ise daha fazla kişiden veri toplayarak durumun anlaşılırlığını arttırma amaçlanır. Çalışmada hangi veri türünün baskın olacağı da yine araştırmacının maksadına, çalışmanın örneklemine ve neyin vurgulanmak istendiğine göre araştırmacı tarafından belirlenmektedir (Gökçek ve Baki, 2012).

Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerin başetme yöntemleri ve psikolojik dayanıklılığının incelendiği bu çalışmada katılımcıların öznel tecrübeleri ve bu tecrübelere yükledikleri anlamların anlaşılması hedeflenmiştir. Bu sebeple karma araştırma deseni amaçlarından genişletme amacına uygun olarak tasarlanmıştır, bu desen içerisinde ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin öznel deneyimlerinin vurgulanması istendiğinden çalışmanın nitel kısmı baskın olarak tutulmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık açısından ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin farklı gruplarla da karşılaştırması amacıyla nicel veriler toplanarak sonuçlar kısmında elde edilen nicel ve nitel veriler birleştirilmiştir.

2.2. Örneklem

Çalışmanın nitel bölümü için yalnızca ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinden veri toplanmıştır. Nicel kısmında ise verilerin farklı popülasyonlarda karşılaştırılması hedeflenmiş bu sebeple ağırlaştırılmış müebbet, tutuklu-hükümlü ve daha önce cezaevi

deneyimi olmamış (tutuklu/hükümlü olmayan) kişilerden olmak üzere üç ayrı kategorideki katılımcıdan veri toplanmıştır.

Araştırmanın nitel kısmı ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış 15 kadın ve 16 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü 15 kadının 7'si Bakırköy Kadın Kapalı Ceza infaz kurumunda, 4'ü Gebze Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda, 4'ü de Ankara Kadın Kapalı Ceza İnfaz kurumunda bulunmaktadır. Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış erkeklerin ise 4'ü Maltepe 2 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz kurumunda, 12'si Maltepe 1 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz kurumundandır.

Nicel verilerin 31'i ağırlaştırılmış müebbet, 70'i tutuklu- hükümlü, 70'i ise tutuklu/hükümlü olmayan katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmanın nicel kısmına katılan kadın tutuklu-hükümlülerin verileri Bakırköy Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumundan, erkek tutuklu-hükümlülerin verileri ise Maltepe 1 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumundan toplanmıştır. Tutuklu/Hükümlü olmayan katılımcıların verilerinin ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle karşılaştırılabilmesi amacıyla benzer yaş ve eğitim düzeyine sahip kişiler seçilmiştir.

Araştırmanın nicel kısmına toplam 171 kişi katılmıştır. Örneklemin %18,1'i ağırlaştırılmış müebbet (n= 31), %40,9'u tutuklu-hükümlü (n= 70), %40,9'u tutuklu/hükümlü olmayan kişilerden (n=70) oluşmaktadır. Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 48,4'ünü kadın (n= 15), % 51,6'sını (n= 16) erkekler; tutuklu-hükümlü örnekleminin% 50'si kadınlar (n=35), % 50'si (n=35) erkekler, tutuklu/hükümlü olmayanların % 50'si kadınlar (n=35), % 50'si (n=35) erkeklerden oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcılardan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin yaşları 29 ile 60 arasında(M=42,60, SS= 8,45) tutuklu-hükümlü örnekleminin yaşları 18 ile 55 arasında (M=33,18, SS= 8,92) tutuklu/hükümlü olmayanların ise 28-65 arasında (M=42,83, SS= 9,09) değişmektedir. (Bkz. Tablo 1)

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin% 29,0'ı evli (n=9), % 32,3'ü bekâr (n=10), % 29'u boşanmış (n=9), % 9,7'si eşi ölmüş/dul (n=3); tutuklu-hükümlü örnekleminin% 31,4'ü evli (n=22), % 52,9'u bekâr (n=37), % 12,9 u boşanmış (n=9), %

2,9'u (n=2) eşi ölmüş/dul; tutuklu/hükümlü olmayanların % 77,1'i evli (n=54), % 11,4'ü bekar (n=8), % 7,1'i boşanmış (n=5), % 2,9'u eşi ölmüş/duldur (n=2).

Araştırmaya katılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin çocuğunuz var mı sorusuna % 67,7'si evet (n=21), % 32,3'ü hayır (n= 10); tutuklu-hükümlü örnekleminin% 45,7'si evet (n= 32), % 54,3'ü hayır (n= 38); tutuklu/hükümlü olmayanların % 84,3'ü evet (n=59), % 14,3'ü hayır (n= 10) cevabını vermiştir.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 12,9'u okuryazar değil (n=4), % 3,2'si okuryazar (n= 1), % 22,6'sı ilkokul mezunu (n=7), % 12,9'u ortaokul mezunu (n=4), % 25,8'i lise mezunu (n=8), % 22,6'sı üniversite mezunu (n=7); tutuklu-hükümlü örnekleminin% 1,4'ü okuryazar değil (n=1), % 4,3'ü okuryazar (n= 3), % 10'u ilkokul mezunu (n=7), % 32,9'u ortaokul mezunu (n=23), % 21,4'ü lise mezunu (n=15), % 28,6'sı üniversite mezunu (n=20);tutuklu/hükümlü olmayanların %1,4'ü okuryazar (n= 1), %32,9'u ilkokul mezunu (n=23), %15,7'si ortaokul mezunu (n=11), %25,7'si lise mezunu (n=18), %18,6'sı üniversite mezunu (n=13), % 5,7'si yüksek lisans mezunudur (n= 4).

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 38,7'si gelir düzeyini düşük (n=12), % 48,4'ü orta (n=15), % 12,9'u yüksek (n=4) olarak; tutuklu-hükümlü örnekleminin% 32,9'u gelir düzeyini düşük (n=23), % 47,1'i orta (n=33), % 17,1'i yüksek (n=12) olarak; tutuklu/hükümlü olmayanların % 15,7'si gelir düzeyini düşük (n=11), % 24,3'ü orta (n=17), % 55,7'si yüksek (n=39) olarak belirtmiştir (Bkz. Tablo 2)

Tablo 1. *Örneklem Gruplarının Yaşa Göre Dağılımı*

	n	**min**	**max**	**x̄**	**Ss**
Ağırlaştırılmış Müebbet	30	29	60	42,60	8,45
Tutuklu-Hükümlü	65	18	55	33,18	8,92
Tutuklu/hükümlü olmayan	70	28	65	42,83	9,09

Tablo 2. *Örneklemin Genel Demografik Özellikleri*

	Ağırlaştırılmış Müebbet		Tutuklu-Hükümlü		Tutuklu/hükümlü olmayan	
	n	%	n	%	n	%
Cinsiyet						
Kadın	15	48,4	35	50	35	50
Erkek	16	51,6	35	50	35	50
Medeni Durum						
Evli	9	29,0	22	31,4	54	77,1
Bekar	10	32,3	37	52,9	8	11,4
Boşanmış	9	29,0	9	12,9	5	7,1
Eşi Ölmüş-Dul	3	9,7	2	2,9	2	2,9
Çocuğunuz Var Mı?						
Evet	21	67,7	32	45,7	59	84,3
Hayır	10	32,3	38	54,3	10	14,3
EğitimDurumu						
Okuryazar değil	4	12,9	1	1,4		
Okuryazar	1	3,2	3	4,3	1	1,4
İlkokul	7	22,6	7	10,0	23	32,9
Ortaokul	4	12,9	23	32,9	11	15,7
Lise	8	25,8	15	21,4	18	25,7
Üniversite	7	22,6	20	28,6	13	18,6
Yüksek lisans					4	5,7
Gelir Düzeyi						
Düşük	12	38,7	23	32,9	11	15,7
Orta	15	48,4	33	47,1	17	24,3
Yüksek	4	12,9	12	17,1	39	55,7

2.3. Veri Toplama Araçları

Karma araştırma deseninde gerçekleştirilen araştırmanın nicel verileri Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada üç farklı örneklem olması nedeniyle demografik bilgi formu her örnekleme uygun olacak şekilde ayrı ayrı düzenlenmiştir. Çalışmanın nitel kısmında ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerinin başetme mekanizmalarına ait veriler toplayabilmek için ise literatür taraması sonucunda oluşturulan dokuz soruluk 'Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu' hazırlanmıştır.Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda detaylı olarak yer almaktadır.

2.3.1.Ağırlaştırılmış Müebbet Hükümlüleri İçin Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formunda katılımcılar hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Form içerisinde ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir düzeyi sorulmuştur. Ayrıca katılımcıların cezaevi sürecine ilişkin bilgi alınması amacıyla ne kadar süredir cezaevinde olduğu, suç türü, mağdurla yakınlık derecesi, ziyarete geleninin olup olmadığı ve ziyaret edilme sıklığı, cezaevinde eğitim faaliyetlerine katılma durumu, psiko-sosyal servisten yardım alma durumu, herhangi bir psikiyatrik tanısının olup olmadığı, ilaç kullanma durumu, intihar girişimi olup olmadığına yönelik sorular oluşturulmuştur. Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerine yönelik oluşturulan form Ek 1'de sunulmuştur.

2.3.2. Tutuklu- Hükümlü Popülasyonu İçin Demografik Bilgi Formu

Tutuklu-hükümlü örneklemi göz önüne alınarak ve ilgili yazına dayanılarak hazırlanmıştır. Tutuklu-hükümlülerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, ne kadar süredir cezaevinde olduğu, suç türü, ziyarete geleninin olup olmadığı ve ziyaret edilme sıklığı, cezaevinde eğitim faaliyetlerine katılma durumu, psiko-sosyal servisten yardım alma durumu, herhangi bir psikiyatrik tanısının olup olmadığı, ilaç kullanma durumu, intihar girişimi olup olmadığına yönelik sorular yer almaktadır. Tutuklu-hükümlülere yönelik oluşturulan form Ek 2'de sunulmuştur.

2.3.3.Tutuklu/hükümlü olmayan Popülasyon İçin Demografik Bilgi Formu

Tutuklu/hükümlü olmayan katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi edinilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir seviyesi, herhangi bir psikiyatrik tanısını olup olmadığı, ilaç kullanma bilgisi ve daha önce intihar edip etmediğine yönelik sorular yer almaktadır. Tutuklu/hükümlü olmayan katılımcılara yönelik oluşturulan demografik bilgi formu Ek 3'tesunulmuştur.

2.3.4. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE) Derogatis (1992) tarafından psikiyatrik durumları belirlemek amacıyla geliştirilmiş 90 maddelik bir ölçek olan Belirti Tarama Listesinin(SCL-90) maddeleri arasından seçilmiş 53 maddeden oluşan bir ölçektir. Türkçeye uyarlama çalışmaları Durak ve Şahin tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Araştırmacılar kısa semptom envanterinin üç ayrı araştırmadan elde edilen verileri üzerinden ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemişlerdir. Bu çalışma dahilinde yapılan analizler sonucunda araştırmacılar kısa semptom envanterinin orijinalinden farklı olarak 5 alt ölçekten oluştuğunu ifade etmiştir. Bu alt ölçekler depresyon (9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37), somatizasyon (2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30, 33) anksiyete (12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 47, 49) hostilite (1, 3, 4, 6, 10, 40, 41) ve olumsuz benliktir (15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52, 53).

Beşli likert tipinde oluşturulmuş olan ölçek için katılımcıların vereceği cevaplar 'hiç' ve 'çok fazla' arasında değişmektedir. Puan aralığı 0-212 arasındadır ve ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin semptomlarının sıklığını göstermektedir. Ölçeği dolduracak kişilerin her maddeyi dikkatlice okumaları o gün dahil olmak üzere son bir hafta içinde bu belirtilerden her birinin kendilerini ne kadar rahatsız ettiğini işaretlemesi istenmektedir.

Türkçe uyarlamasının güvenilirlik çalışmasında ölçeğin değerlendirildiği dört araştırmada Cronbach Alfa değeri genel toplam puan üzerinden .93 ve .96 arasında, alt ölçeklerin ise .63 ve .86 arasında olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın örneklemi için yapılan iç tutarlılık analizi doğrultusunda ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa değerinin .97olduğu, alt ölçeklerinin ise .89 ile .94 arasında değiştiği saptanmıştır. KSE Ek 4'te sunulmuştur.

2.3.5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ) Fribog ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilmiş, ölçeğin Türkçe uyarlaması Basim ve Çetin tarafından (2010) yılında yapılmıştır. 33 maddeden oluşan ölçek yetişkinlerin psikolojik dayanaklıkları ve bu dayanaklıkların kaynağı hakkında bilgi vermektedir. Ölçek kendilik algısı (1,7,13,19,28,31), gelecek algısı (2,8,14,20) yapısal stil (3,9,15,21), sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29), aile uyumu (5,11,17,23,26,32), sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33) alt boyutlarını içermektedir ve bu alt boyutlara göre dayanıklılığın kaynakları ve seviyeleri belirlenmektedir.

Ölçek maddeleri beşli likert tipinde oluşturulmuş olup ölçek maddelerinin değerlendirilme şekli tanışıklık önyargısından kurtulmak amacıyla ölçeği kullanan kişilere bırakılmıştır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe dayanıklılığın artması isteniyorsa ölçek kutucukların soldan sağa doğru 12345 olarak, aksi durumda 54321 olarak kodlanması gerekmektedir. Ölçekte ters maddeler de bulunmaktadır. Kodlama 12345 şeklinde yapıldığında ters kodlanan maddeler (1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33), 54321 şeklinde kodlandığında ters maddeler (2-5-6-7-9-10-17-18-19-20-21-22-26-28-29-30-32) olmaktadır.

Çıvgın (2015) tarafından 70 kişiden oluşan ve cezaevi örneklemiyle yapılan çalışmada orijinalinde beşli likert tipinde hazırlanmış olan ölçeğin tutuklu-hükümlü örneklemiyle yapılan pilot çalışmada eğitim ve okuma seviyelerinin düşüklüğü nedeniyle üçlü likert tipine çevrildiği ve ölçeğin bu haliyle kullanılabileceğinin anlaşılması nedeniyle bu çalışmada da üçlü likert tipine çevrilmiş hali kullanılmıştır. Bu çalışmada puan arttıkça dayanıklılığın da artacağı kabul edilmiş ve katılımcıların ölçekten aldığı puanlar bu doğrultuda hesaplanmıştır.

Türkçe adaptasyonu için güvenirlik çalışması hem üniversite öğrencileri hem de çalışanlarla yapılmıştır. Orijinal ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup altı faktörlü yapı toplam %57'likvaryansaçıklamıştır. Türkçe uyarlamasının güvenilirliği her iki popülasyonda da yapılmış olup ölçeğin güvenilirliği test tekrar test ve iç tutarlılıkla test edilmiş Cronbach Alfa değerinin .67 ile .90 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu çalışmanın örneklemi için yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa değeri .88 olarak hesaplanmış, alt

ölçeklerinin ise. 77 ile. 83 arasında değerler aldığı saptanmıştır. YDÖ Ek 5'te sunulmuştur.

2.3.6. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Çalışmada ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin başetmeye ilişkin deneyimlerini belirlemede nitel yöntemler kullanılmıştır. Nitel yöntemle katılımcıların ağırlaştırılmış müebbet sürecini nasıl anlamlandırdıkları ele alınmış, katılımcıların öznel deneyimlerine odaklanılmıştır. Bu sebeple katılımcıların ağırlaştırılmış müebbet süreçlerine ilişkin deneyimlerinde derinleşmeyi sağlayabilecek konu başlıkları belirlenmiş ve bu başlıklar üzerinden sorular yöneltilmiştir. Soruların oluşturulmasında daha önceki araştırmalarda ele alınan konular ve bu konularda yapılmış nitel çalışmalarda katılımcıların söylemleri incelenmiş, ana temalar belirlenmiştir. Görüşmede katılımcılara ağırlaştırılmış müebbet ve yalnızlık kavramlarının kendileri için ne ifade ettiği ve günlük rutinleri sorularak sürece ilişkin deneyimleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Başetmeye ilişkin deneyimlerinin belirlemek amacıyla ailelerinin, kurumun, kurum içi etkinliklerin başetmeye etkisi ve cezaevine girdikten sonra yaşadıkları ruhsal değişimin detaylandırılması amacıyla sorular yöneltilmiştir. Katılımcılara sorular değişken sırada sorulmuş olup ihtiyaçhalinde daha detaylı bilgi alabilmek adına ek sorular da yöneltilmiştir. Yarı Yapılandırılmış Görüşme gözlem soruları Ek 6'da sunulmuştur.

2.4. İşlem

2.4.1. Veri Toplama

İlk olarak Maltepe Üniversitesi Etik Kurulundan ölçeklerin uygulanması ve çalışmanın tüm sürecine ilişkin izin alınmıştır.Daha sonra Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkif Evleri Genel Müdürlüğüne araştırmanın Maltepe 1 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu, Maltepe 2 Nolu L Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu, Bakırköy Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu ve Gebze Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda yapılmasına yönelik başvuruda bulunulmuştur. Araştırma sürecinde Gebze ve Bakırköy Kadın Kapalı cezaevlerinde araştırma için belirlenen kadın katılımcı sayısına ulaşılamaması nedeniyle Ankara Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda da araştırmanın yapılabilmesi için ek izin talep edilmiştir.

Alınan izinler sonrasında öncelikle Maltepe 1 Nolu L Tipi Kaplı Ceza İnfaz kurumunda kalan müebbet hapis cezası almış iki hükümlüyle araştırmada kullanılacak nitel soruların değerlendirilmesi için pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışmanın ardından araştırma için izin alınan cezaevlerinin psiko-sosyal servis görevlileriyle iletişim sağlanmıştır. Çalışmaya katılacak olan kişiler kurum psiko-sosyal servis görevlileri tarafından belirlenmiştir. Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü olan katılımcılar belirlenirken araştırmanın yapıldığı zamanda Yargıtay süreci de dahil olmak üzere kesinleşmiş bir ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasının bulunması, nicel ve nitel veri toplanmaya engel teşkil edebilecek bir psikiyatrik tablo sergilemiyor olmama şartı aranmıştır.

Araştırmaya öncelikle ağırlaştırılmış müebbet örneklemiyle başlanmıştır. Bu örneklemden önce nicel sonra nitel veriler toplanmıştır. Nicel veri toplanması için çalışmaya katılabilecek hükümlüler üçer ya da beşer kişilik gruplar halinde kurum dersliklerinde toplanmış, hükümlülere çalışma hakkında bilgi verilmiş,kabul eden hükümlülerden gönüllü katılım formunu okuyup onaylamaları istenmiştir (bkz. Ek 7). Ardından araştırmanın nicel veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Oluşturulan test bataryaları hükümlüler tarafından yaklaşık 15 dakikada doldurulmuştur. Nicel verilerin toplanmasının ardından her hükümlüyle nitel veri için görüşme günü ve saati planlanmış ardından 45 dk. ile 1.5 saat arasında değişen ve çalışmanınnitel kısmını oluşturan görüşmeler yapılmıştır.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinden nicel ve nitel verilerin toplanmasının ardından tutuklu-hükümlü ve normal popülasyondan veri toplamaya geçilmiştir. Tutuklu-hükümlü popülasyonunda çalışmaya katılacak kişiler psiko-sosyal servis görevlileri tarafından suç türüne bakılmaksızın araştırmanın nicel sorularını cevaplayabilecek, ceza infaz kurumunda bulunan adli tutuklu-hükümlüler arasından seçilmiştir. Çalışma için gerekli şartları taşıyan katılımcıların isimleri belirlenmiş ardından çalışmaya katılacak tüm hükümlüler kurum dersliklerinde toplanmış, önce gönüllü katılım formu onaylatılmış ardından ilgili test bataryasını doldurmaları istenmiştir. Tutuklu- hükümlülerin test bataryasını doldurması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Tutuklu/Hükümlü olmayan popülasyonda ise ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle karşılaştırılma yapılabilmesi amacıyla benzer yaş ve eğitim düzeyine sahip katılımcılar belirlenmiş ve test bataryası bu gruba da uygulanmıştır.

Nitel araştırmalarda katılımcıların dünyayı algılama biçimi ve deneyimlerini aktarırken kullandığı ifadeler, duraklamalar önem arz etmekte ve verilerin kaybolmaması için aktarılan deneyimlerin kayıt altına alınması gerekmektedir. Bu sebeple nitel çalışmalarda ses kaydı alınmaktadır. Görüşmelerde ses kaydı alınmasına yönelik Adalet Bakanlığına izin talebinde bulunulmuş ancak ses kaydı alınmasına yönelik izin verilmediğinden katılımcıların ağırlaştırılmış müebbet sürecine yönelik ifadeleri ve deneyimleri araştırmacı tarafından yazılarak kayıt altına alınmaya çalışılmıştır.

2.4.2. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen nicel ve nitel verilerin analizi ayrı ayrı yapılmıştır. Nicel analiz için 171 katılımcıdan elde edilen veriler, nitel analiz için ise 31 ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsünden elde edilen veriler kullanılmıştır.

Nicel analiz bulgularında ilk olarak demografik bilgi formundaki değişkenler için betimleyici istatistikler elde edilmiştir.Demografik bilgi formundaki değişkenlerin çalışmadaki ölçüm araçları açısından farklarını inceleyebilmek için öncelikle grupların normallik analizi yapılmış, normal dağılan gruplar için bağımsız örneklem T- testi analizi, normal dağılım göstermeyen gruplar için ise Mann Whitney U testi uygulanmıştır.Ayrıca araştırmaya katılan grupların çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarındaki farklılıklarını ayırt edebilmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bu analizlerden sonra çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri arasındaki korelasyonları incelemek için Pearson Korelsyon Katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan grupların demografik bilgi formunda yer alan değişkenlerle cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığının değerlendirilmesi için Ki Kare Bağımsızlık testi kullanılmıştır.

Çalışmanın nitel analiz bulguları değerlendirilmesi için ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü 15 kadın ve 16 erkekle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen söylemler yoruma dayalı fenomenolojik analiz yöntemi ile incelenmiştir. Yorumlayıcı fenomoneolojik yöntemde esas amaç bir olguyu birinci dereceden deneyimleyen kişilerin ifadeleriyle anlamaya çalışmaktır (Tanyaş, 2014). Bu amaçla veri analizinde katılımcının ifadelerinin özüne odaklanılıp, her katılımcının yaşadıkları süreci nasıl anlamlandırdıklarına anlaşılmaya çalışılmıştır. Analiz sürecinde görüşmelerde

katılımcılardan elde edilen söylemler öncelikle Word formatına aktarılmış ve her katılımcının ifadesi tek tek değerlendirilerek alt kategoriler ve bunlarla ilişkili olabilecek üst kategoriler belirlenmiştir. Araştırma bulgularının sunumunda katılımcıların korunması ve kimliklerinin gizlenmesi amacıyla kadın katılımcılara K -1 ile K-15 arasında değişen; erkek katılımcılara E-1 ile E-16 arasında değişen rumuzlar verilmiş ayrıca her katılımcının yaşı ve cezaevinde bulunduğu süre de belirtilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular nicel ve nitel olmak üzere iki başlık halinde sunulmuştur. Nicel veriler alt başlığında araştırmada kullanılan ölçekler ve demografik bilgi formuna ilişkin betimsel özellikler sunulmuş ve analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Nitel analiz kısmında aktarılan deneyimler ağırlaştırılmış müebbete ilişkin kavramlar, ağırlaştırılmış müebbet süreci ve başetme yöntemleri olarak üç başlık halinde sunulmuştur. Ağırlaştırılmış müebbet algısı kendi içinde üç üst, altı alt kategori; ağırlaştırılmış müebbet süreci dört alt kategori; başetme yöntemleri ise yedi üst, otuz üç alt kategoriden oluşmaktadır. Ayrıca hükümlülerin görüşmelerde aktardığı başetmeyle ilişkili içsel süreçler de başetme yöntemlerinde alt kategori olarak sunulmuştur. Nitel analize ilişkin oluşturulan kategoriler nitel analiz kısmında tablo olarak da sunulmuştur.

3.1 Nicel Analiz Bulguları

Bu bölümde araştırmada yer alan her üç grubun yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguları paylaşılmıştır. Öncelikle demografik bilgi formu ve kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel özellikler sunulmuş ardından analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1.1. Katılımcıların Psikiyatrik Durum Özellikleri

Çalışmada araştırmaya katılan her örneklem için ayrı bir demografik bilgi formu oluşturulmuş ve katılımcıların geçmiş psikiyatrik durum özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır**.** Araştırmaya katılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 16,1'i psikiyatrik ilaç kullanırken (n= 5), % 74,2'si psikiyatrik ilaç kullanmamakta (n= 23); tutuklu-hükümlülerin % 11,4'ü psikiyatrik ilaç kullanırken (n=8) % 85,7'si psikiyatrik ilaç kullanmamakta (n= 60); tutuklu/hükümlü olmayan örneklemin % 4,3'ü psikiyatrik ilaç kullanırken (n=3) % 95,7'si psikiyatrik ilaç kullanmamaktadır (n= 67).

Araştırmaya katılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 16,1'i geçmişte intihar girişimi olduğunu (n= 5), % 74,2'si intihar girişimi olmadığını (n=23); tutuklu-hükümlülerin %12,9'u geçmişte intihar girişimi olduğunu (n= 9), %85,7'si intihar girişimi olmadığını (n=60); tutuklu/hükümlü olmayanların % 4,3'ü geçmişte intihar girişimi olduğunu (n= 3), % 95,7'si intihar girişimi olmadığını (n=67) bildirmiştir (Bkz Tablo 3).

Tablo 3. *Katılımcıların Psikiyatrik Durum Özellikleri*

	Ağırlaştırılmış M.		**Tutuklu-Hükümlü**		**Normal Pop.**	
	n	%	n	%	n	%
Psikiyatrik Tanı						
Evet	5	16,1	8	11,4	3	4,3
Hayır	23	74,2	60	85,7	67	95,7
İntihar Girişimi						
Var	5	16,1	9	12,9	3	4,3
Yok	23	74,2	60	85,7	67	95,7

3.1.2. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Suç Öyküsü Özellikleri

Araştırmaya katılan Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin tamamı cinayet suçundan cezaevinde bulunurken (n=31) tutuklu-hükümlü örnekleminin% 25,7'si cinayet (n=18), % 34,3'ü uyuşturucu (n=24), % 5,7'si dolandırıcılık (n=4), % 7,1'i örgüt (n=5), % 5,7'si yaralama (n=4), % 4,3'ü hırsızlık (n=3), % 1,4'ü vergi cezası(n=1) suçundan cezaevindedir.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 38,7'si daha önce de cezaevine girmiş (n=12), % 61,3'ünün daha önce cezaevi geçmişi bulunmamaktadır. Tutuklu-Hükümlü örnekleminin ise % 28,6'sı daha önce cezaevine girmiş (n=20), % 67,1'i daha önce cezaevine girmemiştir (n=47).

Ağırlaştırılmış müebbet örnekleminin cezaevinde bulunma süreleri 3 yıl-5 yıl, 5 yıl-10 yıl, 10 yıl-15 yıl, 15 yıl ve üzeri süre grupları için sırasıyla;9,7 (n=3), 51,6 (n= 16), 32,3 (n=10), 6,5 (n=2) dir. Tutuklu-Hükümlü örnekleminin ise cezaevinde bulunma süreleri 0-6 ay, 6 ay-1 yıl, 1 yıl-3 yıl,3 yıl-5 yıl, 5 yıl-10 yıl, 10 yıl-15 yıl süre grupları için sırasıyla;% 22,9 (n=16),% 17,1 (n=12),% 28,6 (n=20),% 18,6 (n=13),% 7,1 (n=5),% 4,3 (n=3) dür.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin öldürdükleri kişilerle yakınlık derecesi(mağdurla yakınlık derecesi)% 12,9 eş (n= 4), % 6,5 torun, üvey oğul (n=2), % 19,4 komşu, arkadaş (n=6), % 58,1 yabancı biridir (n=18). Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 12,9'u cezaevinde bulundukları süre içinde disiplin cezası almış

(n=4), % 77,4'ü disiplin cezası almamıştır (n=24). Tutuklu-Hükümlü örnekleminin ise % 24,3'ü disiplin cezası almışken (n=17), % 74,3'ü disiplin cezası almamıştır (n=52).(Bkz. Tablo 4)

Tablo 4. *Ağırlaştırılmış Müebbet ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Suç Öyküsü Özellikleri*

	Ağırlaştırılmış Müebbet		Tutuklu-Hükümlü	
	n	%	n	%
Suç Türü				
Cinayet	31	100	18	25,7
Uyuşturucu	-	-	24	34,3
Dolandırıcılık	-	-	4	5,7
Örgüt	-	-	5	7,1
Yaralama	-	-	4	5,7
Hırsızlık	-	-	3	4,3
Vergi cezası	-	-	1	1,4
Daha önce cezaevine girdiniz mi?				
Evet	12	38,7	20	28,6
Hayır	19	61,3	47	67,1
Ne kadar süredir cezaevindesiniz?				
0-6 ay			16	22,9
6 ay-1 yıl			12	17,1
1 yıl-3 yıl			20	28,6
3 yıl-5 yıl	3	9,7	13	18,6
5 yıl-10 yıl	16	51,6	5	7,1
10 yıl-15 yıl	10	32,3	3	4,3
15 yıl ve üzeri	2	6,5	-	-
Mağdurla yakınlık dereceniz?				
Eş	4	12,9	-	-
Torun, üvey oğul	2	6,5	-	-
Komşu, arkadaş	6	19,4	-	-
Yabancı	18	58,1	-	-
Disiplin cezası				
Evet	4	12,9	17	24,3
Hayır	24	77,4	52	74,3

3.1.3. Ağırlaştırılmış Müebbet Ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Cezaevi Yaşantılarının Özellikleri

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 87,1'i ziyaretçiniz geliyor mu sorusunu evet olarak (n= 27), % 12,9'u hayır olarak (n=4) cevaplamıştır. Tutuklu-Hükümlü örnekleminin ise 92,9'u ziyaretçisinin geldiğini (n=65), % 7,1'i ziyaretçisinin gelmediğini (n=5) bildirmiştir.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri ziyaret geliş sıklığını% 22,6 ayda iki kez (n=7), % 38,7 ayda bir kez (n=12), % 12,9'u üç ayda bir kez (n=4), % 19,4'ü yılda bir kez (n=6) olarak; tutuklu hükümlü örnekleminin% 28,6 haftada bir (n= 20), % 31,4'ü ayda iki kez (n=22), % 22,9'u ayda bir kez (n=16), % 7,1'i üç ayda bir kez (n=5), % 4,3'ü yılda bir kez (n=3) olarak bildirmiştir.

Telefon görüşmesi yapıp yapmadıkları sorusunu ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri % 93, 5'i evet (n=29), % 6,5'i hayır olarak (n=2); tutuklu-hükümlü örnekleminin% 77,1'i evet (n=54), % 22,9'u hayır (n=16) olarak bildirmiştir. Telefon görüşme sıklığı ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinde % 90,3 ayda iki kez (n=28), % 3,2 ayda bir kez (n=1) dir. Tutuklu- hükümlü örnekleminde ise % 27,1 haftada bir kez (n=19), % 48,6 ayda iki kez (n=34), % 1,4 ayda bir kez (n=1) dir.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 67,7'si cezaevinde eğitim-öğretim faaliyetlerine katılmakta (n=21), % 32,3'ü eğitim-öğretim faaliyetlerine katılmamaktadır (n=10). Tutuklu-hükümlü örnekleminin ise % 61,4'ü eğitim öğretim faaliyetlerine katılmakta (n=43), % 37,1'i (n=26)eğitim öğretim faaliyetlerine katılmamaktadır.

Psiko-sosyal servisten yardım alan ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri % 22,6 (n=7), yardım almayanlar ise % 67,7 (n=21) dir. Tutuklu hükümlü örnekleminin psiko-sosyal servisten yardım alanların %si 25,7 (n=18), yardım almayanların %si 71,4 (n=50) dir.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin % 80,6'sı kurumda verilen dini hizmetlerden yararlanmakta (n=25), % 9,7'si ise dini hizmetlerden yararlanmamaktadır (n=3). Tutuklu- hükümlü örnekleminde ise % 71,4'ü dini hizmetlerden yararlanırken (n=50), % 27,1'i (n=19) dini hizmetlerden yararlanmamaktadır(Bkz. Tablo 5)

Tablo 5. *Ağırlaştırılmış Müebbet ve Diğer Tutuklu Hükümlülerin Cezaevi Yaşantılarının Özellikleri*

	Ağırlaştırılmış Müebbet		Tutuklu-Hükümlü	
	n	%	n	%
Ziyaretçiniz Geliyor Mu?				
Evet	27	87,1	65	92,9
Hayır	4	12,9	5	7,1
Ziyaretçiniz Ne Sıklıkta Geliyor?				
Haftada bir	-	-	20	28,6
Ayda iki kez	7	22,6	22	31,4
Ayda bir kez	12	38,7	16	22,9
Üç ayda bir kez	4	12,9	5	7,1
Yılda bir kez	6	19,4	3	4,3
Telefon Görüşmesi Yapıyor Musunuz?				
Evet	29	93,5	54	77,1
Hayır	2	6,5	16	22,9
Ne Sıklıkta Telefon Görüşmesi Yapıyorsunuz?				
Haftada bir kez	-	-	19	27,1
Ayda iki kez	28	90,3	34	48,6
Ayda bir kez	1	3,2	1	1,4
Eğitim öğretim faaliyetlerine katılıyor musunuz?				
Evet	21	67,7	43	61,4
Hayır	10	32,3	26	37,1
Psiko-sosyal servisten (psikolog-sosyal çalışmacı)yardım alıyor musunuz?				
Evet	7	22,6	18	25,7
Hayır	21	67,7	50	71,4
Kurumda verilen dini hizmetlerden(vaizle görüşme) yararlanıyor musunuz?				
Evet	25	80,6	50	71,4
Hayır	3	9,7	19	27,1

3.1.3. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Birbirleri İle Korelasyonları

Çalışmada kullanılan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterinin birbirleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon katsayıları her örneklem grubu için ayrı ayrı hesaplanmıştır**.**

3.1.3.1. Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Tablo 6. *Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Kısa Semptom Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki*

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Dayanıklılık Ölçeği	1	,773**	-,640**	-,535**	-,519**	-,640**	-,548**	,657**	,692**	,524**	,790**	,800**
2 Kısa Semptom Top.			-,674**	-,530**	-,514**	-,536**	-,540**	,495**	,454*	,097	,388*	,512**
3 Anksiyete				,849**	,927**	,794**	,810**	-,503**	-,446*	-,165	-,422*	-,485**
4 Depresyon					,893**	,703**	,610**	-,499**	-,313	-,156	-,372*	-,368*
5 Olumsuz benlik						,729**	,708**	-,431*	-,326	-,220	-,348	-,360
6 Somatizasyon							,561**	-,664**	-,258	-,239	-,336	-,458**
7 Hostilite								-,281	-,270	-,257	-,283	-,661**
8 Gelecek algısı									,216	,121	,311	,330
9 Yapısal stil										,193	,488**	,593**
10 Aile uyumu											,555**	,399*
11 Sosyal kaynaklar												,541**
12 Sosyal yeterlilik												1

**** p<.01, *p<.05**

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile kısa semptom envanteri puanları toplamının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (r=.773, p<.01)

Dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile Kısa semptom envanterinin teker teker alt ölçekleri değerlendirildiğinde; anksiyete (r= -.640, p< .01), depresyon (r= -.535, p< .01), olumsuz benlik (r= -.519, p< .01), somatizasyon (r= -.640, p< .01) ve hostilite (r= -.548, p< .01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ile Dayanıklılık Ölçeğinin teker teker alt ölçekleri değerlendirildiğinde; gelecek algısı (r= .495, p< .01), yapısal stil (r= .454, p< .05), sosyal kaynaklar (r= .388, p< .05) ve sosyal yeterlilik (r= .512, p< .01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Kısa semptom envanterinin aile uyumu (r= .097, p>.05) alt ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Anksiyete alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.503, p< .01) , yapısal stil (r= -.446, p< .05), sosyal kaynaklar (r= -.422, p< .05) ve sosyal yeterlilik (r= -.485, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahipken aile uyumu (r= -.165, p>.05) ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Depresyon alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.499, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.372, p< .05) ve sosyal yeterlilik (r= -.368, p< .05) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahipken, yapısal stil (r= -.313, p> .05), ve aile uyumu (r= -.156, p>.05) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Olumsuz benlik alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.431, p< .05) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahipken yapısal stil (r= -.326, p>.05), aile uyumu (r= -.220, p>.05), sosyal kaynaklar (r= -.348, p>.05) ve sosyal yeterlilik (r= -.360, p>.05) ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Somatizasyon alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.664, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.458, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahipken; yapısal stil (r= -.258, p>.05), aile uyumu (r= -.239, p>.05), sosyal kaynaklar (r= -.336, p>.05) ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Hostilite alt ölçeğinin; sosyal yeterlilik (r= -.661, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu; gelecek algısı (r= -.281, p>.05), yapısal stil (r= -.270, p>.05), aile uyumu (r= -.257, p>.05) ve sosyal kaynaklar (r= -.283, p>.05) ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

3.1.3.2.Tutuklu-Hükümlü Grubunun Kısa Semptom Envanteri Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Tablo 7. *Cezaevi Örnekleminin Kısa Semptom Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki*

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Dayanıklılık Ölçeği		,755**	-,612**	-,608**	-,558**	-,524**	-,576**	,772**	,649**	,627**	,814**	,722**
2 Kısa Semptom Top.			-,597**	-,581**	-,500**	-,505**	-,543**	,635**	,439**	,202**	,453**	,460**
3 Anksiyete				,877**	,911**	,756**	,798**	-,552**	-,352**	-,244*	-,504**	-,382**
4 Depresyon					,857**	,789**	,731**	-,560**	-,279**	-,317**	-,548**	-,342**
5 Olumsuz benlik						,685**	,737**	-,524**	-,244**	-,257**	-,515**	-,337**
6 Somatizasyon							,649**	-,512**	-,216*	-,260**	-,398**	-,336**
7 Hostilite								-,421**	-,299**	-,303**	-,391**	-,520**
8 Gelecek algısı									,439**	,280**	,536**	,407**
9 Yapısal stil										,268**	,363**	,458**
10 Aile uyumu											,546**	,313**
11 Sosyal kaynaklar												,543**
12 Sosyal yeterlilik												1

**** p<.01, *p<.05**

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile kısa semptom envanteri puanları toplamının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (r=.755, p<.01)

Dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile Kısa semptom envanterinin teker teker alt ölçekleri değerlendirildiğinde; anksiyete (r= -.612, p< .01), depresyon (r= -.608, p< .01), olumsuz benlik (r= -.558, p< .01), somatizasyon (r= -.524, p< .01) ve hostilite (r= -.576, p< .01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ile Dayanıklılık Ölçeğinin teker teker alt ölçekleri değerlendirildiğinde; gelecek algısı (r= .635, p< .01), yapısal stil (r= .439, p< .01), aile uyumu (r= .202, p< .01) sosyal kaynaklar (r= .453, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= .460, p< .01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Anksiyete alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.552, p< .01) , yapısal stil (r= -.352, p< .01), aile uyumu (r= -.244, p< .05), sosyal kaynaklar (r= -.504, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.382, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Depresyon alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.560, p< .01) , yapısal stil (r= -.279, p< .01), aile uyumu (r= -.317, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.548, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.342, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Olumsuz benlik alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.524, p< .01) , yapısal stil (r= -.244, p< .01), aile uyumu (r= -.257, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.515, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.337, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Somatizasyon alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.512, p< .01) , yapısal stil (r= -.216, p< .05), aile uyumu (r= -.260, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.398, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.336, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Hostilite alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.421, p< .01) , yapısal stil (r= -.299, p< .01), aile uyumu (r= -.303, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.391, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.520, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

3.1.3.3. Tüm Örneklemin Kısa Semptom Envanteri Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Tablo 8. *Tüm Örneklemin Kısa Semptom Puanları ile Psikolojik Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki*

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Dayanıklılık Ölçeği	1	,780**	-,627**	-,583**	-,573**	-,491**	-,553**	,800**	,621**	,630**	,836**	,756**
2 Kısa Semptom Top.			-,610**	-,559**	-,533**	-,478**	-,510**	,647**	,437**	,256**	,521**	,527**
3 Anksiyete				,868**	,912**	,769**	,786**	-,531**	-,311**	-295**	-,564**	-,439**
4 Depresyon					,860**	,800**	,719**	-,485**	-,251**	-,312**	-,557**	-,396**
5 Olumsuz benlik						,719**	,753**	-,478**	-,230**	-,277**	-,564**	-,399**
6 Somatizasyon							,655**	-,414**	-,175*	-,251**	-,443**	-,350**
7 Hostilite								-,412**	-,240**	-,307**	-,461**	-,468**
8 Gelecek algısı									,445**	,345**	,584**	,491**
9 Yapısal stil										,263**	,362**	,395**
10 Aile uyumu											,523**	,317**
11 Sosyal kaynaklar												,615**
12 Sosyal yeterlilik												1

**** p<.01, *p<.05**

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile kısa semptom envanteri puanları toplamının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (r=.780, p<.01)

Dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile Kısa semptom envanterinin teker teker alt ölçekleri değerlendirildiğinde; anksiyete (r= -.627, p< .01), depresyon (r= -.583, p< .01), olumsuz benlik (r= -.573, p< .01), somatizasyon (r= -.491, p< .01) ve hostilite (r= -.553, p< .01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ile Dayanıklılık Ölçeğinin teker teker alt ölçekleri değerlendirildiğinde; gelecek algısı (r= .647, p< .01), yapısal stil (r= .437, p< .01), aile uyumu (r= .256, p< .01) sosyal kaynaklar (r= .521, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= .527, p< .01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Anksiyete alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.531, p< .01) , yapısal stil (r= -.311, p< .01), aile uyumu (r= -.295, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.564, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.439, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Depresyon alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.485, p< .01) , yapısal stil (r= -.251, p< .01), aile uyumu (r= -.312, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.557, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.396, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Olumsuz benlik alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.478, p< .01) , yapısal stil (r= -.230, p< .01), aile uyumu (r= -.277, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.564, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.399, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Somatizasyon alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.414, p< .01) , yapısal stil (r= -.175, p< .01), aile uyumu (r= -.251, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.443, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.350, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Hostilite alt ölçeğinin; gelecek algısı (r= -.412, p< .01) , yapısal stil (r= -.240, p< .01), aile uyumu (r= -.307, p< .01), sosyal kaynaklar (r= -.461, p< .01) ve sosyal yeterlilik (r= -.468, p< .01) ile istatistiksel olarak negatif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

3.1.4. Kısa Semptom Envanteri Ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Hem demografik hem de suç değişkenlerinin çalışmada kullanılan ölçeklere göre farklılaşmalarını inceleyebilmek için bağımsız örneklem t- testi uygulanmıştır. t- testi analiz sonuçları ağırlaştırılmış müebbet hükümlüler için ayrı olarak hesaplanmış ayrıca ağırlaştırılmış müebbet ve diğer tutuklu hükümlüler birlikte değerlendirilerek analiz yapılmış sonuçları tablolarda belirtilmiştir.

3.1.4.1. Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*- Testi İle Karşılaştırılması

Ağırlaştırılmış müebbet örneklem grubunda cinsiyetin normallik analizi yapıldıktan sonra elde edilen basıklık çarpıklık değerleri ± 1.96 aralığında yer almadığından (çarpıklık değeri - ,068,basıklık değeri -2,13) cinsiyet değişkeni normal dağılım göstermemektedir. Bu sebeple katılımcıların cinsiyete göre YDÖ ve KSE toplam puanları ve bu puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ve parametrik olmayan analiz yöntemi Mann Whitney- U Testi Analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. *Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	**Cinsiyet**	**n**	**S.T.**	**S.O.**	**U**	***z***	***p***
Dayanıklılık	Kadın	15	192,50	12,83	72,500	-1,662	,096
	Erkek	15	272,50	18,17			
KSE Toplam	Kadın	14	243,50	17,39	57,500	-1,861	,063
	Erkek	14	162,50	11,61			

P<0.05

Mann Whitney- U Testi Analiz sonuçlarına göre YDÖ ve KSE katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir.

3.1.4.2.Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunda Kısa Semptom Envanteri (KSE) Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*- Testi İle Karşılaştırılması

Tablo 10. *Cinsiyete Göre KSE Alt Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Cinsiyet	n	S.T	S.O	U	*z*	*p*
Anksiyete	Kadın	14	234,50	16,75	52,500	-1,873	,061
	Erkek	14	143,50	11,04			
Depresyon	Kadın	14	189,50	15,79	44,500	-1,826	,068
	Erkek	15	135,50	10,42			
Olumsuz benlik	Kadın	14	237,00	16,93	64,000	-1,568	,117
	Erkek	14	169,00	12,07			
Somatizasyon	Kadın	15	296,50	19,77	63,500	-2,236	,025
	Erkek	16	199,50	12,47			
Hostilite	Kadın	15	238,50	15,90	106,500	-,250	,803
	Erkek	15	226,50	15,10			

Tablo 10'da paylaşıldığı üzere KSE alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Mann Whitney- U Testi yapılmıştır.Yapılan analizler sonucunda ağırlaştırılmış müebbet örnekleminde somatizasyon ortalamalarının kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur (U= 63,500, p<.05). Diğer alt ölçek ortalamaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.1.4.3. Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunda Psikolojik Dayanıklılık Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*-Testi İle Karşılaştırılması

Tablo 11. *Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık Alt Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Cinsiyet	n	S.T	S.0	U	*z*	*p*
Kendilik Algısı	Kadın	15	185,00	12,33	65,500	-2,189	,029
	Erkek	16	311,00	19,44			
Gelecek Algısı	Kadın	15	175,50	11,70	55,500	-2,587	,010
	Erkek	16	320,50	20,03			
Yapısal Stil	Kadın	15	215,00	14,33	95,000	-1,016	,310
	Erkek	16	281,00	17,56			
Aile Uyumu	Kadın	15	239,00	15,93	106,000	-,273	,785
	Erkek	15	226,00	15,07			
Sosyal kaynaklar	Kadın	15	249,50	16,63	110,500	-,379	,704
	Erkek	16	246,50	15,41			
Sosyal yeterlilik	Kadın	15	235,50	15,70	115,500	-,180	,857
	Erkek	16	260,50	16,28			

P<0.05

Tablo 11'da paylaşıldığı üzere YDÖ alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Mann Whitney- U Testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ağırlaştırılmış müebbet örnekleminde kendilik algısı ve gelecek algısı alt ölçek puanlarının kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur. Diğer alt ölçek ortalamaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.1.4.4. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunda Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*- Testi İle Karşılaştırılması

Tablo 12. *Cezaevinde Bulunan Örneklemin Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Cinsiyet	n	S.T	S.O	U	*z*	*p*
Dayanıklılık	Kadın	49	2272,00	46,37	1047,000	-1,247	,212
	Erkek	50	2678,00	53,56			
KSE Toplam	Kadın	45	2302,50	51,17	847,500	-1,640	,101
	Erkek	47	1975,50	42,03			

$p<0.05$

Ağırlaştırılmış müebbet ve tutuklu-hükümlü örnekleminin cinsiyetlere göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının Mann Whitney- U Testi Analiz sonuçlarına göre YDÖ ve KSE katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir.

3.1.4.5. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunda Kısa Semptom Envanteri (KSE) Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*- Testi İle Karşılaştırılması

Tablo 13. *Cezaevinde Bulunan Örneklemin Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Cinsiyet	n	S.T	S.O	U	*z*	*p*
Anksiyete	Kadın	41	1907,00	46,51	840,000	-,878	,380
	Erkek	46	1921,00	41,76			
Depresyon	Kadın	38	1698,50	44,70	676,500	-1,331	,183
	Erkek	43	1622,50	37,73			
Olumsuz benlik	Kadın	41	1790,00	43,66	834,000	-,426	,670
	Erkek	43	1780,00	41,40			
Somatizasyon	Kadın	45	2329,50	51,77	775,500	-2,063	,039
	Erkek	46	1856,50	40,36			
Hostilite	Kadın	50	2569,50	51,39	1205,500	-,307	,759
	Erkek	50	2480,50	49,61			

Tablo 13'de paylaşıldığı üzere KSE alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Mann Whitney- U Testi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda ağırlaştırılmış müebbet ve cezaevi örneklem grubunda somatizasyon ortalamalarının kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur (U= 775,500, p<.05). Diğer alt ölçek ortalamaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.1.4.6. Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunda Psikolojik Dayanıklılık Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem *t*-Testi İle Karşılaştırılması

Tablo 14. *Cezaevinde Bulunan Örneklemin Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Cinsiyet	n	S.T	S.0	U	*z*	*p*
Kendilik Algısı	Kadın	50	2271,00	45,42	996,000	-1,910	,056
	Erkek	51	2880,00	56,47			
Gelecek Algısı	Kadın	50	2308,00	46,16	1033,000	-1,680	,093
	Erkek	51	2843,00	55,75			
Yapısal Stil	Kadın	50	2360,00	47,20	1085,000	-1,315	,188
	Erkek	51	2791,00	54,73			
Aile Uyumu	Kadın	50	2312,00	46,24	1037,000	-1,481	,139
	Erkek	50	2738,00	54,76			
Sosyal kaynaklar	Kadın	49	2580,00	52,65	1144,000	-,734	,463
	Erkek	51	2470,00	48,43			
Sosyal yeterlilik	Kadın	50	2586,00	51,72	1239,000	-,247	,805
	Erkek	51	2565,00	50,29			

p<0.05

Tablo 14'de paylaşıldığı üzere YDÖ alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Mann Whitney- U Testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ağırlaştırılmış müebbet ve cezaevi örneklem grubunda kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği bulunmuştur.

3.1.4.7. Cinsiyet Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Ziyaret ve Telefon Görüşme Sıklığının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması

Tablo 15. *Ağırlaştırılmış Müebbet Ve Cezaevi Örneklem Grubunun Ziyaret Ve Telefon Görüşme Sıklığının Bağımsız Örneklem t- Testi İle Karşılaştırılması*

	Cinsiyet	**n**	**S.T**	**S.O**	**U**	***z***	***p***
Ziyaret Sıklığı	Kadın	45	1959,00	45,53	924,000	-1,549	,121
	Erkek	50	2601,00	52,02			
Telefonla Görüşme Sıklığı	Kadın	33	1879,00	56,94	332,000	-6,069	,000
	Erkek	50	1607,00	32,14			

Tablo 15'te ağırlaştırılmış müebbet ve tutuklu-hükümlü örnekleminin cinsiyetlere göre ziyaret ve telefonla görüşme sıklığının Mann Whitney- U Testi ile yapılan karşılaştırmasında ziyaret sıklığı ile ilgili anlamlı bir farka rastlanmamış, telefon görüşme sıklığı açısından ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Erkek hükümlülerin telefonla görüşme sıklıkları kadın hükümlülerden yüksek bulunmuştur.

3.1.4.8. Çocuk Sahibi Olma Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem *t*- Testi ile Karşılaştırılması

Tablo 16. *Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	**Çocuk**	**n**	**x̄**	**±**	**df**	***t***	**p**
Psikolojik Dayanıklılık Top.	Evet	20	79,35	8,84	28	-,160	,874
	Hayır	10	80,00	13,23			
Kısa Semptom Top.	Evet	18	107,83	41,84	26	-,668	,510
	Hayır	10	120,23	55,61			

Ağırlaştırılmış müebbet örnekleminin çocuk sahibi olma durumuna göre kısa semptom envanteri ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanlarının farklılıklarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem *t*- testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda

çocuk sahibi olma değişkenine göre ölçek puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

3.1.4.9. Çocuk Sahibi Olma Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 17. *Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Çocuk Sahibi Olma Değişkenini Açısından Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Çocuk	n	S.T	S.O	U	*z*	*p*
Psikolojik Dayanıklılık Top.	Evet	51	2313,00	45,35	987,000	-1,929	,054
	Hayır	48	2637,00	54,94			
Kısa Semptom Top.	Evet	46	2386,00	51,87	811,000	-1,661	,097
	Hayır	46	1892,00	41,13			

Ağırlaştırılmış müebbet ve diğer tutuklu hükümlü örnekleminin çocuk sahibi olma durumuna göre KSE ve YDÖ toplam puanlarının farklılıklarını karşılaştırmak için Mann Whitney- U Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda çocuk sahibi olma değişkenine göre katılımcıların ölçek puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

3.1.4.10. Medeni Durum Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem *t*- Testi ile Karşılaştırılması

Tablo 18. *Ağırlaştırılmış Müebbet Örneklem Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Medeni Durum	n	x̄	±	df	*t*	p
Psikolojik Dayanıklılık Top.	Evli	8	10,29	10,29	28	,614	,544
	Bekar	22	10,42	10,42			
Kısa Semptom Top.	Evli	7	30,16	30,16	26	-,798	,432
	Bekar	21	50,85	50,85			

Ağırlaştırılmış müebbet örnekleminin medeni duruma göre kısa semptom envanteri ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanlarının farklılıklarını

karşılaştırmak için bağımsız örneklem *t*- testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır

3.1.4.11. Medeni Durum Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem *t*- Testi ile Karşılaştırılması

Tablo 19. *Ağırlaştırılmış Müebbet ve Tutuklu Hükümlü Örnekleminin Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Medeni Durum	n	x̄	±	df	*t*	p
Psikolojik Dayanıklılık Top.	Evli	30	79,33	10,28	97	-,659	,512
	Bekar	69	80,86	10,75			
Kısa Semptom Top.	Evli	27	105,85	37,32	90	,030	,976
	Bekar	65	105,56	45,74			

Ağırlaştırılmış müebbet ve diğer tutuklu hükümlü örnekleminin medeni durumlarına göre kısa semptom envanteri ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanlarının farklılıklarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem *t*- testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

3.1.4.12. Suç Türü Değişkeni Açısından Ağırlaştırılmış Müebbet ve Cezaevi Örneklem Grubunun Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Bağımsız Örneklem t- Testi ile Karşılaştırılması

Tablo 20. *Ağırlaştırılmış Müebbet ve Tutuklu Hükümlü Örnekleminin Suç Türüne Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi ile Karşılaştırılması*

Puan	Suç Türü	n	x̄	±	df	*t*	p
Kısa Semptom Top.	Cinayet	45	107,32	43,02	65	-562	,576
	Uyuşturucu	22	113,61	42,83			
Psikolojik Dayanıklılık Top.	Cinayet	48	80,09	10,09	70	1,557	,124
	Uyuşturucu	24	75,83	12,46			

Ağırlaştırılmış müebbet ve diğer tutuklu hükümlü örnekleminin suç türüne göre kısa semptom envanteri ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanlarının

farklılıklarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem *t*- testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda suç türü değişkenine göre ölçek puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

3.1.3.13. Cezaevi Örnekleminin Öğrenim Durumu İle Çalışmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişki

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (r=.414, p<.01)

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda kısa semptom envanteri toplam puanı ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (r=-.303, p<.01)

3.1.5. Çalışmada Yer Alan Grupların Araştırmada Kullanılan Ölçekler Açısından Değerlendirilmesi

Çalışmada yer alan Ağırlaştırılmış Müebbet, Tutuklu-Hükümlü ve Tutuklu/hükümlü olmayan katılımcıların kullanılan ölçeklere göre farklılaşmalarının değerlendirilmesi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapılmıştır, sonuçlara aşağıda detaylandırılmıştır.

3.1.5.1. Kısa Semptom Envanterinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Tablo 21. *Ağırlaştırılmış Müebbet ve Tutuklu Hükümlü Örnekleminin Suç Türüne Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi ile Karşılaştırılması*

Değişken		N	x̄	Ss	F	P
Kısa Semptom Envanteri	Ağırlaştırılmış müebbet	28	112,26	46,58	3,46	,034
	Tutuklu-hükümlü	64	102,75	41,74		
	Normal Popülasyon	64	90,57	30,81		

p<.05

Araştırmaya katılan farklı grupların Kısa Semptom Envanterine göre farklılıklarını inceleyebilmek amacıyla Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır. Analiz sonucunda Kısa Semptom Envanteri puanının (F(2-153) = 3,46 p<.05) gruplara göre

anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Hangi gruplar arasında anlamlı farkın olduğunu saptamak için Tukey HSD Post Hoc analizi uygulanmıştır

Kısa Semptom envanteri açısından; Ağırlaştırılmış müebbet (Ort= 112,26 Ss= 46,58) hükümlüler ile tutuklu/hükümlü olmayan katılımcıların (Ort= 90,57 Ss= 30,81) arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ağırlaştırılmış müebbet örnekleminin kısa semptom envanteri toplam puan ortalamalarının tutuklu/hükümlü olmayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

3.1.5.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Tablo 22. *Çalışmaya Katılan Tüm grupların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişken		**N**	**x̄**	**Ss**	**F**	**P**
Psikolojik Dayanıklılık	Ağırlaştırılmış müebbet	30	79,56	10,28	,644	,526
	Tutuklu-hükümlü	69	80,76	10,77		
	Normal Popülasyon	69	78,66	11,16		

p<.05

Yapılan ANOVA sonucuna göre psikolojik dayanıklılık araştırmaya katılan gruplara göre anlamalı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

3.1.5.3. Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Tablo 23. *Çalışmaya Katılan Tüm Grupların Kısa Semptom Envanteri Alt Ölçeklerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

		N	x̄	Ss	V Kaynağı	SD	F	P
Anksiyete Alt Ölçeği	Ağırlaştırılmış müebbet	28	25,17	12,68	Gruplar arası	2	2,19	,115
	Tutuklu-Hükümlü	67	22,57	10,44	Grup içi	159		
	Tutuklu/hükümlü olmayan	67	20,68	7,16	Toplam	161		
Depresyon Alt Ölçeği	Ağırlaştırılmış müebbet	29	29,78	12,59	Gruplar arası	2	4,50	,012
	Tutuklu-Hükümlü	68	27,06	12,85	Grup içi	161		
	Tutuklu/hükümlü olmayan	67	22,85	8,74	Toplam	163		
Olumsuz Benlik Alt Ölçeği	Ağırlaştırılmış müebbet	28	24,32	12,63	Gruplar arası	2		,063
	Tutuklu-Hükümlü	67	21,96	9,61	Grup içi	160	2,81	
	Tutuklu/hükümlü olmayan	68	19,50	7,65	Toplam	162		
Somatizasyon Alt Ölçeği	Ağırlaştırılmış müebbet	31	19,96	7,68	Gruplar arası	2	5,82	,004
	Tutuklu-Hükümlü	68	17,93	8,02	Grup içi	166		
	Tutuklu/hükümlü olmayan	70	15,07	5,77	Toplam	168		
Hostilite Alt Ölçeği	Ağırlaştırılmış müebbet	30	14,32	5,77	Gruplar arası	2	1,9	,153
	Tutuklu-Hükümlü	70	14,32	5,10	Grup içi	165		
	Tutuklu/hükümlü olmayan	68	12,83	4,08	Toplam	167		

$p<.05$

Tablo 23'de görüldüğü üzere farklı örneklem gruplarının kısa semptom envanteri alt ölçeklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre; Depresyon ($F(2\text{-}159)=4,50$ $p<.05$) ile Somatizasyon ($F(2\text{-}166)=5,82$ $p<.05$) alt ölçeklerinde anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğunun saptamak için Tukey HSD Post Hoc analizi uygulanmıştır. Tukey HSD Post Hoc analiz sonuçlarına göre; depresyon alt ölçeğinde ağırlaştırılmış müebbet (Ort= 29,78 Ss= 12,59) ve normal popülasyon (Ort=19,96 Ss= 7,68) arasında anlamlı farkların olduğu, ağırlaştırılmış müebbet grubunun depresyon düzeyinin tutuklu/hükümlü olmayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Yine somatizasyon alt ölçeğinde ağırlaştırılmış müebbet

(Ort= 19,96 Ss= 7,68) ile tutuklu/hükümlü olmayan (Ort= 15,07 Ss=5,77) arasında anlamlı farkların olduğu, ağırlaştırılmış müebbet örnekleminin somatizasyon düzeyi ortalamalarının tutuklu/hükümlü olmayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

3.1.5.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçeklerinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Tablo 24. *Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçeklerinin Araştırmaya Katılan Gruplara Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

		N	x̄	Ss	V Kaynağı	SD	F	P
Kendilik Algısı	Ağırlaştırılmışmüebbet	31	14,56	2,94	Gruplar arası	2	,724	,486
	Tutuklu-Hükümlü	70	14,90	2,66	Grup içi	168		
	Tutuklu-Hükümlü olmayan	70	14,35	2,63	Toplam	170		
Gelecek Algısı	Ağırlaştırılmış müebbet	31	9,41	2,43	Gruplar arası	2	2,48	,087
	Tutuklu-Hükümlü	70	9,90	2,12	Grup içi	168		
	Tutuklu-Hükümlü olmayan	70	9,05	2,30	Toplam	170		
Yapısal Stil	Ağırlaştırılmış müebbet	31	10,0	2,09	Gruplar arası	2	2,78	,065
	Tutuklu-Hükümlü	70	9,93	1,93	Grup içi	168		
	Tutuklu-Hükümlü olmayan	70	9,27	1,70	Toplam	170		
Aile Uyumu	Ağırlaştırılmış müebbet	30	15,06	2,03	Gruplar arası	2	,793	,454
	Tutuklu-Hükümlü	70	14,35	2,93	Grup içi	166		
	Tutuklu-Hükümlü olmayan	69	14,68	2,58	Toplam	168		
Sosyal Kaynaklar	Ağırlaştırılmış müebbet	31	16,39	2,75	Gruplar arası	2	,792	,455
	Tutuklu-Hükümlü	69	17,14	2,77	Grup içi	167		
	Tutuklu-Hhükümlü olmayan	70	16,88	2,71	Toplam	169		
Sosyal Yeterlilik	Ağırlaştırılmış müebbet	31	13,85	2,38	Gruplar arası	2	1,05	,351
	Tutuklu-Hükümlü	70	14,60	2,15	Grup içi	167		
	Tutuklu-Hükümlü olmayan	69	14,33	2,60	Toplam	169		

p<.05

Tablo 24'te görüldüğü üzere farklı örneklem gruplarının psikolojik dayanıklılık alt ölçeklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

3.1.6. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde ilk olarak ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri ikinci olarak da ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri ile tutuklu-hükümlü örneklem grubunun demografik bilgi formunda yer alan değişkenler açısından cinsiyete göre karşılaştırması yapılmıştır.

3.1.6.1. Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminde Cinsiyet ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmaya katılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin cinsiyete göre demografik bilgi formunda yer alan değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için Ki-Kare Bağımsızlık testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ağırlaştırılmış müebbet örnekleminde psikiyatrik ilaç kullanımı, intihar girişimi, eğitim-öğretim faaliyetlerine katılma, dini hizmetlerden yararlanma, disiplin cezası alma, ziyaret ve telefon görüşmesi alanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Daha önce cezaevine girme ve psikososyal yardım servisinden yararlanma alanlarında ise cinsiyetler açısından ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlamlı farklılığa ilişkin sonuçlar aşağıda detaylandırılmıştır.

3.1.6.1.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Ağırlaştırılmış Müebbet Hükümlülerinin Cinsiyete Göre Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi Açısından İncelenmesi

Yapılan analiz sonuçlarına göre daha önce cezaevine girme deneyiminin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (X^2=4,288, p< 0.05). Erkek hükümlülerin % 56,2 sinin, kadın hükümlülerin ise % 20,0 sinin daha önce cezaevine girdiği erkek hükümlülerin daha önce cezaevi deneyimi yaşamış olma oranının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 25. *Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi*

	Kadın %	Erkek %	X^2	P
Daha Önce Cezaevi Deneyimi				
Evet	20,0	56,2	4,288	,038
Hayır	80,0	43,8		

3.1.6.1.2. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Cinsiyete Göre Psikososyal Servisten Yardım Alma Davranışı Açısından İncelenmesi

Yapılan analiz sonuçlarına göre psikososyal servisten yardım alam davranışının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (X^2= 4,762, p<0.05). Kadın hükümlülerin % 42,9'unun erkek hükümlülerin ise %7,1 'inin psikososyal servisten yardım aldığı, kadın hükümlülerin yardım alma oranının erkek hükümlülerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur**.**

Tablo 26. *Ağırlaştırılmış Müebbet Örnekleminin Psiko-Sosyal Servisten Yardım Alma Davranışı*

	Kadın %	Erkek %	X^2	P
Psikososyal Servisten Yardım Alma				
Evet	42,9	7,1	4,762	,029
Hayır	57,1	92,9		

3.1.6.2.Tüm Cezaevi Örnekleminde Cinsiyet ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmaya katılan hem ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri hem de diğer tutuklu/hükümlülerin cinsiyete göre demografik bilgi formunda yer alan değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için Ki-Kare Bağımsızlık testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda tüm cezaevi örnekleminde ziyaret, psikosoyal servisten yardım alma ve dini hizmetler alanlarında cinsiyetlere göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Daha önce cezaevine girme, eğitim-öğretim faaliyetlerine katılma, disiplin cezası alma ve telefon görüşmesi açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığa ilişkin sonuçlar aşağıda detaylandırılmıştır.

3.1.6.2.1. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi Açısından İncelenmesi

Yapılan analiz sonuçlarına göre daha önce cezaevine girme deneyiminin cezaevi örnekleminde cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (X^2= 5,268, p<0.05). Kadınların %22 sinin erkeklerin %43,8'inin daha önce cezaevi deneyiminin olduğu erkeklerin daha önce cezaevine girme deneyiminin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 27. *Cezaevi Örnekleminin Daha Önce Cezaevine Girme Deneyimi*

	Kadın %	Erkek %	X^2	P
Daha Önce Cezaevi Deneyimi				
Evet	22,0	43,8	5,268	,022
Hayır	78,0	56,2		

3.1.6.2.2. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Eğitim Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi

Yapılan analizler sonucunda cezaevi örnekleminin eğitim- öğretim faaliyetlerine katılmasının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (X^2= 4,990, p<0.05). Kadınların % 53,1'inin erkeklerin %74,5 inin eğitim- öğretim faaliyetlerine katıldığı, erkeklerin eğitim öğretim faaliyetlerine katılma oranının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur**.**

Tablo 28. *Cezaevi Örnekleminin Eğitim Öğretim Faaliyetlerine Katılma Düzeyi*

	Kadın %	Erkek %	X^2	P
Eğitim Öğretim Faaliyetlerine Katılma				
Evet	53,1	74,5	4,990	,025
Hayır	46,9	25,5		

3.1.6.2.3. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Disiplin Cezası Alma Açısından Değerlendirilmesi

Yapılan analizler sonucunda cezaevi örnekleminin disiplin cezası alma açısından cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (X^2= 7.068, p<0.05).

Kadınların % 10,4'ünün erkeklerin %32,7'sinin disiplin cezası aldığı, erkeklerin disiplin cezası alma oranının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 29. *Cezaevi Örnekleminin Disiplin Cezası Alma Durumu*

	Kadın %	**Erkek %**	**X^2**	**P**
Disiplin Cezası Alma				
Evet	10,4	32,7	7,068	,008
Hayır	89,6	67,3		

3.1.6.2.4. Ki Kare Bağımsızlık Testi ile Tüm Cezaevi Örnekleminin Cinsiyete Göre Telefon Görüşmelerinin Değerlendirilmesi

Yapılan analizler sonucunda cezaevi örnekleminin telefon görüşmelerinin cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (X^2= 17,696, p< 0.05). Kadınların % 66 sının erkeklerin % 98'inin telefon görüşmesi yaptığı erkeklerin telefon görüşmesi yapma oranlarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 30. *Cezaevi Örnekleminin Telefon Görüşmeleri*

	Kadın %	**Erkek %**	**X^2**	**P**
Telefon Görüşmesi Yapma				
Evet	66,0	98,0	17,696	,000
Hayır	34,0	2,0		

3.2. Nitel Analiz Bulguları

Hükümlülerin söylemleri neticesinde elde edilen veriler bulgular kısmında üç kategoride sunulmuştur. Bunlar; ağırlaştırılmış müebbetle ilişkili kavramlar, ağırlaştırılmış müebbet süreci ve baş etmeyle ilgili kavramlardır. Her kategoride hükümlülerin ifade ettiği benzer temalarla ilgili temel kategoriler ve bunlarla ilişkili alt kategoriler oluşturulmuştur.Hükümlülerin ifadeleri neticesinde oluşturulan temel kategoriler, bu kategorilerle ilişkili ana temalar ve alt temalar ile her temaya ilişkin cinsiyete yönelik frekans değerlerinin tablolaştırılmış hali Tablo 31 'de sunulmuştur.

Tablo 31. *Kategoriler Tablosu*

			Kadın *n*	Erkek *n*
1-AĞIRLAŞTIRILMIŞ MÜEBBETLE İLİŞKİLİ KAV RAMLAR	a-Ağırlaştırılmış Müebbet Algısı	-Ölüm	4	4
		-İzolasyon	3	3
		-Yalnızlaşma	1	2
		-Geleceğin Kalmaması	2	2
		-Onarıcı Adalet	1	3
		-Haksızlık Hissi	3	2
	b-Yalnızlık		10	14
	c-Günlük Rutin		9	12
2-AĞIRLAŞTIRILMIŞ MÜEBBET SÜRECİ	a- Müebbeti Öğrendiği An		8	10
	b- Hücreye Geçme Anı		4	6
	c- Alışma		11	10
	d- Şimdi		9	8
3-BAŞETME YÖNTEMLERİ	a-Aile	- Ziyaret	11	14
		- Değerli Hissettirme	1	4
		- Destek	7	8
		- Daha Fazla Üzmemek	5	7
		- Kaybetme Korkusu	-	4
		- Gelecek Hayali Kurmanın Nesnesi	4	3
	b-Arkadaş	- Birlikte Vakit Geçirme	3	3
		- Yardım Etme	-	3
		- Yardım Alma	1	6
		- İletişim İhtiyacı	2	4
		- Ortak Kader	1	1
	c- Din	- Allah'ın Kudretine Sığınma	3	2
		- Gücünü Allah'tan Alma	7	2
		- İmtihan Edildiğini Düşünme	1	2
		- Allah'a Yönelme	1	4
		- Dua Etme	3	3
		- Hayra Yorma	2	-
		- Ahiret İnancı	1	3
		- İbadet etme	1	3
	d- Kurum	- Kurum Çalışanlarıyla Olumlu İlişkiler	6	3
		- Değer Verildiğini Hissetme	4	3
		- İyi Halli Olma	1	5
		- Psiko-Sosyal Destek	2	4
	e- Kurum İçi Faaliyetler	- İşe Yarar Hissettirme	3	0
		- Hücre Dışına Çıkmayı Sağlama	3	3
		- Sosyalleşmeyi Sağlama	5	4
		- Zaman Geçirme	3	2
	f- Eğitim ve İyileştirme Faaliyetleri	- Kendini Geliştirme	1	6
		-Zaman Geçirme	-	4
		- Gelecek Planlaması Aracı Olarak Görme	1	2
		- Dikkatini Başka Yöne Çevirme	-	4
	g- Diğer Başetme Yöntemleri	- Romantik İlişkiler	4	1
		- Muhabbet Kuşu Besleme	2	5
	h-Başetmeyle İlişkili İçsel Süreçler	- Farklı Bir Ortamda Olduğunu Hayal Etme	2	5
		- Olumsuz Bir Durumu Düşünüp Şükretme	4	8
		- Yargılama Sürecini Devam Ettirme	1	4
		- Bencillik	3	-
		- Suç Algısı	2	4

3.2.1. Ağırlaştırılmış Müebbetle İlişkili Kavramlar

3.2.1.1. Ağırlaştırılmış Müebbet Algısı

Görüşme yapılan hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına yönelik değerlendirmelerinin ne olduğunun anlaşılmaya çalışılması amacıyla ağırlaştırılmış müebbet kavramının onlar için ne anlama geldiği sorulmuştur. Hükümlülerden alınan cevaplar incelendiğinde ağırlaştırılmış müebbet kavramını ölüm, geleceğin olmaması, izolasyon, yalnızlık, onarıcı adalet isteği ve haksızlık hissi kavramlarıyla ilişkili olarak ifade ettikleri görülmüştür.

3.2.1.1.1. Ölüm

Yapılan görüşmelerde hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet algılarına yönelik ortaya çıkan temalardan birinin ölüm olduğu anlaşılmaktadır. Bu temanın hem erkek hem de kadın hükümlüler tarafından dile getirildiği görülmüştür. Hükümlüler ağırlaştırılmış müebbet sürecini idama benzetmekte ancak sınırlayıcı koşulları nedeniyle idamdan daha zorlayıcı olduğunu ifade etmektedirler. İdam edilmenin ruhsal ve fiziksel yükünü birkaç dakika yaşayabilecekken ağırlaştırılmış müebbet koşullarında her gün idam ediliyor olduklarını hissettiklerini belirtmişlerdir. Kendilerini yaşayan bir ölü olarak nitelendiren hükümlüler ağırlaştırılmış müebbettin duygusal yükünü üzerlerine her gün toprak ya da beton döküldüğünü hissetmekle ifade etmişlerdir.

> ‘Yaşarken ölmek demek. Ölünce mezara ölü olarak gidersin, burada ruhen yaşıyorsun ama ölüsün. Diyorum ki bu dünyayı kaybetsem de ahreti kazanayım diyorum. Önceden de girdim ben cezaevine. Ama o zamanlar hiç hücrede kalmamıştım. Yani burayı evim gibi biliyordum. Dışarıda hırsızlık yapıp para kazanıyordum onu da burada yiyordum. Ağırlaştırılmış müebbet öyle bir şey ki burada özgürlüğünün kıymetini anlıyorsun’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

> ‘Benim için bu ceza üstü açık bir mezar gibi. Ağırlaştırılmış müebbet de diri diri mezara koy demek. Sana burada sadece bir saat gökyüzünü seyret diyorlar. Sosyal hakların yok, faaliyeti çıkamıyorsun. Üstü açık bir mezar gibi ağırlaştırılmış müebbet, diri diri mezara koymak demek. Düzce'de kaldığım zaman bir savcı ile tanışmıştım, hücreme gelmişti. Bir sorun var mı dedi etrafına bak gerek var mı dedim. Gelin burada bir saat kalın ne olduğunu anlarsınız dedim' (E-4, 45 yaşında, 13 yıldır cezaevinde)

'İdamdan daha beter bence. İdam da en fazla 3-5 dakika olur bunda hayatın bittiğini her an fark ediyorsun. Ben buradan 63 yaşında çıkacağım ha idam ha bu fark etmiyor hatta idamdan daha ağır şartlar. Görüşler, telefon, gelecekle ilgili plan yapmak zor. Süreli cezada insan geleceği ile ilgili plan yapabiliyor ama biz yapamıyoruz otuz yıl sonrasını nasıl planlayayım' (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'İdamın kötüleştirilmiş hali gibi. Bir insanın yatabileceği bir ceza değil. Yatarsanız yatın yoksa yarım yamalak çıkarsınız diyor adeta'(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Benim için canlı canlı üzerine beton dökülmesi demek. İdamda bir gün burada ise her gün ölüyorsun gibi, ama gene de cezaevinin inisiyatifine kalmış'(K-2, 32 Yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

'İdamı kaldırıp ağırlaştırılmış müebbet getirdiler. İdam olsa yani şimdi dört yıldır ölüydüm. Bir oğlum var benim yuvada kalıyor. Hep soruyor anne ne zaman geleceksin diye eskiden sormuyordu şimdi söylediklerime de inanmıyor. Hiç gelmiyorsun ne zaman geleceksin diyor. Ben de oğlum Allah bilir diyorum. O zaman Allaha soralım diyor. Görüşten geldikten sonra ağlıyorum. Tüm bu duygularla işte yalnız kalıyorsun işte bir de ağırlaştırılmış müebbet böyle bir şey işte'(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Yaşayan bir ölü gibiyim sanki. Nasıl bir cenaze olur üzerine toprak dökülür onun gibi işte. Ya burada yaşamaya çalışacaksın ya da alışacaksın yani başka çare yok'(K-6 görüşme, 32 yaşında,7 yıldır cezaevinde)

'Ağırlaştırılmış müebbet olmak şöyle bir şey hani önceden idam vardı bir kez ölüyordun burada her gün ölüm bence. Şartlar çok kötü ve ağır. Arkadaşlar var bizim koğuşta mesela müebbet olanlar var onlara göre çok ağır hissediyorsun'(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

3.2.1.1.2. İzolasyon

Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına yönelik dile getirdikleri algılardan biri de bu cezayla hissettikleri izolasyon hissidir. Hükümlülerin ifadelerine bakıldığında cezanın diğer insanlarla teması sınırlı kılmasının hükümlüler tarafından kendilerini ölüme terk edilmiş olarak görmelerine yol açtığı anlaşılmaktadır. Ağırlaştırılmış müebbeti ceza üstü bir ceza olarak tanımlayan hükümlülerin uygulanan koşulların insan doğasına aykırı bir nitelik taşıdığını paylaşmıştır. Hükümlülerin paylaşımlarında özellikle aile bireylerine yönelik sınırlandırmayı dile getirdikleri ve kurumdaki diğer mahkumlarla yaşadıkları sınırlı temastan duydukları rahatsızlıkları paylaştıkları görülmüştür.

'Tamamıyla tecrit bir ceza bu. İnsanları izole etmeye yönelik bir şey. Ceza verenler bizden daha iyi değiller. İnsanlık dışı bir ceza bu. Ölmeniz için sizi buraya terk etmişler işte' (E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'En berbat şey bu ceza öyle bir şey ki her şeyden soyutlanıyorsun. Söyleyecek bir şey yok. Ailenden, her şeyden soyutlanıyorsun. Koğuşta yatanların ailelerinden herkes gelebiliyor ziyarete bizde sadece anne, baba, eş, çocuk'(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'Ağırlaştırılmış demek tüm imkanlardan soyutlayarak tek bırakmak demek. Ceza üstü ceza demek bence. Suçun niteliğine bakıyorlar bu cezayı verirken. Bazı kurumlar bunu uyguluyor ama bazıları da uygulamıyor. Mesela bazı yerlerde top sahası yasak, günde bir saat havalandırma hakkı var, ziyarette de kısıtlamalar oluyor. Bazı yerlerde ziyarette ayrı yarı görüştürüyorlar. Örneğin annenle biraz görüşüyorsun, sonra babanla gibi. Silivri'de öyleydi örneğin. Herkesle aynı anda olmaz diyorlardı. Ama bazı cezaevleri bunu uygulamıyor. Bu cezada çoğu şeyden mahrum oluyorsun. Belki de daha ağır uygulandığı yerler de vardır. Ama sağlıklı insan çok zor burada bulamazsınız. Burada daha önce görmediğin şeyleri görüyorsun yarı akıl hastanesi gibi.'(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Bu çok ağır bir ceza idam mı ağırlaştırılmış müebbet mi desen ben idamı seçerdim. Ağırlaştırılmış müebbettin maddeleri çok kötü. En basiti diğer insanlarla aynı konsere çıkamamak, soyutlanmak çok zor. Onlardan ayırt ediliyorsun yani' (K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

'Diri diri gömülmek demek. Yaşayan ölü gibiyiz bizi burada hücreye göndermişler sadece umutla yaşıyoruz. Allah'ı bilmezsen, korkmasan kıyar yani herkes canına. Kendimi vahşi bir hayvan gibi kafese kapatılmışım gibi hissediyorum. Normal mahkûmlarla görüşmek bile yasak. Sınırlamalar çok kötü yani. Yeğenlerimi akrabalarımı göremiyorum. Bu resmen hayatın doğasına aykırı, güç istiyor gerçekten'(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'En başta insanlardan soyutlanıyorsun, bazen de insan yerine konmuyoruz. Etkinlikler oluyor burada biz onları çıkamıyoruz diğer mahkûmların yanından götürürken bize kenara geçin diyorlar, onların yanında bir de çoğu zaman götürmüyorlar'(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.1.1.3. Yalnızlaşma

Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasının kendilerini yalnızlaştırdığını ifade ettikleri görülmüştür. Hükümlüler yalnız olmaları nedeniyle konuşmaya ihtiyaç duyduklarında ya da bir sorun yaşadıklarında bunu paylaşabilecek kimsenin olmayışının ruhsal rahatsızlıklar yaşamalarına sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Yalnız olmanın değersizlik duygularını da tetiklediğini dile getiren hükümlülerin yalnızlıkla ilgili ikircikli ifadelerinin de bulunduğu kimi zaman yalnız olmanın olumsuz etkilerinden bahsederken kimi zaman da yalnız olmanın güçlendirici taraflarını dile getirdikleri görülmüştür.

‘Kendimi bazen kurumda değersiz hissediyorum. Kısıtlı her şey. Telefon, ziyaret her şeyi çok kısıtlı. Yalnız kalıyorsun yani düşünecek çok zaman oluyor. Bu kendini geliştireceğim bir zaman, bir bakıma da güçlendiriyor bu yalnızlık insanı, yani şöyle insanlardan çok zarar görmüyorsun. Odan ne kadar küçük olsa da oraya adapte oluyorsun. Ağır bir ceza, içinden çıkamıyorsun, başı belli sonu belli değil esnekliği yok yani’(E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

‘Ben duvarlarla konuşmaktan bıktım burada. İki kelime konuşacağın bir insan arıyorsun, sistem seni deli olmaya zorluyor adeta, duvarlarla konuşmaya mecbur bırakıyor. Ailevi bir sorunun olduğunda mesela konuşabileceğin bir arkadaşın yok, buna müsaade etmiyor yani zorla seni duvarlarla konuşturuyorlar’(E-4, 45 yaşında, 13 yıldır cezaevinde)

‘Ağırlaştırılmış müebbet çok farklı çünkü ötekileştiriyor insanı yalnızlaştırıyor. Normalde çalışma hakkımız var ama buna müsaade edilmiyor müdüre kalmış yani biraz. Birinci müdür değişince biz bez bebek yapım işine başladık bir de arkadaşlarımızla havalandırmaya falan birlikte çıkıyoruz buna da seviniyoruz tabi. Tek başına öl gibi bir şey’(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

3.2.1.1.4. Geleceğin Kalmaması

Ağırlaştırılmış müebbet kavramına yönelik hükümlü ifadeleri ele alındığında karşılaşılan ortak temalardan biri de gelecek fikrinin olmamasıdır. Hükümlüler ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasını almış olmaları nedeniyle geleceğe dair plan yapamadıklarını, ceza evinde kalma sürelerinin uzun olması nedeniyle cezaevinden çıkışa yönelik plan yapmakta zorlandıkları, hayatlarının cezaevinde sonlanacağını düşündüklerini aktarmışlardır. Ayrıca hükümlülerin söylemleri incelendiğinde cezalarının bittiği süreçte yaşlarının ilerlemiş olması nedeniyle dış dünyaya adapte olmaya yönelik endişe duydukları da anlaşılmaktadır.

‘Benim için ömrümün yarısını aldı gitti. Cezalar uzun olunca ağırlaştırılmış müebbet gibi insan sonunu göremiyor. Yani gelince cezaevine daha 30 yıl var diyorsun, benden çıkınca ne köy olur ne de kasaba diyorsun. Benim cezam eski yasaya göre yirmi yıl insan kırk yaşında girse altmışında çıkacak, ben dışarı çıksam ne yapacağım diyor genç arkadaşlar' (E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Ben şimdi 35 yaşındayım çıktığımda 65 yaşında olacağım. Umutsuzluk içinde yatıyorsun, insan hata yapabilir evet ama böyle ceza olmaz. Kan bağı var diye veriyorlar bence bu cezayı. Zaten canından bir parça kaybediyorsun bir anlık öfkeyle çok çok ağır oluyor. Cinayetten yatanları görüyorsun başkasına öldürmüşler vicdan acıları yok yakınını kaybedenleri niye bu ceza veriliyor bunu anlamıyorum. Benim mahkeme heyeti kadındı aslında kasıt yoktu bende ama kadın cinayeti olduğu için ayrıca ceza veriyor. Tahrik altında yapsan bile ayrım yapılmıyor. (E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘Ben hiç umutsuz olmadım. Hiç bu cezayı kabullenmedim yani. Başedecem dedim hep ama zor tabi. İnsan bir hapis cezası alır çıkacağını bilir ama bizde ömür boyu olduğu için zor. Şartlar ağır on iki yıl oldu dışarıyla hiç irtibatın yok’(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

‘Ceza insanı yiyip bitiriyor. Koğuşta birileri tahliye oluyor gidiyor onu görüyorsun. İster istemez çok zor yani. Diyemiyorsun yani bir gün kalmış, iki gün kalmış sayamıyorum bile ömür boyu bir ceza’(K-9, 10 yıldır cezaevinde)

'Günün gününe uymuyor bazen insanlar insanca yaşamaktan çıkıyorsun. Buradan benim çıkışım 2069 ama çıkamam zaten. Şu anda 41 yaşındayım çıkamam ama bakacağım'(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.1.1.5. Onarıcı Adalet

Görüşme yapılan hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına yönelik söylemleri neticesinde ortaya çıkan ortak temalardan biri de onarıcı adalet kavramıdır. Hükümlüler cezalandırma sistemi ile hedeflenenin rehabilite etmek ve iyileştirmek olduğunu ancak ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasının bu amacın dışında olduğunu, düzenlenecek yasalardan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin de yararlanması gerektiğini mevcut koşullarla kendilerini karanlık bir tünelde ilerler gibi hissettiklerini ifade etmişlerdir.

‘Ağır bir ceza.Suç işleyebilirsin ama bir ceza iyileştirici olmalı. Bizde o bile yok. Sosyal aktiviteler falan bunlara da katılamıyorsun (E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

‘Bize de bir şans verilmeli diyorum. Biz de insanız ceza insanı iyileştirmek içinmiş diyorlar ama bizde böyle değil. Yasa da vurmuyor bize. Nasıl bir durum biliyor musunuz hiç ışık yok gibi. Karanlık bir tünelde gidiyorsun belirsiz’(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Gençsen çıkarsın bu cezaevinden ama eğer girdiğinde yaşın ileri ise tabutun çıkar buradan. Diyorlar ki otuz beş yıl yat sonra git topluma ayak uydur bu çok zor. Ben daha önce cezaevine girip çıktığımda hiç unutmam bir poğaça almıştım kendime sonra onun çöpünü ne yapacağımı bile bilemedim. Bizde açık hakkı da yok olsa en azından altı ayda bir evine gidersin, topluma uyum sağlarsın. Ben şunu düşünüyorum insan 35 yıl yattıktan sonra dışarı çıkınca suç işlemesi mi kolay yoksa işlememesi mi bana sorarsanız kişi suç işlemeyi tercih eder çünkü cezaevi bildiği tek yer’(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Çocuklara tecavüz eden, onları öldüren kişilere bile daha farklı cezalar veriyorlar. Onlar bizim gibi ağırlaştırılmış almıyor, ziyaretleri engellenmiyor. Cinayetten cinayete, suçtan suça ayrım olması gerekir diye düşünüyorum’(E-11,41 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

3.2.1.1.6. Haksızlık Hissi

Görüşme yapılan kişilerin ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına yönelik algıları değerlendirildiğinde beliren ortak temalardan biri de haksızlığa uğradıklarını

düşünmeleridir. Hükümlülerin ifadelerinde haksızlığa uğramak ortak dile getirilen bir düşence iken haksızlığa uğradıkları alanların farklılaştığı görülmüştür. Bazı hükümlüler bu suçu işlemediği için ağırlaştırılmış müebbeti hak etmediğini, bazı hükümlüler işlediği suçun karşılığının ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası olmaması gerektiğini bazı hükümlülerin ise bazı suç gruplarından olan kişilerden daha fazla ceza alması nedeniyle haksızlığa uğradığını ifade ettiği görülmüştür.

> ‘Kızım sana şunu diyeyim bu cezayı hak edenler var hak etmeyenler var. Kadın cinayeti işleyenler, çocuklara tecavüz edenler falan. Onları anlarım ama ben şiddetin her türlüsüne karşıyım. Ben suçsuzum, buradayım evet ama bunun bir mükâfatı var diyorum. Hz. Yusuf gibi’(K-3, 56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

> ‘Aslında bir nevi diri diri bir mezar başka bir şey değil çünkü öyle ki terörle aynı konumdayız hatta onların şartları daha iyi burada ihtiyacımız olunca idareye ulaşmaya çalışmak bile zor çünkü çok kalabalık ve biz hep arka planda kalıyoruz’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

> 'Çok zor bir ceza bu çok uzun süre. Gençliğin gidiyor hak etmediğin bir cezadan bir de. Çocuklarım annesiz büyüdü dışarıda. Haykıra haykıra konuşmak istiyorum. Ben dışarıda bir karıncayı bile incitmiyordum. Nasıl başıma geldi bilmiyorum'(K-10, 50 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

> 'Bu ceza kimine göre zor ama hatanı kabullenip pişman olunca kolay oluyor. Ben kabullendim, sitem etmedim o yüzden zor geçmedi. Ben suçlu olduğumu bildiğim için kabullendim. Boş yere burada değilim sonuçta. Hak ettim bu cezayı ama bu kadarı çok fazla. Ağırlaştırılmış müebbetti hak etmedim ama vardır Allah’ın bir bildiği' (K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

> ‘Bu cezaya iki türlü bakmak lazım bana göre suçu işlediysen hak ettiysem farklı işlemediysen farklı oluyor. Suçtan suça da fark var bence o mesela bize gasp yapanlarla aynı cezayı veriyorlar, aynı şartlarda yatırıyorlar. Cezaevlerinde terör suçlularını bile daha üstün tutuyorlar bunu görünce haksızlık olduğunu hissediyorsun’(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

3.2.1.2. Yalnızlık

Ağırlaştırılmış müebbetle ilişkili ortaya çıkan kavramlardan biri de yalnızlıktır. Her bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı bu kavram ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin sıklıkla deneyimlediği bir duygu olması nedeniyle yalnızlığın kendileri için ne anlama geldiği sorulmuştur. Hükümlülerin ifadeleri incelendiğinde yalnızlık kavramına yükledikleri anlamların farklı olduğu görülmüştür. Bazı hükümlüler yalnızlığı olumlu niteliklerle açıklarken bazı hükümlüler yalnızlık duygusuyla birlikte ortaya çıkan olumsuz duyguları dile getirmiştir. Aşağıda yalnızlık kavramıyla ilişkili hükümlülerin dile getirdiği olumlu ve olumsuz ifadelere yer verilmiştir.

Yalnızlıkla İlgili Olumlu Deneyimler;

Yalnızlıkla ilgili olum deneyimler ifade eden hükümlülerin söylemlerine bakıldığında bazı hükümlülerin cezaevine girmeden önce de yalnız olduklarını, bu deneyimleri nedeniyle hücrede yaşadıkları yalnızlığı katlanılabilir olarak gördüğü anlaşılmıştır. Bazı hükümlüler ise cezaevindeki koğuş koşullarının iyi olmaması, diğer hükümlülerden zarar görebilme endişesi taşıdığını ifade etmiş ve yalnız olmayı bir avantaj olarak değerlendirmiştir. Ayrıca yalnızlıkla ilgili olumlu deneyimler ifade eden hükümlüler yalnız kalmanın kendilerini tanıma, vaktini verimli geçirme açısından avantaj sağlaması nedeniyle olumlu olarak değerlendirdiği anlaşılmıştır.

> ‘Bazen yalnızlık iyi geliyor bana. Çok sesi kaldıramıyor kafam. Dışarıda da böyleydi, küçüklükten beri böyle biraz. Yalnız takılırdım ben. Eşim de çok konuşuyordu, bunalıma giriyordum. Burada hücreyi temizliyorum ama koğuş gibi değil tabi. Televizyon yok hücrelerde, kahve falan da yapamıyorsun. Burada hiç havalandırma yok tüm gün. Biraz kaldım şimdi ama geçeceğim koğuşuma. Hücrede ses olmuyor o iyi geliyor’(K-10, 50 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben ranzalı tek başıma bir yerde kalacağımı öğrendiğimde çok korkmuştum ama burası öyle değil o açıdan. Allah’ın sevgili kuluyuz diyorum ben. Normalde Eskişehir cezaevinde kalıyordum suç ortağım şikâyet etti koğuşta kalıyorum diye sonra beni apar topar buraya getirdiler. Aslında bir taraftan insanın kendi ile baş başa kalması iyi bir şey. Bu sayede kendini daha iyi yetiştiriyorsun. Televizyon falan diyorlar ama o da bir yere kadar kendinle baş başa kalınca doğruyu yanlışı daha iyi ayırt edebiliyorsun’(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Aslında bizim buradaki yaşamamız koğuştakilerden öyle farklı ki ben koğuşta da kaldım çünkü biliyorum. Biz farklıyız onlardan tabi yaşamayınca bu durumu anlamazlar. Ben şimdi söyleseler normal koğuş sistemine gitmem. Yalnızlığa da alıştım galiba biraz. Ben zaten yalnızlığı da severim kötü değil bence. Biz çalıştığımız için burada sadece 2- 3 saat yalnız kalıyoruz (K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Şimdi yani yalnız olmak şöyle koğuşlularda da çirkeflikler var. Orada da fena şeyler dönüyor. Aslında yalnız olmayı tercih etmem mutlu da değilim kesinlikle ama koğuşları görünce işte şükür diyorsun’(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bence yalnız olmak insanı daha güçlü yapıyor. Kendini güçlü hissediyorsun. Bence yalnız kalmayı beceremeyen güçlü olamaz, değişimi sağlayamaz. Yalnızlık aynı zamanda biraz sinsi bir düşman gibi sizden bir şeylerde götürebiliyor. Yani ben şimdi daha iyiyim ama tabi bazen farklılaşıyor, her şeyi farklı hissedebiliyorsun Çok da iyi değiliz tabi illaki bu süreçler de geçecek. (E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben pek yalnız hissetmiyorum burada kendimi. Yan odamda bir arkadaşım var en azından yalnız değilim, dünyada birileri var. Korku oluyor burada bir de kaygı. Hücre her an kaygı aslında mesela bazen mutlu olduğumda bile kaygılı

hissediyorum. Buraya çıkacağım mesela bu bile kaygılandırdı beni. Burada her şey bir tık daha zor ve her şeyde bir plan var. Mesela herkesin bahçe saati planlı, her şey bir plan üzerine.(E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Tecritten çekinmiyorum. Seviyorum da biraz. İnsanlarla bir arada olmayı da seviyorum ama belirli saatlerde. Sürekli insanlarla bir arada olmak istemem. (E-11,41 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Koğuş sistemine karşıyım ben zaten. Koğuşlarda dedikodu çok fazla zaten. Kadınlar daha çok dedikodu yapıyor derler ama bence erkekler daha çok yapıyor. Benim için tecrit olumlu ama görüş kısıtlaması haricinde. Ben hücrede daha rahat zaman geçiriyorum, daha verimli oluyor benim için. (E-11,41 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Ben yalnızlığı seven biriyim zaten cezaevine girmeden de pek dışarı çıkmazdım. Bir odaya girip müzik dinlerdim çocukken de hala o etki var üzerimde. Şimdi de odada müzik dinliyorum ama oda arkadaşım bazen bana sesleniyor duymuyorum bu da kötü oluyor. Sorun oluyor işte aramızda. Şimdi bunu bulamıyorum cezaevinde bayağı zor. Tek başıma kalsam odada resim bile yapabilirim. Gerçi moralim de bozuk yapamam belki de. 1 aydır birlikteyiz ama olmuyor. Kendi kendime soruyorum acaba bende mi sorun var diye'(K-4, 44 yaşında, 5 yıldır cezaevinde)

'Dosyam onaylandıktan 1 buçuk yıl sonra aldılar beni hücreye. Hatırlıyorum keşke daha önce gelseydin buraya demiştim çünkü koğuşlar farklı oluyor. Çeşit çeşit insan var. Bir de özel bir alanın yok. Burada bir düzen oturtunca iyi oluyor. Karışan yok kalk otur diyen yok şimdi iyi diyorum hücre'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

Yalnızlıkla İlgili Olumsuz Deneyimler;

Yalnızlıkla ilgili olumsuz deneyimlerin hem kadın hem de erkek hükümlüler tarafından dile getirildiği görülmüştür. Bazı hükümlülerin yalnız olmanın olumsuz tarafını ailelerinden ve sevdiklerinden uzak olma üzerinden ifade ederken bazı hükümlüler ise yalnızlığın kendini yargılama ve hatalarıyla yüzleşmeyi sağlaması ve bunun sonucunda ortaya çıkan duygularla baş başa kalmaktan kaçınmak istemesi nedeniyle olumsuz olarak değerlendirdiği görülmüştür. Yalnız olmanın intihar düşüncelerini de ortaya çıkardığını ifade eden hükümlülerin bazen günlük işleri defalarca tekrarlamasının da yalnızlıktan uzaklaşmak istemekle ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca yalnız olmanın günlük diyalog kurmayı da etkilediğini bazen insanlarla temas kurmak isterken bazen de kimseyle konuşmak istememe gibi değişken duygulanımlara sebep olduğu görülmüştür.

'Yalnız olunca bir ses arıyorsun tabi. Hayal kuruyorum torunlarıma sesleniyorum. Rüya görüyorum bazen ya da hayal kuruyorum sonra uyanıp burada olduğumu görmek istemiyorum. Hiç uyanmak istemiyorum. Böyle olunca üzülüyor insan. Ramazanda çok ağlarım. Tek başına oruç açmak çok zor

oluyor. İsterdim ki çocuklarım yanımda olsun, onlara sofralar hazırlayayım. Bir de bayramlarda çok zor. Ne yapayım sabretmekten başka bir şey yok. Burada kalan diğer kızlar gelip elimi öpüyor çocuklarımın yerine koyuyorum onları'(K-3, 56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Normalde dışarıda bile yalnız kalmaya tahammül edemezdim. Yalnız olunca hep biri gelir hatırlar diye bekliyorsunuz. İnsan, görüş bekliyorsun. Hiçbir işe yaramayan biri gibi hissediyorsun. Bir şey yapmak istiyorsun ama olmuyor. Hep bekliyorsun. Yalnızken çok ağladım ama artık o kadar kolay ağlayamıyorum alıştım çünkü. Ama gelen yok görüyorsun beklemeyeceksin diyorum kimseden bir şey beklemeyeceksin. Her zaman bekliyoruz burada her dakika bekliyoruz. Dilekçe için, havalandırmaya çıkmak için… Burada hayat beklemekle geçiyor özellikle de görüşü bekliyorsun'(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Yalnız olmak çok kötü. İntiharı düşünüyorum işte. Her tarafımı kestim onun için. (K-7,50 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Derin bir karanlık, soğuk içim ürperiyor. Geceleri hiç sevmiyorum o yüzden. Yalnız olduğumu o zaman hissediyorum, o zaman idrak ediyorum. Çölün ortasında gibiyim yani kendinizi yargılamaya o zaman başlıyorsunuz, kendinizle savaşınız o zaman başlıyor. Hatalarını düşünüyorsun o zaman yüzleşiyorsun bununla'(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Şu an alıştım ben. Eskiden büyük konuşurdum, ailemden eşimden ayrılamam, onlarsız yapamam diyordum ama burada öğrendim yalnız kalınabiliyormuş'(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Hep yalnızdım ben dışarıda da içerde de. Güvendiklerimden darbeler yedim. Yalnızlığı zor yendim. İnsan güvenecek birilerini arıyor yani. Evdeyken annem, ablam, yeğenlerim. Kalabalıktı bir mutluluk vardı. Burada o değer biçilemeyecek bir şey. Şöyle anlatayım mesela. Şimdi dünyayı önüme serseler, bu yalnızlıktan kurtulmak için her şeyi verirdim. Mesela bahçeye çıkınca bakıyorum. Buradaki her şey altından olsa diyorum. Ne faydası var ki. Ben bu cezada her şeyin farkına vardım açıkçası'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Yalnızlık senin eşin oluyor çünkü burada öyle oluyor yani. İnsanlar burada sırf yalnız oldukları için bir çamaşırı günde dört defa yıkıyorlar bunu fark ettim'(E-4, 45 yaşında, 13 yıldır cezaevinde)

'Yalnız olmak farklı bir şey tabi. Ben yedi yıldır ilk kez en uzun burada konuşuyorum. Biz bir saat bahçeye çıkıyoruz bazen hiç konuşmuyorum bazen de herkesle 15 dakika konuşuyorum. İnsan burada konuşma yeteneğini, kelimeleri unutuyor. Diyalog olmayınca bitiyor. Yalnız olmak karanlık yani aslında biraz karamsarlık konuşmayı unutuyorsun burada'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Aslında ben çok yalnızlığı sevmiyorum ama bazen de seviyorum. Ben daha çok insanlarla iç içe olmayı severim ama olmayınca yapacak bir şey yok. İlk zamanlar uykudan uyandığımda kendimden bile sıkılıyordum, televizyondan sıkılıyordum ama sonra başka çaren yok dedim kendime bunu yapman gerek dedim. Uyuman gerekiyorsa uyuyacaksın, televizyon izlemen gerekiyorsa izleyeceksin böyle bir program yaptım buna göre ilerliyorum'(K-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Bence yalnız olmak bir insana verilebilecek en büyük ceza. Biz burada bu cezanın içindeyiz. İnsan hep sevdikleriyle bir şeyler paylaşmak ister burada bunu hiç tanımadığın insanlarla yapman gerekiyor’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Önce yalnızlık Allah’a mahsus kuşu da o yüzden istiyorum yalnız olmamak için yalnızlık çok zor çünkü. İnsan mutlu olunca bunu başkalarıyla da paylaşmak istiyor. Tabi ben arkadaşlarımla da kaynaştım burada. Benim olduğum yerde kavga dövüş olmuyor bunu sağlayınca bile mutlu oluyor insan. Onların yalnızlıkları için bile bir şey yapıyorum. Kuş varken çok iyiydi hatta konuşmaya başlamıştı bile yetiyor insana. Ben şimdi eşimi daha iyi anlıyorum ben dışardayken bazen giderdim üç gün gelmezdim o yalnız kalırdı evde şimdi anlıyorum ne kadar zor olduğunu’ (E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

‘Çok değişik bir duygu yalnızlık içimizde hep bir hüzün huzursuzluk burukluk oluyor. Bazen televizyon izlerken bile duygusal oluyorum. İnsan bazen konuşacak birini arıyor bazen de kimsenin yüzünü görmek istemiyorsun bazen de on beş gün geçse de telefon etsem, ailemin sesini duysam diye iple çekiyorum. Mektup günlerini bekliyorum. Arkadaşlarım, ailem sağ olsun yazıyorlar burada. Mektup, duygular ayakta tutuyor bizi burada’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘Yalnızlık zor ama her şeye göğüs gerip sağlam durmamın tek sebebi ailem, ikincisi de arkadaşlarım. Saat beşten sonra müşahededeki her kişi yalnız kalıyor, göreceği kimse yok biz burada arkadaşlarımızla birbirimizin yüzünü görmeden konuşuyoruz. Film izlerken, yemek yerken tek başınasın ama gene de bir şeylerle uğraşıyorsun. Ben İngilizce, elişi, spor yaparak zaman geçiriyorum yalnızım ama yalnızlığı hissetmemeye çalışıyorum’(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

‘Yalnızlık kötü bir şey tabi. Kimse kalmak istemez ama mecburuz. Çıkana kadar böyle. Ben akıl sağlığım yerinde olsun yeter diyorum. Allah kimseyi o duruma düşürmesin. Dışarıda her şeye sahipken bir anda böyle bir cezaya çarptırılmak çok zor. Herkes kaldıramaz. Benim gibi de çok insan var ama. İnsanlar çıkmaza giriyor. Burada yürümek istesen bile yürüyemiyorsun bu ufacık kareye sığdırmaya çalışıyorsun’(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.1.3. Günlük Rutin

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin günlük rutinlerinin değerlendirilmesi ve bu durumun başetmeyle ilişkisini değerlendirmek amacıyla bir günlerini nasıl geçirdikleri sorulmuştur. Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde bazı hükümlülerin gününü planladığı ve bu planı düzenli bir şekilde devam ettirdiği bazı hükümlülerin ise her gün yaptıkları bazı alışkanlıklarının olduğu ancak günlerini planlamadıkları görülmüştür. Günlerini planlayan hükümlülerin bu durumu başetmenin bir parçası olarak gördüğü plan yapmayan hükümlülerin ise günlük alışkanlıklar ve başetmeye

ilişkin bir görüş belirtmedikleri görülmüştür. Aşağıda günlük rutin kavramına ilişkin hükümlü deneyimleri aktarılmıştır.

Planlı Günlük Rutin;

Düzenli günlük rutine sahip olduğunu ifade eden hükümlülerin söylemleri değerlendirildiğinde bir kısım hükümlünün katı bir rutinle günlük eylemlerini gerçekleştirdiği bir kısım hükümlünün ise günlük rutinlerinde birtakım eylemlerin olduğu ancak bunların katı bir tutumla sürdürülmediği görülmüştür. Hükümlülerin günlük alışkanlıkları incelendiğinde günlerini ibadet ederek, kitap okuyarak, temizlik yaparak, televizyon izleyerek, spor yaparak, yeni bir dil öğrenmeye çalışarak, el işi yaparak ve mektup yazarak geçirdikleri belirlenmiştir.

Bazı hükümlüler günün planını her gün baştan yaptığını ifade ederken bazı hükümlüler bu planlarını standart bir şekilde her gün gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Hükümlüler açısından günü planlı veya düzenli bir şekilde yaşamanın başetmeyle ilişkili değerlendirildiği görülmüştür. Hükümlüler planlı yaşamanın kendilerini hayatta tuttuğunu, bu sayede olumsuz düşünceleri kafalarına takmadıklarını ve kötü şeyler akıllarına getirmediklerini, bu sayede günün nasıl geçtiğini anlamadıklarını ifade etmişlerdir. Programlı olmanın rahat hissettirdiğini belirten hükümlüler günlerini planlayarak denge oluşturduklarını bu programın dışına çıkmanın kurmuş oldukları dengeyi bozacağına yönelik endişelerini dile getirmiştir. Ayrıca programlı bir günlük yaşamın hükümlüler açısından gelecekle ilgili umutlu hissetmeyle ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

> ‘Burada da bir rutinim var. Sabah erkenden kalkarım, cezaevinde alışık olunmayan bir şey, sabah altıda kalkarım, akşam on ya da on buçukta da yatarım. Genelde burada herkes sabahları geç kalkar, geceleri geç yatar, ama ben dışarıdaki gibi erken kalkıyorum. Programlı yaşamak beni hayatta tutuyor. Yine burada da yapacaklarımı yapmaya çalışıyorum’(K-1, 55 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben dışarıda da planlı biriydim. Sabah namaza kalkıyorum, dua ediyorum. TV izliyorum biraz, uyuyorum sonra sayıma kalkıyorum. Sonra kahvaltımı ediyorum. Bahçeye çıkıyorum sonra onda çay demliyorum burada arkadaşlarıma da ikram ediyorum. Ben çok severim ikram etmeyi. Yemek yiyorum, kuran okuyorum. Ben hijyene düşkün biriyim. Temizlik yapıyorum’(K-3, 56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben günlük plan yapıyorum. Sabah kalkıyorum arkadaşımla kahvaltı yapıyoruz, iki saat yürüyorum, sonra yemek yiyoruz öğlen kitap okuyorum her gün mutlaka. Daha çok dini kitaplar mesnevi falan. Sohbet ediyoruz arkadaşımla.

Akşamları da dizi izliyoruz bazen. Sos oynuyoruz. Düzenli yani yatma kalkma zamanımız (K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)
‘Düzenli yaşayan biriyim. Titizim her şeyi didiklerim. Arkadaşlara diyorum cezaevinde bana zaman yetmiyor diyorum. Elişi falan yapıyorum, namaz kılıyorum. Her akşam bir dizimiz oluyor. Ben her güne bir işimi planlarım. Bir gün temizlik bir gün yatak temizliği falan. Kendimi tabi bazen yorgun hissediyorum ama bırakmıyorum yine de. Kulağımdan ameliyat olacağım şimdi iyi beslenmem lazım kendimi bırakmıyorum yani. Bir de 3 kişilik bir arkadaş grubumuz var işte. Burayı ev gibi düşünüyorum. Sabah kalkıyorum kahvaltı, bulaşık, çamaşır, el işi, örgü evdeki gibi yani. 7-8 yıl örgü yapıp sattım ben Babamın ihtiyaçlarını, kendi ihtiyaçlarımı karşıladım. Burada da yapıyorum, memurlara falan satıyorum. Evdeki gibi her akşam yemek yaparım ben burada. Hiç karalar bağlamadım ama kabullenmek zor oldu tabi’ (K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)
‘Ben hep plan yapıyorum burada. Arkadaşlarımızla birbirimize soruyoruz akşam ne yapalım diyoruz. Benim namaz planlarım var, bir de yatma saatimi bile planlıyorum ben’(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)
‘Ben hep planlıyımdır ama bazen burada her şey rutin oluyor. Hep aynı şeyler olunca bazen yapmak istemiyorsun işte. Ben her gün odamı temizlerim, kitap okurum, her sabah mutlaka sekizde kalkıyorum. Bunu kendim planladım bütün gün yatmak da bir seçenek tabi ama ben burada kendime bu anlamda bir söz verdim o yüzden her sabah sekizde kalkıyorum. Günü yaşamak istiyorum. 12’ye kadar uyursam o zaman kaybettiğimi düşünüyorum hiçbir iş yapmasam da sabah erkenden uyanmayı alışkanlık edindim kendime (E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)
‘Programlı yaşıyorum burada on iki olmadan yatarım uyku yemek hepsi düzenli ama aşırı katı. Düzenli olmak bence baş etmeyi kolaylaştırıyor. Kafana takmıyorsun, ilgilenmiyorsun diğer şeylerle. Ben ibadete, elişine veriyorum kendimi. Bunlarla cezayı, kötü şeyleri aklıma getirmiyorum. Beynimi meşgul ediyorum’(E-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)
‘Ben dışarıda da zaten programlı yaşardım, burada da her şeyimi programla yapıyorum. Sabah namaza kalkıyorum ezanla, tespih çekiyorum, spor yapıyorum bir saat, soğuk suyla her zaman duş alıyorum çok faydalı oluyor. Kahvaltı yapıyorum sonra kitap okuyorum Arapça çalışıyorum, kuran ezberi yapıyorum, günlük mutlaka bir cüz okuyorum ayda da bir hatim yapıyorum. Sabah akşam ayrı ayrı tespihlerim var öğlenleri de arkadaşlarla bahçeye çıkıyorum aslında gün nasıl geçiyor anlamıyorum. Bence bu işi kolaylaştıran plan. Ben akşam yatarken bile ertesi günü planlıyorum sabahta kalkıp yürütüyorum hepsini’ (E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
‘Ben burada sakinim, planlı yaşıyorum. Kitap okuma saatim var program içinde her şey. Programın içinden çıkarsan dengeyi tutturmak o zaman zor. Koğuşlarda kendini dinleyemiyorsun, okumaya araştırmaya vaktim kalmıyor hemen lafını kesiyorlar. Teklide kalınca her şeyin farkına varıyorsun aslında kendini buluyorsun. Nereden geldim, nereye gidiyorum. Ben mesneviye ilgi duyuyorum Arapça da öğrendim burada. Avantajları oldu yani. Merak duygum daha da arttı burada’(E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
‘Ben her güne bir plan sığdırıyorum. Önemli olan benim için günün boş geçmemesi. Her gün bunu yapacağım şeklinde plan yapmıyorum ama her gün

mutlaka bir şey yapıyorum. Bazen sadece mektup yazıyorum çok fazla geliyor bana mektup. Önemli olan bu. Mektup tek iletişim kaynağımız. Burada okuyorum, araştırıyorum. Çok merak ediyorum ben. Evrim nedir, dinde ne anlama geliyor? Bazen de sadece heykel yapıyorum. Dediğim gibi benim için önemli olan günün boş geçmemesi çünkü boş geçerse kötü. Üretimle düşünceyle varız biz. Yoksa ne farkı var diğer canlılardan (E-11,41 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Benim her şeyim düzenli burada sabah sekizde kahvaltı ediyorum sabah ondan on ikiye kadar İngilizce çalışıyorum, sonra bahçeye çıkıyorum iki saat. Akşam beşle yedi arası sabahki dersi tekrar ediyorum, sekizden sonrada dizi izliyorum 12'de de uyuyorum, düzenli olmak önemli. Günlük yapacak şey belli oluyor çünkü program olunca rahat hissediyorsun. Yine ufak tefek örgü de yapıyorum, kardeşimle mektuplaşıyorum. Mektup da önemli burada'(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'Plan yapmıyorum ama rutin yaptıklarım var. Plan yapınca bazen bir aksilik oluyor yapamıyorsun ama ben her sabah altıda kalkıyorum, namaz kılıyorum biraz bir şeyler atıştırıyorum sayımdan sonra tekrar yatıyorum on buçuğa kadar. Sonra temizlik yapıyorum her gün deterjanla odamı temizliyorum. Bir de bahçeye çıkıyorum üçe kadar bahçede kalıyorum, düzenli olarak yürüyorum, yemek yiyorum, namaz kılıyorum, Kur'an okuyorum bir de akşamları dediğim gibi gelen yemeklerden yeni bir şeyler yapıyorum, kitap okuyorum, Osmanlıca çalışıyorum her akşam.On bir buçukta da yatıyorum. Düzenli olunca zaman iyi geçiyor ben günü iyi bitirmeye çalışıyorum'(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

'Plan yapmıyorum isteseniz de olmuyor ama düzenli olmak şart burada. Düzenli yaşayınca vücut sağlığınız oluyor. Bu zihninize de yansıyor. Sabah uyanıp erken kahvaltı yapmak, haberleri takip etmek, bahçeye çıkıp düzen oturtunca iyi oluyor. Akşam on birde sevdiğim bir program bile olsa uyuyorum. Kendimi saldığım dönemde gece ikiye üçe kadar uyumuyordum. Sayımda uyanıp tekrar yatıyordum o zamanlar. Öğlene kadar bir kamyon dayak yemiş gibi oluyordum. Boş bir zihin oluyor düzen olmayınca. Düzen olunca ümit de oluyor içinizde'(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Ben her gün burada tuvaleti banyoyu yıkıyorum günde üç kez koğuşumu yıkıyorum. Bu bayağı vaktimi alıyor ama olsun hem spor yapıyorum hem de temizlik. Nevresimlerimi her hafta yıkıyorum hastalık kapmayayım diye ama iyi oluyor şikâyet etmiyorum. Sabah sayımda kalkıyorum, bahçeye çıkıyorum akşam oluyor. Yazın voleybol oynuyoruz haftada bir de top sahasına çıkıyoruz. Bir de temizlik yapıyorum, temizlik de önemli. Ben günde üç kez odamı yıkıyorum. Ben dışarıdayken de böyleydim her gün arabamı yıkamadan gitmezdim işe. Diğer arkadaşlar da böyle sağ olsun. Koridoru, bahçeyi hep yıkıyoruz. Bir de düzenli olarak gazete alıyorum onu okuyorum'(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

Plansız Günlük Rutin;

Günlük rutininin düzenli olarak planlamayan hükümlülerin söylemleri değerlendirildiğinde koğuşta geçirdikleri vaktin genellikle her gün benzer olduğunu dile

getirdikleri bu sebeple rutin şeklinde alışkanlıklar edinmekten kaçındıkları görülmüştür. Günlük yaşamlarını plansız olarak geçirdiğini ifade eden hükümlülerin de günlük yaşamlarında bir takım faaliyetlerinin düzenli olarak yapıldığı ancak bu gündelik eylemleri gerçekleştirmeyi sıkıcı olarak değerlendirildikleri anlaşılmıştır.

> ‘Fazla bir plana gerek yok burada. Pek bir değişiklik olmuyor. Derse çıkıyoruz perşembe günleri hocalar gelirse. Tüm gün örgü yapıyorum bir de her gün iki saat kitap okuyorum. Diğerleri kişisel işler işte. Dört saat havalandırma var başka da hep aynı. Bir de düzenli spor yapıyorum. Bazen havalandırmaya çıkmıyorum el işlerini yetiştirmek için. Bazen de mektup yazıyorum ama artık sıkıldım yeni bir şey olmuyor’(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Canım çok sıkılıyor. Akşam çok ağladım Allah’ım beni kurtar diye. Sabah sekizde ayaktayım. Televizyon seyrediyorum, kahve içiyorum, bahçeye çıkıyorum. Akşam da televizyon izliyorum. Çıkınca da babamın emekli parasını alacam bir tane de ev alacam’(K-7,50 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Burada odanla baş başasın. Ben yatıyorum, kalkıyorum odamı temizliyorum, mektup gününü bekliyorum. Düzen çok da olmuyor. Oda küçücük ama işi bitmiyor. Kitap okuyorum kafama bir şey takmamak için, bazen boncuk yapıyorum, elişi yapıyorum, bazen diğer arkadaşlarla birlikte vakit geçiriyoruz, birlikte bir şeyler yiyoruz. Diğer arkadaşlarım çalışıyor biz çalışmayan iki kişiyiz ama yetiyor bize. Zaman geçiyor yani. Oksijen saati var iyi yani’ (K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Yazın hava güzel olunca burada maç yapıyoruz bir arkadaşımla. Düzenli olarak zikir çekiyorum, spor yapıyorum içerde ya da dışarda nerede olursa olsun sporumu düzenli olarak yapıyorum. Tabi devamlı aynı şey yapınca burada sıkılıyorsun. Hep aynı kitabı okursan mesela sıkılırsın öyle olunca da arayış içine giriyorsun. Başka bir şey bulmaya çalışıyorsun. Burada zaten ceza değişmeyecek hücre de değişmeyecek o yüzden başka şeyleri değiştirmek gerek, buraya renk katmak gerek’(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bizim burada dört saat havalandırma hakkımız var. Birden beşe kadar. Ben akşamları çamaşır yıkıyorum, duş alıyorum, televizyon izliyorum. Akşamları kendimize ait özel alan oluyor, çocukların fotoğraflarına bakıyorum. Ben yazmayı çok severim çocuklarım için günlükler tutuyorum. Yazmak bana güç veriyor. Özlem duyunca yazmak sanki onunla konuşmak gibi bir şey’(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben gece bir gibi yatıyorum öğlen on ikide kalkıyorum. Kahvaltı yapıyorum, ikide bahçeye çıkıyorum üçte tekrar odadayım. Sonra geliyorum her gün temizlik yaparım, haber izlerim, kitap okurum. Her gün olmasa da namaz kılıyorum arada ama her gün düzenli kitap okuyorum bu beni ruhen, vicdanen rahatlatıyor. Tarihle ilgili, polisiye romanlar okumayı seviyorum ama plan yapacak bir şey yok. Rutin şeyler hep. Mektup günleri oluyor onları yazıyorum kişisel ihtiyaçlar onun dışında bir şey yok. Bazen burada spor yapmak için alet yapıyoruz aramada onları da alıyorlar yapacak bir şey yok kişisel işler gerisi umut’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘Plan yapmıyorum. Bazen düşündüğümü bile yapamıyorum. Sabah kahvaltı, televizyon, bir de kendin hariç bir şeye bakmak önemli. Kuşlar var uyanınca onları salıyorum kafesten. Genelde on ya da on buçuk gibi kalkıyorum geceleri bazen uyuyamıyorum çünkü. Öğle yemek geliyor, namaz kılıyorum, bahçeye çıkıyorum sohbet ediyoruz arkadaşlarla. Akşamları da namaz, haber, dizi varsa onları izliyorum’(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.2. Süreç

Araştırmaya katılan hükümlülerin hepsi ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasından hüküm almış ve Yargıtay tarafından cezaları onaylanmış kişilerden oluşmaktadır. Hükümlülerin cezalarının onaylanması sonrasında yaşadıkları süreci anlamak için ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasını aldıkları zamandan şimdiye kadar olan ruhsal süreçlerini ve bu süreçteki değişimleri değerlendirmeleri istenmiştir. Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde sürece ilişkin dört kategorinin ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlar; ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasını öğrendikleri an, hücreye geçtikleri an, alışma süreci ve şimdiki süreçtir. Aşağıda bu dört kategori ve bunlara ilişkin hükümlü ifadeleri aktarılmıştır.

3.2.2.1. Müebbeti Öğrenme Anı

Hükümlülerin ifadeleri değerlendirdiğinde sürece ilişkin karşımıza çıkan kavramlardan ortak kategorilerden biri ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası aldıklarını öğrenme anıdır. Bazı hükümlüler bu ilk ana dair deneyimini mahkemede yaşadığını bazı hükümlüler ise cezasının onaylandığı an cezaevi idaresi tarafından haber verilmesiyle öğrendiğini paylaşmıştır. Kadın hükümlülerin ceza aldıklarını öğrendikleri ilk ana ilişkin düşüncelerini hayatın durduğunu hissetme, şoka girme, umudunun kesilmesi olarak ifade ettiği; erkek hükümlülerin bu ilk anı başından aşağı kaynar suların dökülmesi, dünyanın başına yıkılması, benliğinin gittiğini hissetme ve her şeyin bittiğini düşünme olarak paylaştığı anlaşılmaktadır. Kadın hükümlülerin ilk ana yönelik verdikleri tepkiler ağlama, duvarlara vurma, kuran okuma, dua etme gibi dışavuruma yönelik tepkiler olduğu erkek hükümlülerin ise bu ilk ana yönelik tepkilerini odasına geçtikten sonra ağlama, üzülme, uzun süre uyuma, çamaşır yıkama, yemek yememe, olay anının rüyasında görme gibi dolaylı tepkilerle ifade ettikleri belirlenmiştir.

'Çok ağır bir ceza. İlk duyduğumda hayatın durduğunu hissettim. Üç yıldır buradayım, bu bile bana çok geldi, sanki yıllar geçmiş gibi. Günü yoğun geçirmek iyi geliyor. Çok ağır bir şey olduğunu düşünüyorum'(K-1, 55 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Ben cezayı aldığımda yüzüme okunmadı ceza. Mahkemeye ara verilmişti. Döndüğümde söylendi sonrasını hatırlamıyorum bayılmışım zaten. On gün hastanede yattım Adli tıpta. Cezayı aldıktan sonra hastanede kaldım sonra da buraya geldim işte hücreye' (K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

'İnfaz söyledi cezam onaylandığında. Babam çıksın ben sonsuza kadar kalayım dedim çok feryat ettim. Cuma günü çağırdılar hiç unutmam tahliye olacağım sandım. Odaya çağırdılar beni. Gittim baktım herkesin suratı asık bir şey olduğunu anladım. Müddetnamede tahliye tarihi 2036 yazıyordu onu gördüm sonrasını hatırlamıyorum. İnsanların yüzünü görüyordum ama sesleri yok. Hiçbir şey hatırlamıyorum sonra. Babam da aynı cezayı mı aldı demişim. Hiç hatırlamıyorum. Bir şeyler daha sormuşum onun cezasını bana verin yeter ki o çıksın demişim bunları bana memur söylüyor sonra ben hiç hatırlamıyorum. Koğuşa geldiğimde kolum titriyordu. Şimdi de hala titriyor kolum. Arkadaşlar bana nescafe vermişler hiç sevmem de bana bunu neden veridiniz demişim günler sonra'(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)/

'Cezayı ilk öğrendiğimde şoktaydım. İnfaz geldi bana bir imza attırdılar haklarım anlattılar işte ziyaretler kimlerle olabilir, kaç günde bir ziyaret oluyor falan. Kötüydü yani. O ilk duyduğum anda çok ağladım. Sürekli iğne yaptılar bana'(K-9, 10 yıldır cezaevinde)

'İlk duyduğumda çok kötü oldum. Koğuştaydım memur koğuşa getirdi kâğıdı. Ama çok zoruma gitti. Umudum kesildi. Kolum kanadım kırıldı sanki. Kalktım kuran okudum, ağladım. Allah'ım bana bu cezayı verdin güç de ver dedim'(K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ben ağırlaştırılmış aldığımı ilk öğrendiğimde duvarlara vurdum kendimi. İlk kez o anda kaybettim kendimi. O an öldüm sanki. Öğrenince dünya başıma yıkıldı ama annem babam vardı arkamda diye güçlü durmaya çalıştım. Ringe binince Konya'dan Alanya'ya kadar ağladım, komutan sakinleştirdi. Ceza onaylanınca da memur geldi sabah sayımında söyledi. İnsanların içinde bunu söylemesi çok kötü oldu. Bir kez de orada öldüm. Koşup çocuklara sarıldım alacaklar diye. Biliyordum ağırlaştırılmış alınca alacaklarını' (K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Mahkeme sonrasında ben ne yediğimi, ne içtiğimi bile hatırlamıyorum hep bir bekleyiş. Beklemek çok zor. Çıkacak yolum yok dedim, artık biz de çıkış umudu yok. Ben zaten bir hücrede kalıyordum ağırlaştırılmış olduğunu kesinleşince gelip kapımı kilitlediler. Cezan onaylandı dediler. Ağladım ilk duyduğumda çünkü belki düşer diye düşünüyordum ama olmadı çok ağladım. Bir ayda anca toparladım kendimi'(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'İlk zamanlar ben öldürmediğim için o ceza alacak ben dışarı çıkacağım diye düşünüyordum ama yüzüme okunduğunda şok oldum. Odaya geldiğimde camları kırdım, sağa sola vurdum, burada öleceğim dedim kendime. Çıkamam artık dedim'(K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

'Cezayı öğrenince ölenin ailesine sabır diledim. Kendi cezamı düşünemedim. Onun ailesini gördüm mahkemede. Başka bir şey düşünemedim. Ta ki koğuşa gelene kadar. Koğuşa gelince yastığımı yüzüme kapattım, ağladım'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ben burada manevi anlamda çok farklı şeyler gördüm. Hiçbir şey hissetmedim ama bundan daha kötü bir şey oldu burada. Ben buradayken oğlum birkaç yıl önce uyuşturucu kullanmaya başladı. Bu daha zor geldi bana. Ben ağırlaştırılmış müebbet olduğumu öğrendiğimde hiçbir şey hissetmedim ama oğlumun uyuşturucu kullanmaya başladığını duyunca çok üzüldüm'(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'İlk öğrendiğimde koğuşa geldim, üzüldüm tabi çok üzüldüm. Arkadaşlarım da üzüldü ben 1 Nolu da kalırken orada cinayetten arkadaşlar da vardı işte kimisi ağırlaştırılmış müebbet oluyor kimisi müebbet alıyor ama burada cinayet mahkûmu fazla değil onun için burada ağırlaştırılmış müebbet olmak biraz daha farklı yani'(E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

'Öğrenince tabi hayatım yıkıldı, dünya başıma yıkıldı. Cezayı aldıktan sonra koğuşa geldim yattım yatağıma. Sonra kendime dedim ki ne güzel hayallerim vardı şimdi bitti. 26 yaşındaydım cezaevine girdiğim zaman hayatım bitti dedim. Dışarı ile ilgili ne planım kaldı ne de bir hayalim. Bu durum böyle beş yıl kadar sürdü ama sonra alışıyorsunuz cezaevine. Beş yıl geçince diyor ki insan kendini bak gitti beş yıl geriye 15 yıl kaldı' (E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Mahkememiz üç yıl sürdü. Çevik kuvvet geliyordu bizim mahkemeye çünkü çok olaylar çıkıyordu. Hâkim herkese bağırdı bu süreçte ama benle hiç böyle olmadı. Hep bana inandığını düşündüm. Benimle düzgün konuşuyordu karar duruşmasında ben beraat bekledim bir anda ağırlaştırılmış müebbet dedi kelimeler boğazıma düğümlendi. Bir şey söylemek istedim ama olmadı. Nezarette hala ellerim titriyordu. İnsanlar bana geçmiş olsun dediler ben sağ ol bile diyemedim, su verdiler içemedim üzerime döktüm. Koğuşa geldiğimde bir şey düşünemiyordum sadece boşluk. Beynimi sanki süpürgeyle çekmişler gibiydi. İnsanlar bana geçmiş olsun dediler o anda ağlamaya başladım. Lavaboya gittim onlara müsaade edin dedim. Abdest aldım ve uzun bir namaz kıldım. Allah'tan güç istedim O gün namazı bıraksaydım biliyorum bir daha başlayamazdım. Aşağı indiğimde çay verdiler bana eskiden sigara içiyordum orada sigarayı da bıraktım. Kendi kendime burada bitmiyor dedim. Bunun daha Yargıtay'ı, Anayasa Mahkemesi var dedim. Spor yapacağım dedim ben koğuşa bakıyordum normalde. Oradaki arkadaşlarım dertleriyle ilgilendim onlar huzurlu olsun ki ben de olayım dedim'(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Ceza alacağımı bekliyordum ama aslında bu kadar da değil. Ben basit yaralamadan bile yirmi yıl ceza aldım ağırlaştırılmış haricinde. Normalde on yıl veriyorlardı hâkim bana bir şey diyor musun dedi ben de daha çok verin dedim sonra da aldık bu cezayı. Koğuşa geldiğimde de çok fazla destek görmedim. Gerçi koğuşlarda da bir sürü ceza almış insanlar var. Odana geçiyorsun yalnızsın ben cezayı alıp gelince koğuşa duş alıp çamaşır yıkadım. Bu benim stres atma şeklim' (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Cezaevine gelene kadar bilmiyordum cezaevine geldiğimde öğrendim nasıl bir ceza olduğunu. Öğrenince de her şey bitti dedim. Söylendiği an bitti her şey

benim için dedim. Koğuşa gelince aralıksız yirmi saat uyudum. Baş ağrısından aralıksız uyudum. Ailem destek oldu bana. Onlar mahkemeye gelmemişlerdi cezayı avukattan öğrendiler. Ben de söylerken çok zorlandım. Sonrasında hep ne olacağını düşündüm' (E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'Ben bir ceza beklemiyordum aslında. Cezaevine girmem hata benim. 2011 de beni alıp emniyete götürdüler ben orada öldüm zaten. Benim taksim bile yoktu ama taksiyi kullanan benmişim diye ifade verildi üzerime. İllaki çıkarım diye düşünüyordum, bu hatadan dönülür diyordum. Hakim terör davalarına bakan bir hakimdi. Şu şu gerekçelerden ağırlaştırılmış müebbet dedi o an zaten oradaki benliğimin gittiğini hissettim. Ölmekten beter bir durum' (E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Aslında ben tahliye bekliyordum duyunca koptum, başımdan aşağı kaynar suların döküldüğünü hissettim sonra koğuşa geldim geldiğim gibi yattım ertesi güne kadar da kalkmadım. Arkadaşlarım sağ olsun teselli ettiler beni, dosyama baktılar onlar daha tecrübeliydi cezalar konusunda. Şerh düşmüş mahkemede hâkimlerden biri o yüzden Yargıtay bozar dediler. Ben de inandım onlara ama altı ay sonra Yargıtay da onayladı. Dosya onaylanmadan bir hafta önce avukat geldi iyi gidiyor bozacak dedi ümitlendim iyice ama Yargıtay onayladı' (E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Cezayı aldıktan sonra üç gün kendime gelemedim. Arkadaşlarım yardım ettiler sağ olsunlar. Yemek yemedim, kimseyi görmek istemedim. Bir ay sürdü bu durum. Olayı anını tekrar tekrar rüyalarda gördüm' (E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

3.2.2.2. Hücreye Geçme Anı

Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde süreçte belirleyici anlardan birinin de hücreye geçme anının olduğu anlaşılmıştır. Hücreye geçme anının hükümlüler açısından genellikle olumsuz değerlendirmelerle ifade edildiği ancak bazı erkek hükümlüler tarafından olumlu olarak da değerlendirildiği belirlenmiştir. Hükümlüler hücreye geçiş anını ıssız bir adaya düşmek, yeniden cezaevine girmiş olmak olarak değerlendirmiştir. Bazı hükümlüler hücreye geçtikten birkaç saat sonra kendini toparladığını bazı hükümlüler ise hücreye geçişin yarattığı olumsuz duyguların uzun bir süre devam ettiğini ifade etmiştir. Hükümlüler hücreye geçişin oluşturduğu olumsuz duygulanımdan uzaklaşmak için kendini yatıştırmaya çalışma, ibadet etme, kitap okuma, dua etme, uğraşacak bir şey bulma yollarını denedikleri anlaşılmıştır. Hücreye geçmeye yönelik olumlu deneyimler ifade eden erkek hükümlülerin koğuşta kaldığı süreçte diğer tutuklu hükümlülerle bir arada olmaktan dolayı zorluk yaşadığı bu sebeple hücreyle birlikte yalnız kalmaya başlamanın kendileri için bir avantaj olarak nitelendirildiği belirlenmiştir.

'İlk gün Ankara'ya getirdiler beni. Hücrede kalacaksın dediler ay ben burada tek mi kalacağım dedim. Orada bir arkadaşın sesini duydum o an biraz rahatladım. İçeri girdim eski bir ranza, demir kapı üzerime kapatıldı. Salavat çektim Allaha sığındım. Kendime mezarı düşün dedim. Burada en azından insan sesi var dedim. Baktım orda bir seccade var hemen kalktım namaz kıldım. Kuran okudum Allah'ım aklıma sen mukayyet ol dedim. Salavat çektim, arkadaşlara seslendim arada'(K-3,56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Aslında ben dosyamı bozacak diye bekliyorum koğuşta kaldığımda kapıya gelip söyledi memurlar. O kadar kötü oldum ki dünyam kararardı. Eşyalarıma dokunamadım bile arkadaşlarım gelip topladı onları. Sonra beni aldılar yalnız bir odaya koydular. İlk birkaç gün sürekli kendi kendime konuştum. Sakin ol dedim, atlatacaksın bunu da'(K-4, 44 yaşında, 5 yıldır cezaevinde)

'İlk gün ne yapacağımı bilmiyordum en fazla üç aya çıkarsın dediler bana başında. İlk başta çok çaresizdim ayağımın altından yer gitti sanki. Tedirgindim, korkuyordum, gelecek belirsiz geliyordu'(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Hücreye gelince 2-3 gün çok ağladım sonra zamanla alıştım. Sanki ıssız adaya atılmışsın gibi bir durum. Böyle beş ay kadar sürdü'(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

'Hücreye geçtiğimde de yalnızlığın tadını çıkardım. Ben 2 ay hiç bahçeye çıkmadım bile. Koğuşta okuyamadığım tüm kitaplarımı okudum. Ben koğuşlarda kalırken çok yorulmuştum. Tüm sorunlu kişileri benim kaldığım koğuşa veriyordu idare göz kulak olayım diye. Ben koğuştayken de heykel, resim alan yapıyordum. Koğuşa gelen sorunlu kişilerle uğraşmaktan kendi işimi yapamıyordum. Daha önce de siyasi suçtan yattım ben. Orada daha farklı insanlar vardı. Farklı bakış açıları falan. Benim için hücre müthiş avantaj ödül gibi bir şey' (E-11,41 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Hücreye geçtiğim ilk an hücrenin kapısı açıldı içeri baktım küçücük bir yer Allah'ım nasıl yatacağım burada dedim. İçeri giremedim, ayağım gitmedi. Gardiyan gir bir sürü eşyan var dedi. 2-3 metre² daracık bir yer. Dua ettim Allah'ım yardım et bana, dar etme burayı diye. Şu an alıştım ilk günkü gibi değil ama zor. Bahçeye kısıtlı çıkıyorsun, 1 saat sadece. Yavaş yavaş belim, boynum ağrıyor hareket az ne olacak ki vücut daracık yerde yapacak bir şey yok. Resmen ölüme terk edilmişsin gibi. Sanki yeniden cezaevine girmiş gibi oldum. Şimdi oturacak, konuşacak kimse yok burada. Sadece kendini teselli ediyorsun.'(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Onaylanınca müdür söyledi hücreye aldılar beni orada bitti her şey. 6 ay kendime gelemedim. İçeride tek başınasın, her şeyden soyutlandım, şartları bile bilmiyordum. Hücredeki her şey sana ait. Kendimi bilen biri olmasam şu an burada olmazdım. Memurların davranışları da kötüydü bize karşı. Zile basmayacaksın, kaç kişiyi öldürdün falan diyorlardı sürekli. Keyfi bir durum ama zamanla alışıyorsun tabi. İlk girdiğimde hücreye gözlerim doldu ağlamamak için kendimi zor tuttum. Namaz kılıyordum koğuştayken onu dahi bırakmayı düşündüm artık. Bir balığı denizden çıkarırlar şaşkına döner ya onun gibiydim ben de. Beni bir yere hapsetmişler sanki etrafta hiç kimse yokmuş gibi hissediyordum. Toparlanana kadar 1 yıl geçti' (E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Yargıtay onaylayınca bitti her şey. Mahkemede bu kadar çok etkilenmemiştim ama Yargıtay'ı duyunca çok etkilendim. Revire çıkardılar beni sağlık kontrolleri falan yaptılar sonra da hücreye aldılar. Ben daha öncesinde hiç hücreyi görmemiştim. Ufak camlı küçücük bir yer sanıyordum ama sonra hücreye gelince baktım hiç de öyle değilmiş' (E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Hücre en berbatı. İçeri girdiğimde ranzaya oturdum kendi kendime nereye geldim ben dedim ama birkaç saat içinde toparladım kendimi. Her şeyi kabullendim. Burada yaşayacağım artık tüm yaşantım burada, dünyam burası dedim. 3 saat falan bunu düşündüm sonra da uğraşacak bir şeyler buldum kendime' (E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'Hücreye gidince dini kitaplar istedim. Koğuştayken günde bir saat ibadet yapıyordum. Hücreye geçince daha çok ibadetlere yöneldim. Kendimi ibadete vermeseydim kendime zarar verebilirdim belki. Allah'a tutunmak iyi geldi. Bu benim hayatta bilmediğim bir şeydi. Geçmiş kazalarımı da kılıyorum şimdi. Bu yaşıma geldim Hayatta almadığım hazzı aldım ibadetle. Tek üzüldüğüm nokta sevdiklerimi üzmek'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

3.2.2.3. Alışma

Hükümlülerin sürece ilişkin ifadeleri değerlendirildiğinde ağırlaştırılmış müebbet koşullarına alışmanın her hükümlü açısından farklı sürede gerçekleştiği görülmüştür. Her hükümlü açısından farklı bir zaman diliminde gerçekleşen alışma sürecinde hükümlüler açısından görülen ortak özelliklerden birinin alışma sürecinin başlangıcında görülen depresif özelliklerdir. Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasının ilk sürecinde yaşadıkları depresif süreçler iştahsızlık, ağlama nöbetleri, havalandırma saatlerini odasında geçirme, diğer insanlarla temas kurmama, intihar girişimleri ve yoğun yalnızlık hissi olarak iletilmiştir. Ayrıca hükümlülerin bir kısmı bu süreçte intihar girişiminde bulunduğunu paylaşmıştır. Depresif özellikler görüşme yapılan hem erkek hem de kadın hükümlülerde tarafından aktarıldığı depresif sürecin hükümlüler açısından değişken sürelerde sonlandığı belirlenmiştir. Hükümlülerin depresif süreçlerde ifade ettikleri olumsuz duygulanımlardan uzaklaşmalarına bazı hükümlüler için psikolojik ve medikal desteğin, bazı hükümlüler için arkadaşlarının ve ailelerinin desteğinin bazı hükümlüler için ise ibadet etmenin kaynaklık ettiği görülmüştür. Görüşme yapılan hükümlülerin bir kısmı ise sürece alışmakta güçlük çekmediğini ifade etmiştir. Güçlük çekmediğini ifade eden hükümlülerin daha önce disiplin cezası nedeniyle hücre koşullarını deneyimlemiş ya da süreci en başından beri kabullenişle karşılayan hükümlüler olduğu görülmüştür. Daha önce hücre koşullarını tecrübe etmenin uyum sağlamada kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu, ayrıca süreci

baştan itibaren kabullendiğini ifade eden hükümlülerin kendilerine iyi gelecek uğraşılar bulmaya daha motive olduğu bu durumun da alışma sürecinde kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

> 'İlk üç ay bu odanın dörtte biri kadar bir odada kalıyordum. Bir buçuk saat dışarı çıkma hakkı vardı, çıkmak istemiyordum. Bir arkadaşım vardı yanımda, sağ olsun o zorladı beni, havalandırmaya çıkmaya. O süreçte sürekli konuşuyordum, tekrar tekrar, saçma sapan, daha çok cezaevi öncesi hayatla ilgili, mesela çocuğum bir rahatsızlık geçirdi, onu dört defa söylemişim arkadaşıma, arkadaşım uyarıyordu, bunu anlatmıştın diyordu, aa öyle mi diyordum. İştahsızdım o süreçte, yemek yemeyi bile unutuyordum. İkinci yemek geldiğinde, fark ettim ki, ilkini bile daha yememişim. Kilo verdim çok fazla. ikinci üç ayda, biraz düzelmeye başladım. İkinci ayda şöyle bir rutine girdim, aşırı temizlik yapma örneğin, benim zaten bir örümcek ve böcek fobim vardır. Bir yerlerden odalara fare ve örümcek olduğunu duydum. Ondan sonra sürekli odayı temizlemeye başladım. Delikleri sakızla kapatıyordum. Çok aşırı temizlik yapmaya başlamıştım'(K-1, 55 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

> 'Önceden bahçe saati iki saatti, bir faaliyet yoktu, bir yıl böyleydi, kurs imkanı yoktu, orada idareye yalvardım, bir sürü diplomam var, dikiş nakış bilirim, ne olur bir şeyler yapayım diye, çünkü vakit geçmiyordu, arkadaşlarıma yalvarıyordum, ne olur bana çok mektup yazın çünkü kafayı yiyeceğim diyordum o süreçte'(K-2,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

> 'Normalde yeni geleni altı ay gözlemliyorlarmış. Üzülme dedi arkadaşlarım bana. İnancım kuvvetli oluğu için dayandım. Tabi zorlukları da vardı bir ay ağladım ben. Sonra müdüre dilekçe yazdım. Kapım kapalı psikolojim bozuluyor dedim. Normalde işte gözlem yapıyorlarmış. Yalvardım beni de kurslara alın dedim. Sonra beni de aldılar. Dualaın etkisi bu da. Orada 4-5 saat dışarı çıktım. Müdürleler çok yardım etti bana orada'(K-3,56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

> 'İlk bir ay iştahsızlık oldu işte. Yemek yiyemedim hiç. Yaşamak istemiyordum. İlaç veriyorlardı bana o ilaçlarla intihar girişimim oldu. Çocuklarım için hayatta kaldım işte burada. Yaşayan bir ölü gibiydim sanki. Nasıl bir cenaze olur üzerine toprak dökülür onun gibi işte. Ya burada yaşamaya çalışacaksın ya da alışacaksın yani başka çare yok. Yalnız kaldığım sürede radyo dinledim daha çok bir de çok ağladım bu ağır cezayı nasıl çekeceğim diye. Bir de işlemediğim bir şey buna alışmak zor. Koğuşta da zor ama bir kalabalık var. Eskiden bahçe saati 1.5 saatti. Ben ilk zamanlar bahçeye de çıkmıyordum, başıma bir şey gelir diye açık alana çıkmıyordum ilk zamanlar üç metre bir odada kilitlisin. Sonra kendimi alıştırdım. Bir arkadaşımla birlikte çıkmaya başladık bahçeye. Ben işte o sürede kitap okudum, şiir yazdım'(K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

> 'Günlerce sessiz kaldım hiçbir şey konuşmadım. 10-15 gün geçti böyle sessiz sonra biraz rahatlamaya başladım. Arkadaşlarım nereye gitsem yanıma geliyorlardı. Sessiz kalınca intihar edeceğimi sanıyorlarmış ben hala hatırlamıyorum o ilk anı. Ben hiçbir şey yemeyince rahatsızlandım. Hastanede yattım. Orası çok kötüydü. Dedim buradan bir kurtulayım cezaevine gidince duvarları öpeceğim. Sağlığım olursa buradan çıkarım dedim kendi kendime. Cezayı kabullenmeden yatmaya çalıştım. Herkes başaramaz ben sağlığım ve iki

çocuğum sayesinde hayattayım. Altı ay sürdü bunlar sonra toparlandım'(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Bir yıl sürekli ağladım diyebilirim. Sonra ailem geldi, çalışacağız seni buradan çıkacağız dediler. Ben Van'da kalırken ablam geliyordu ziyaretime. Senin arkandayız diyorlardı bana. Her konu halledilir diyorlardı ziyarette onlarda ağlıyordu ben de ağlıyordum' (K-9, 10 yıldır cezaevinde)

'Allahtan ne istersen sana onu verir. İki hafta şöyle geçti. Uykum gelmiyordu, ağlıyordum. Yedi yaşında bir çocuğum vardı ben cezaevine girdiğimde o geliyordu aklıma. Çocuklarım geliyordu ziyaretime bir yıl onlara söylemedim ceza aldığımı üzülmesinler diye. Bayağı zayıfladım tabi bir şey de yiyemiyordum. Sonra oğluma gösterdim dosyamı. Anne toparla kendini Allah büyük dedi bana. Allah büyüktür bu ceza da biter. Bir iki ay bayağı kötüydüm sonra kendime geldim biraz. Arkadaşlarım yardımcı oldu bana, iyi oldu yani güç verdiler bana. Sen de kurtulursun dediler hep. Arkadaş olmasa insan cezayı alınca kafayı yer. (K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Herhangi bir destek de almadım kimseden sadece kuran okudum, namaz kıldım Allah'a sığındım. Bu aslında biraz da zamanla alakalı, bir de insanlar birbirini tanıyınca memurlar arkadaşlar falan daha iyi oluyor. Beş yıl önce gelseydiniz çok kötü anlatırdım. O zaman dışlanmış, değersiz, çaresiz hissediyordum ama hiç kendime zarar vermeyi düşünmedim. Allah belki bir şans verdi yoksa idam ederlerdi diyorum. Yemek yerken hep ağlardım eskiden. Hücrede her şeyi ilk defa tek başıma yaptım. Beni en çok tek başına yemek yemek üzüyordu sonra alıştım. Şimdi kuşlarla, televizyona bakarak yiyorum. Bazen de havalandırmada arkadaşlarla beraber yiyoruz. İlk zamanlar çok çaresizdim, çok isyan ettim, ölsem keşke dedim. Şimdi iyi ki yaşıyorum diyorum. O zamanlar sürekli ağlıyordum, hiç yataktan çıkmak istemiyordum, hatta kuşlar bile göndermek istedim. Ailem de daha sık geliyordu o zamanlar alışmam için. Çok zayıftım hep ağlıyordum, bir şey yemiyordum. Yaşla alakalı değil bu ama düşünceyle alakalı. Büyüdüm ben diyorum şimdi kendime. Ben ilk zamanlar hep balkonda oturuyordum, yemeğimi bile orada yiyordum ses olsun diye. İlk zamanlar öyle burada ölsem kimse görmez diyordum. Özellikle elektrikler gittiğinde daha çok böyle düşünüyordum. İlk iki yıl gerçek anlamda hücrede gibiydik, koridor çok karanlık upuzun hiç bitmeyecekmiş gibi geliyordu bana. Hatta eskiden demir çatal da vermiyorlardı bize ben kaşığın porselene değmez sesini bile özlüyordum'(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

'İlk zamanlar çok zoruma gidiyordu cezaevinde olmak. Zaten zorken bir de hücreye gitmek daha da yıpratıyordu ben de kendimi işe verdim düşünmemek için. Deli gibi çalışıyordum. Eğer sürekli düşünürsen duvarlar üstüne geliyor. Allah akıl vermiş isyan kula mahsus değil. Kendimi kessem ben bunu kendime yaparım. On sekiz yaşındayken kolumu kestim bir kez o zaman çocuklarımı kaybetmiştim düşük yaptım ondan başka da zarar vermedin kendime. O zaman dayanamamıştım, çok ağır gelmişti' (K-13, 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'İlk zamanlar çok kötüydüm arkadaşlarım destek oldu sağ olsun her şey insan içindir dediler, teselli ettiler. Bir aydan sonra ben kendim karar aldım. Allah'a şirk koşmak olmasın diye ayakta durmaya karar verdim bir de ailem üzülmesin diye ama en başında insan bu cezayı yatamam diyor bu kadar uzun da yatan yok

diyorum. Kendimi salmanın bir anlamı yok diyorum. Ailemin karşısına hep daha iyi olarak çıkmak istiyorum. Ben zor bir çocukluk gördüm, inşallah bunu da atlatacaksın dedim. Allah bana güç verirdi burada da inşallah böyle devam eder. Az ceza alsa bile deliren de oluyor burada koğuş koğuş geziyorlar. İrade meselesi bence herkes kaldıramıyor bana da bu gücü veren geçmişte yaşadıklarım. Geçmişte zor şeyler yaşadım ve ayakta kaldığım için şimdi de buna dayanabiliyorum' (E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Benim ilk zamanlar televizyon sıkıntım vardı. İlk 15 gün zordu ama sonra dünya varmış dedim. Hücre bizim için nimet. İlk zamanlar oda çok dar geldi bana yadırgadım başında sonra televizyon geldi rahatladım haliyle. Burada alışma süreci cezaevinde her yerde var aslında. Koğuş değiştirsen bile alışma süreci yaşıyorsun. Ben pek fazla iletişim de sevmiyorum o yüzden çok zorlanmadım hücrede. Değişik bir şey yoktu yani benim için. Sonra bir sistem oturttum sekiz ay sonra. Şimdi de devam ediyorum o sistemle' (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Bir süre ben odamdan çıkmadım. Üç beş gün arkadaşlarımın zoruyla çıktım. Biraz da mecburi çıktım çünkü koğuşta düzensizlik oluyordu. Ama yatağıma gidince ağlıyordum çocuğumun fotoğrafına bakarak. Aylar sürdü böyle çünkü hayal kurarken bir anda tüm her şeyi elinden alınıyor, çocuğun elinden oyuncağının alınması gibi. İlk zamanlar sürekli ağlıyordum. Televizyon izliyordum dışarıyı tamamen unutacağım buraya uygun yaşayacağım diyordum. Gelgitler yaşıyordum. Bazen arkadaşlarla kendimi dağıtmaya çalışıyordum bazen de gemi yapıyordum ahşaptan bu düşüncelerden uzaklaşmak için. El işiyle uğraştım çünkü hep bir şeyler hatırlatıyordu dışarıyı. İlk kez başıma geldi böyle bir durum. Sonra ablam sen niye burada okul okumuyorsun dedi kayıtları mı yaptı lise mezunuydum cezaevine girdiğimde hasbelkader okumaya başladım okumaya başladıkça da keyif aldım. Roman falan da okumaya başladım, anladığımı arkadaşlarıma anlatmaya başladım. Bu şekilde temiz kalmaya çalıştım'(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Tabi sıkılıyorum ama yapacağım tek şey dua etmek.4-5 yıl böyle sürdü benim için. Sonra anlamaya başladım şimdi olsa kendimi daha iyi anlatırdım diyorum. 24 yıl aynı yastığa baş koymuşuz onu anlatamazsın ki orada ama şimdi olsa daha iyi anlatırım kendimi. İlk zamanlar laf açılırdı nasıl oldu derlerdi titreme alırdı beni sanki göğsümün altında fare yürüyordu. Öyle zamanlarda oturduğum sandalyeden kalkıp yürüyordum. Uyurken nefesim durumuş gibi oluyordu'(E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'İlk dönemlerde hücre zordu tabi insanın kendi ile baş başa kalması çok zor. Daha kötü hissediyorsun ama ben bir aylık süreçte hepsine alıştım. Önceleri de disiplin cezası aldığım için hücrede kalıyordum hatta 2-3 ay sürekli de kaldım o konuda antrenmanlıyım yani rahat atlattım o yüzden'(E-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Ben ilk annemi kaybettiğim zaman fark ettim önce annemi kaybettim iki ay sonra cezayı aldım. O zaman bunun ağır bir ceza olduğunu hissettim. Benden çok şey alacak dedim. O zamanlar insanlarla kavga ettim, vurdum, kırdım. Saygıyı elde etmek için kavga etmem gerekiyor zannediyordum o zamanlarda. Kavga ettiğim için disiplin cezası alıyordum tekli de kalıyordum disiplin cezası

yüzünden. Bazı şeyleri geç olsa da öğrendim. Kendimi bir kez asarak öldürmeye de çalıştım cezayı aldıktan birkaç ay sonra. Bazı şeyleri elde etmek için yapmak zorundasınız. Bazen saygı elde etmek için vurmak kırmak gerekiyor burada. Ben şimdi o zamanki vurmamın kırmamın aldığım cezayla ilgili olduğunu anlayabiliyorum. Beni intihara iten de buydu. İntihardan sonrada yine bir süre toparlanamadım sonra Sinop cezaevinde kalırken bir öğretmenle tanıştım. Okumak ister misin dedi bana. O zaman cezaevinde faaliyetlere katılmak çok da iyi karşılanmazdı. Ben cezaevine girdiğimde ilkokul mezunuydum ilk o zaman başladım eğitim faaliyetlerine katılmaya. Hoşuma gitti ilgimi çekti keyif de aldım sonra da okuma isteği başladı bende'(E-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Ben hücreye gelince ilk bir ay koğuşu çok aradım ama sonra alıştım şimdi. Burada üç arkadaşız biz ağırlaştırılmış yatan. 2011'den beri hep aynı insanlarla kalıyorum. Alıştık birbirimize. Ben burada kuran okumayı öğrendim, namaz kılmaya başladığım. İlk 1-2 ay çok zordu tabi. Koğuşta çok fazla düşünmüyorsun hücreye geçince insan kendi kendine konuşmaya başlıyor. Ben ilk 15 gün yemek yemedim, iştahtan kesildim. Bir şey yapasım bile gelmiyordu, havalandırmaya bile çıkmıyordum. Sonra alışıyorsunuz ama diyorum ya Allah insana kaldıramayacak yükü vermiyor. Hangi ortama girersen çalışıyorsun ona uyum sağlıyorsun yani. Kendine iyi gelecek bir şey buluyorsun'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Gelince alışmadığın için ağır geliyor. Sonra artık ben buralıyım diyorsun kabulleniyorsun. Kabullenişin getirdiği sahte huzurla teselli oluyorsun işte. Ben 14 gün Bakırköy'e gittim orada yattım. Niye gittim belki kaçarım diye, kaçacak bir yol bulurum diye. Cezaevi öyle bir dert ki ne yaşayan gerçekten anlatabilir, ne de anlatılan anlaşılır. Tarifi çok zor'(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Cezayı aldığımda Antalya'daydım. Orada dört kişi ağırlaştırılmış aynı odada birlikte kalıyorduk ama kapıyı kilitliyorlardı kötü oluyordum sonra buraya gönderildim, diğer arkadaşlarım da buraya geldi. İlk birkaç gün çok kötüydü. Hücrede olduğunuzu hissediyorsunuz. Sonra burada balkon var ona çıkmak iyi geldi Ağlamalarımız durdu. Bir süre tek tek çıktık bahçeye kurum gözlemledi birazcık bizi sonra birlikte havalandırmaya çıkmaya başladık. O 1- 2 gün zor oldu ama sonra burası dinlenme yeri gibi oldu bize şimdi. Şimdi az ceza alanlar gelince bizim bulunduğumuz hücrelere geliyorlar anlıyoruz biz. Onları görünce o güne gidiyorum. Camları kırdığımda ellerim kesildi. Buradasın artık ne olacaksa olsun dedim. İki ay böyle sürdü yataktan çıkmadım, psikoloğa falan da çıkmadım. Bana manevi olarak destek olanlar oldu. Hüda Kaya şimdi milletvekili onunla birlikte kaldım. O zamanlar Malatya'da kalıyordum o bana çok destek oldu arkadaşım ben ceza aldığımda yanımda oldu, bana gazete verdi, kitap verdi, dua öğretti, sabır öğretti. Çok büyük destek oldu. Çıktıktan sonra da yazdı bana sağ olsun. Maneviyat kısmında önemli desteği oldu'(K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

'İlk zamanlar daha çok umudum vardı bu gelecek geçecek diyordum. Çocuğum var benim bu on beş yılda bir kez geldi sadece. Ben cezaevine ilk girdiğim zamanlarda aynı şehirde yaşıyorduk sonra eşim taşındı Sivas'a. Ben altı yıldır annemi göremiyorum, sevk yazıyorum ama çıkmıyor gitmek istiyorum ama

gidemiyorum. Alışmak zor oldu tabi insanlarla aynı havayı paylaşmak bile zor. Sonra kuran okudum, namaz kıldım, tövbe ettim sürekli kendi kendimi teraziye koyuyorum. Ağır basan şey vicdan'(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'İlk zamanlar niye beni buraya attılar diyorsun, isyan ediyorsun. Mecbursun aslında bunu yaşamaya da. İçeride bir yakınını ölüm haberini almış gibisin o his gibi yani. Kapı kapanınca bitiyor her şey. Hep bir soru işareti var burada mı öleceğim diye düşünüyorsun. Bu hala devam ediyor bende. Önüne konulan bu yani, şartlar bu. Ben kötü şartlardan iyisine geçtim. İnsanı ister istemez bitiriyor buranın psikolojisi.(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Yapacak bir şey yok hemen kabullendim ben. Ne zaman çıkarım diye düşündüm. Yargıtay kadar altı ay koğuşta kaldım. Onaylanınca da hücreye geçtim. Elişi, dantel işi, masa örtüsü falan yaptım. Ailem dışardan çıktılar getirdi tariflere göre onları yapmaya çalıştım. Onlarla zaman geçirdim. Hücreye girdikten 5-6 ay sonra kendimi toparlayıp bunları yapmaya başladım. Bu süreçte kimseden de bir destek almadım. Ben kendime zaman geçirmek için bunu yapacağım dedim. İlk zamanlar tabi tek başına yemek yemek bile zordu. (E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

3.2.2.4. Şimdi

Hükümlülerin sürece ilişkin değerlendirmelerinde cezaevine ilk girdikleri zamanla şimdiki zamanlarını karşılaştırdıkları görülmüştür. Yapılan değerlendirmeler incelendiğinde bazı hükümlülerin cezaevinde geçirdikleri süreçte bireysel özelliklerinde ortaya çıkan değişimleri vurgu yaptığı belirlenmiştir. Bazı hükümlüler cezaevinde geçirdikleri sürecin kendilerini daha güçlü olmak, hak arama, olaylara farklı açılardan bakabilme, zihnen özgür hissetmeyi sağlama gibi olumlu değişimler sağladığını ifade etmiş bazı hükümlüler ise sürecin içe kapanma, kolay öfkelenme, güvensizlik hissi gibi duygusal süreçlerde değişimlere neden olduğunu dile getirdiği görülmüştür. Hükümlülerin şimdiki sürece değerlendirirken cezaevine gelme nedenleri ve cezaevi önceki yaşamlarını da değerlendirdikleri görülmüştür. Cezaevinde geçirdiği süreyi edindikleri tecrübeleri açısından kazanım olarak dile getiren hükümlülerin bu tecrübelerle geçmiş yaşantılarını değerlendirdiği, edindikleri tecrübelerle hayatlarını farklı şekillerde ele aldıkları belirlenmiştir. Ayrıca cezaevinde geçirilen sürenin hükümlülerin geleceğe yönelik düşüncelerini dile getirmelerinde belirleyici olduğu, cezaevinde uzun süre geçiren hükümlülerin değerlendirmelerinde geleceğe yönelik plan yapma ve ümitli hissetmenin vurgulandığı görülmüştür.

'Şöyle söyleyebilirim. İlk gün ve bugünü karşılaştırdığımda; ilk gün sanki trafik kazası geçirmiş bir hasta gibiydim. Şimdi da taburcu olmuş gibi. Arada dağlar kadar fark var yani'(K-2,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

'İlk zamanlar çok ağlardım. Çok fazla ama şimdi ağlayamıyorum. Böyle bir değişiklik oldu. Bu cezaevi ayakta durmayı öğretti bana dışarda böyle güçlü değildim. Güçlü olmazsam ezilirim çünkü burada. İnsanlar zayıf görünce ezmeye çalışıyor. Burası hayat üniversitesi diyorum çok şey öğreniyorum. İki üniversite bitirdim ama çok şey bilmiyormuşum, her şeye inanıyordum ben. Şimdi daha güçlüyüm biliyorum ki ne olursa olsun ayakta duracağım. Önceleri haklı olsam bile söyleyemezdim kimseyle tartışamazdım şimdi söke söke alıyorum hakkımı. Şimdi insanlara güvenmiyorum hemen eskiden böyle değildi. Çok yakın değilse sırlarımı paylaşmıyorum. Eskiden anlatmak da çok zor geliyordu bana ama ona alıştım galiba'(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'İlk bir yıl içime kapandıktan sonra alıştım. Şimdi iki kişi kalıyoruz. İki kişi kalmak daha iyi geliyor bana en azından bir telefon görüşmesine gidiyorsun kötü geçince dönüyorsun odada biri var konuşabiliyorsun onunla rahatlıyorsun. İlk günden bu yana kendimi daha düzelttim. İleriye dönük umudum var'(K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

'Şimdi yine aynı acı ama insan yıllar geçtikçe şu kadar yattım diyor. İnsan umutsuz yaşayamaz derler ya önce Yargıtay'ı düşünüyordum ümitleniyorum. Şimdi de buraya girdiren rabbim çıkaracak diyorum. Acı haber almayayım da yeter diyorum'(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Uykudan kafamı kaldıramıyorum. Tüm gün yatıyorum. 5 yıl böyle uyuyarak geçti. Çok az uyanıyorum sonra uykuya veriyorum kendimi. Psikolojik ilaç kullanmadım sadece uyku ilacı kullanıyorum. Şimdi biraz daha iyiyim. İlk zamanlar çok kötüydüm. Bu kadar ceza aldıktan sonra çok öfkeliydim, kimseyi görmek istemiyordum. Acaba bir kalleşlik gelir mi diye çok korktum. Çok merhametliyim ben, nefret ediyordum her şeyden. Zaman geçtikçe insan buna alışıyor'(K-10, 50 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

'Önceleri çok zordu. Gece gündüz ağlıyordum. Sonra alıştım. Yeni gelenlere ben güç vermeye çalıştım. Teselli ettim. Elbette çıkacağım bir gün. Artık hiç bilmiyorum sanki evimde gibiyim. Çocuklardan ayrılınca biraz zoruma gidiyor. Telefonda görüştükten sonra da zor oluyor ama o da geçer' (K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Özgürlük ne kadar önemli, gökyüzü ne kadar değerli bunu anlıyorsun bence en çok önemli olan bu.Burada kendi hatanı kendin hallediyorsun. Bana on bir yıl daha verseler burada yaşadıklarımı yaşasam burada olmazdım diyorum ben' (K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

'Psikolojik bunalım da oluyor tabi. Ben kalabalık bir ailede büyüdüm, tek başıma yemek yiyemem hala daha. Havalandırma açılınca illaki arkadaşlarla birlikte yiyorum. Hala bunda zorlanıyorum, aşamadım bunu. Ben daha çok içime kapandım kendi içimde bir dünya kurdum. Umudun kalbimde, çocuklarım beynimde ama boşluğu dolduran insanın hayalleri. Daha suskun oldum bir de. Eskiden daha çok şakalaşırdım şimdi sadece 3-4 arkadaşımla daha iyiyim. Benim eşim dışarıda sırtımdan vurdu ben güvenimi yitirdim burada, o yüzden daha tam temkinli davranıyorum kavgaya dövüşe karışmamak için çünkü gelenin gidenin varsa kıskanıyorlar'(K-13, 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Bazen iyi ki de buradayım diyorum. Burada o kadar çok şey öğrendim ki. Ben şimdi girdiğim zamanki kişiyle aynı kişi değilim. Çok donanımlıyım artık. İyi ki oldu denmez belki ama ben diyorum. Sabrediyorum, iyi ki buradayım diyorum öğrendiklerim için'(K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

'Şu an çok iyiyim. Ben çok iyiyim. Şu 12 yılı sevdim. Bu tecrübeleri kazandığım için. Ama keşke olmasaydı diyorum tabi. Suçsuz, günahsız biri öldü gitti. Diğer yıllar bu 12 yılın yanında hiç kalır. Dışarıda bedenim özgürdü ama ruhum değildi. Ama önemli olan ruhtur. Dışarıda olsam belki bir iki gün giderdim camiye sonra bırakırdım. Önceden olsa bir evladım olsa ne öğretebilirdim ki ona. Uyuşturucu falan. Ama şimdi diyorum bir evladım olsa ona neler neler öğretirim. Dağlar kadar fark var'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Bazı teklide kalanlar olduk olmadık şeylere kızarlardı bu bana abes gelirdi ama sonra bir baktım ben de onlar gibi davranmaya başlamışım, yani buranın düzeni seni buna itiyor bir süre sonra'(E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

'Ben eşimi öldürdüm de geldim buraya. Aslında sadece eşini değil tüm sevdiklerini öldürüyorsun. Bazısı hasımlısını falan öldürüp geliyor ben 50 yaşında eşimi öldürüp geldim. Zor değil desem yalan olur. Şimdi rahatım ama benim dört tane çocuğum var İstanbul'dalar ziyarete gelmiyorlar. (E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Hücre de ilk zamanlar sohbet edecek kimse yoktu duvarlarla konuşuyordum. Sadece vakit geçsin de nasıl geçerse geçsin diyordum. İlk zamanlar hep böyleydi. Televizyon çok kıymetliydi o zamanlar hücrede televizyonsuz kaldığım zaman anladım kıymetini. Şu an bayağı iyiyim. Şartlar ne kadar zor olursa olsun o şartlara ayak uyduracak hale geliyorsun' (E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Batsın dünya deyip gidip yatmıyorum. Düşünceleri atmak için ya kuşlarla ilgileniyorum ya da çamaşır yıkıyorum. Eskiden tek başımıza bahçeye çıkıyorduk şimdi arkadaşlarla birlikte çıkıyoruz iletişimimiz de arttı. İlk başlarda farkında değildim. İleriye dönük hayal kuruyordum ama zamanla o da zor oluyor çünkü kuracak bir şey kalmıyor. Allah bu nefesi verdiyse yaşayacağız ha dışarda ha içerde. Bazı şeyler zor ama olsun' (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Ben cezaevine girince her şeyimi kaybettim işimi, gücümü, nişanlımı ama çok da güzel şeyler kazandım. Yaşamda birçok şey olacağını öğrendim. Hayatta her an her şeyin olacağını öğrendim. Daha geniş bakıyorsun yani dışardan bakabiliyorsun mesela ben şöyle diyorum dışarda Özgürdüm ama beynim özgür değildi belki de üretim amaçlı düşündüğüm için sürekli üretelim kazanalım eşe dosta hava atalım diye düşünüyorduk. Burada ne için yaşadığının farkına varıyorsun. Yargıtay'a kadar hep umudun vardı hiç umudumu kaybetmedim' (E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Silivri'de gece gelip ışığı açıyorlardı öldü mü, kendini astı mı diye girip kontrol ediyorlardı. Psikolojik olarak içeride bitiyorsun. Kimi koyarsan koy oraya bakış açın, düşüncen, her şey değişiyor. Zaman geçtikçe bakışın değişiyor. Burada kalacaksın, ömrünü burada geçireceksin diyorsun. 4 yıl geçti ama hala alışamadım aslında. Şimdi iyiyim tabi eskiye göre arada fark var tabi. İlk zamanlara göre daha iyi oluyorsun ama alışıyorsun, adapte oluyorsun. Yaşam

böyle de devam ediyor. Kolay değil, her insanın harcı değil. Bazen bize sizinki daha iyi tek kalıyorsunuz diyor diğer mahkumlar o zaman ben de tamam sen gel buraya ben koğuşa gideyim diyorum. Onlar cezasının 5'te ikisini yatıyor biz komple yatıyoruz. Af da yok çıkarız buradan işte ya bastonla ya battaniyeyle, ya tekerlekli sandalyeyle önemli olan sağlıklı çıkmak' (E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Şimdi cezaevinin en kral yeri hücre bence. İlk zamanlar acemi çaylak gibiydim iki kez girdim çünkü cezaevine. Şimdi düşününce bir sıkıntım yok sürece zamanla alıştım artık sıkıntı yaşamıyorum' (E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3. Başetme Kaynakları

Hükümlülerin söylemleri incelendiğinde ağırlaştırılmış müebbet süreciyle başetme ilişkili olan aile, arkadaş, din, eğitim ve iyileştirme faaliyetleri, kurum, kurum içi faaliyetlerin temel başetme kaynakları olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Ayrıca söylemler incelendiğinde bazı başetme kaynaklarının temel başetme kaynaklarını destekleyici nitelikte ek kaynak olarak kullanıldığı görülmüştür. Hükümlülerin temel başetme kaynaklarının yanı sıra romantik ilişkiler ve muhabbet kuşu beslemelerinin de başetmede bir kaynak olarak dile getirildiği görülmüş, bu başetme kaynakları diğer başetme kaynakları olarak sınıflandırılmıştır. İlerleyen bölümde hükümlülerin kullandığı temel ve diğer başetme kaynakları ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.2.3.1. Aile

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle yapılan nitel görüşmelerde aile temasının hem erkek hem de kadın hükümlüler tarafından başetme kaynağı olarak kullanıldığı görülmüştür. Aile temasının ziyaret, değerli hissettirme, destek, daha fazla üzmemek, kaybetme korkusu ve gelecek hayali kurmanın nesnesi olarak görme alt temalarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. İzleyen bölümde aile temasına yönelik alt başlıkların başetme sürecine sunduğu katkılara yönelik hükümlülerin ifadelerine yer verilmiştir.

3.2.3.1.1. Ziyaret

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin ziyaret edilemeye yönelik olumlu ve olumsuz deneyimler aktardığı görülmüştür. Ailesi tarafından ziyaret edilen hükümlülerin bu durumu ruhsal rahatlama aracı, hayata tutunmayı sağlama, ailenin mutluluğunu görüp bununla mutlu olma, sosyalleşmeyi sağlama, duygusal destek alma

olarak görürken aileleri tarafından ziyaret edilmeyen ya da ağırlaştırılmış müebbet koşulları nedeniyle aile bireylerinin bir kısmıyla görüşemeyen hükümlülerin bunu ağırlaştırılmış müebbettin en zor kısmı şeklinde ifade ettiği görülmüştür. Kadın hükümlülerin ziyarete ilişkin olumlu ve olumsuz deneyimlerini genellikle çocuklarıyla ilişkilendirirken erkek hükümlülerin bu deneyimler daha çok anne ve babaları üzerinden dile getirdiği belirlenmiştir.

Ziyarete İlişkin Olumlu Deneyimler;

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin söylemleri değerlendirildiğinde ailenin başetmedeki destek alanlarından birinin de ziyaretler olduğu görülmüştür. Ziyaret edilmenin hükümlüleri mutlu hissettirme, psikolojik rahatlama sağlama, hayatta tutma alanlarında etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Hükümlüler ziyaret edilmenin hem kendilerini hem de ailelerini mutlu hissettirmesi nedeniyle ayrı bir öneme sahip olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca ziyaretlerin diğer ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin aileleriyle de bir arada olmayı sağlamasının hükümlüler açısından başka insanlarla da temas kurma amacı taşıdığı, bu durumun kendilerini ötekileştirilmiş hissetmelerinden uzaklaştırdığı anlaşılmaktadır. Hükümlüler için ziyaretlerin baş etmede önemli bir yere sahip olduğu aileleri tarafından ziyaret edilmeden hayatta kalmanın zor olarak nitelendirildiği belirlenmiştir.

> ‘Çok büyük katkısı oldu ailemin, beni hiç bırakmadılar, hücreye gelene kadar her hafta ziyaretime geldiler, daha çok eşim ve kardeşim geliyor ziyarete. Eşim bugüne kadar hiç aksatmadı ziyaretlerini. Kalp krizi geçirdi bir kere, sadece onda gelemedi bir hafta. Aile pozitif etkiliyor tabi. Onların desteği olmadan hayatta kalmak çok zor.’ (K-1 55 Yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Çok sevinçli oluyorum onlar gelince. Bak her şey de göndermişler bana(kolye, küpelerini göstererek) her zaman geliyorlar, açık görüşte de geldiler’(K-7 görüşme, 50 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Buradayken bir kez kızım geldi sadece. Oğlum geliyor arada. Onlar gelince mutlu hissediyorum. İnsan yavrularını görünce nasıl olur ki’(K-10, 50 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)
>
> Her ay bekliyorum tabi gelsinler de bir yüzlerini göreyim diye Telefonla görüşüyorum ama on beş günde bir. Dört gözle telefonu bekliyorum. Toplu görüşe çıkmak da iyi geliyor. Diğerlerinin ziyaretçilerini görünce bile öteki değiliz dışlanmadık diyoruz. Ses olunca insan rahatlıyor işte’ (K-6 görüşme, 32 yaşında,7 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Burada aile desteği çok önemli. Ailem bana çok düşkün en küçük olduğum için. Eskiden arkadaşlarım da gelirdi ziyarete kısa cezalarımda. Bu cezada kötü gün

dostunu da görüyorsun. Onlar gelince çok mutlu oluyorum. Yarım saat 30 saniye gibi geçiyor. Ne çabuk bitti diyorum. Ödül veriyorlar bir de değer dergisine katılınca. Bazen uzatabiliyoruz görüşleri. Psikolojik olarak rahatlıyorum tabi. Gelişine seviniyorum, gidişine üzülüyorum. Gönül ister birlikte çıkalım buradan ama farklı duygular işte'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ailem olsa da olmasa da ben aynı kişiyim. Yani şöyle onları mutlu görünce seviniyorum. Eşim ailem düzenli gelir herkes yani bizim bir çekirdek kadro var hiç beni yalnız bırakmazlar burada. Her hafta biri gelir. Arada gelmeyenler falan olur. Yani şöyle diyeyim ben size çocuklarım her gün ziyaret olsa gelir burada kapının önünde yatarlar. Hoş bir şey tabi yani gereksinim hissedilen sevinen bir insan gibi hissetmek güzel bir şey ama yine de kimseyi bir şeye mecbur etmemek gerek'(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Genel olarak ben şöyle bir şey söyleyebilirim tüm mahkumlar için mutlu bir yuvası olanların bu cezayı alınca mutluluğu fotoğraflarda kalıyor. Benim burada ziyaretçim düzenli geliyor, ailem benim için çok önemli ama dediğim gibi mutluluk biraz fotoğraflarda kalıyor. Biz mesela şimdi eşimle boşanma aşamasındayız ama çocuklarım geliyor ziyaretime, hep onların geleceği günü hesaplıyorum' (E-4, 45 yaşında, 13 yıldır cezaevinde)

'Beni burada hayatta tutan şey annemle babam. Bir şey olsa onlara ne yaparım bilmiyorum. Önceki cezamda olaylara da karıştım. Daha önce cezaevinde iken annem babam aklıma gelmiyordu. Anne babanın yaşı ilerleyince tabi değişiyor her şey. Bir yıl öncesine kadar her ay gelirlerdi düzenli olarak. Dile kolay 15 yıl yani. Şimdi ameliyat oldu annem yürüyemiyor o gelemiyor o yüzden babam geliyordu dört ay önce de babam hastalandı. Abim geliyor ziyaretlere bazen ama o da çalıştığı için pek olmuyor'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Babam her ay geliyor inkâr edemem o mutlu olunca ben de mutlu oluyorum. Ziyaretler beni çok mutlu etmiyor aslında ama duygusal açıdan etkiliyor tabii ki. Gelen ziyaretçiler mutlu olsun istiyorum. Duygusal açıdan iyi bir şey. Biz babamla daha çok arkadaş gibiyiz. 6- 7 yıl hiç gelmedi ziyaretime. Cezalandırdı beni. Hücreden önce gelmeye başladı, annemi kaybettikten sonra. Babamla duygusal bir baba oğul ilişkimiz yok ama ben bir şeyler yapmaya başlayınca mutlu oluyor. Aslında ben telefona da babamı mutlu etmek için çıkıyorum. Ben arayınca mutlu olduğunu hissediyorum o yüzden de onu mutlu etmenin yollarını arıyorum. Bazen de çok duygusala girmemek için kendimi kontrol ediyorum otokontrol yani' (E-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Burada tek düşüncem ailem. Ziyarete çıkana kadar ayrı bir dert. Gelirler mi, bir sıkıntı oldu mu diyorum ziyareti çıkarken. Hep onlara şunu diyeyim diyorum ama ziyarette hepsini unutuyorum. Onları görünce aklımdakiler gidiyor. Sonra odaya geldiğimde nasıl gidecekler diye düşünüyorum sonraki telefona kadar kafamda hep soru işaretleri'(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

Ziyarete İlişkin Olumsuz Deneyimler;

Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde ziyarete ilişkin olumsuz değerlendirmelerin farklı gerekçelerden kaynaklandığı görülmüştür. Bazı hükümlüler ağırlaştırılmış müebbet koşulları gereği ziyaret edebilecek kişilere ilişkin kısıtlamanın

ortaya çıkardığı zorluklar nedeniyle olumsuz deneyimler ifade etmiştir. Özellikle yeğenleriyle olan görüşmelerin kısıtlanmasının hükümlüleri zorladığı, yeğenleriyle temas kuramamanın ağırlaştırılmış müebbet koşullarından daha zor olarak değerlendirildiği görülmüştür. Bazı hükümlüler ise ailelerinin ziyarete gelememesinin ortaya çıkardığı zorlukları dile getirmiştir. Kadın hükümlülerin ziyarete ilişkin olumsuz deneyimlerini çoğunlukla çocukları üzerinden ifade ettiği görülmüştür. Devlet koruması altında olması ya da cezaevinde bulunmaları nedeniyle çocuklarıyla temas kurması engellenen kadın hükümlüler bu durumun hayatlarında koca bir boşluk yarattığını paylaşmışlardır.

> ‘Ablam var gelemiyor ziyaretime küçük bir bebeği var diye. Bu da ağırlaştırılmış olmakla ilgili çünkü yeğenim giremiyor ziyarete. Ben tahliye olmak yerine bunu isterdim. Ailem daha kolay ziyarete gelebilsinler isterdim’(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

> ‘Bakma aslında çok zor. Neşeli görünüyorum ama eşimle kurduğumuz hayaller vardı yaşlanınca şunu şunu yapacağız diyorduk ama şimdi yaşayamıyoruz. Resmi olarak ayrıldık ama evliliğimiz hala devam ediyor sadece telefonla görüşebiliyoruz ziyarete gelemiyor o yüzden. Eşin yeri ayrı bunlar işte zor burada. Ailem benim en büyük zaafım. Beş kardeşim var, eşim, çocuklarım hiçbirinin kılına zarar gelmesini istiyorum. Onlara bir şey olmasın diye ömrüm boyunca her şeyi yaparım. Onların mutluluğu burada bana bir ay yetiyor. Ben isteyince geliyorlar. Onlara kalsa aslında iki haftada bir düzenli gelirler ama herkes gelemiyor tabi mesela torunlar geliyor onların annesini babasını almıyorlar. Bu zor işte bence. (E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

> ‘Eşimden boşandım ben burada. İçeri düşünce bir kez bile ziyaretime gelmedi. Mektuplarıma cevap vermedi. Ben buradayken de evlendi işte yine. Bu beni yıktı burada. Ben ona çok emek verdim’(K-3, 56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

> ‘Ailemden çok kimse yok benim. Annem ben küçükken öldü. Ben cezaevindeyken de babam öldü. Ablam var bir tane işte onunla telefonda konuşuyorum. Ablam telefonda bazen kendi çocuklarından bahsediyor. Duyunca keşke ben de böyle olsaydım diyorum. Allah büyük belki de af gelir. Bu ablam bana her konuda yardım eder. Onu çok seviyorum. İstanbul’da yaşayan bir abim de var benim. İki kez sadece geldi beni görmeye. Onu görünce çok ağladım çok mutlu oldum.Dışarıda da iyi değildim ben. Eşim çalışmıyordu, çok zor durumlar yaşadık hamileydim ben cezaevine geldiğimde. Koğuşta herkesin çocuğu geliyor benimki yok. Çok zor bir şey bu. Kızım kocamın yanında kalsaydı bu kadar merak etmezdim ama böyle zor yani kız çocuğu bilmiyorum başına neler geliyor diye. Çok merak ediyorum. Biraz iyi biraz kötü gitti işte bu üç yıl. Bir görüşte ailem gelse, bir görüşte çocuklar gelse geçer bu ceza. Gelip gidince iyi ki varlar diyorsun, olmayınca da işte her şey çok zor. Ben tutukluyken çalışıyordum cezaevinde. Yemek yapıyordum, çay yapıyordum. Ceza alınca dünya başıma yıkıldı sanki. Keşke ceza almasaydım, çalışırdım geçerdi buradaki vakit

diyorum. Allah razı olsun sen beni iki defa çağırdın dışarıya çıktım sayende. Bu bile iyi geldi, toparladım sanki biraz kendimi' (K-9, 10 yıldır cezaevinde)

'Burada ya ölürüm ya da çıkarım diyorum. Bir kızım var sadece onunla görüşmüyorum. Ben kızımın suçunu üstüme aldım. Be ne yapayım kızım cezaevine girmesin dedim. Evlat için kendini ateşe atıyorsun işte. Ama o bana sırtın döndü. Bu çok kötü işte. (K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ben çocuklarımı devlete emanet ettim ama artık göremiyorum, koruyucu aileye verildiler. Dört yaşına kadar da göremeyeceğim. Bu çok zor. Ailem ziyarete geliyor düzenli yine de canları sağ olsun diyorum, benim anlamda cani yazıyor diye düşünüyorum ama yapmadım ben bunu. Babam çok uğraştı ama olmadı karşı taraf engelledi hep. Şimdi paran pulun yoksa adalet yok burada. Devlet bana çocuklarımı göstermiyor sanki ben de doğurmadım gibi davranıyorlar. Hiçbir evlat annesi olmadan büyümemeli bence. Öpüşleri gözümden gitmiyor hiç. Benim burada içimi yakan tek şey çocuklarım. Bazen nefes alırken yumru oluyor boğazımda, ciğerime nefesi gitmiyor sanki. Bu acayip bir durum. Hayatımda koskoca bir boşluk var. Allah'tan geldi diyeceğim, katlanacağım ölene kadar'(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Tabi psikolojimiz bozuluyor burada ailemizden uzağız. Düşmez kalkmaz bir Allah diyorum. Benim burada 15 yıllık evliliğim bitti. Bir çocuğum var o da geçenlerde ilk defa geldi. Beni öldü biliyormuş o geldikten sonra da hastalandım zaten'(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Kızlarım1.5 yıl hiç gelmedi. Ağladım o zaman çok. Babaları kaçırıyordu onları izin vermemiş gelmelerine. Çok ağladım dua ettim gelsinler diye'(K-7,50 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Rahşan affından çıktım daha önce ilk suçumdu ben yemin etmiştim annemi babamı bir daha üzmeyeceğim diye. Öğrenince aklıma ailem geldi. Ablam ben ilk kez girdiğimde çıktığım zaman bir daha anne babamı üzersen yüzüne bakmam demişti. Sonra ben tekrar cezaevine girdim gerçekten dediği gibi 15 yıldır cezaevindeyim bir kere bile ziyaretime gelmedi' (E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Kardeşlerim geliyor burada beni ziyarete. Bir kız kardeşim var aslında ona da gelme diyorum rahatsız oluyorum. Çünkü ziyaret bitince yıkım oluyor insana. Bazen de dışarıdan bir şeyler anlatıyor onlardan da korkuyorum, üzülüyorum da ona gelme diyorum ama böyle söyleyince de alınıyor. Bakıyorsun o gidiyor bir yere sen bir yere bazen de. Hoşlanmadığım şeyler anlatıyor ama elim kolum bağlı bir şey yapamıyorum. Çocuklarımla görüşemiyorum.Kardeşlerim de görüşmüyor. Hala üzülüyorum tabi' (E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Ziyaret meselesi sıkıntıya sokuyor ama. Mesela yeğenim ilk doğduğunda gelmişti birkaç defa daha bebekti o zamanlar Ben de koğuşta kalıyordum. Onu kucakladım ama şimdi göremiyorum. O koku hala burnumda. Benim altı tane yeğenim var yarısının ismini bile bilmiyorum. Bence en büyük işkence bu'(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Ben burada yeğenlerimle iletişim kurmayı isterdim sadece. Yeğenlerim genç şimdi onlarla ilgili kaygılarım oluyor. Okumaktan uzaklaşmasınlar uyuşturucuya

bulaşmasınlar diye onlara bir şeyler öğretmek istiyorum. Beni burada güçlü tutan şey onlara olan sevgim'(E-11,41 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Gurbet mahkûmuyum ben ailem Antalya'da. Sevk istiyorum ama doluluk var diye ret geliyor. Bir de onların yokluğu olunca tam yıkım oluyor burada. Üç ayda bir anca geliyor ailem yaşlılar çünkü. Annem tek başına gelemiyor, babam çalışıyor'(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Ben burada en çok boşanma işleri başlayınca zorlandım. Bunun olacağını düşünmüyordum çünkü cezaevine geldiğimde eşim boşanmak istemedi ama sekiz yılın sonunda bir anda boşanmak istediğini söyledi. Benim iki tane çocuğum var birini iki yıldır göremiyorum. Büyük oğlum 16 yaşında iki haftada bir geliyor, benim ailemle de görüşüyor. Küçük oğlanla en son iki yıl önce telefonda konuştum. Benim ailemle birlikte yaşıyorlardı sonra ayrıldılar evden. Boşanmaya üzüldüm ama böyle olması gerekiyordu. Oğlumu görememek bence ağırlaştırılmış müebbetten daha zor. Bu çocuğa da yapılan kötü bir şey. O da 18 yaşına gelince niye görüştürülemedim diye düşünecek biliyorum'(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'Ailemdeki insanlar genelde çalışan insanlar. Veraset davası için geldi kardeşim birkaç kez. Her ay gelemiyor tabi ailem karşıda oturuyorlar. Eskiden bayramlarda geliyorlardı ama şimdi onlara da pek gelmiyorlar telefon görüşü yapıyorum sadece. Pek bir etkisi yok ailemin'(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde).

3.2.3.1.2 Değerli Hissettirme

Hükümlülerin söylemleri değerlendirildiğinde ailenin başetme sürecine etkilerinden birinin de değerli hissettirme olduğu görülmüştür. Hükümlüler ailelerinin yaşanan olumsuzluklara rağmen yanlarında olduklarına yönelik verdikleri geri bildirimlerin, mektup ve görüşmelerde sevgilerini ifade etmelerinin, hükümlülerin fikirlerini sormanın, cezaevine göre dışarıdaki yaşantılarına yönelik yaptıkları düzenlemelerin ve hükümlüleri değerli hissettirdiği anlaşılmıştır. Hükümlüler değerli hissetmenin kendilerini ayakta tuttuğunu, mutlu hissettirdiğini ve mantıklı düşünmeye sevk ettiğini paylaşmıştır. Sevildiklerini ve önemsendiğini hissetmenin hükümlülerin süreci anlamlandırmalarında ve süreçle başetmelerinde önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmıştır.

'Ailem maddi manevi hep yanımda, sen çamura da düşsen bizim altın kızımızsın diyorlar, ölene kadar arkandayız diyorlar'(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Her hafta sözlüm mektup yazıyor. Ablam, onların arkadaşları, yeğenlerim bir sürü mektup yazıyorlar. Seni sevgi yağmuruna tuttuk diyorlar bana. 4-5 yıl dışarıdan fotoğraf da göndermediler moralim bozulur diye' (E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Şöyle diyeyim sevgi beni ayakta tutan ama ablamın sevgisi çünkü ablam benim hem anam hem babam. Ablam kanser kendi hastalığıyla mücadele ediyor ben onun için yapacak çok şeyim var diyorum. Ceza evine girmeden önce nişanlıydım ben ama sonra bu olay başımıza gelince evlenemedik. Ablanın bana verdiği sevgi bambaşka’ (E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

‘Sağ olsun ailem de beni düşünüyor burada telefon kartı çok yazmasın diye sabit telefon aldılar dükkâna şimdi benimle görüşmek isteyen herkes telefon gününde oraya gidiyor sırasıyla konuşuyorum orada olanlarla**.** Torunlarım sürekli ziyaretime gelmek istiyor ama ben çok istemiyorum. Burada aranıyorlar girişte buna maruz kalmalarını istemiyorum. Onların telefonda sesini duymak bile yetiyor bana. Kardeşlerim de öyle hala bana akıl danışırlar. Ben işlerle ilgili bir şeyler anlatıyorum onlara başta kabul etmiyorlar ama sonra iyi oluyor. İyi olduğunu görünce buradaki bağlar daha da kuvvetleniyor bu da beni ayakta tutuyor, mutlu ediyor’(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

‘Ailem de çok önemli tabi her şeye olumlu bakmaları ne kadar zor olsa da benim için olumlu oluyor. Annem babam kardeşim düzenli olarak geliyor ziyaretime. Son iki senedir daha çok düştüler üzerime dışarıda olan bazı şeylerden dolayı onların desteği olmasa mantıklı düşünemezdim herhalde, hepten belirsiz olurdu burası’(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

3.2.3.1.3 Destek

Hükümlülerin aileleriyle telefon, mektup ve ziyaretler aracılığıyla aldıkları desteğin ve ailelerinin olumlu söylemlerinin iyi hissetmelerini sağladığı ve yaşadıkları zorluklarla başetmeye yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Kadın hükümlülerin aile desteğini ifade ederken daha çok çocukları üzerinden ifade ettiği erkek hükümlülerin ise ebeveynler, kardeşler ve eşlerinden aldıkları desteği dile getirdiği görülmüştür. Hükümlüler için aile desteğinin hayatlarını düzene sokma, ne kadar zorlukla karşılaşsalar da üstesinden gelebilme gücü bulma, ayakta kalma, intihar davranışı üzerinde caydırıcılık anlamlarını taşıdığı belirlenmiştir. Görüşme yapılan hükümlüler çalışmaya katılmalarında bile aile desteğinin önemli olduğunu, aksi durumda görüşmede kendilerini rahat hissedemeyeceklerini paylaşmışlardır.

‘Ceza alınca ilk önce söylemedim. Annem tansiyon hastası. Aileme söylemediğim için görüşüme geldiklerinde, tek çıktığım için idareden rica ettim, ödül görüşü gibi yaptım. Aileme buraya geldikten bir ay sonra söyledim. Annem yıkıldı tabi, ama orada gördüm ki anneler çok güçlü. Bana destek oldu, maddi manevi onların desteği var burada, onların her türlü sözü bana destek oluyor. İyi olduklarını bilmek bile iyi. On dakika görüşüyoruz. Çok iyiyiz, arkandayız demeleri bile yetiyor. (K-2, 32 Yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

‘Çocuklarım, babam, ailem biliyor benim suçsuz olduğumu. Çocuklarım ziyarete geliyor. Onların desteği moral bana. Sen cennet hatunusun diyorlar bana üzülme

çıkacaksın diyorlar. Hasta olsan hastanede olsan diyor çocuklar daha zor hamdolsun sağlıklıyım burada'(K-3,56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Öncelikle annem sonra da evlatlarım. Önce annemden aldığım destek. Annem benim elim ayağım. Ben erken yaşta evlendim 14 yaşımda. Baba dayağından kaçtım. Annem her türlü yanımdaydı benim. İlk 3-4 ay gelmedi o zamanlar çok kötüydü. Benim bakış açımı değiştiren annem. Çıkacaksın diyor ben inanıyorum diyor. Sen çıkınca yanıma gelirsin çocukları da alırsın yuvadan diyor. Sen çalışırsın ben de çocuklara bakarım diyor. (K-6 görüşme, 32 yaşında,7 yıldır cezaevinde)

' Bir de ailem işte torunlarımı görüyorum. Sesini duyuyorum o işte en güzel gün benim için. Bunlar beni güçlendiriyor işte. Telefonda bana babaanne seni çok seviyorum diyor ya o yetiyor bana. O gün çok mutlu oluyorum işte. Benim dünyam çocuklarım işte'(K-3, 56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Aile desteği çok önemli burada. Güç oluyor insana. Çok bekliyorum açık görüş olsun da çocuklarımın yüzünü göreyim diye. Hasret kalıyorum onlara. Herkes her hafta çıkabiliyor görüşmeye ama bizde bir ay bekliyorsun. Kapalı görüşe de gelmesinler diyorum çocuklarım. Çünkü zor geçim falan. Ben Van'dan buraya gönderilince onlar da İstanbul'a taşındı. Şimdi her ay geliyorlar ziyaretime. Gelse de olmuyor işte gelmese de. Ben faza gelmesinler diyorum. Buraya gelince o gün çalışamıyorlar çünkü yevmiyeden kesiliyor. Çocuklarım bana anne güçlü ol, sen burada üzülünce biz de dışarıda üzülüyoruz diyor. (K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ailem, kardeşlerim üç ayda bir geliyor ziyarete ama 45 dakika çok az. Telefonla görüşmek de zor tek şey burada mektuplar. Cumartesiden başlıyoruz salı günü gelse de mektup gelse diye. Telefon hakkımda da her hafta başka birini arıyorum. Bir kez babamı, bir kez kardeşlerimi arıyorum Annem ölünce babam da evlenmiş bunu annemin öldüğünü öğrendiğim gün öğrendim. Bu da çok zordu benim için ama kardeşlerim çok büyük destek bana. Her hafta mektup yazıyorlar ben de sayfalarca mektup yazıyorum onlara. Mektup en büyük destek burada'(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

'Ben sadece ailemle görüşüyorum telefonda. Altı yıldır yeğenlerimi, amcalarımı çok özledim ama göremiyorum. Beni ayakta tutan ailem. Onlar tek dayanma gücüm. Allah acılarını vermesin onların. Ziyaretime gelemiyorlar ama telefon yetiyor bana' (K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Ailem de bana bir süreçte çok fazla destek oldu. Hayatımın bundan sonrasını düzene sokmam için tüm şartları zorluyorlar. Sürekli beni ziyarete geliyorlar, bir sürü fedakârlık yapıyorlar. Benim onlara bir vefa borcum var. Buradan çıkınca onları bunu ödemek istiyorum. Onun için ayakta durmaya çalışıyorum. Ailem olmasa ayakta duramam zaten. Onlar sağ olsunlar beni ziyarete geliyorlar. Eskiden kapalı ziyaretlere de gelebiliyorlardı ama artık sadece açığa gelmelerini istiyorum. Annem, babam, ablam, ağabeylerim bir sürü kişi geliyorlar beni ziyarete. Ziyaretler çok iyi oluyor tabi hasret gideriyorum. Onlar üzülmesin diye her şey iyi olacak diyorum bazen burada kendinden geçiyorsun onların mutlu olması önemli oluyor. Onlar bizden güç alıyorlar. Onlara ben düzeldim, hatalarımdan ders alıyorum hissini vermeye çalışıyorum. (E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

‘Beni ayakta tutan şey ailem. Ağırlaştırılmış müebbet alınca intihar edenler bile oluyor benimde ailem olmasa çok zor olurdu’(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Benim burada akıl sağlığım ailem ve sözlüm sayesinde yerinde. Yaptıklarımı sözlüm çok yakın takip ediyor. Kantinden aldıklarıma kadar. Bazen niye sebze almadın diye kızıyor bana. İlişkimiz cezaevinde başladı Sözlüm ablamın yakın arkadaşı, ailelerimiz de görüşüyor bir kez izin alıp gelmeye çalıştı ama giremedi. O bana çok destek veriyor. Yazdıklarımdan ruh halimi anlıyor. Biz 40-45 sayfa mektup yazıyoruz. Ruh halimin sıkıntılı olduğunu anlayınca bana bir ayet yazıyor beni normale çevirmeye çalışıyor. İlk girdiğimde sıkıntı yaşadım cezayı alınca da yaşadım hücrede de yaşadım ama sonra bir şekilde düzen kurarsınız oluyor. İnsan bununla baş ediyor. Ailem bana destek olmasaydı bu kadar rahat olmazdım. Belki şu anda ağlardım karşınızda’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Sekiz yıl oldu benim için her ay geliyorlar. Ben ziyarete giderken çok iyiyim ama bitince üzülüyorum. 4 saat burada beklediler diyorum ama tabi mutlu oluyorum ailemi görünce’(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

‘Ben hanımla kaçarak evlendim sağ olsun beni hiç üzmedi çok iflas ettim, çok kazandım, çok kaybettim ama beni bir gün bile üzmedi. Ben bugüne kadar hiç ağlamadım ama eşim aklıma gelince çok duygulanıyorum. Oturup kalkıp şükür ediyorum onun varlığına. Burada her şey kolay oluyor onun sayesinde. Ailem istememişti onun ailesi de beni istememişti kaçarak evlendik. Zor zamanlar yaşadık ama hep yanımda oldu ben de onun yanında oldum’(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

‘Ama bu ceza beni aileme daha çok yakınlaştırdı. 10 dakikalık telefon görüşmesi, ziyarette olabildiği kadar haber almaya çalışıyorum. Mektupla da iletişim kurmaya çalışıyorum olabildiği kadar yani. Düzenli olduğum için çok da sorun olmuyor ama ailem gelmese her şey bu kadar kolay olmazdı. Bir noktadan sonra ne olursa olsun demeye getiririm. Ailenin yanında olması önemli bu anlamda ne kadar zorluk olsa da üstesinden geliyorsun açıkçası güçlü hissediyorsun’ (E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

‘Onlar çıkmamı bekliyor sadece. Kendine iyi bak bizi düşünme diye teselli veriyorlar bana’(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

‘Dışarıdaki sevdiklerim sayesinde ayaktayım. Çocuklarım ve ailem beni ayakta tutuyor. Onları düşünüp şükür ediyorum. Belki de dışarıda olsam başıma başka bir iş gelirdi diyorum. Benim burada en büyük destekçim nişanlım. Ceza onaylanınca artık ziyaretlere gelemiyor sadece telefonda görüşüyoruz ama çocuklarım annem kardeşim geliyorlar düzenli. Sağ olsunlar teselli ediyorlar beni. Ailem sağ olsun hiç ziyaretlerini eksik etmiyor. Maddi Manevi her konuda yanımdalar. Ben şimdiye kadar maddi, manevi hiçbir sorun yaşamadım. Cezaevinde en büyük sorun maddiyat. Maddiyat olmayınca çok zorlanıyorsun. Sağ olsun annem, kardeşlerim, nişanlım maddi manevi hep yanımdalar benim. Onlar destek olmasa cehennem olurdu burası, psikolojim bozulurdu’(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3.1.4. Daha Fazla Üzmemek

Görüşme yapılan hükümlülerde aileyle ilgili ortaya çıkan temalardan birinin de aileyi daha fazla üzmemek düşüncesi olduğu görülmüştür. Bazı hükümlülerin bu düşünce nedeniyle ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü olduğunu ailesiyle hala paylaşmadığı bazı hükümlülerin ise bir süreliğine ailesinden bu durumu gizlediği daha sonra paylaştığı anlaşılmıştır. Aileyi daha fazla üzmeme düşüncesinin hükümlülerin intihar davranışına yönelik bakış açılarında da belirleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Arkalarında kendileri için üzülecek birilerinin olduğunu dile getiren hükümlüler intihar düşüncesinden bu sebeple uzaklaştığını, kendilerine iyi baktıklarını kendilerini ailelerine karşı sorumlu hissettiklerini ifade etmiş bu düşüncenin kurum içindeki davranışlarında da belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür.

> ‘Ailemi bir kez üzdüm bir daha üzmeyeceğim, dayanabileceğim kadar dayanacağım’ (E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

> ‘Ağırlaştırılmış müebbet aldığımı telefonda babama söyledim geçici felç olmuş annem de hasta şimdi biliyorum benim yüzümden. Onlar için de çok ağır şu anda rahat değiller. Onların sesini duyunca mutlu oluyorum yani. Senin iyi olduğunu duyunca onlar da mutlu oluyorlar. Gelmeyince insan strese giriyor yani’ (K-4, 44 yaşında, 5 yıldır cezaevinde)

> ‘Arkadaşlarıma şunu söylerim burada kafayı yemek de beş dakika, intihar da beş dakika. Ailemiz ve sevdiklerimiz için ayakta durmalıyız’(K-2, 32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

> ‘İnsan ister istemez çocuklar için ayakta duruyor. Bazen bu cezayı unutuyorum bazen de aklımdan çıkmıyor. Bu cezayı nasıl yatacağım diye düşünüyorum. (K-9, 10 yıldır cezaevinde)

> ‘Çocuklarım hatırına ayaktayım inanın. Annelerine kavuşsunlar diye ayakta duruyorum, sırf onlar için. Bebeklerdi ben cezaevine girdiğimde’ (K-10, 50 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

> ‘En önemlisi aile sevgisi çünkü ailen sana ne kadar yakınsa buradaki hali ve hareketlerin arkadaş seçimini ona göre belirlenir. Ben başka konularda tepki gösterdiğim zaman bile kavga edersem annem ağlar beni göremezse, disiplin alırsam sorun olur diyorum. Annemin gözyaşı bir mahkûma saldırmaktan daha önemli çünkü. Onlar da benim için hayaller umutlar kuruyor burada. Annem ben buradayken para biriktiriyor çıkınca birlikte umreye gideceğiz onunla. Karakol yolunu bile bilmiyorlardı burada benim için bir sürü eziyete katlanıyorlar. Ben burada sorun yaparsam onlara ihanet etmiş olurum’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

> 'Ben bekliyordum bu cezayı az çok daha önceden de biliyordum ama ailemin yeni haberi oldu. Üç ay önce ağırlaştırılmış olduğumu öğrendiler süreli ceza

biliyorlardı. Zaten benim yüzümden sıkıntı çekiyorlar, ayda bir geliyorlar ziyarete afla ilgili bir beklenti içindelerdi ben de boşuna beklemeyin dedim kötü oldular tabi öğrenince. Kardeşlerim, annem her ay geliyor**.** Aileyi görmek iyi. Bir sıkıntı var mı diye yüzlerinde bile görebiliyorum. Sekiz yıldır aynı kişileri gör aynı şeyleri sor. Ben dışarıyı bilmiyorum onlar da burayı bilmiyorlar. Mahkemeye falan hiç getirmedim onları ben ailemin yüz karasıyım. Onların trafik kazası bile yok isterdim ki aslında cezaevini bile görmesinler. Aileden büyük faktör yok öyle dini şeylerle falan da çok uğraşmıyorum. Ailem benden vazgeçmediyse ben niye vazgeçeyim diyorum'(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Dışarıda da içeride de bir şekilde son bulacak hayat ne farkı var diyorum. Özgürleşmeyen beyin dışarıda da içerde de olsa fark etmez ama benim hedefim var ailem için, insanlık için ayakta durmalıyım diyorum'(E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Annem zaten ağırlaştırılmış olduğunu yeni öğrenmiş daha önce bilmiyordu, beş ay kalacağımı biliyordu. Onlar ayakta kalma sebebimiz. Üzülmesinler diye hayata tutunuyoruz' (E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

'Ben hala aileme ağırlaştırılmış müebbet olduğunu söylemedim. Onlarla görüştüğüm zaman ne zaman çıkacaksın diyorlar. Cezaevine yazdım, arkadaşlarıma söyledim sakın aileme ağırlaştırılmış müebbet olduğunu söylemeyin diye. (E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Benim ailem ağırlaştırılmış olduğumu bilmiyor. İki çocuğum var eşimden boşandım onlar annemle kalıyor. Annem ve çocuklar bilmiyor ceza aldığımı onlara birkaç yıl sonra çıkacağım diyorum. Sadece nişanlım biliyor ağırlaştırılmış olduğumu. Şimdilik böyle gidiyor' (E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Arkanda sevdiğin birilerinin olduğunu biliyorsun. İntihar edersem, bana bir şey olursa, üzülecek biri var diye düşünüyorum, iyi bakıyorum kendime' (K-2, 32 Yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

3.2.3.1.5. Kaybetme Korkusu

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle yapılan görüşmelerde aile ile ilgili görülen ortak temalardan birinin de kaybetme korkusu olduğu görülmüştür. Yalnızca erkek hükümlüler tarafından dile getirilmiş olan bu alt temada hükümlüler cezaevinde bulunduğu süreçte ebeveynlerinden birinin kaybının en korktukları durum olduğunu dile getirmiştir. Ailesinin varlığını başetmede birincil kaynak olarak değerlendiren hükümlülerin süreçte gerçekleşebilecek anne baba kaybına yönelik endişe duydukları bu durumun gerçekleşmesinin başetme sürecini olumsuz etkileyebileceği anlaşılmaktadır.

'Annem babam aklıma gelince Allah uzun ömürler versin diyorum bir şey olursa ben buradayken ne yaparım bilmiyorum. Başıma bir iş alırım herhalde'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Yolumuz uzun en korktuğun bir şey burada annemi babamı kaybetmek. Ne yaparım, nasıl dayanırım diye bilmiyorum. Dayanamazsam ondan sonra dayanamam o beni yıkar burada diyorum’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘Ben burada nişanlımla mektuplaşıyorum geri kalanlar ziyarete geliyor çünkü onunla da bu yolla haberleşiyoruz. Burada kayıplar da yaşadım ama alışıyorum teselli ediyorum hatta dışarıdakileri ama anneme annem yaşlı ona bir şey olursa ne yaparım bilmiyorum bundan korkuyorum’(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

‘Bazı geceler uyuyamıyorum. Acaba çıkar mıyım diye düşünüyorum. İçerde geçen her süre dışarıdakinden yiyor. Ben de yaşlanıyorum tabi burada. Ben büyüdükçe dışarıdakiler ölüme daha çok yaklaşıyor. Sevdiklerini kaybetme korkusu oluyor burada. O çok zor oluyor’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

3.2.2.1.6. Gelecek Hayali Kurmanın Nesnesi Olarak Aile

Görüşme yapılan hükümlülerde aile ile ilgili karşılaşılan alt temalardan biri de ailenin gelecek hayali kurmanın nesnesi olarak görülmesidir. Kadın hükümlülerin gelecek planlarının çoğunlukla çocuklarıyla ilgili olduğu erkek hükümlülerin ise aileleriyle ilgili olduğu görülmüştür. Hükümlülerin ailelerini gelecek hayali kurmanın nesnesi olarak görmesinin onları ayakta tuttuğu, gelecekle ilgili ümitsiz hissetmelerine engel olduğu ve motive eden bir özelliğe sahip olduğu anlaşılmaktadır. Kadın hükümlülerin çocuklarıyla ilgili gelecek planlarının erkek hükümlülerin ise gelecekte aileleriyle geçirebilecekleri zamanlara yönelik düşüncelerinin başetmeye kaynaklık ettiği görülmüştür.

‘Çocuklarım var en önemlisi o. Oğlumu kızımı okula göndermekti benim hayalim. Ben girdikten bir yıl sonra oğlum okula başladı. Gün gelecek çıkacağım buradan geçen zamanı dolduramam belki ama onlarla 3 yıl 5 yıl bir ömrüm olacak diyorum’ (K-8 görüşme, 39 yaşında,12 yıldır cezaevinde)

‘Annemle birlikteyiz burada. Oğlum beni bekliyor biliyorum onun için ayakta duruyorum. Ama bazen çok zorlanıyorum. Görüş sonrası ve bayramlar çok zor geçiyor burada. İnsanları göremeyince tamamen yalnızım gibi hissediyorum’(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Beni ayakta tutan oğlum ve ailem. Şu anda nişanlım var o da beni ayakta tutuyor. Burada insanlık arıyorsun sadece. Dışarıda benim her şeyim vardı. Burada ben diyorum ki ailem için yaşayacağım, kaybedecek bir şeyim yok. Çocuğumu annesiz bırakmayacağım diyorum. Bunun için ayaktayım ben. Çocuğuma bir şey veremedim, büyürken yanında değildim. Bir anne için bu çok zor’(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

‘12 yılı atlatana kadar bir hayalim yoktu benim biter diye düşünmüyordum. 12 yıldan sonra çocuğum var dışarı çıkacağım diye düşünmeye başladım. Ne kadar

ömrüm kaldı bilmiyorum ama hayaller beni ayakta tutuyor'(K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

'Sevdiklerim ziyarete geliyor. Artık onları cezaevine kapılarına getirmek istemiyorum. Onlar için başarmalıyım. Buralardan uzak durmak istiyorum. Gelecekle ilgili planlar yapıyorum' (E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ailem sadece benim. Onlar olmasa hayatta katlanamazdım. Onların gözündeki ışığı görünce kendime yakıştıramıyorum. Bir gün bile olsa çıkacağım annemle vakit geçireceğim biliyorum. Onların gelip gitmesinin karşılığını vermem lazım'(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Dört çocuğum var benim hepsi evli yuvalarını da kurdular ama biliyorum bir gün onlarla görüşeceğim. Onlarla, damadımla, gelinlerimle görüşeceğim. Bu ceza beni öldüremeyecek buna azmettim. Siz beni burada bu cezayla öldürmek istiyorsunuz ama olmayacak diyorum'(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

3.2.3.2. Arkadaş

Araştırmaya katılan hükümlülerle yapılan görüşmelerde başetmeye dair kaynaklardan biri olarak arkadaşlık kavramı karşımıza çıkmaktadır. Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası diğer insanlarla sınırlı bir teması zorunlu kılmaktadır. Yapılan görüşmelerde araştırmaya katılan hükümlülerin bulunduğu cezaevi türlerine göre arkadaşlık ilişkisini farklı şekillerde kurulduğu anlaşılmıştır. Kimi cezaevlerinde kurumun doluluk oranı ve fiziki şartları nedeniyle ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin aynı odayı paylaştığı, kimi cezaevlerinde iş kolları veya ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin bir araya gelmesine yönelik planlanan etkinliklerin olduğu anlaşılmıştır. Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin gerek aynı odayı paylaşma gerekse ortak etkinliklere veya iş kolu faaliyetlerine birlikte katılma veya havalandırma sürecinde temas kurma ile gerçekleştirdiği arkadaşlık ilişkisinin kendini birlikte vakit geçirme, yardım alma, yardım etme, iletişim ihtiyacını karşılama, ortak kader alt alanlarıyla gösterdiği bulunmuştur. Aşağıda bu alt alanların başetme sürecini nasıl etkilediğine dair katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

3.2.3.2.1. Birlikte Vakit Geçirme

Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde arkadaşlık ile ilgili ortaya çıkan alt temalardan birinin birlikte vakit geçirme olduğu görülmüştür. Ağırlaştırılmış müebbet hapis koşullarından birlikte vakit geçirme sınırlı şekillerde gerçekleştirilmektedir. Hükümlüler ya arkadaşlarıyla aynı odada kaldıkları için ya da kurum içindeki etkinliklere aynı ünitede oldukları arkadaşlarıyla çıkabildiği için birlikte vakit

geçirebilmektedir. Arkadaşlarıyla ortak etkinliklere katılabilen hükümlüler birlikte olmanın zaman geçirmek açısından keyifli geldiğini, birlikte yapılan etkinliklerle cezaevinde olmanın yükünü daha az hissettiklerini bu durumun hücreye alışmayı kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Aynı odayı paylaşarak birlikte vakit geçiren hükümlüler ise uyandıklarında odalarında başka birinin varlığının kendilerine iyi geldiğini, bazen olumsuz duyguları yaşamaktan uzaklaştırdığını paylaşmıştır.

> ‘Ben burada iki aydır arkadaşlarımla beraberim iki aydır onlarla yemek ortaklığı yapıyorum. Ondan öncesinde hep tek başımaydım ama bu da iyi geliyor insana. Hafta sonları bir arada oluyoruz ben tek takılırken de hep elimde olanlardan arkadaşlarıma ikram ederdim şimdi daha iyi oldu dört arkadaş birlikteyiz. Böyle de devam edebilir üç buçuk yıl. Birlikte iken mektuplardan konuşuyoruz, dinle ilgili bir şeyler anlatıyoruz, bilmediğimiz şeyleri öğreniyoruz birbirimizden. Ben artık yanımda bana zarar verecek arkadaş istemiyorum. Bazen anlaşmazlık da oluyor ama birbirimize destek oluyoruz ’(K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Birlikte çıkmak buranın baskısını yüzde otuz beş azaltıyor diyorum. Arkadaşlarla birlikte çay içiyoruz bunlar iyi şeyler. (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Vaizler geliyor, haftada bir sohbet ediyoruz dinle ilgili. İki aydır bu sohbetlere arkadaşlarla birlikte çıkıyoruz birlikte olmak zaman geçirmek yönünden daha iyi bence’ (E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Hücreyi Allah kimsenin başına vermesin tabi özgürlük gibisi yok. Günde sadece 2 saat dışarı çıkmak üzücü bir şey ama ben şimdi alıştım. Hücreye ilk girdiğimde kimseyi tanımıyordum. İlk iki gün zor geçti sonra diğer arkadaşlar bana yardımcı oldular tanıştık onlarla alıştık yani. Şimdi arkadaşlarım var bir sorun yok. Bahçeye çıkıyoruz birlikte, yemek yapıyoruz. Buradaki yemekleri pek yemiyoruz birlikte yapıyoruz, birbirimize veriyoruz. Bölüşüyoruz yaptıklarımızı. (E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Benim oda arkadaşımın ziyaretçisi yılda bir kez geliyor ben ziyaretten çıkınca mesela ona çektirdiğimiz fotoğrafları falan gösteriyorum çocuklarla. Tek kalınca görüşten gelince o ayrılık kapının üstüne kapanması çok kötü. Mesela arkadaşım var diye döndüğümde ağlayamıyorum ona da ayıp olmasın diye onun ziyaretçisi gelmiyor diye ağlamaya utanıyorum. Sabah kalkınca kendi sesinden başka bir ses var. Birlikte şarkı söylüyoruz bile bu çok güzel. Bir nefes işte birlikte. (K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Tek başıma kalırken, program yapardım, duvarda bir çizelgem vardı. Tek başıma olduğum için yapıyordum. Şimdi alan dar, iki kişi için plan yapınca, uymak zor burada. Plan yapmıyoruz bu şekilde devam ediyor. Eskiden hasta olsak sırtımıza merhem sürecek biri yok derdim ben şimdi bunun acısını çıkarıyoruz plan yapmıyoruz arkadaşımla’(K-2, 32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

3.2.3.2.2. Yardım Etme

Hükümlülerin söylemleri değerlendirildiğinde arkadaşlık temasının öne çıkan alt temalarından birinin de yardım etme olduğu belirlenmiştir. Yardım etme temasının erkek hükümlüler tarafından dile getirildiği görülmüştür. Yardım etme temasına dair söylemleri olan erkek hükümlülerin kendi tecrübelerinden hareket ederek özellikle hücrede olmanın zorluklarıyla başetmekte zorlanan kişilere yardım etmeye çalıştıkları, başka birine yardım etmekle kendilerini de mutlu hissettikleri anlaşılmıştır.

> 'Bizim yan odalara disiplin nedeniyle gelenler oluyor. Onlara da öğüt veriyorum. Spor yapın diyorum mesela. Ben geçtim o yollardan biliyorum. İçerde de yardımcı olmaya çalışıyorum işte'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

> 'Bir arkadaşımız vardı burada bizim yan odada kalan ben sesler duyuyorum diyordu. Ona da yardımcı olduk başkalarına da yardımımız dokunuyor. Mesela o arkadaşım bizimle birlikte namaza başladı. Yani burada birine de vesile oluyoruz en azından diyorum. Arkadaşım ilk zamanlar çok zorlanıyordu mesela şimdi kendini dine verdiği için bu sesleri duymuyor' (E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

> 'Ben burada birine bakıp da ne yapabilirim diye düşünüyorum. Örneğin yan odadaki arkadaşımızın maddi durumu yetersiz onu da kırmamak için babamın ruhuna deyip ona hediyeler vermeye çalışıyorum. Benim burada hiçbir şeyim olmasa sevgimi veririm. Elimde olsa çöp poşetinden yağmurluk dikerim insanlara ben bundan mutlu oluyorum. Mutlu edince ben de mutlu oluyorum.(E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

3.2.3.2.3. Yardım Alma

Yardım alma alt teması değerlendirildiğinde hükümlülerin arkadaşlarından farklı alanlarda yardım aldığı ve yardım almanın destekleyici etkisinden bahsettikleri görülmüştür. Bilgi paylaşımı, fiziksel ihtiyaçların karşılanması, maddi destek, sorunların paylaşımı hükümlülerin arkadaşlarından yardım aldığı alanlar arasındadır. Hükümlüler arkadaşlarından yardım almanın hücrede olmanın olumsuz etkisini azalttığı ve hükümlülerin kendilerini rahat hissetmelerine katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

> 'Psikoloğa falan hiç çıkmadım ben. Burada elişi falan yaptım, patik yaptım gün geçirdim işte. Sağ olsun arkadaşlarım çok iyi. Ben hep yatığımdayım kimseye takılmıyorum. Sağ olsun arkadaşlar çok yardımcı oluyor, temizlik falan hiç yaptırmıyorlar bana. Çamaşırımı da onlar yıkıyorlar, beni banyo da yaptırıyorlar'(K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

> 'Bir arkadaşım var yan odada. Dini konularda bilgiler alıyorum ondan. Birbirimize zararımız yok. Bazen de kızıyoruz tabi ama. Müslümanın üç günden

fazla küs olması uygun değil tabi barışıyoruz'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Bir de tabi kafa dengi insan bulmak çok önemli. Bizim burada üç kişilik bir arkadaş grubumuz var nazımız geçiyor birbirimize evet biliyorum onlar benim annem babam değil bir gün ters de düşebilirim onlarla. Bu burada hep kafanda kalıyor. Tabi ara sıra tartışıyoruz ama biliyoruz konuşarak her şey halledilebilir. Biz bazen kendi aramızda da konuşuyoruz mesela anlaşamasaydık diyoruz burada hücre içinde hücre olurdu. Bazen paramız gelmese bile birbirimize yardımcı oluyoruz yani burada hem insanlık devam ediyor ama hapiste olduğumuzu hiç unutmuyoruz'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Burada bir arkadaş grubumuz var bizim üç kişilik bu her anlamda olumlu bir şey. Bir sıkıntımız sorunumuz olduğunda paylaşabiliyoruz. Anlatamazsan, konuşamazsan bu çok zor. Ben daha önce de cezaevine girmediğim için dışarıda neysem burada da öyleyim. Biz bayadır bu arkadaşlarla birlikteyiz, birbirimizi iyi tanıyoruz artık herhangi bir sıkıntı olduğunu da biliyoruz'(E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'İlk zamanlar hiçbir şey hatırlamıyordum sağ olsunlar koğuştaki tüm arkadaşlar benim etrafımdaydı. Onlar anlıyordu halimden. İlk gün cezaevine geldiğimde koğuşa girdim, selam verdim bana duş al kendine gel dediler. Kimisi havlu getirdi, kimisi çamaşır getirdi, kimisi benim yatağımı hazırladı ama ben hiçbir şey hatırlamıyorum elbiselerimi bile nereye koydum onu bile hatırlamıyorum. Bir baktım arkadaş benim kıyafetlerimi yıkamış onu hiç unutamıyorum benim için çok önemli'(E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Arkadaşlarım olmasaydı ben asabi olurdum, psikolojik olarak rahat olamazdım diyorum. Mesela sigarayı burada bir arkadaşımla birlikte bıraktık. İyi örnek de oluyoruz birbirimize. Camdan sohbet ediyoruz, bir sorun olursa paylaşıyoruz'(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Beni burada ayakta tutan ikinci şey de suç ortağım. Hayata tutunma sebebim de o. Onun hayata bakışı, bana öğrettikleri, sürekli benle paylaşması, beni eğitime yöneltmesi bir de beni çok sevmesi hep arkamda durması çok önemli'(E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

3.2.3.2.4. İletişim İhtiyacı

Katılımcılarla yapılan görüşmede hükümlülerin arkadaşlarıyla iletişim ihtiyacını gidermesinin başetmede önemli bir kaynak olarak görüldüğü anlaşılmıştır. Arkadaş iletişiminin kişinin kendini toparlamasında motive edici bir özelliğe sahip olduğu ayrıca arkadaşlarla kurulan günlük diyalogların ve günlük sohbetlerin stresle başetmede önemli bir etken olduğu aksi durumda içe kapanmanın gerçekleşeceği hükümlüler tarafından dile getirilmiştir. Kişilerin arkadaşları olmadan yalnızca kurum görevlileriyle kuracağı sınırlı temastan iletişim becerilerinin olumsuz açıdan etkileneceği bu alanlarda gerilemelere neden olabileceği tespit edilmiştir. Hükümlüler arkadaşlarıyla bir arada

olmanın kendilerini suçla ilgili olumsuz etiketlemelerde bulunmalarına da engel olduğunu paylaşmıştır.

> ‘Benim her günüm standarttır burada. Film izlerim, her gün bulmaca çözerim, televizyondan programları izlerim, her gün spor yaparım, arkadaşlarımla iletişimim de iyidir. Moralim bozuksa bile onlarla paylaşıyorum. İletişim olmazsa camına kapatır yatarsan olmaz burada. Hasta da olsak konuşuyoruz biz. Bu senin yataktan kalkmana, toparlanmana neden oluyor. Sağı solu topluyoruz. Birlikte yattığın insan önemli yani’ (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

> ‘Ben Silivri'deyken ilk zamanlar konuşma güçlüğü yaşıyordum orada kimse yoktu çünkü. Kim olursa olsun günlük diyalog çok önemli. Bir insanla sohbet edince stres atıyorsun. Tek başına daha zor içine kapanıyor insan. İki saat arkadaşlarla burada bahçeye çıkabiliyoruz ama Silivri'de yasaktı. İdare güvenmiyordu bize orada zarar veririz birbirimize diye. Bu da mahkuma göre değişiyor. Ben yedi yıldır bir kez bile kavga etmedim. Burada bunu da göz önüne alıyorlar’(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

> ‘Bizim odalarda bir balkon var, yatak odası yemek odası hepsi bir yani. Arkadaşların desteği çok önemli. Benim burada sekiz yıllık bir arkadaşım var. Yediğimiz içtiğimiz ayrı gitmez onunla. Hepsi benim koğuş arkadaşlarım aslında varlıkları çok önemli’(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

> ‘Arkadaşlarla sohbet de önemli. Yirmi dört saat onlarla berabersin çünkü. Her şeyden çok onlarla geçiyor zaman. Bir sıkıntı olunca anlatacak en yakın kişiler onlar. Sadece yemek dağıtan memurlar olsa çok kötü olurdu tabi yirmi dört saat boyunca sadece memurlarla konuşsan iki kelimeyle yaşarsın burada’(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

> ‘Uzun süre masada tek başına yemek yiyorsun. İştahın kaçıyor tabi. Ama birlikte yiyince tadı başka. Bahçeye birlikte çıkmak bile çok farklı bir şey. Tek çıkınca mesela top oynayamıyorsun. İki kişi çıkınca top oynuyorsun. Bu bile iyi geliyor. Bir anda iki kişi olunca iyi yani’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

> ‘Tek başımayken dışlanmış gibiydim. Azılı katil gibi görünüyordu. Şimdi arkadaşlarla beraber çıkıyoruz bahçeye. Birbirimizi rehabilite ediyoruz bu da manevi bir destek’(K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

3.2.3.2.5. Ortak Kader

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin söylemleri değerlendirildiğinde kendileriyle aynı süreci yaşayan arkadaşlarının olmasının birbirlerini anlamada önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Hükümlülerin benzer süreçler yaşamış olmanın duygusal bir yakınlık sağladığını ve bu benzerliğin arkadaşlık ilişkisi kurmada önemli olduğunu dile getirdiği görülmüştür. Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü olan arkadaşlarıyla kurdukları ilişkinin yalnız olmadıkları duygusunun da oluşmasına katkı sağladığı, baş etmede olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

‘Burada iyi bir arkadaş grubumuz var, aile gibiyiz. Ben bunu da şöyle düşünüyorum sanki buraya gelin gelmişim gibi çünkü aynı yolda yürüyorsun. Buradaki arkadaşların bir kısmıyla aynı dönemde geldik, o sarsıntıyı aynı anda yaşadık. O zamanlar birbirimizi göremiyorduk. Balkonlarımız vardı oradan konuşuyorduk. Tanışma aşaması gibi oldu’(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

‘Burada üç kişilik bir arkadaş grubumuz var onlar olmasaydı daha zor olurdu burada. İnsanlarla yakın olmak için burada eşit koşullarda olmak gerek. Benim arkadaşlarım da ağırlaştırılmış müebbet o yüzden duygusal bir yakınlığımız da var. Hadi şunu yapalım derlerse yaparız hep birlikte. Bizi daha önce ayırmak istediler Ama olmaz dedik. Seviyorum yani yanımdakileri onları kaybetmek istemem. Bir sorun olduğunda hiçbir zaman silip atmam onları yıllardır emeğim var çünkü. Duygusal açıdan onlarla aramızda bir sorun olsa da onları kazanmaya çalışırım alttan alırım özür dilerim’ (E-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3. Dini İnanç

Araştırmaya katılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin süreçle başetmede kullandıkları mekanizmalardan biri olarak dini inanç karşımıza çıkmaktadır. Yapılan görüşmelerden elde edilen bilgilerde kimi katılımcıların ağırlaştırılmış müebbet süreciyle birlikte daha önceden gerçekleştirdiği dini ritüellerde artışların olduğu kimi katılımcıların ise ağırlaştırılmış müebbet süreciyle birlikte dini ritüellere yöneldiği bulunmuştur. Görüşme yapılan hükümlülerin büyük çoğunluğu Müslüman olup bir tane Hıristiyan hükümlü bulunmaktadır. Hükümlülerin dinle ilgili terimleri Müslümanlık üzerinden ifade etmeleri nedeniyle Müslümanlığa ait terimler kullanılmıştır. Aşağıda araştırmaya katılan kişilerden elde edilen dini inanç kavramının alt başlıkları ve katılımcılara ait ifadeler paylaşılmıştır.

3.2.3.3.1. Allah’ın Kudretine Sığınma

Katılımcıların söylemlerine bakıldığında Allah’ın gücünün sıkıntı yaratan durumu etkileyebilme ve değiştirebilme kapasitesine sahip olduğunu ilettikleri görülmüştür. Allah’ın olumsuz bir durumu değiştirebilme gücüne sahip olduğunu dile getiren hükümlülerin bu sayede gelecekle ilgili ümit duygularını korudukları anlaşılmaktadır.

‘Allah sabır veriyor. Biliyorum ki, Allah ol derse olur. İmanın sağlamsa her şey olur’(K-2, 32 Yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

‘Normalde oruç tutarım düzenli arada da namaz kılıyorum. Rahatlıyorum secde üstünde Allah’ yalvarıyorum. Önce Allah açacak kapımızı diyorum’(K-6 görüşme, 32 yaşında,7 yıldır cezaevinde)

‘Kırk altı yıl yatarım var ama ben o zamana kadar yatmayacağım. Allah bir kapı açacak ama ne zaman bilmiyorum’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Benim birinci gerekçem onlar(ailem) diğeri Allah’ın kendini öldürmenin yasak etmesi yoksa ölmek kolay burada hem de çok kolay ama Allah bir kapıyı kapatır birini açar diyorum. Umut veren, güç veren, ayakta tutan Allah. Gerçekten inanç insana büyük güç veriyor. Ben biliyorum Rabbim bir kapıyı kapattı açacak bir nevi bu beni avutuyor.(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘İnsan umutsuz yaşayamaz derler ya önce Yargıtay’ı düşünüyordum ümitleniyorum. Şimdi de buraya girdiren rabbim çıkaracak diyorum. Acı haber almayayım da yeter diyorum’(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3.2. Allah’tan Güç Alma

Hükümlülerin süreçte gösterdikleri başetme davranışının kaynağının bazen anlamlandırmakta zorlandığı ancak genel olarak bu gücün kaynağını Allah’a atfettikleri anlaşılmaktadır**.** Hükümlüler Allah‘a olan inançlarının sürece katlanmalarını kolaylaştırdığını, bu durumun kendileri için manevi destek olduğunu, Allah’a olan inancın kişiyi olumsuz davranışlardan alıkoyduğunu paylaşmışlardır.

‘Allaha olan inancım beni ayakta tutuyor. Allah bana sabır ve güç verdi’ (K-3 Görüşme, 56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘Güçlü bir insanım ben katlanıyorum. İradeli bir insanım her şeyin Allahtan geldiğini biliyorum ben. Gün gelir geçer burada. Arkadaşlara da nasihat ediyorum böyle’(K-3, 56 yaşında,4 yıldır cezaevinde)

‘Soruyorsunuz nasıl başediyorsun diye nasıl başediyorum ben de bilmiyorum. Bu başka bir ceza. İşte bir yerde güç geliyor. Allahtan işte’ (K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Beni ayakta tutan güç Allah’tan geliyor. Bazen çocuklarımdan, eşimden güç alıyorum, arkadaşlarımdan güç alıyorum. Onlar da olmasa zaten düşerdim. Nasıl durayım yoksa burada. (K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

‘Kuran öğrendim burada. Vaizler vardı burada bir de onlarla sohbete çıkıyorduk. Sinema filmi falan izlettiler bize bu da manevi yönden bir destek işte’ (K-6 görüşme, 32 yaşında,7 yıldır cezaevinde)

‘Allah’ı bilen kendini bilir, peygamberi rehber olarak görür, ona uyarsak yanlış yapmayız. Allah büyük diyorum hep. Hocalar geliyor koğuşlara, onlarla konuşuyoruz. Bu iyi geliyor, Bilmediğin şeyleri öğreniyorsun. Din burada çok önemli’ (K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Benim için birinci şey aile diğeri de ailenin verdiği terbiye. Dini terbiye yani. Bu bazı şeylerden alıkoyuyor insanı. Ceza alınca ailesi olmayan insanlar var onlar için tutunacak tek şey Allah. Yatıp kalkıp dua ediyorlar bu öyle bir şey ki Allah gücü veriyor ve bunu hissettiriyor’(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Annem ölünce ikinci bir travma oldu benim için sonra dedim kendi kendime ölüme katlanan her şeye katlanır. Allah’a sığındım Allah da bırakmadı beni’ (K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3.3. İmtihan Edildiğini Düşünme

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri yaşadıkları durumu imtihan olarak gördüğü bu imtihana sabredilmesi karşılığında ödüllendirilecekleri beklentisinin olduğu ayrıca yaşadıkları bu durumdan daha olumsuz durumlarla karşılaşabileceklerini düşünerek içinde bulundukları durumu katlanılabilir olarak gördükleri belirlenmiştir. Hükümlülerin bu şekilde yaşadıkları olumsuz duyguları kontrol altına almaya ve duygularını düzenlemeye çalıştıkları anlaşılmaktadır.

‘Cezaevi dışarıdan farklı değil dışarıda da çok büyük sorunlar var. Diyoruz ki çekeceğimiz varmış, bir imtihan olarak görüyorum burayı. Ben Hristiyan olarak büyüdüm ama inanç aynı şeyi öğretiyor. Ne geliyorsa Allahtan buna sabretmek lazım. Dışarıda başına ne gelir bilemezsin. Şükür diyorum, isyan etmiyorum, çocuğum sağlıklı diyorum. Beterin beteri var diyorum. Yeter ki ona bir şey olmasın diyorum ben burada kalayım diyorum’(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Sabrediyorum, imtihan diyorum, çekemeyeceğin yükü vermez Allah diyorum’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘Burada çektiğim her çilenin mükâfatı verilecek buna inanıyorum ve bu beni ayakta tutuyor’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3.4. Allah’a Yönelme

Katılımcıların ifadeleri değerlendirildiğinde bazı hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet süreciyle birlikte dini inançları açısından dönüşüm yaşadıkları anlaşılmıştır. Hükümlülerin ifadelerine bakıldığında cezaevi öncesinde dini inancını zayıf olarak nitelendiren hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet süreciyle birlikte dini inançlarının kuvvetlendiğini belirttiği bu değişimin kendilerini ve dünyayı daha iyi tanımalarında, huzurlu hissetmelerine yardımcı olduğu belirlenmiştir. Hükümlüler dini inançlarındaki bu değişimin ağırlaştırılmış müebbet sürecini iyi geçirmede büyük bir etkiye sahip olduğunu paylaşmıştır. Cezaevi süreci öncesiyle şimdiki dini bakış açılarını değerlendiren katılımcıların süreci manevi olgunlaşma ve Allah’la bağlarını güçlendirmeye yönelik bir fırsat olarak ele aldıkları anlaşılmaktadır**.**

‘Kur’an-ı Kerim ve namaz manevi olarak etkiliyor bunlar beni. Şöyle diyorum düşünüyorum ben buraya girmesem Allah’ı bulamazdım belki de. Ben eskiden de namaz kılardım ama nasıl kıldığımı bilmezdim yani böyle şartlanmış gibi ama

burada hissediyorum, kalpten kılıyorum. En büyük desteğim namaz. Orada yalnız olmadığımı Allah'la beraber olduğumu hatırlıyorum. Kuran okumak benim için Allah'ın mektubunu okumak gibi sanki. Ben robotum, kullanma kılavuzum o gibi hissediyorum. Şanslı hissediyorum kendimi Allah'ı bulduğum için'(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

'Ağırlaştırılmış olsam da umudumu kaybetmedim. Ben önceden namaz niyaz hiç bilmezdim. Şimdi Kur'an okuyorum. Çıksam da çıkmasam da, belki çıkamam ama yarın çıkacak gibi hayata sarılıyorum. Aslında şöyle diyorum ben dışarıda bedenen özgürdüm ama ruhen değildim. Burada ruhen özgürüm. Buna da namaz, Kur'an sebep oldu. Allah'a yaklaştıkça, ibadet ettikçe huzurlu hissediyorum. Bu dünyanın geçici olduğunu önemli olanın ahiret ebedi hayat için çalışmak, görevlerini yapmak olduğunu anladım. Dışarıda olsam kahveye falan giderdim. Burada kitaplar okuyorum Mekke'yi, Medine'yi anlatan. Hacca gitmiş gibiyim sanki. Maneviyat kazandım'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ben dışarıda bu kadar inançlı değildim, namaz kılmazdım yani. Küfür falan etmezdim ama küfür edenlerle kavga bile ederdim aile terbiyesi derken bunu kast ediyorum. Annem bana duaları öğretti, Allah sevgisini öğretti. Burada tek dayanağım Allah benim. Ben burada Peygamberimizi üç kez rüyamda gördüm hocalar bunu anlatma diyorlar bana. Ben dua edince gerçekten kalpten ediyorum. Şöyle düşünüyorum ben dışarıda olsaydım para kazanırdım iyi de bir çevrem vardı aklıma namaz falan gelmezdi. Burada tek dayanağım Allah.'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Bir yaratıcı var evet her şey bir sınavdan ibaret bu yaratıcıyı bilinçli bir şekilde aramak var bir de yanlış anlamak var. Ben biyolojiden başlayarak, insanın varlığını anlayarak Hakka ulaşılacağını düşünüyorum. Bazen burada hocalar da geliyor vaizler ama bazen fikirler uymuyor' (E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Din ile tanışınca kendimi daha iyi tanımladım. Yaşamanın bir amacı var dedim. Allah boşuna göndermedi. Kendime bir hedef koydum. Başkasına muhtaç olmamak için plan yaptım. Şimdi hedeflerime ulaşmaya çalışıyorum ilki kendimi tanımaktı buna ulaştım. Şimdi yeni hedefler çizip ona doğru yürüyorum. İbadet çok geniş bir yelpaze bu bana yetti baş etmek için. Herkes bir kurtarıcı ya ihtiyaç duyuyor bende bu dinle oldu. Mehdi gibi yani dünyayı algılamamda, kendimi tanımamda, bu durumdan yüzde doksan kurtulmama yardımcı oldu diyebilirim'(E-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3.5. Dua Etme

Hükümlülerin ifadeleri üzerinden dua etme ve başetme ilişkisi değerlendirildiğinde duanın Allah ile bağ kurma aracı olarak görüldüğü, manevi bir rahatlama sağladığı ve affedilme ihtiyacını karşılamada rolü olduğu anlaşılmaktadır**.** Hükümlüler zorlandıkları noktalarda dua etmenin kendilerini rahatlattığını, bu sayede

kendilerini yalnız hissetmediklerini ve dua etmenin hayatta kalmalarını yardımcı olduğunu paylaşmışlardır.

> ‘Önce iman sonra sabır. Daraldıkça, hayattan vazgeçmeye çalıştıkça, bunlar iyi geliyor. Aslında cezamız otuz seneye bağlanıyor. Otuz senede af çıkmazsa, ölüp gideriz buradan. Giyinip süsleniyorsak, kahkaha atıyorsak, dua ile ayaktayız’(K-2, 32 Yaşında, 7 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bir günahım var evet ama en çok da Allah'a sığındım. Dualar beni rahatlattı işte. Dua ediyorum’ (K-4, 44 yaşında, 5 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bir de hep dua ediyorum hep kendime Allaha sığın diyorum. Sinirlendiğimde bile kalkıp namaz kılıyorum. Yalnız olmadığımı hissediyorum böylece. Allah kimse yoksa ben varım diyor bana’(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bir de dinin yeri ayrı tabi. Din adamlarına pek sevmem bazen dini kötüye kullanıyorlar ama benim kendime göre inancım var. Ben Allah’la arama aracı sokmuyorum kendime göre dualar ediyorum. Allah’a beni hayırlıysa çıkar buradan diyorum. Her şeye şükür ediyorum. Şükür etmek için benim başkasına ihtiyacım yok. Burada ben bunu hocalar olmadan yapmayı seviyorum Özellikle de sabaha karşı uyanıp duamı ediyorum burada bu çok iyi geliyor’(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bir de benim ayakta durmamı sağlayan en önemli noktalardan bir tanesi maneviyat. Maneviyatla ayakta durmaya çalışıyorum ben. Her ezan okunduğunda öldürdüğüm kişi dua etmeye çalışıyorum. Pişman olduğumu kul olarak dile getiriyorum’(E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)
>
> ‘İyi halli yattım ben hep ceza onaylanınca bir ümitsizliğe kapılıyorsun ama anne, baba, kardeş için hayatta kalacaksın ne yapalım. Dua ile ayakta duruyorum’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3.6. Hayra Yorma

Katılımcıların ağırlaştırılmış müebbet sürecini anlamlandırmaya yönelik başvurduğu kaynaklardan birinin de hayra yorma olduğu görülmüştür. Hayra yorma ile katılımcıların yaşadığı olumsuz durumunun Allah tarafından olumlu bir dönüşümü olacağı beklentisinin olduğu görülmüştür.

> ‘Buradayım evet ama bunun bir mükâfatı var diyorum. Hz. Yusuf gibi. Bazen asla dememek lazım diyorum. Bunda da bir hayır varmış yani. Tabi çok incitici. Allah’ım benim onurumu temize çıkar diyorum. Suçlu dışarıda şimdi’(K-3,56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)
>
> ‘İnsan her şartta ayakta kalabiliyor, bu irade ile alakalı. Sen kullanmazsan bunu iraden seni kullanır. Niçin yaratıldığını unutmazsan ayakta kalırsın. Her şerde bir hayır var’(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3.7. Ahiret İnancı

Araştırmaya katılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinde dini başetmede atfedilen başlıklardan birinin de ahiret inancı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların ahiret hayatını ölümden sonraki hayatı kazanmaya yönelik bir fırsat olarak anlamlandırdığı anlaşılmaktadır. Ayrıca ahiret inancına sahip olmanın hükümlülerin intihar davranışını gerçekleştirmesinde önleyici etkiye sahip olduğu görülmüştür.

> 'Hayatın sonsuz olmadığını biliyorum, ebedi hayat var. Dünyadan geçmiş gibiyim ama anı yaşıyorum. Ölüm ötesi var ben orası için çalışacağım diyorum. O yüzden dini kitaplar okuyorum'(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

> 'Burada insan mahkûmsa önce arınması gerek. Arınmadıkça ne olursa olsun bir şey yapamaz. Benim çocukluğumdan beri yapmadığım bir şey kalmadı. Her türlü suç işledim. Kimse bana dini bir şey öğretmedi. Dışarıda görürdüm sadece camilere gideni. Dedim ki kendime Ölmek mi istiyorsun, yaşamak mı? Mademki bu hayatı kaybettin, karar ver dedim kendime. Bu hayatı kaybettim ama ahreti kazanabilirim dedim. Güzel kararlar aldım sonra, uyguladım da bunu. Sağa sola sapmadım. Kimseye beni yoldan çıkartacak fırsatı vermedim'(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

> 'Ben burada 112 tane hatim yaptım. Her gün cüz okuyorum ayrıca ideallerim var umudumu, şevkimi hep ayakta tutuyorum. Ben kendim için yaşıyorum sadece. Ben çocuklarımla aile şefkati içinde yaşamak isterdim ama başaramadım işte hep ceza evindeyim ya da başka yerlerde. Ben cennet odaklı yaşıyorum burası bir kabir provası diyorum'(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

> 'Bence din şöyle bir şey mesela burada kendini asacaksam bile bunu yapmayayım cehenneme giderim günah diyorsun böyle alıkoyuyor işte'(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

3.2.3.3.8. İbadet Etme

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin dini başetmede kullandığı kaynaklardan birinin de ibadet etme olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların ibadet etmenin olumsuz duygularla başetmede yardımcı olduğunu ve huzurlu ve ferahlamış hissetmeyi sağladığını dile getirdiği görülmüştür. İbadet etmeyi başetmede bir kaynak olarak gören hükümlülerin ibadet etmeyi süreçte yaşanan sıkıntıları unutmaya yardımcı olarak değerlendirdikleri, onları olumsuz şeylere odaklanmaktan uzaklaştırdığı ve manevi manevi güç kazanmaya yardımcı olarak gördükleri anlaşılmıştır.

> 'Koğuşta kaldığım zaman hiç ilaç falan kullanmadım. Sevk ettiler beni hastaneye ama gitmeyeceğim dedim. Tüm ilacımKuran-ı Kerim oldu. Arkadaşlara da tavsiye ediyorum şimdi. Bazı arkadaşlar var sürekli yatıyorlar ya da ilaç kullanıyorlar. Onlara da söylüyorum ilaç Kuran-ı Kerim diyorum. Ben dışarda da Kuran okuyordum ama buradaki gibi değil çok zamanım olmuyordu.

Burada çekilip bir kenara Kuran okudum, ezber yaptım. Bu şekilde yendim. Kur'an okurken her şeyi unutuyorum sadece ona dalıyorum' (E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Bir Müslüman mahkûm 24 saatini nasıl geçirir diye soruyorum burada kendime. O yüzden çok uyumuyorum okuma işte fiziksel aktiviteler bunları düzenli yapmaya çalışıyorum. Yoksa insan kendini kaybeder. Ha bir de tespihlerim var benim burada sürekli onları çekelim vird diyoruz biz Hz. Yusuf hapishanede kaldı benim önderim de o, onu modeli alıyorum ben. Burada zikir, ibadet, sabırla geçiriyorum. Kitap okuyorum. Bir de hani böyle yoga falan da var ya ben bunları da araştırdım. Onlar sakinleştirici gibi geçici etkileri olan şeyler. Yani ben burada Kuran olmasa çıldırırdım belki de kuran okuyanlara falan indirim gelse diyorum burada bunu hak ediyoruz çünkü '(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Kuran okuyorum ölülerimiz için bu beni mutlu ediyor o insanlar benim dualarımla rahatlıyor bunu hissetmek beni mutlu ediyor. Vakit geçsin diye değil mutlulukla yapıyorum bunu. Yapınca sıkıntılar aklımdan gidiyor. İbadet o yüzden çok önemli ayakta kalmak için. Hiç ibadet etmeyenlere bakıyorum sudan sebeplerden tartışabiliyorlar. Belki de dışarıda özgür insanlar var ama ben onlardan daha özgür yaşıyorum bence. Allah benim kalbimi mühürlemedi onu biliyorum beni seviyor'(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Allah güç veriyor burada insana. Namaz kılınca, dua edince içim ferahlıyor. Namazdan güç alıyorum ben. Hayatta ne ilaç içtim ne başka bir şey. Eskiden çok fazla sigara içiyorum. İlk zamanlar özellikle çok arttırmıştım sigarayı. Şimdi biraz azalttım. Kaderimde bu yazıyorsa çekeriz yapacak bir şey yok'(K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

3.2.3.4. Kurum

Ağırlaştırılmış müebbet süreciyle başetmeye etkisi olan kaynaklardan birinin de kurum olduğu görülmüştür. Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde bu temanın kurum çalışanlarıyla olumlu ilişkiler kurma, etkenliklere katılamaya dair deneyimler, değer verildiğini hissetme ve iyi halli olma alt temalarıyla ortaya çıktığı saptanmıştır. İlerleyen bölümde kurum temasıyla ilişkili alt temalara ve hükümlü ifadelerine yer verilmiştir.

3.2.3.4.1. Kurum Çalışanlarıyla Olumlu İlişkiler

Hükümlülerin kurum çalışanlarıyla ilişkilerine yönelik söylemleri incelendiğinde görüş bildiren hükümlülerin kurum çalışanlarıyla genellikle iyi ilişkiler kurmuş olduğu anlaşılmaktadır. Hem erkek hem de kadın hükümlüler tarafından kurum çalışanlarıyla iyi ilişki kurmanın başetmede önemli bir faktör olarak değerlendirildiği görülmüştür. Kurum çalışanlarıyla iyi ilişki içinde olduğunu ifade eden hükümlülerin memurları

aileleri gibi gördüğü ve iyi ilişki kurmanın kendilerini iyi hissettirdiğini anlaşılmıştır. Kurum çalışanlarıyla kurulan günlük diyalogların ve iletişim şeklinin hükümlülerin kendilerini dışlanmış hissetmelerine engel olduğu, kurulan iyi ilişkilerin kendilerini değerli ve önemli hissetmelerine katkı sağladığı anlaşılmıştır.

> ‘Buradaki infaz koruma memurları sağ olsun onlar olmasa hayatta kalamazdım. Koğuştayken normal insanlar gibi çalışıyordum tekstilde. Sonra bir gün geldiler cezan onaylandı dediler. Çok utanç duydum vebalı gibi. Herkes şaşkın duruyor. Bana el uzatanlar olmasa ayakta kalamazdım. İnfaz koruma memurları var burada bana destek olan onlar benim ailem oldular. Dışarı çıkarsam da görüşürüm diyorum onlarla. Kurumun çok faydası oldu mu bilemiyorum. İnsanlar ayrı kurum ayrı. İnsan olarak destek oldular çünkü bazı memurlar var ben onlara memur bile diyemiyorum. Ama sağ olsun bazıları iyi gülümsüyorlar bu bile iyi geliyor. Bir kısmı günaydın diyor mesela sabah geldiğinde diğeri bayan sayım diye mazgalı açıyor o gün mesela kötü geçiyor. Bu bile çok etkiliyor’ (K-5 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben burada çok başka hissetmiyorum, cezadan dolayı farklı bir bakış yok. Yeni memurlarda farklı yaklaşımlar oluyor başlangıçta ama bizi tanıyınca değişiyor durum. Her şey daha da zorlaşıyor öyle olunca, bazen mahkûmlar da farklı davranıyor bize, ağırlaştırılmış müebbet olduğumuz için o da kırıcı oluyor’(K-1,55 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Memurlar çok iyi sağ olsunlar yardım ettiler bana. Suyum yoktu kızlarım gelmiyordu o zaman sigara da getirdiler’(K-7,50 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ankara'da psikologlar gelip oturuyordu, arkadaş gibi muhabbet ediyordu. Onlar gelince o kadar bilmiyordum cezayı, ne yapalım sizin için diyorlardı. El işi istediler arkadaşlar onlar da buna yardım ettiler. Ben de bir sürü şal yaptım. Onlarla görüşmek çok iyiydi. Bir şeyler yapardık onlarla birlikte, çay falan içerdik. Yakınlardı yani bize, insan iyi hissediyor böyle olunca. Burada da bazen memurlar kapıları falan açınca konuşuyoruz işte onlarla biraz moral oluyor. Onları görmek bile moral işte’(K-10, 50 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Memurlar da çok iyi bize karşı. Bizim koğuş örnek gösterilen bir koğuş memurlar da iyi davranıyor bize. Koğuşa geliyorlar şaka falan yapıyorlar. Kahve içiyorlar bizim koğuşta o çok iyi geliyor. Kimse bana kötü gözle bakmadı burada. Herkes çok iyi davrandı bana. Ben hala müdürü bile tanımam burada. Kimseyle sorunum olmayınca falan çıkmadım’ (K-11, 57 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)
>
> 'Memurlar sağ olsun yardımcı oluyorlar bize. Yapacakları her şeyi yapıyorlar zaten. Bizim taraf bu açıdan çok rahat şimdilik’ (E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Benim diğer kaldığım kurumlara göre en iyisi burası. Herkese yardımcı oluyorlar. Mesela ailene ulaşamadığında hemen yardımcı oluyorlar. Memurlar da insan yerine koyunca iyi oluyor. Memurların yüzde onu kötü ama diğerleri iyi. Mesela hücrede kaldığında hasta olduğunu söyleyince kimisi tamam sonra geliriz diyor kimisi koşarak geliyor’ (K-13, 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Maneviyatla birlikte insanlara bakış açım değişti burada. Bu da tabi insanın ilişkilerini de etkiliyor. Mesela memurlarla, arkadaşlarla her şeyin ilişkilerle yoluna girebileceğine inanıyorum. Sağ olsunlar memurlar da bize iyi davranıyor. (E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

'Bazı memurlar çok iyiler sağ olsunlar yardımcı oluyorlar. Burada mahkûmu biliyorlar aslında. Adam gibi yatana yardımcı oluyorlar burada revir hariç. Kantin, kargo, acil telefonu ihtiyacı, ödül falan gibi durumlarda yardımcı oluyorlar. Bunun dışında da onların da yapacağı bir şey yok' (E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

3.2.3.4.2. Değer Verildiğini Hissetme

Görüşme yapılan kadın ve erkek hükümlülerin genel olarak kurumlarından memnun olduğu başka cezaevlerine göre kaldıkları kurumların koşullarını iyi buldukları görülmüştür. Hükümlüler kaldıkları kurumlarda havalandırma saatlerinin arttırılması, kurumlarda çalışma imkanının verilmesi, havalandırma saatlerinde diğer ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle temas kurmalarının sağlanmasının kendilerini değerli hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Ağırlaştırılmış müebbet koşullarına rağmen kurumlarda yapılan düzenlemelerin ve sağlanan olanakların hükümlülerin olumlu duygular hissetmelerine katkı sağladığı, bu durumun da süreçle başetmelerine yardımcı olduğu anlaşılmıştır.

‘İdare insan olduğumuzu hatırlattı sağ olsun. Ben gurbet yatıyorum, ailem başka yerde. Önceleri sevk istiyordum ama şimdi durdurdum. Gidersem nasıl olacak, yeni cezaevi, şartları neler, izin verecekler mi diye düşündüm vazgeçtim sonra‘(K-2, 32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

‘Kurumun bize değer verdiğini biliyoruz, o güveni verdik biz onlara. Onlar da burada bize yardımcı oluyorlar. Mesela toplu ramazan yemekleri oluyor bizi oraya çıkarıyorlar. Diğerleriyle ayrı oturduk tamam ama buraya çıkmak bile değerli olduğumuzu hissettirdi. Bizde bu bilinç var, özgüvenini artırıyor böyle olunca. Bahçe saatimizi arttırdılar bir de. Çalışıyoruz sabahtan akşama kadar sanki açıkta gibiyiz. Hafta sonları çalışmıyoruz sadece hafta sonları da dinlenmek için var gibi düşünüyorum’ (K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

‘Burada sağ olsunlar ellerinden gelen her şeyi yapıyorlar bize yardımcı oluyorlar. Birebir görüşmesek de anlıyorum iyi şeyler yapıyorlar bizim için. Biz arkadaşlarımızla birlikte çıkıp ders yapıyoruz buna müsaade ediyorlar sağ olsunlar. Bu anlamda çok iyiler. Ben sekiz yıldır buradayım hiçbir şeyle karşılaşmadım olumsuz anlamda. Yapabilecekleri bir şey varsa zaten yapıyorlar’(E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Kurumun bakış açısına insani yönden bakmak lazım. Bazı idare insani yönden bakmıyor. Kitabi kurallar uygulansa çok zor burada. Böyle durumlarda bazı idareler esneklik gösteriyor burası da öyle. Mesela burada ziyarette ayrı ayrı kuralı uygulanmıyor. O kırk beş dakika çok iyi geliyor insan sosyalleştiriyor,

pozitif geçiriyorsun. Bazı cezaevlerinde var bu katlık. Orada aileyi de cezalandırıyorsun terör suçlusu gibi. Burada yan yana oturabiliyorum annemle. Buranın insaniyetliği iyi. Sorun çıkarmayana yapmaları lazım. Yıllarca kalıyorsun çünkü. Sen iyi olunca onlar da iyi oluyor. Silivri'de bizi diğer mahkûmlardan ayırıyorlardı, önünü ilikle diyorlardı. İnsan mısın hayvan mı anlamıyorsun' (E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Ben burada hiçbir psikolojik destek almadım ilk geldiğimde sadece durumum kötüydü diye görüştürdüler beni. İki defa psikologla görüştüm sonrada gerek kalmadı bana çalışma imkânı sağladılar onun da katkısı büyük. Bu zamana kadar çalışma imkânı olmasaydı çok kötü geçerdi sanırım. O büyük bir katkı düşünmememi sağladı' (E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'Şimdi biriyle birlikte kalıyorum, uzaktan akrabayız hatta. Bahçeye de diğerleriyle toplu çıkıyoruz. Yani nisandan beri hücre psikolojisini attık. Cezaevinin inisiyatifi ve esneklik etkili burada, bazı cezaevlerinde duyuyoruz havalandırmalar küçücükmüş, sadece gökyüzü görünüyormuş. Çok zor bunlar'(K-2, 32 yaşında,7 yıldır cezaevinde)

'Bu cezaevinin çok yardımını gördüm. Şartlarına göre iyiler sağ olsunlar. Psikoloğa çıkıyorum arada ödül için sağ olsunlar yardımcı oluyorlar. Burasının şartları çok iyi. Koğuştayız en azından. Teklide kalanlar var konuşmayı unutanlar var yani. Benim arkadaşlarımın bazısı çalışıyor akşam geliyorlar koğuşa onlarla konuşurken bile bakıyorum bazen ben de unutuyorum konuşmayı' (K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

3.2.3.4.3. İyi Halli Olma

Yapılan görüşmelerde hükümlüler kurumda iyi halli olmanın ve kurum kurallarına uygun davranmanın koşullarının iyileşmesine katkı sağladığını ifade etmiştir. Hükümlüler iyi halli olmalarının kurum çalışanlarıyla olumlu ilişkiler kurabilmelerini ve ağırlaştırılmış müebbet koşullarında iyileştirmeler yapılamasını sağladığını belirtmiştir. İyi halli olmaları nedeniyle havalandırma saatlerinin arttırılması, yaşanılan sorunların çözülmesinin hızlanması, diğer hükümlülerle ortak yapılabilecek etkinliklere çıkabilmenin hükümlülerin kuruma aidiyetini arttırdığı ve bu aidiyetin de başetmeye kaynaklık ettiği anlaşılmıştır.

'Bence insanın kendisine bağlı. Bana burada hep yardımcı oldular. Çocuğumla görüşemiyorum bazen onunla ilgili dilekçe yazıyorum hemen halletmeye çalışıyorlar. Psikolojik olarak yaklaşımları da iyi bence ama bu biraz da benle mi ilgili diye düşünüyorum. Ben iyi olduğum için kurum da bana karşı iyi. Psikolojik sorunlar da yaşadım başlarda tabi ama bana yardımcı oldular. Saatlerce konuştuk burada. Karşılıklı olarak iyi olduğumuz için oluyor bence. Şöyle diyorum evde iki kardeş bile kavga ediyor burayı cehenneme de çevirebilirsiniz zor değil bu senin elinde. Şimdi ben üç gün ceza aldım bu cam kırma olayından onu bile planlıyorum şöyle yaparım, böyle yaparım diyorum.

Onda bile yardımcı oldular bana sağ olsunlar' (K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

‘Eskiden 1 saatti havalandırma. Ama iyi yatıyoruz diye söyledik idareye. İyi yatıyorum burada. Hak ediyorum bunu. Vermezseler de sorun çıkar. Kaybedecek bir şeyim yok yani. Bunu anlatmaya çalıştık idareye. 12 yıldır yatıyorum bir tutanağım bile yok. Bahçe süresi de arttırıldı. Öyle işte. Haksızlığa gelemiyorum. Haksızlık olunca gözüm dönüyor’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

‘ İlk zamanlar idare gözetim altında tutuyordu. Burada iyi halli olmak çok önemli bir şey. Mesela biz iyi hali olduğumuz için memurlar da bizden memnun olunca bize karşı yaklaşımları da iyi oluyor. İyi halli olduğumuz için bahçe saatini arttırdılar. Şimdi hoca bize görevler verdi yakında bir etkinlik olacak bana Kur’an okuma görevi verdiler. Bunlar tabi hepsi iyi hali olduğun için oluyor. (E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

'Kurumumuz çok güzel iyiye iyi kötüye kötü davranıyorlar. Müdürle alakalı değil aslında ben bu zamana kadar kimseyle sorun yaşamadım burada. Başka cezaevlerinde duyuyoruz mobbing baskı falan. Mesela benim yanımda terör olsaydı ben orada yapamazdım. Bazen yanımızda oluyor terörden yatanlar şehit haberlerinde sevinç çığlıkları atıyorlar. Bir de bir ara translar vardı biz cinayetten yatıyoruz bu olmaz idare sağ olsun böyle durumlar yaşatmıyor. Siz iyi olursanız herkes de iyi olur. Biz arkadaşlarla birlikte dışarı çıkabiliyoruz, voleybol oynuyoruz bu da idare sayesinde' (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Burada idarenin bakış açısı da var tabi bize yönelik. Onlara sorun çıkarmazsan derdini rahat anlatabilirsin ve iyi olur onlar için. Bazen insan kayırma oluyor kimisi bunun içine atar kimisi takmaz bazen dilekçe yazıyoruz sorunlu insanlara öncelik veriyorlar hemen yardımcı oluyorlar ama sen dilekçe yazınca hemen almıyorlar bunu görünce de kötü oluyor' (E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

‘Altı yıldır buradayım hiç kimseye karışmadım kimseyle bir sorunum olmadı. Kendini bilmek gerekiyor. Sağ olsunlar yine de yardımcı oluyorlar bana ben de bunu suiistimal etmiyorum ama dediğim gibi idare iyiyi kötüyü ayırt etmeli’(E-12, 59yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

3.2.3.4.4. Psiko- Sosyal Destek

Görüşme yapılan hem erkek hem de kadın hükümlüler düzenli olmasa da kurularında bulunan psiko-sosyal biriminden destek aldığını belirtmiştir. Hükümlüler kurumda yaşadıkları sorunlar, aileleriyle veya çocuklarıyla temas kurma ya da ruhsal problemleri nedeniyle destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Hükümlülerin söylemleri değerlendirildiğinde psiko-sosoyal servisle yaptıkları görüşmelerin kendilerini iyi hissettirdiği, başka birileriyle konuşamayacakları sorunlar hakkında yardım almanın destekleyici bulunduğu anlaşılmıştır. Ayrıca bazı hükümlülerin psiko-sosoyal destek

almayı medikal yardım almayla eşdeğer gördüğü ve böyle bir destek mekanizmasına karşı çıktıkları da görülmüştür.

> ‘Psiko-sosyal servisten düzenli destek almadım, ama zor bir dönem vardı.15 Temmuz nedeniyle, birlikte kalıyorduk biriyle, sorun yaşadık, o ara görüştük, bir de ilk üç ayda iki ya da üç kez görüştüm. Onlar ziyaret etti beni o iyi geldi’(K-1, 55 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

> ‘Psiko-sosyal servisten destek aldım çocuğumla ilgili daha önce ama hap falan kullanmadım yani istemiyorum çünkü benim hala hayallerim var, kavuşacağım bir an var oğluma inanıyorum da buna bir gün gelip bana çıkacaksın diyecekler biliyorum’(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

> ‘Ağırlaştırılmış müebbetken bir kez çıktım psikoloğa. Çok kızmıştım onda da buradaki idareye. Odayı yakarım falan demiştim. Sonra psikoloğa çıktım. Çıktığımda bunun öfkeyle olduğunu söyledim. İdare yardımcı oldu sonra. Kalp kırıcı bir şey yaşanmadı. Psikoloğa 3-5 kez gittiğimi biliyorum. İyiydi o. Bazen insan yakınına anlatamadığına anlatıyor orda’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

> ‘Ben burada hiç psikologdan destek almadım bazen yıkılıyorum tabi ben de kendimi sağa sola saldırmamak için zor tutuyorum öyle zamanlarda gidiyorum psikiyatriste hocam yardım et diyorum en küçük miligramda bir ilaç istiyorum ki o anı atlatmak için’(E-4, 45 yaşında, 13 yıldır cezaevinde)

> ‘2015'te buraya geldim ben panik atak yaşadım burada. Yılların birikimi bu bence daha önce böyle bir şey olmamıştı çünkü. Burada normal adam olmaz zaten. Garip sesler çıkarıyorlar duyuyorsun bunu. Burada doktora çıktım ben kötü olunca psikiyatriye sevk ettiler beni ilaç kullandım. Ben kızınca dile getiremiyorum, içime atıyorum münakaşa olunca kötü sonuçlar oluyor çünkü. 1 yıl ilaç kullandım. Hücreden dışarıya çıkamadım. Haftada bir top sahasına çıkılıyordu burada ben oraya çıkınca panik atak yaşadım. Bundan sonra da 4-5 ay yine olacak diye korktum çıkmadım dışarıya ama bazen içeride de oluyordu. Panik atak olunca kendi odandan dışarı çıkmak istemiyorsun. Odan güvenli oluyor. Ben bu yaşa kadar böyle bir şey yaşamamıştım. Şimdi iyiyim ama kafama takmıyorum. Başkalarını da gözlemliyorum hep agresif oluyor insanlar. Hani nasıl bir ateş yanar sonra sönerse burada da o ateş öyle oluyor. Ben zorlandım biliyorum başkalarına da yardımcı oluyorum o yüzden.(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

> ‘İradem bana sağlıklı kal diyor. Sigarayı bıraktım burada sağlığıma dikkat etmeye çalışıyorum. Üç aydır içmiyorum sadece uyku ilacı kullanıyorum düzenli. İlk girdiğim zamanlar kalabalıkta uyuyamıyordum beş yıldır uyku ilacı kullanıyorum ama şimdi onu da azaltmaya başladım. İlk zamanlar 300 mg kullanıyordum şimdi 100 mg’a düştü. Cezaevine gelmeden önce taksiciydim ben genelde geceleri çalışıyordum gündüz uyuyordum oradan kalan bir durum herhalde şimdi içmeyince uyuyamıyorum’(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3.5. Kurum İçi Faaliyetler

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle yapılan görüşmeler değerlendirildiğinde kurum içi faaliyetlerin de hükümlülerin başetme süreçlerine katkısı olduğu görülmüştür. Kurum içi etkinliklere katılmanın işi yarar hissettirme, hücre dışına çıkmayı sağlama, sosyalleşmeyi sağlama ve zaman geçirmeyi sağlama alt temalarıyla ortaya çıktığı belirlenmiştir. Yapılan görüşmeler değerlendirildiğinde bulunduğu kurumda etkinliklere ya da iş- meslek kurslarına katılan hükümlülerin kendilerini işe yarar, ötekileştirilmemiş olarak değerlendirirken herhangi bir etkinliğe katılamayan hükümlülerin kendilerini izole ve soyutlanmış olarak değerlendirdikleri görülmüştür. İlerleyen bölümde kurum içi faaliyetler temasına ilişkin alt temalar ve bunlarla ilişkili hükümlü ifadelerine yer verilmiştir.

3.2.3.5.1. İşe Yarar Hissettirme

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle yapılan görüşmelerde kurum içindeki faaliyetlere katılmayla ilgili ortak dile getirilen ifade kendini işe yarar hissetme olduğu görülmüştür. Yalnızca kadın hükümlüler tarafında dile getirildiği görülen bu temada kurum içindeki iş kollarında çalışma imkanı bulan kadın hükümlüler üretim sürecinin cezaevindeki hayatlarının tümünü kapsadığını, etkinlikler vesilesiyle hücre dışına çıkmanın hücrede olmanın ortaya çıkardığı olumsuz duygulardan da uzaklaştırdığını ifade ettiği görülmüştür.

> ‘Bebek işi bizi inanılmaz motive etti, büyük heyecan bizim için, ben tığ işini cezaevine öğrendim, annem görebilse ne mutlu olurdu. Elime burada aldım tığı, bunları yapmak çok iyi geliyor, işe yarar hissediyorum kendimi. Bu üretim süreci tüm hayatımı oluşturuyor' (K-1,55 yaşında 9 yıldır cezaevinde)

> 'Umut için çalışıyoruz, mantıya çıkıyoruz burada. Allah’tan bu var, çalışırken bir işe yaradığını sanıyorsun. Ben altı yıldır çıkıyorum mantıya sağlık sorunlarım olmadıkça da katılıyorum. Bizim başka etkinliğe katılmamız mümkün değil. Aynı zamanda lise okuyorum burada, ortaokulu da burada bitirdim. Yeni yarışmalar olursa ona da katılıyorum, tüm şansları değerlendiriyorum zaman geçirmek için, bir işe yaradığını hissetmek için. Dini yarışma vardı ona da katıldım. Bir şey kazanamasam da iyi geliyor çabalamak’ (K-13, 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

> ‘Eskiden tek adli ağırlaştırılmış bendim burada, siyasiler de vardı, ama onlarla görüşemiyorsun, konuşamıyorsun işte. Baş memurlara ilettik bunu, odalarda bir şey yapalım diye, odalarda bebek yapımına başladık, oyuncaklardan para kazanıyoruz, haftada bir işe çıkıyoruz, yıllar sonra işe yaradığımızı hissettik, kapasite artınca burada koğuş gibi olduk. Hücre psikolojisinden çıktık, spor

yapmaya on dört kişi beraber çıkabiliyoruz'(K-2, 32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

3.2.3.5.2. Hücre Dışına Çıkmayı Sağlama

Görüşme yapılan hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde kütüphaneye, meslek kurslarına ve hobi kurslarına katılan hükümlülerin bu etkinliklere katılmaktaki motivasyonlarının daha çok bulundukları odanın dışına çıkmak olduğu anlaşılmaktadır. Hükümlülerin hücre dışında herhangi bir etkinliğe çıkmasının ağırlaştırılmış müebbet koşulları gereği olan izolasyondan uzak hissetmelerine, maddi kazanç edinmelerine destek olduğu ayrıca bu etkinliklere katılmanın kendilerini diğer insanlar gibi hissetmelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

'Gitar kursuna gitmiştim burada, ağırlaştırılmış müebbet almadan önce, ama şimdi bize faaliyetler kısıtlı. Sadece örgü bebek kursu var, haftada bir kez katılıyoruz. Bizim için hayat kurtarıcı, sadece ona çıkabiliyoruz çünkü. Geçen yıl, vaizle görüşüyorduk bir de haftada bir gün, bunlar da bazen yapıcı, bazen sıkıcı oluyor. Tefsir derslerine katıldım, onlar keyifli oluyordu, hatta bir yarışmaya katıldım, ikinci oldum İstanbul'da. O da bazen keyifli oluyor ders yaparken, ama bazı arkadaşlar, bireysel sorular soruyor, o zaman sıkıcı biraz. İstersek odaya da geliyorlar. Ama dersliğe çıkmak iyi geliyor. Oda çok boğucu çünkü'(K-1, 55 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

'Burada kütüphaneye çıkıyorduk sohbet için, kitap okuyorduk birlikte o çok iyi geliyordu ama sonra bir şeyler oldu idare hepsini iptal etti yani burada işte bu yüzden iyi kötüyü ayırt etmek lazım sonra her şeyi iptal ediyorlar. Kütüphaneye çıkmak bana çok iyi geliyordu 20 dakika çıkıyorduk ama bir hafta yetiyor insana ama bazı mahkûmların yaptıkları yüzünden iptal ettiler bizi de cezalandırdılar şimdi'(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

'Ben cezaevine girmeden önce de bez bebekler yapıyordum. Burada çok iyi oldu bu maddi imkanım da yok çünkü. Öncelikle dışarı çıkıyoruz. Normal insan gibi hissediyoruz kendimizi. Güzel bir şey. Bazen konserlere etkinlikler katılıyoruz burada normal insan gibi ama önceleri bunlara çıkmak biraz zordu. Diğer insanlardan ayırıyorlar bizi en son alıyorlar. Herkes çıktıktan sonra assolistler en son çıkar. Herkes bize bakıyordu böyle koğuşta kalan arkadaşlarımızı görüyorduk ama görevliler izin vermiyordu. Normal insanlar gibi keşke daha çok çıkma imkanımız olsa' (K-5, 35 yaşında 8 yıldır cezaevinde)

'Bizim koğuş cezaevinde örnek koğuş mesela. Arkadaşlarım çok iyi sağ olsun. İdare de bizim odaya hep iyileri veriyor sağ olsun. Saz kurusuna gittim burada ben müsaade ettiler. Dışarı çıkmak güzeldi. Böyle tez çalışmalarına falan da katılıyorum. Ama bir süre sonra olsa da olur olmasa da diyorsun. Bazen öyle ki dışarı çıkmak bile zor geliyor. Üstünü giyinmek falan. Konser falan oluyor arada gidiyorum ama çok yoruluyorum niye gittim diyorum kendime. Sadece yoruyor yani beni'(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

‘Şimdi şöyle söyleyeyim size bizde pusula sadece iki yeri gösterir iki haftada bir ziyaret bir de işte dışarı çıkıp okula gitmek falan. Dışarı çıkınca da işlerimi falan halletmiş oluyorum. Burada her şeyi iki misli düşünmek gerekiyor. Mesela bir arkadaş vardı koğuşlarda bana yardımcı olmuştu. Ben de ona bir hediye vermek istiyordum. Kantine baklava yazdırdım. O geldi işte onu arkadaşa göndermem lazımdı. Siz beni buraya çağırırken dedim bu bir fırsat işte. Aldım baklavayı da verdim baş memurlara onlar verecektir işte arkadaşa. Yani böyle işte dışarı çıkınca işlerini de bir şekilde halletmiş oluyorsun’(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Size şöyle bir şey söyleyeyim ben bu görüşmeye gelirken 1 saat dışarıda bekleyeceğimi biliyordum. Siz önce diğer arkadaşla görüşecektiniz sonra benimle görüşecektiniz ama buna rağmen gelmek istedim. 1 saat daha fazla beklemek istedim buraya gelmek için çünkü bu sayede odadan 1 saat daha fazla kurtulmuş olurum dedim. Sadece odadan çıkayım diye atıyorsun kendini dışarı. Mesela burada deseler ki bana bir kamyon tuğla var bunu indirmek gerekiyor sırf bu odadan çıkmak için ne kadar zor olsa da giderim. Tüm mevzu odadan kurtulmak yani. Şimdi de lise okuyorum aynı zamanda Yine aynı şey aslında odadan bir nebze olsun uzaklaşmak için çıkıyorum amaç bu burada(E-4, 45 yaşında, 13 yıldır cezaevinde)

3.2.3.5.3. Sosyalleşmeyi Sağlama

Yapılan görüşmelerde hücre dışında yapılan ve diğer ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle temas etmeyi sağlayan etkinliklere katılmanın hükümlülerin sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamasını sağladığı anlaşılmaktadır. Ayrıca bu etkinliklerde kurum dışından gelen kişilerle temas kurmanın hükümlüler için dışarıdaki hayatla olan bağlarını devam ettirmeye yardımcı olduğu, hükümlülerin gelecekle ilgili planlar yapmalarını sağladığı görülmüştür. Hükümlüler kurumdaki etkinlikler aracılığıyla diğer insanlarla temas kurmanın kendilerini mutlu hissettirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca kurumda bir iş kolunda çalışan kadın hükümlüler bu etkinliklerin diğer insanlarla temas kurmayı sağlamasının yanı sıra kendilerini cezaevi dışında bir çalışma ortamında gibi hissetmelerini sağladığını paylaşmış odalarına dönmeyi işten eve dönmeye benzetmelerinin iyi hissettirdiğini ifade etmişlerdir.

‘Örgüde haftalık iş alıyoruz. Çok iyi çünkü odada bir uğraşı hem de çıkınca hocalarla sohbet ediyoruz. Dışarıyı anlatıyorlar bize. Dışarıya yabancı olmuyoruz işte böylece. Hocalar piknik, tatillerini falan deyince kendimi sorguluyorum çıkınca gidebilir miyim diye’ (K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

'Boncuk yapıyorum arada boncuk bitince de lif örüyorum. İki kez psikoloğa çıktım, konferansa çıktım odadan çıkmak o zaman çok iyi geldi bir sürü insan gördüm mutlu oldum'(K-9, 10 yıldır cezaevinde)

‘Bir de burada mantı kursuna çıkıyoruz o da olmasa çok zor olurdu. İyi ki var diyorum. Ben burada başka kurslara da katıldım. Bilgisayar, dikiş nakış, hasta bakım kursu. İki yıldır da mantıya gidiyorum. Hem para kazanıyorum hem de diğer arkadaşlarla birlikte oluyoruz iyi yani. Sonrasında da sanki evdeymiş gibi, odama çekiliyormuşum gibi hissediyorum. Yani sabah işe gidiyorum. İşe gidiyor olsam eve dönünce odama geçerdim dinlenmek için öyle düşünüyorum. İyi geliyor böyle düşünmek’ (K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

‘Müdürün hakkını ödeyemem. Önceden ötekileştirilmiştik. Müdür sağ olsun, konferansa, kursa çıkıyoruz, para kazanma hakkımız bile var, toplu bahçeye çıkıyoruz mesela, cezaevinin inisiyatifi noktasında, buna göre değişiyor her şey’ (K-2, 32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

‘Hafta içi çalışıyoruz, hafta sonu kızlarla planlama yapıyoruz şunu yaparız diye. Herkes bir şeyler yapıyor sonra birlikte yiyoruz. Ben ayrıca düzenli gazete okuyorum, dini kitaplar alıyorum kütüphaneden ama okumaya çok fazla vakit kalmıyor. Bunlarla birlikte güzel geçiyor. Bunları yapmazsak geçmez’(K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

‘Diğer cezaevinde kalırken orada sohbet grupları oluyordu ağırlaştırılmış müebbetlerle oraya gidiyorduk. O bayağı iyi geliyordu tabi bize, hatta ben orada İngilizce kursuna bile gittim ama burada tabi böyle bir imkân yok çünkü burada çok fazla ağırlaştırılmış müebbet yok. Çıkınca çok iyi oluyor tabi. Rahatlıyorsun, arkadaşlarınla birlikte bir şeyler konuşabiliyorsun, en azından yeni bir sohbet konusu açabiliyorsun bu bile iyi geliyor’ (E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

‘Eskiden burada kütüphaneye de çıkıyorduk diğer arkadaşlarla birlikte sohbet ediyorduk, birlikte kitap okuyorduk o çok iyi geliyordu. Bunları yapamayınca bunalıma giriyorsun içerde’(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

‘Burada bir etkinliğe, eğitim faaliyetine katılmadım. Sadece vaizler geliyor koğuşlara kuran okuyoruz. Birlikte sohbet ediyoruz arkadaşlarla. Sağ olsun iyi vaizler. Sivil insan görmek iyi oluyor. Hep aynı insanları görüyoruz burada çünkü. Sosyalleşmek önemli ama bazen de kafan kaldırmıyor. Bu insan için ağır bir şey. Ben dışarıda evimde duramazdım yıllarca bir odada kalacağımı düşünmezdim asla’(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

‘Vaizler geliyor derse kuran öğretiyorlar bilmeyenlere, birlikte sohbet ediyoruz diğer arkadaşlarla birlikte çıkıyoruz bu sohbetlere. Hocaların gelmesi çok iyi değişik bir şey, değişik bir ortam oluyor, değişik muhabbetler oluyor. Ben üç yıldır düzenli olarak çıkıyorum bu sohbetleri başka bir şeye katılmadım burada ama bu sohbetler çok iyi geliyor’(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3.5.4. Zaman Geçirme

Kurum içi etkinliklere katılmanın hükümlüler için zamanlarını iyi geçirmeyi sağladığı ve duygusal açıdan destekleyici olduğu belirlenmiştir. Hükümlüler kurum içindeki faaliyetlere katılmanın ağırlaştırılmış müebbetin zorlayıcı koşullarından uzaklaştırdığını, kendilerini soyutlanmış hissetmemelerini sağladığını paylaşmıştır.

Ayrıca bir uğraşıyla meşgul olmanın hükümlülerin zamanın daha çabuk geçtiğini algılamalarına yardımcı olduğu anlaşılmaktadır.

> ‘Bebek yapım atölyesine katıldım biraz. Konferans falan olunca katılıyorum bazen konserler falan oluyor ama başım kaldırmıyor. Sohbet yapılıyordu burada onlara katılıyordum. Bazen de vaizler odama geliyordu. Onlar gelince misafir geldi diye çok seviniyordum onlara bir şeyler hazırlıyordum. O günüm çok güzel geçiyordu. Burada beni dinliyorsun ya o bile çok iyi geliyor moral yani’(K-3, 56 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

> ‘Ağırlaştırılmış müebbettin maddeleri çok kötü. En basiti diğer insanlarla aynı konsere çıkamamak, soyutlanmak çok zor. Onlardan ayırt ediliyorsun yani. İlk zamanlar daha zordu tabi ama bu cezaevi daha iyi en azından mantı atölyesine çıkıyoruz. Sınavlar oluyor, konferanslar oluyor onlara da katılabiliyoruz bu açıdan iyi yani’(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

> 'Şanslıyım burada işte bir kurs açıldı Örgü kursu ona katılıyorum. Bu iki yılda işte kitap okudum, örgü yaptım. Önce tabi zordu ama sonra örgü, boncuk falan başladım kendimi toparladım. Oda arkadaşım var şimdi onunla vakit geçiriyorum' (K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)

> 'Haftada bir vaiz de geliyor benim odama. Kur’an okurken falan düzeltiyor, çalışıyoruz, ödev de veriyor bazen. Bunlar iyi geliyor tabi. Bir meşguliyet’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

> ‘Etkinlikler çok iyi oluyor tabi etkinliğin olacağı güne kadar gün sayıyorsun. Diyorsun yani kim gelir acaba, hangi arkadaşımı görürüm falan zaman çabuk geçiyor. Yani böyle olmazsa, kendini bir şeye vermezsen kırk altılık raporlu olursun. Yani böyle şeylere çıkmak veli nimet tabi. Mesela ben sizle bir görüşmeye geldim buraya bir saat geçti bile. Nasıl olduğunu anlayamadım ben. Biliyorum odaya gidince arkadaşlarım soracaklar ne kadar uzun kaldın diyecekler çünkü odada zaman bu kadar hızlı geçmiyor’(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

Etkinliklere Katılamamaya Yönelik Olumsuz Deneyimler;

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle yapılan görüşmelerde bulundukları kurumlarda katılabildikleri etkinliklerin sınırlı olduğu ve bu etkinliklerin kalınan ceza infaz kurumlarına göre farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almadan önceki süreçte katıldıkları etkinliklerle mevcut durumda katılabildikleri sınırlı etkinlikleri karşılaştırdıkları görülmüştür. Etkinliğe katılamamayla ilgili olumsuz değerlendirmelerinin farklı gerekçelerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Bazı hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet olmayan hükümlülerin katıldığı etkinliklere katılamamanın zorluğunu dile getirmiş bu etkinliklere katılamamanın kendilerini dışlanmış hissetmelerini sağladığını paylaşmıştır. Bazı hükümlüler ise kurumlarında var

olan etkinliğin kendileri için ilgi çekici olmaması ve alternatif etkinliklerin olmamasının oluşturduğu olumsuzluğu dile getirmiştir.

> ‘Bana iyi gelen bir şey yok. Bir kez burada müdüre çıktım. Okuma yazma öğrenmek istiyorum dedim bana sen ağırlaştırılmış müebbetsin dediler çıkamazsın dediler bir şey diyemedim tabi kaldım o zaman. Okuma yazmayı öğrenmek istiyorum teyzemin oğlu bana mektup yazıyor onu hep başkalarını okutuyorum. Ben yazmak istesem başkaları yazıyor ama böyle olsa en azından kendim yazarım kimse görmemiş olur iyi olur yani. (K-9,10 yıldır cezaevinde)

> ‘Bazen mahkum ayrımcılığı yapılıyor ama havalandırma süresini arttırıyorlar burada iş bile veriyorlar bize normalde olmuyor tabi. Biz memurlar olmadan dışarıya bile çıkamıyoruz ama yine de bence disiplin iyidir. Ben tutukluyken elişi kursuna katılıyordum burada müdürlerle görüşmeye çıktığımda söylüyorum elişi kursuna çıkalım diyorum bir meslek öğrenmek istiyorum ama olmaz diyorlar burada (K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

> ‘En başta insanlardan soyutlanıyorsun, bazen de insan yerine konmuyoruz. Etkinlikler oluyor burada biz onları çıkamıyoruz diğer mahkûmların yanından götürürken bize kenara geçin diyorlar, onların yanında bir de çoğu zaman götürmüyorlar. Burada elişi kursu oluyor onlara gitmek istiyoruz ama olmuyor. Sadece mantı var burada. Aslında diğerleri için çok fazla kurs da var burada ama bize yok (K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

> ‘Kurumun baş etmede bir etkisi yok. Biz hücredeyiz. Bazı etkinliklere katılmamız lazım aslında. Ama kanun bizi izole ediyor. Yasak olmamalı bazı şeyler. Bazen konferanslar oluyor peygamberimizin hayatını anlatan. Keşke ben de katılsam diyorum. Daha önceki cezalarda katılırdım ben. Faydalı bir şey var mı diye. Şimdi her şeyden muafım’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

3.2.3.6. Eğitim ve İyileştirme Faaliyetleri

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle yapılan görüşmelerde başetmeye yönelik kullanılan kaynaklardan birinin de eğitim- öğretim faaliyetleri olduğu görülmüştür. Hükümlülerin söylemlerine bakıldığında kurumda eğitim-iyileştirme faaliyetlerine katılımın erkek hükümlülerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim ve iyileştirme faaliyetleri kendini zaman geçirme aracı, kendini geliştirme, dikkatini başka yöne çevirme, gelecek planlamasına aracı olma alt temalarıyla göstermektedir. Aşağıda bu alt temalar ve temalarla ilişkili hükümlülerin ifadelerine yer verilmiştir.

3.2.3.6.1. Kendini Geliştirme

Görüşme yapılan hükümlülerin bir kısmının ağırlaştırılmış müebbet süreciyle geçmişte erteledikleri ya da yarıda bıraktıkları eğitim hayatlarına devam ettiğini bir

kısmı da yeni bir dil öğrenmeye çalıştığı paylaşmıştır. Hükümlüler eğitim öğretim faaliyetlerini sürdürmenin kendilerini işe yarar hissettirdiğini, başlangıçta zorlanmalarına rağmen artık eğitim faaliyetlerini sürdürmenin keyifli hissettirdiğini bu sayede hayatın devam ettiği hissini yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Hükümlülerin eğitim faaliyetlerine devam etme ve yeni bir dil öğrenmeye çalışmalarının kendilerini geliştirmelerinde, öz saygının ve benlik değerine yönelik algının değişmesinde destekleyici bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

> ‘Dışarıda liseden terktim lise bitmek üzere şimdi. Çok iyi geliyor, beni hırslandırıyor. Cezaevine girdim, daha güçlü çıkacağım diyorum. Bir işe yaradığımı hissediyorum, boş çuval gibi köşeye atılmadan, içeride olsam da hayat devam ediyor’ (K-2, 32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Hukuk okuyorum burada ben. Dışarıda ilkokul mezunuydum. Ağırlaştırılmış müebbetti aldıktan sonra başladım okumaya. İlkokul, ortaokul, lise, üniversite bitti burada’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)
>
> ‘İngilizce çalışıyorum. Televizyonda İngilizce bir kelime duyunca hemen sözlükten bakıyorum sonra bir kareli defterim var oraya yazıyorum yeni öğrendiğim kelimeyi sonra yılda bir kez tekrar ediyorum bu defteri’ (E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Lise okuyorum ben bir de burada keşke daha önce başlasaydım diyorum şimdi. Kurumlarda ağırlaştırılmış müebbetsen dilekçe yazmasan kimse seninle ilgilenmez. Bilmiyorum akıllarına gelmiyoruz bence. Burada her şey istemekle alakalı. Ben şimdi lisedeyim ama üniversiteyi düşünüyorum hangi bölümü okusam, ne yapsam diye’(E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Açık öğretimde lise okuyorum burada iki dönemdir. Dışarıdayken okuyamamıştım maddi sorunlar nedeniyle burada da görünce imrendim en azından okul biter dedim açığa çıkarım belki diye başladım. Bu ümit yok bizde aslında ama yine de devam ediyorum’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)
>
> ‘İlk zamanlar çok sıkıldım, okumak istemedim ama devam ettim. Şimdi okumadığım zaman daha çok sıkılıyorum. Dışarıda kitap okuma alışkanlığım yoktu benim. İlk zamanlar bu yüzden çok sıkılıyordum ama devam edeceksin dedim kendi kendime başka çaren yok. Şimdi okumadığım zaman çok sıkılıyorum’(E-6, 35 yaşında,15 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben cezaevine girdiğimde ilkokulu terktim. Burada liseyi bitirdim hatta üniversiteye de kayıt oldum. Tarihi, Coğrafyayı çok severim televizyonda da böyle programlar olunca izliyorum. Şimdi de dünya klasiklerini okuyorum ama dediğim gibi yönlendirmeye muhtacız. Şimdi bilsem diyordum dışarıda böyle olduğunu ben kaymakam olurdum, gayrimeşruya karışmazdım diyorum çocukken yanlış yönlendirildim’(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

3.2.3.6.2. Zaman Geçirme

Görüşmeye katılan hükümlülerin söylemleri değerlendirildiğinde eğitim ve iyileştirme faaliyetlerinin hükümlüler için zaman geçirme aracı olarak görüldüğü anlaşılmıştır. Bazı hükümlüler için hücreden uzaklaşmak için bir araç olarak görülen eğitim ve iyileştirme faaliyetleri bazı hükümlüler için ise zamanı iyi geçirme ve olumsuz duygu ve davranışlardan uzaklaşmaya yardımcı olması sebebiyle sürdürüldüğü görülmüştür.

> 'Ben Açık öğretimde okuyorum burada tarih bölümünde. Benim tarihle ilgili bir şey okumaya ihtiyacım yok normalde çok bilgim var bu alanda da ama hücreden çıkabilmek için okuyorum bunu. Yani haftada iki kereden dört saat çıkıyorum bu odadan bilgisayarda çalışıyorum'(E-2, 45 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

> 'Yaşamı çok kutsayan biri de değilim zaten bunun bize empoze edilen bir düşünce olduğunu düşünüyorum. Biyolojik bir varlık olarak fareden, eşekten farkımız yok bence. Hatta insan daha tehlikeli bir canlı doğaya zarar veriyor ve diğer insanlardan daha faydasız. Kitaplar, düşünceler bizi zavallılıktan koruyor. Ben okudukça buna zaman ayırdıkça başka iş yapmaya da zaman kalmıyor zaten. Hatta bazen zamanın yetmediğini düşünüyorum.(E-11,41 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

> 'Ben burada zamanı iyi değerlendiriyorum, bir şeylerle uğraşıp zamanı iyi geçiyorum. Zor yani aslında. Üniversite okudum, dört dönem devam ettim sonra bir işe yaramaz diye bıraktım. Dil çalışmaya başladım günde 3- 4 saat dil çalışıyorum başka yapacak bir şey yok çünkü. (E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

> 'Bir süre boncuk işi yaptım o da iyi geldi bir de Arapça öğrenmeye çalıştım. Hocalar geliyordu odamıza. Bir hocamız vardı Arapça bilen iyi oluyordu ama sonra o gidince yarım kaldı'(E-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

3.2.3.6.3. Gelecek Planlaması Aracı Olarak Görme

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin eğitim ve iyileştirme faaliyetlerini hayata tutunma ve gelecek planlaması aracı olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Hükümlülerin cezaevine girmiş olmaları nedeniyle oluşan dezavantajlı durumun gelecekteki yaşamlarına da etki etmemesi için eğitim faaliyetlerini sürdürdükleri ve kendilerini geliştirerek cezaevi sonrası yaşamlarına iyileştirmeye dair planlamalar yaptıkları görülmüştür. Ayrıca hükümlüler geleceğe dair planlama yapmanın ruhsal iyi oluşla ilişkili olduğunu dile getirmiştir.

> 'Ben hayattan kopmamak adına eğitime başladım. Buradan altmış bir yaşında çıkacağım ama çıkınca hayat imkanlarım daha iyi olsun diye okuyorum. Tekrar ayaklarımın üstünde durmak için bilgi gerekiyor. Olduğumuz yerde kalırsak

zaten bir sıfır yeniğiz iyice kötü olacak diye düşünüyorum'(K-13, 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Ben liseyi de burada bitirdim sonra üniversite sınavına başvurdum ama olmadı 39 yaşındayım ama hiçbir şey için geç değil diyorum. Sadece kendim için değil başkalarını da bir şeylere teşvik etmeye çalışıyorum. Burada normalde mahkumlar özellikle üniversite okumaya çalışırlar açığa çıkınca dışarıya gitmek için. Bizim normalde açık hakkımız da yok ama ben yine de üniversiteyi bitirmek istedim. Açık hakkım olmasa da bunu yapmak istedim'(E-3, 39 yaşında, 10 yıldır cezaevinde)

'Geleceğe dönük plan olmasa burada bir ayda hasta olursun ruhsal olarak. Sağ olsunlar bu imkanı vermeleri iyi olmuş bundan mahrum olabilirdik'(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

3.2.3.6.4. Dikkatini Başka Yöne Çevirme

Hükümlülerin söylemleri değerlendirildiğinde eğitim ve iyileştirme faaliyetlerinin ağırlaştırılmış müebbetin yarattığı olumsuz duygu ve durumlardan uzaklaşıp dikkatlerini başka bir alana yöneltmeye kaynaklık ettiği anlaşılmaktadır. Hükümlüler eğitim faaliyetlerinin kafalarını başka bir şeyle yormaktan uzaklaştırdığını, dikkatlerini dağıtmaya yardımcı olduğunu, olumsuz durumları düşünmek yerine kendilerini bir şeylerle oyalamaya çalıştıklarını bunu da eğitim ve iyileştirme faaliyetleri aracılığıyla gerçekleştirebildiklerini paylaşmışlardır.

'Ailem okuluma devam etmem için dışarıdan da destek oluyor. Notlar bulup getiriyorlar, onlar benim için emek veriyorlar bu yüzden ben de derslerime iyi odaklanıyorum. Dersle meşgul olunca kafamı başka bir şeye yormuyorum. Ailemle paylaşınca bunu mutlu olduklarını görüyorum bu benim için en büyük ödül'(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Vaizlerle görüştükten sonra ben onlara Arapça ya da Osmanlıca öğrenmek istediğimi söyledim ama Arapça bilmiyorlarmış bana Osmanlıca öğrenmem için kitap getirdiler ben de Osmanlıca çalışmaya başladım. Şimdi hala çalışıyorum. Kütüphanede çok fazla kitap yok ama içerisinde eski metinler olan kitapları alıyorum onları tercüme etmeye çalışıyorum. Kendimi hiç boş bırakmıyorum yani şu an iyiyim ama ilerde nasıl olur bilmiyorum'(E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

'Ben düşünmemeye çalışıyorum. Kendimi bir şeylerle oyalamaya çalışıyorum, bir şeyler öğreniyorum. Şimdi İngilizce çalışıyorum. Altı ayda sekiz yüz kelime öğrendim. Ailem dışarıdan kitap da getiriyor bana'(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'Dayanabildiğim kadar dayanacağım gerisi Rabbime kalmış. Arada kütüphaneden kitap istiyorum geliyor iyi oluyor kitap okuduğunda canım sıkılınca ders çalışıyorum sırayla başlıyorum biri bitiyor diğeri başlıyor. Bir ay

böyle geçiyor nasıl geçtiğini anlayamıyorum bu azim veriyor insana'(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

3.2.3.7. Diğer Baş Etme Yöntemleri

3.2.3.7.1. Romantik İlişkiler

Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet sürecine ilişkin aktardıkları değerlendirildiğinde baş etmede dile getirilen temalardan birinin de romantik ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Romantik ilişkiler temasını dile getiren hükümlülerin çoğunlukla kadın olduğu, bu temanın görüşme yapılan bir erkek katılımcı tarafından da dile getirildiği görülmüştür. Hükümlülerin partnerleri de çoğunlukla cezaevinde bulunmaktadır. Partnerlerinin cezaevinde olması ve ağırlaştırılmış müebbet koşullarında ziyaretlerin sadece birinci derece yakınlarla yapılabilmesi nedeniyle hükümlüler partnerleriyle ilişkilerini genellikle mektup aracılığıyla sürdürdüğünü ifade etmiştir. Hükümlüler partnerlerinin varlığının kendilerine güç verdiğini, saygı ve sevgi ihtiyaçlarını karşıladığını, kadın olarak beğenilmenin kendilerini güçlü hissettirdiğini ve bunun yaşadıkları boşluğu doldurmalarına yardımcı olduğunu, ilişkilerinin devam etmesinin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığını ifade ettiği görülmüştür. Aşağıda romantik ilişki temasıyla ilişkili hükümlülerin ifadelerine yer verilmiştir.

'Bir de erkek arkadaşım var benim. Hiç tanımadığım biri benim elimden tuttu. Burada tanıştık. Ailemi de tanıştırdım. Cezan çok olunca kimseye umut veremiyorsun beni bekle diyemiyorsun. Severek evlendik ama eşim bile beklemedi. İlk görüşmememizde sen benim cezamı biliyor musun dedim ona. Burada ailen bile beklemiyor çünkü. Ben erkek arkadaşımı vasim olarak gösterdim şimdi her kapalı görüşe geliyor sağ olsun. Mektuplaşıyoruz bir de radyodan bana mesaj falan gönderiyor'(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

'Ben teyzemin oğlunu seviyordum şimdi burada bana mektup gönderiyor. O da cezaevinde. Cezaevinde resmi nikâh yapacağız diyor. O Ağrıda bir cezaevinde kalıyor. Bana her konuda yardımcı olacak, bana sahip çıkacak diyorum. Normalde onunla mektuplaşıyordum ama birkaç aydır onu da mektubu gelmiyor. Başka bir cezaevine sevk gitmiş. Yazdığım mektup geri döndü. Şimdi çok merak ediyorum. Ondan mektup gelince çünkü çok seviniyorum. Benim cezam uzun diyorum ama olsun ben seni bırakmayacağım diyor. Ağırlaştırılmış müebbet olsan da bırakmayacağım diyor ama işte doğru mu söylüyor yalan mı söylüyor hiç bilmiyorum. İnsana ceza bitirmiyor'(K-9, 10 yıldır cezaevinde)

'Aşk da var tabi olmaz olur mu. Arkadaşlarım tanıştırdı. Benim yanında birinin olması ayrı bir güç. Kadın olarak beğenilmek güçlü tutuyor insanı, boşluğu bir şekilde dolduruyorsun. Daha önce biri daha vardı üç buçuk yıl birlikteydik. Şu an dört aydır biriyle yazışıyorum. Dertleşmek iyi geliyor, birbirimize destek

oluyoruz. Senden maddi hiçbir şey istemiyorum sadece sevgi istiyorum dedim'(K-13. 40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Bir de nişanlım var işte. O da cezaevinde. Yakında çıkacak. Çok düzgün biri değil, gayrimeşru işler yapıyor. Bizi arkadaşlarımız tanıştırdı. Üç yıldır beraberiz. Aileme de mektup yazdı onun da oğlu var. Ben oğluma da söyledim, ben nişanlıyım dedim. Seni kimselere vermem diyor. Sadece mektuplaşabiliyoruz nişanlımla. Ben ondan sadece saygı ve sevgi istiyorum o da ailesine kadar söyledi. Mutluyum yani olsa da olmasa da önemli değil ama benim için önemli olan oğlum. Eski eşim benim kuzenimdi. Ailem tekrardan onunla evlenmemi istiyor ama ben olmaz diyorum. Benim çocuğumu yurda verdi o. Benim şimdi düzenli bir ilişkim var. Ailem istemiyor gerçi sileriz seni diyor ama silerseniz silin diyorum'(K-14, 41 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Sağ olsun nişanlım da en başından beri yanımda o beni terk etseydi gitseydi bozulurdu psikolojim ama şükür ediyorum yanımda'(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3.7.2. Muhabbet Kuşu Beslemek

Yapılan görüşmelerde hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet sürecini kolaylaştırıcı olarak ifade ettikleri temalardan biri de muhabbet kuşu beslemektir. Hem erkek hem de kadın katılımcılar tarafında dile getirildiği görülen bu temanın hükümlülerin yaşamında önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Hükümlüler tarafından günlük yaşamlarının bir parçası olarak ifade edilen kuş beslemenin hayatlarındaki farklı boşlukları doldurmalarına ve bağ kurma ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Kimi hükümlülerin odasında birden fazla kuşla birlikte yaşamanın aile temasıyla özdeşleştirildiği, kimi hükümlülerin kuşların da kafeste olmasının kendi süreçleriyle eşdeğer gördükleri anlaşılmaktadır. Ayrıca hükümlüler kuşlarla birlikte yemek yemenin kendilerini yalnız hissetme duygusundan uzaklaştırdığını, kuşların bakımıyla ilgilenmenin boş kalan vakitlerini değerlendirmek için keyifli bir uğraş olduğunu dile getirdiği belirlenmiştir.

'Bir süre sürekli elişi yaptım ben burada, kuş kafesi yaptım. Dışarıdan bir şeyler istedim, bir şeyle meşgul olup vakit geçirdim. Kuş besledim. Hayvanları çok severim. Eskiden on tane kuşum vardı odamda bembeyaz. Ben insan olarak onlardan çok şey öğrendim. Birbirleriyle ilişkilerini falan görüyorsun çok farklı' (K-7, 59 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Kuşlarım var bir de Eskişehir'den getirdim onları. Altı yıllık bir kuşum var. Ben ağlarken gözyaşlarımı siliyor, saçlarıma dokunuyor. Farklı bir bağımız var onunla'(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

'Tek başına yemek bile çok zor. Şimdi bir kuş aldım onu da alıştırdım yemekte arkadaş oluyor bana. Onunla birlikte kahvaltı yaparken bir ekmek yiyebiliyorum.

Tek başıma yemek yerken üç dört zeytin anca yiyebiliyorum' (E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

'Girdiğimden beri kuşlarım var. Sekiz yıllık bir kuşum var şimdi yavru da yetiştiriyorum. Yumurta çatlıyor, annesi onun başında duruyor hayat mucizesi. Onu görmek benim için her şey demek. Kuşlar benim için çok önemli burada. Bazen kâbus bile görüyorum onlarla ilgili 3-4 yıl önce fazla eşyalar alınacak dediler hiç unutmam kan ter içinde uyandım kuşlarım alacaklar diye. Ben daha önce bir kez bir kuşumu gönderdim ama sonra dayanamadım geri istedim. Onlarla birlikte yemek yiyorum. Sekiz yıllık ihtiyar bir kuşum var burada üç aylıkken almıştım onu tesadüf oldu aslında kuş burada. Hasta bir kuş vardı onu aldım iyi ki de almışım diyorum. Hala insanlardan daha çok hayvanlara değer veririm ben. Ağzı var dili yok onların. Onu alıp yetiştirmek çok önemli. Bazen arkadaşlarımın çocuklarına da hediye veriyorum çok seviniyorlar. O bile yetiyor bana başka ne kazancımız var ki burada. Beni cezaevinde kuşçu diye tanırlar. Farklı bir şey on iki buçuk metrekare odaya kendi dünyamızı soktuk' (E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

'Şimdi bir kuş almak istiyorum ama olmaz diyorlar. Dışardan da getiremedim. Eskiden vardı benim kuşum sonra kaçtı. Buradan almasın diyorlar ama çok pahalı. Öyle haksızlıklar oluyor işte. Odamda kuş varken çok farklıydı onunla konuşuyordum, oyun oynuyordum çocuk gibi. Şimdi de olsa çok iyi olur aslında. Ben burada sadece cezamı yatmak istiyorum kuşla boş olan iki saati geçirmek istiyorum' (E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

'2 tane kuşum var benim burada. Akşam kafeslerine koyuyorum sabah yalvarıyorlar adeta bizi çıkart diye. Onlar da orada duramıyor ben nasıl durayım. Zor tabi her gün aynı değişen bir şey yok standart. Kendi başınayken televizyonun, yediğin yemeği tadı yok. Herkes düşünce içinde'(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

'Dört tane kuşum var benim. İlk geldiğimde bir taneydi. Onlarla vakit geçiriyorum. Yemeği bile birlikte yiyoruz bazen. Benim yediğim her şeyi onlar da yiyor, konuşuyorlar da seslerine katlanıyorum. Adam yerine koyuyorum onları. İnsandan iyiler. Yalan konuşmuyorlar, kötü söz söylemiyorlar. Kötü davranırsan onlar da sana gelmez, ufacık ama çok zekiler. İnsanlarla uğraşmaktan daha iyi. Pisletiyorlar ortalığı ama katlanıyorum. Aile gibi yaşıyoruz onlarla. 5 kişilik bir aileyiz. Akşamları kafese girmek istemiyorlar bizim gibi onlar da ama mecbur. Burada hayvanları olması bile bir nimet. Bir canlı besliyorsun. Hiçbir şey olmasa bile onlar var. Aynı kaderi yaşıyoruz onlarla. Biz de kafeste duruyoruz gibi ama ben onları tutmuyorum. Şimdi salsam dışarı ölürler yaşayamazlar biliyorum. Benim için de onlar için de iyi' (E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3.8. Baş Etmeyle İlişkili İçsel Süreçleri

Görüşme yapılan hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet süreciyle baş etmede temel baş etme kaynaklarının yanı sıra birtakım içsel süreçleri de dile getirdikleri görülmüştür. Hükümlülerin dile getirdikleri içsel süreçleriyle temel başetme

mekanizmalarını destekleyici kaynaklar oluşturdukları ve bu kaynaklarla süreci anlamlandırmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Hükümlülerin kendilerini başka bir ortamda olduklarını düşünme, yaşadıkları durumu başka bir olumsuz durumla karşılaştırma ile yaşadıkları olumsuz durumun yarattığı duygusal gerilimden uzaklaşmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca yapılan görüşmelerde kimi hükümlülerin yargılama süreçlerini devam ettirmeye çalıştıkları kimi hükümlülerin ise suça yönelik algısıyla sürecin yarattığı olumsuz durumlardan kurtulmaya çalıştığı görülmüştür. Aşağıda görüşme yapılan hükümlülerin ifadeleri neticesinde belirlenen başetme süreciyle ilişkili içsel süreçlere yer verilmiştir.

3.2.3.8.1. Farklı Bir Ortamda Olduğunu Hayal Etme

Görüşme yapılan kadın ve erkek hükümlüler tarafından dile getirilen başetmeyi destekleyici içsel süreçlerden birinin kendini farklı bir ortamda hayal etme olduğu görülmüştür. Kadın hükümlülerin kendilerini hücre yerine evde olduğunu hayal ettikleri kaldıkları hücreyi de evlerinin bir odası olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Özellikle kaldığı kurumda bir iş kolunda çalışma imkanı olan kadın hükümlülerin iş sonrası hücreye dönmeyi akşam iş dönüşü eve dönmek şeklinde gördükleri bu sayede hücrede olmanın yarattığı olumsuz duygulanımla başa çıkmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Kendini farklı bir ortamda hayal ederek duygulanımını değiştirmeye çalıştığını ifade eden erkek hükümlülerin ise cezaevinde kaldıkları süreci ailelerinden uzakta bir yerde çalışıyor ya da okuyor olarak dönüştürdükleri görülmüştür. Ayrıca görüşme yapılan erkek hükümlülerin kimisinin hücreyi ev olarak nitelendirilip ev gibi düzenlemeler yaparken kimi hükümlülerin ziyaret ve telefon görüşmeleri yaparken bunları cezaevi dışında yapılan bir eylem olarak gördükleri yaptıkları eylemleri cezaeviyle özdeşleştirmekten uzaklaştıkları bu şekilde davranmanın kendilerini olumsuz yüklerden uzaklaştırmaya yardımcı olduğunu dile getirdikleri anlaşılmaktadır.

> ‘Ben burada negatif şeyleri pozitife çeviriyorum. Hücreyi de ev ortamına dönüştürdüm. Mesela battaniye seriyorum. Evimdeyim odamdayım gibi düşünüyorum. Sabah işe gidiyoruz, akşam eve geliyoruz gibi düşünüyorum.Burada ben bakış açımı değiştirdim. Mesela tekli hücrede kalmayı kendi evimde ayrı bir odam varmış gibi düşünmeye çalışıyorum. Bazen elektrikler gidiyor oda kapkaranlık oluyor, tek başınasın böyle zamanlarda daha çok hücrede olduğumu anlıyorum. Çalışıyoruz burada evden işe gidiyor gibi ya da bazen kızlar yurdunda kalıyormuşum gibi düşünüyorum. Böyle olmazsa katlanamam’(K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)

‘Tek kişilik odada kalıyorum ama sürekli çalışıyorum, kalabalık ortamdayım, yani odanın kapanması bana zor değil evim gibi görüyorum o zaman sanki kapımı kilitlemişim gibi ama kısıtlamanın olması ziyaretin arkadaşının gelememesi zor. Burada hafta içi çalışıyoruz hafta sonu olduğunda bazen sadece odada kalmak istiyorum. Kitap okuyorum, gazete okuyorum yani ev gibi burası. Sabah kalkıp işe geliyoruz kafan rahat oluyor. Sadece yoruluyorum birazcık. Yalnızlık beni üzmüyor kendi evindesin gibi düşün diyorum, kapını kilitlemişsin gibi. Böyle söyleyince arkadaşlarım bana gamsız diyor bazen ama böyle düşünüyorum. Böyle düşününce de bir sıkıntım olmadı yani burada’(K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

‘Şu şekilde düşünüyorum. İnsanlar çocuklarını Avrupa’ya, Amerika’ya gönderiyor okula. Ben de okul okurken burada kendimi öğrenci gibi görüyorum. Spor yaparken sporcu biri gibi hissediyorum kendimi’(E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)

‘Benim şöyle bir huyum var mesela telefon açınca kendimi kulübeden aramış gibi hissediyorum sanki hiç cezaevinde değilmişim gibi. Ya da ziyarete çıktığımda cezaevini tamamen unutuyorum. Onlar gidince de dışarıyı tamamen unutuyorum yani onlarlayken cezaevinde değilim gibi ya da cezaevindeyken hiç dışarısı yokmuş gibi davranıyorum. Eğer böyle yapmazsan saçlarında beyazların artar. Ben ziyaret başlayınca cezaevinde değilim eğer bu ikisini karıştırırsan insana çok ağır bir yük olur, kendine zarar verirsin’(E-4, 45 yaşında, 13 yıldır cezaevinde)

‘Bizim burası ev ortamı gibi benim mesela tuvalette kullandığım terlik ayrıdır, odada kullandığım terlik ayrıdır, bahçede kullandığım terlik ayrıdır. Ev gibi yani’(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Her şeyin başında hayal kurmak var hayal kurmayı becerdikçe insan teklide de her yerde de yaşar. Bir de sevgi işte. Sözlüm bana hayatı anlatıyor. Ben kafamdan hapishaneye çıkarıyorum kendimi gurbette işteymişim gibi düşünüyorum. Kitap okuyarak para kazanıyorum diyorum’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘İnsan hayalleriyle bile güçlü olabilir bence. Ben mesela yatağa yatınca cezaeviyle ilgili bir şey gelmez aklıma hep hayal kurarım. Hayalimde fabrika kuruyorum yükseliyorum neler yapacağımı hayal ediyorum böylece hiç o umudumu kaybetmiyorum’(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

3.2.3.8.2. Olumsuz Bir Durumu Düşünüp Şükretme

Görüşme yapılan hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet süreciyle başetmede kullandıkları içsel süreçlerinden birinin de kendilerinden daha olumsuz durumlar yaşayan kişilerle kendi yaşantılarını kıyaslamak olduğu görülmüştür. Hükümlüler olumsuz durum kıyaslamalarını hem cezaevinde bulunan hem de cezaevi dışında bulunan kişiler üzerinden yapmaktadır. Hükümlülerin cezaevinde kalan diğer tutuklu

hükümlülerin koşullarını değerlendirdiklerinde kendi koşullarını daha yaşanabilir olarak gördüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca aile desteği düzenli olan hükümlülerin bu destekten yoksun olan tutuklu/hükümlülere kıyasla kendilerini daha şanslı olarak gördükleri bu durumu düşünerek rahatladıklarını ifade ettikleri belirlenmiştir. Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde fiziksel, ruhsal sorunlar yaşayan, savaş koşulları nedeniyle zor koşullar altında bulunan kişilerin yaşadıkları olumsuzluklarla kendi süreçlerini kıyasladıkları ve kendi koşullarını daha katlanılabilir olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet koşullarına rağmen kendilerinden daha zor durumda olabilecek kişilerin yaşadıklarıyla kendi koşullarını kıyaslayarak içinde bulundukları durumun daha katlanılabilir olduğuna yönelik bir algı geliştirmeye çalıştıkları görülmüştür.

> ‘Daraldıkça Allah dedim, manevi bir güç sabır geldi. Ağlayarak dua ettiğimi bilirim. O aralar bana gazete yazdırıyorlardı zorla kafam dağılır diye orada bir haber okumuştum. Bir kadın tecavüze uğramış, o tecavüz esnasında ağzını kapamışlar ve beyni oksijensiz kalmış ve felç olmuş, 26 yıldır makinaya bağlı yaşıyormuş. Onu okuyunca şükrettim. Elim ayağım tutuyor, sağlığım yerinde diye’(K-2, 32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Sabahları hiç sevmiyorum ben burada. Her şey aynı, robot gibi, havalandırma hep aynı yer. Gece daha iyi bence çünkü 1 gün daha bitti diyorum. Ama bunun da beteri var diyorum ölene kadar hapis olanlar var mesela süreli hapis en azından diyorum uzun süreli ama’(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
>
> ‘İlk bir ay psikolojik destek aldım. Duygu durum bozukluğu dediler. Psikolojim daha çok bozuldu. Ruhsal olarak daha kötü oldum yani hastanede ruhsal olarak daha kötü olan insanları gördüm onları görünce kendimi toparlamak istedim’(K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben köyde yaşıyordum öncesinde erken yaşta da evlendim. Kırık yıl düşünsen aklıma gelmezdi buraya geleceğim. İnsanın başına her şey gelebilir. Özgür olup bizden daha kötü insanlar var diyorum haberleri izliyorum. Suriyeliler mesela onlar beni çok üzüyor. Evleri yok özgürler ama bir valizleri var sadece hayatları öyle zor ki. Can tatlı çünkü. Kanser hastaları var dışarıda. Dışarıda olsam kanser olsam bana bakan da bir süre sonra yorulur. İnsan yükü ağır çünkü. Şükür elim ayağım var diyorum herkesin bir zorluğu var hayatta. Komşumuzun bir çocuğu vardı ben onu bakkala gönderirdim. Geçen televizyonda şehit olduğunu gördüm. En çok bunları düşünüyorum dışarısı da zor diye’(K-8, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Koğuşlarda haftada bir banyo vardı burada kimse karışmıyor yemeğini içmene bunlarla teselli oluyorsun. Şimdi bu cezaevinde duyuyorum arkadaşlardan falan çok kalabalık vardiyalı yatıyoruz diyorlar. Bunları duyunca hücreye bile şükür ediyorsun yani. Aslında ev ortamı var diyebilirim. Tek katlı ranza olması bile iyi geliyor. 2-3 ay sonra alışıyorsunuz hatta kendini teselli veriyorsun nasıl adapte olabilirim diye’(E-5,45 yaşında,15 yıldır cezaevinde)

‘Sahabelerine hayatına bakıyorum onların hayatına bakıp kendi hayatımı değerlendirdiğimde niye bunu bana reva gördün diyemiyorum onların yaşadıkları daha zormuş’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

‘Mesela şimdi koğuşlarda elli kişi yattıklarını duyuyorum bunu duyunca da şükür ediyorum. Bize bir ara burada birlikte kalacaksınız dediler benim o zaman psikolojim çok bozuldu çünkü küçücük bir oda’(E-9,36 yaşında,9 yıldır cezaevinde)

‘Şükür devreye girdi bir süre sonra ben yine de gördüm, yaşadım dedim. Yemen’de çocuklar açlıktan ölüyor mesela ben aklım varken şükür etmeyip de ne yapayım dedim. İyi bakarsan iyi olur, kötü bakarsan kötü olur dedim. Mantık çerçevesinde yani’(E-10, 39 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)

Bazen diğer mahkûmları görüyorum sürekli yatıyorlar yüzü gözü şişmiş uyumaktan onları görünce de ben böyle olmayacağım, sağlığıma dikkat edeceğim diyorum burada. Sizinki gibi çalışmalar oluyor çağırıyorlar ben onlara da çıkıyorum diğer arkadaşlar bazen biz çıkmayız diyor ama ben koşa koşa çıkıyorum. (E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

‘Ailesi gelmeyen, sahip çıkmayanlar var onları düşününce beni ayakta tutuyor. Onlara da destek oluyoruz ama yetmiyor ki. Aileden destek almayan kimsesi gelip gitmeyenleri görünce bana dayanma gücü geliyor’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)

‘Ben hiç bahçeye çıkmayanı da gördüm burada. Ben de onları düşünüyorum nasıl yaşıyorlar diye. Gece gündüz uyuyorlar. Kendini ölüme adamış saki. Yemek yiyor ama ölmeyecek kadar. Sahipsizlik kötü burada. Bizi ayakta tutan maddi manevi değerler. İkisi de yani. Ailesi sürekli gelenle benim psikolojim de aynı değil’(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

‘ Sağ olsun kardeşlerim, ailem nişanlım beni hiç üzmedi. Ben onların yaptığı gibi yapmazdım belki de. Burada biri var cezaevinde yatan kimsesi yok etrafında, ziyarete gelen de olmuyor ona bakıp kendimi şanslı hissediyorum. Arayan soran var, iyi bir yerde yatıyorum, ziyaretim geliyor iyi o konuda rahatım yani bunu düşünüp rahatlıyorum’(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3.8.3. Yargılama Sürecini Devam Ettirme

Görüşme yapılan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin kimisi yargılama sürecini devam ettirmeye çalıştığını ya da bu yönde girişimlerde bulunmayı düşündüklerini aktarmıştır. Bazı hükümlüler ise yargılama sürecini devam ettirmenin yanı sıra çıkabilecek bir af yasasına yönelik düşüncelerini dile getirdiği görülmüştür. Hükümlülerin af beklentisi ve yargılamaya sürecini devam ettirme ile cezaevinden çıkmaya yönelik umutlarını korumaya çalıştığı ve bu duyguyu da ayakta kalmalarına kaynak olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Hükümlülerin af beklentisi ya da haklarında verilen ağırlaştırılmış müebbet hükmünün değişebileceğine yönelik inancın yaşadıkları

olumsuz koşulların iyileşmesine ve karşılaştıkları güçlüklerle baş etmelerine yardımcı olduğu anlaşılmaktadır.

> ‘Ben kendim çok kontrollü biriyim. Kendime telkin ettim, bu son değil dedim. Anayasa mahkemesi başvurum engellenmedi Allahtan, oraya da başvurdum. Avukatım takip ediyor’(K-1,55 yaşında, 9 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben ceza evine girince beş yıl içinde mahkemede koruduğum arkadaşlar gelip gitmemeye başladı. Hale bunun mücadelesini veriyorum şimdi. Dava üç yıldır anayasa mahkemesinde. Ses kayıtları vardı elimde. Bu arkadaşların da içinde olduğu. Onları verdim şimdi. Bir umut bekliyorum. Bozulur diye. Yani tasarlayarak değil, kasten oldu diye. (E-1, 39 yaşında, 12 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Ben dışarıda hep arkadaşlarıma ailemden daha çok ilgi gösterirdim ama burada bana en çok destek olan ailem. Burada tartışma programlarını izliyorum bir ışık var mı diye. Dosyam anayasada yeniden yargılama olur belki diye düşünüyorum. Ayakta kalmamın en büyük etkisi umut. Umudunu kaybedersen ne dişini fırçalarsın ne de yemek yersin. Bazen kaybediyorum ben de umudumu. Af konuşulurken çok ümitlendim haddinden fazla. Bu olmayınca da Ümitsizliğe düştüm. Bazı insanlar salıyorlar burada kendilerini. Ben yine ümidimi tazeledim’(E-8, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Buradan çıkmayı umuyorum. İnsan bu cezanın hepsini yatamaz Anayasa Mahkemesine başvuru yaptım bu da bir umut. Dosyam bozulur belki diye düşünüyorum. Orası da olmazsa Avrupa insan haklarına başlayacağım, bu işin peşini bırakmayacağım. Bu umut beni ayakta tutuyor’(E-13, 34 yaşında, 4 yıldır cezaevinde)
>
> Ben hak etmedim bu cezayı. Öldürmediğim halde burada yatıyorum suç ortaklarım yüzünden. Benim üzerime kaldı ama idare etmek zorundayım. Bir o umudum var çünkü. Şimdi yeni bir avukatla görüşüyorum belki de yeniden yargılama olur. Ben aslında daha önce de başvurmak istiyordum orada bir arkadaş oyaladı beni. Sana yardımcı olurum dedi ama olmadı. Bir ara anayasa mahkemesinden umutluydum ama yine de umudumu sürdürüyorum. Yeni bir dava açılacak belki de yeni deliller çıkabilir. Benim dosyamda mahkeme başkanı şerh koymuş aslında ama yine de Yargıtay onayladı. İçimde bir umut var 36 yıl ceza aldım nasıl çıkacaksın dersen ben af çıkacak sözlerini hiç umursamadım. Biliyorum çünkü olmayacağını en azından bize vurmaz bu hayale kapılmadım. Sadece kapıdan çıkacağım zaman inanırım. Umudumu hiç yitirmedim 5-10 yıl da yatsam suçsuzluğum onaylanacak biliyorum öyle veya böyle çıkacağım buradan’(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

3.2.3.8.4. Bencillik Teması

Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet süreciyle ilişkili paylaştıkları içsel süreçlerden biri de bencillik temasıdır. Cezaevinde bulunmanın hükümlüler açısından bazı duygu durum süreçlerinde değişiklikler oluşturduğu görülmüştür. Cezaevi süreciyle birlikte hükümlüler bencilleştiklerini, her şeye tek başına sahip olmak istediğine yönelik

bir değişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca hükümlüler süreç içerisinde duygusal açıdan bencilleştiklerini, acı veren bir olayla karşılaştıklarında bunu zihinlerinde uzun süre tutmamaya çalıştıklarını bu durumun da bencilleşmelerine sebep olduğunu ifade etmişlerdir.

> ‘Cezaevinde bencilleşiyor insan. Her şey benim olsun diyorsun. Bir pilot kalem bile olsa sadece benim olsun diyorsun. Bencilleşiyorsun yani (K-6,32 yaşında, 7 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bir de acıyı bulamıyoruz burada kendimizi. Mesela kötü bir haber alınca bunu günlere yaymıyorum. Dua ediyorum kötü olmamak için ama biraz da bencilleştiriyor insanı bu ceza. Önce kendi iyiliğimi düşünmek zorundayım diyorum. Kendimi iyi olursam etrafa daha iyi olurum’ (K-12, 29 yaşında, 11 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Bencillik oluyor burada bu en büyük düşmanımız bir de onu atlatsak… (K-13,40 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)

3.2.3.8.5. Suç Algısı

Hükümlülerin söylemlerine bakıldığında, ağırlaştırılmış müebbet sürecine dair deneyimlerini kendilerini suçlu ya da suçsuz görme üzerinden ele aldıkları görülmüştür. Kendini suçlu olarak gören hükümlüler ağırlaştırılmış müebbet hapsin zor koşullarına rağmen cezaevinde olmayı hak ettiğini ifade etmiş, bu kabullenişin de cezaevi sürecine katlanmasını kolaylaştırdığını dile getirmiştir. Kendilerini suçsuz olarak gören hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet sürecini değerlendirmelerinde farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Suçlu olmadığını ifade eden bazı hükümlüler bu durumun süreci anlamlandırmasını zorlaştırdığını dile getirirken bazı hükümlüler suçlu olmayışı nedeniyle vicdanen kendisini rahat hissettiğini bu sebeple de süreci iyi geçirdiğini ifade ettiği görülmüştür.

> ‘Bir hedefim var benim. Suçsuz olduğumu ispatlamak. Öncelikli hedefim bu kiri üzerimden atmak. Yapsam tamam hak ettim çekiyorum derim ben kimseye bağırmadım bile şimdiye kadar şimdi cinayetten suçlanıyorum. Katil diyorlar. İnsan bile demiyorlar. Cumhurbaşkanı bile bizden katil diye bahsediyor. Allah bile affediyor suçlu olsa bile. Herkes buraya düşebilir çünkü’(K-5, 35 yaşında, 8 yıldır cezaevinde)
>
> ‘Beni en başından beri kabullenmek ayakta tutuyor. Kendimi boşa ümitlendirmedim, af beklemedim, artık buradasın dedim. Yıllar içinde öğrendiklerimi uyguladım. Süre azalana kadar ayakta durmaya çalıştım. Hayal kurmadım şimdi nasıl olsa çıkacağım diye düşünüyorum. Aslında üç buçuk yıl var ama sanki üç gün kaldı gibi düşünüyorum. Sabretmek süreci iyi atlatmama yardımcı oldu. (K-15, 45 yaşında, 16 yıldır cezaevinde)

‘Aslında ne olursa olsun hatta altından saray da olsa hücre zor. 24 saat aynı yerdesin, camdan diğer insanlarla konuşuyorsun. Çoğunun psikolojisi de bozuk yemek yiyemiyorsun, kendin pişirmek istesen diğerlerine kokusu gider diye düşünüyorsun. Diğer türlü düşününce de hak ediyorsun aslında bu cezayı suçluyuz çünkü’ (E-12, 59 yaşında, 14 yıldır cezaevinde)

‘Ben ilk zamanlar nereye geldiğimi bilmiyordum, koğuşta ne yapılır kurallar nedir onları da bilmiyordum. Korkuyla gelmiştim ilk zamanlar ama sonra düşününce suçlu olduğumu her şeye dayanmaya çalıştım’(E-14, 37 yaşında,10 yıldır cezaevinde)

'İnanın suç işlemiş olan daha iyi yatıyor benden. Ben yaptım diyor, kabulleniyor ama suçun yokken yatmak zor’(E-15, 40 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

‘Kısıtlı bazı şeyler bunlar önemli değil ama hücredesin iradene sahip olursan yaparsın. Ben hiç sorun yaşamadım. Benim suçla alakam yok aslında mahkeme başkanı başta beraat verdi. Vicdanen de rahatım suçum yok o yüzden de burası çok da zor geçmiyor’(E-16, 45 yaşında, 6 yıldır cezaevinde)

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu bölümde ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerin başetme yöntemleri ve psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin elde edilen nicel ve nitel analiz bulguları ile tutuklu-hükümlü ve normal popülasyondan elde edilen bulgular literatür bulguları eşliğinde tartışılmıştır. Ağırlaştırılmış müebbet olgusu hükümlülerin ifadeleri incelenerek ağırlaştırılmış müebbetle ilişkili kavramlar, ağırlaştırılmış müebbet süreci ve başetme yöntemleri olmak üzere üç başlıkta ele alınmıştır. Araştırmadaki bulguların çok sayıda ve çok yönlü olması nedeniyle elde edilen nitel ve nicel bulgular genel bir tartışmada ele alınmış ve bir arada değerlendirilmiştir. Bu bölümden sonra çalışmanın güçlü yanları ve sınırlılıkları ele alınmış ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

4.1.Ağırlaştırılmış Müebbetle İlişkili Kavramlar

Ağırlaştırılmış müebbet kavramsal olarak pek fazla bilinmeyen, birtakım kuralları olan farklı bir yaşam deneyimi olması nedeniyle öncelikle bu durumu deneyimleyen kişiler için ne anlama geldiği belirlenmeye çalışılmıştır. Bu sebeple öncelikle 'ağırlaştırılmış müebbet deyince akıllarına ne geldiği' sorulmuştur, hükümlülerin verdiği cevaplar neticesinde kavramın onlar için ölüm, yalnızlık, izolasyon, geleceğin kalmaması, onarıcı adalet ve haksızlık hissiyle ifade edilen ortak unsurlar barındırdığı belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan erkek ve kadın hükümlüler ağırlaştırılmış müebbet kavramına ilişkin algılarını ölümle ilişkilendirerek ifade etmiştir. Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasını ölüm ile eşdeğer görmesinin bulundukları odayı değerlendirme sürecine de etki ettiği kaldıkları odaya ilişkin değerlendirmelerinde de üstü açık mezar, üzerine beton döküldüğünü hissetme benzetmelerine sıkça başvurdukları görülmüştür. Ağırlaştırılmış müebbet kavramını ölümle eşdeğer olarak nitelendiren hükümlülerin aynı zamanda bu durumu idamla karşılaştırdıkları ve bazı hükümlüler tarafından idamın daha iyi bir seçenek olarak değerlendirildiği görülmüştür. Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet sürecinin getirdiği duygusal yükler, gelecekle ilgili belirsizliğin yarattığı gerilime katlanmakta güçlük çekmeleri nedeniyle bu koşullarda yaşamak yerine idam edilmiş olmak gibi bir seçeneği çözüm olarak gördükleri anlaşılmıştır.

Ağırlaştırılmış müebbetin hükümlüler tarafından kendileri için yalnızlaşma ve izolasyonu ifade ettiğini belirten hükümlülerin ifadelerinde ortak unsurların olduğu görülmüştür. Ağırlaştırılmış müebbeti hem izolasyon hem de yalnızlaşma olarak ifade eden hükümlülerin bu şartları yaşamasının değersizlik, ayrımcılığa uğrama algılarını ortaya çıkardığı belirlenmiştir. Kavrama ilişkin duygularını izolasyon olarak dile getiren hükümlülerin ayrıca bu izole olma durumunu ölümle ilişkilendirdikleri, sınırlı temasın ölüme terk edilmek olarak algılandığı görülmüştür. Yalnızlaşma kavramında ise hükümlülerin hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmelerinin olduğu, bazı hükümlülerin bu durumu kendini geliştirmeye yönelik bir fırsat olarak görürken bazı hükümlülerin durumun psikiyatrik birtakım unsurların ortaya çıkmasına gerekçe olarak gördüğü anlaşılmıştır.

Ağırlaştırılmış müebbet kavramının hükümlüler için bir diğer ifadesi de geleceğin kalmamasıdır. Bu kavramın ağırlaştırılmış müebbet cezanın uzun yıllar sürecek olması nedeniyle beklenen bir durum olmasının yanı sıra hükümlülerin cezaevinden çıktıktan sonraki sürece dair planlar yapamamasını umutsuzluk düzeyleriyle de ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Duman (2018) çalışmasında denetimli serbestlik tedbiri altında olan hükümlülerin umutsuzluk düzeyinin düşük olduğu bulmuş, eğitim ve gelir düzeyi ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Yıldız(2011) tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısını incelediği çalışmada mahkumların hafif umutsuzluk düzeyi taşıdığı belirlenmiştir.

Onarıcı adalet siteminin olmayışı ve haksızlığa uğradığının ifade edilmesi ağırlaştırılmış müebbet kavramına ilişkin hükümlü ifadelerinden ortaya çıkan ortak temalardır. Çoğunlukla erkek hükümlüler tarafından ifade edildiği görülen haksızlığa uğrama temasında uygulanan koşulların rehabilitasyon amacı taşımadığına düşündükleri ayıca bu koşullardaki cezaların ancak terör suçlularına uygulanabileceğine yönelik değerlendirmelerinin olduğu görülmüştür. Benzer şekilde bazı hükümlülerin işlediği suça karşılık verilen cezanın uygun olmadığını ifade ettiği bazı hükümlülerin ise suç işlemediğini ifade etmesi sebebiyle verilen cezayı haksızlık olarak dile getirdiği görülmüştür. Kadın hükümlülerin bu kategorilerdeki değerlendirmelerde daha çok suç işlemediklerine yönelik değerlendirmeler varken erkek hükümlülerin farklı suç grupları ve özellikle terör gruplarıyla kıyaslamalar yaptığı anlaşılmıştır.

Ağırlaştırılmış müebbet kavramının ikinci olarak hükümlüler açısından yalnızlık anlamını taşıdığı belirlenmiştir. Cezanın uygulanma koşulları gereği yalnızlık içermesinin yanı sıra hükümlüler tarafından yalnızlık kavramının daha çok duygusal boyutunun ele alındığı görülmüştür. Yalnızlık kavramının hem erkek hem de kadın hükümlüler tarafından dile getirildiği, olumlu ve olumsuz atıflar barındırdığı anlaşılmıştır. Yalnızlığı olumlu olarak değerlendiren hükümlülerin bir kısım hükümlünün cezaevi öncesi süreçte de yalnızlığa alışık olmasının bu kavrama ait olumsuz değerlendirmeler yapmasını engellediği anlaşılmıştır. Ayrıca hükümlülerin yalnızlığı olumlu bir süreç olarak ele almasının bu durumun avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirmeye ilişkin bir değerlendirmenin sonucu olduğu görülmüştür. Hükümlülerin koğuşlarda yaşanan olumsuz olaylardan uzak durmayı sağlaması amacıyla yalnızlığı olumlu olarak değerlendirildikleri görülmüştür. Yalnızlıkla ilişkili olumsuz değerlendirme yapan hükümlülerin bu değerlendirmelerinin yalnızlığın ortaya çıkardığı olumsuz duygularla başetmede zorlanmaları nedeniyle ortaya çıktığı ayrıca yalnızlığın intihar düşünceleri ve özellikle temizlikle ilgili kompülsif davranışları ortaya çıkardığı belirlenmiştir. Özkürkçügil (1998) cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisini incelediği çalışmada 60 yaş üzeri kişilerde, daha önce tek başına yaşayanlarda, insanlara yönelik suç işleyenlerde, daha önce suç işleyenlerde ve depresyon düzeyi yüksek olan kişilerde yalnızlık düzeyi de yüksek olarak bulunmuştur. İnsanlara yönelik suç işleyen kişilerde yalnızlık düzeyinin yüksek bulunması da araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşür niteliktedir. Aydın'ın (2010) çalışmasında yalnızlık düzeyi ile ruhsal belirtiler arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu bulunmuş, eğitim düzeyi ile aile destek düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı belirlenmiştir.

Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbet süreçlerini anlamada önemli kavramlardan biri de günlük rutin kavramıdır. Görüşme yapılan hükümlülerin bir kısmının düzenli günlük rutine sahipken bir kısmının günlük rutinel alışkanlıklarının olmadığı anlaşılmıştır. Planlı günlük rutin belirten hükümlülerin bu durumun aynı zamanda başetmelerine yardımcı bir etken olduğu anlaşılmıştır. Günlük rutinin hükümlüler için farklı anlamlar içermektedir. Bazı hükümlüler için günü belirli rutinlerle geçirmenin olumsuz duygulardan uzaklaşmaya yardımcı olduğu bu sayede kaçınmacı başetmeyi sağladığı anlaşılmıştır. Bazı hükümlüler ise günü rutin eylemlerle geçirmenin belirli koşullara ve zamanlamaya göre düzenlenmiş cezaevi koşullarını daha yoğun

hissetmelerine neden olacağı gerekçesiyle gerçekleştirmedikleri anlaşılmıştır. Günlük rutinin amacının hükümlülere göre farklılaşmasının bireysel farklılıklar, olumsuz duygu ve durumları tolere edebilme becerisi ile ilişkili olduğu düşünülmüştür.

4.2. Ağırlaştırılmış Müebbet Süreci

Hükümlülerin ağırlaştırılmış müebbete ilişkin deneyimlerini anlamak için ağırlaştırılmış müebbeti öğrendikleri andan itibaren şimdiye kadar olan süreçte yaşadıkları ruhsal süreçler ve bu süreçte geçirdikleri değişimler belirlenmeye çalışılmıştır.Ağırlaştırılmış müebbet sürecine yönelik hükümlü ifadelerinde ortak öğeler neticesinde süreç, ağırlaştırılmış müebbetin öğrenildiği an, hücreye geçme anı, alışma ve şimdiki sürece ilişkin deneyimler olmak üzere dört alt kategoride değerlendirilmiştir.

Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasının öğrenildiği an içinhükümlülerin düşüncelerinin ve tepkilerinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Kadın hükümlülerin cezayı öğrendikleri ilk ana dair düşüncelerinin hayatında durduğunun hissedilmesi, şoka girme ve umudun kesilmesi ve bu duruma yönelik tepkileri ise ağlama, duvarlara vurma, kuran okuma, dua etme olduğu belirlenmiştir. Erkek hükümlülerin ilk ana yönelik düşünceleri başından aşağı kaynar suların döküldüğünü hissetme, dünyanın başına yıkılması, benliğinin yok olduğunu hissetme ve her şeyin bittiğini düşünme buna yönelik verilen tepkiler ise yalnız kalınca ağlama, uzun süre uyuma, çamaşır yıkamadır. Hükümlülerin cinsiyete göre hapis cezasını öğrendikleri ana yönelik tepki türlerinin farklılaştığı kadınların daha çok duyguları dışa vuran doğrudan tepkiler ifade ettikleri erkeklerin ise daha dolaylı tepkilerle ifade ettikleri anlaşılmıştır. Literatürde duygusal tepkisellik çalışmalarıyla ele alınan araştırmalarda kadın ve erkeklerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında farklı tepkiler ifade ettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Akyıldız (2019) yas tepkilerinde algılanan eş desteği ve duygusal tepkiselliği ele aldığı çalışmasında kadınların toplam duygusal tepkisellik puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Çakmak'ın (2018) çalışmasında da stresli ve beklenmedik olaylar karşısında kadınların daha negatif duygusal tepkiler gösterdiği belirlenmiştir. Yurdakul ve Üner (2015) erkeklerin duygusal tepkisellik oranlarının kadınlardan düşük olmasının erkeklerin güçlülük düşüncesine sahip olduğu ve sorunlarını kendilerinin çözebileceklerine inanması kadınların ise duygusal desteğe daha çok ihtiyaç duymasıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir.

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri için mahkeme sürecinin tamamlanmasının ardından hücreye geçmenin süreç içerisinde önemli anlardan birini oluşturduğu anlaşılmıştır. Hücreye geçmenin genellikle olumsuz değerlendirmeler içermesine karşılık bazı erkek hükümlülerin bu durumu olumlu olarak nitelendirdiği görülmüştür. Hücreye geçmeyi olumsuz olarak nitelendiren hükümlüler bu durumun cezaevine ilk giriş anına benzer bir süreç yaşattığını ifade ederken, hücreye geçmeyi olumlu olarak nitelendiren hükümlülerin bu süreci olumlu olarak değerlendirmelerinin nedeninin hücrenin yalnız olma imkanı sağlamasıdır. Hükümlülerin hücreye geçiş anında ortaya çıkan olumsuz duygu ve durumlarla başetmek için kendini yatıştırmaya çalışma, dua etme, ibadet etme, kitap okuma, uğraşacak bir şey bulma gibi yollara başvurdukları anlaşılmıştır.

Hücre koşullarına alışma durumu da süreç içerisinde ele alınan alt başlıklardandır. Hükümlülerin ilk zamanlar iştahsızlık, ağlama nöbetleri, diğer insanlarla sınırlı temas kurma, intihar düşünceleri ve yoğun yalnızlık hisleri gibi depresif semptomlar içeren belirtiler dile getirdiği ve bu semptomların sıklığının ve süresinin de her hükümlü için değişken olduğu anlaşılmıştır.

4.3. Başetme

4.3.1. Aile ve Başetme

Başetmede yorumlayıcı fenomenolejik analizle oluşturulan ilk kategori olan aile temasının hem erkek hem de kadın katılımcılar için dile getirilen başetme kaynaklarından olduğu görülmüştür. Çalışmada hem erkek hem de kadın hükümlüler için önemli bir başetme kaynağı olarak görülen ziyaret temasına ilişkin literatürde cinsiyete göre farklı bulguların olduğu da görülmüştür. Jiang ve Winfree, (2006) bazı kalitatif çalışmalarda kadınların daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğunu ifade edilmiştir. Aile temasının başetmeye katkısı hükümlüler tarafından ziyaret desteği vermeleri, değerli hissettirmeleri, destek olma, gelecek hayali kurmanın nesnesi olma gibi alt alanlardan oluşurken aileyi kaybetme korkusu ve daha fazla üzmekten kaçınmanın hükümlüler tarafından ifade edilen aileye yönelik kaygı içeren alanlar olduğu belirlenmiş.

Aile üst temasının başetmeye yönelik önce çıkan destekleyici rollerinden biri kurumda gerçekleşen ziyaretlerdir. Hükümlülerin gerçekleşen ziyaretlere yönelik atıflarının psikolojik rahatlama sağlama, diğer hükümlülerin aileleriyle de birlikte bulundukları ortamda sosyalleşme ihtiyacının karşılanması ve ailenin mutlu olmasından duyulan memnuniyet ile ilgili oldukları görülmüştür. İçağasıoğlu- Çoban ve Akgün'ün (2011) yaptığı bir çalışmada ziyaretçisi düzenli gelen kadınların sosyal destek düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca çalışmada ailesi ziyarete gelmeyen ya da ağırlaştırılmış müebbet koşulları gereği ziyarete girebilecek kişilere yönelik sınırlamanın hükümlüler açısından zorlayıcı deneyimler olduğu anlaşılmıştır.Hükümlülerin depresyon ve yalnızlık durumlarının incelendiği bir çalışmada da ziyaretçisi ve sosyal desteği olmayan hükümlülerin depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Öztürkçügil, 1998). Erkek hükümlülerin ziyarete ilişkin deneyimlerinde çoğunlukla ebeveynleri, kardeşleri ve eşlerinin desteğini ifade ederken kadın hükümlülerin ziyaret edilmemeye ilişkin olumsuz değerlendirmeleri daha çok çocuklarıyla ilgili alanlarda yaptığı, özellikle devlet koruması altında olan ya da cezaevinde bulunması sebebiyle görüşemediği çocuklarının hükümlülerin zorlandığı alanlardan olduğu anlaşılmıştır. Duyan ve Akgün(2013) cezaevindeki kadınların yaşadıkları sorunlardan birinin çocuklarından ayrı kalmak olduğunu belirtmiştir. Görüşme yapılan kadın hükümlülerin de daha çok çocuklarıyla olan ilişkilerdeki sınırlamalar ve onları görememeye yönelik konularda zorlandıkları görülmüştür.

Ziyarete ilişkin olumlu ifadelerin yanı sıra hükümlülerin süreçte kendilerini ziyaret eden yakınlarını kaybetmeye yönelik kaygılarının da olduğu görülmüştür. Özellikle süreç içerisinde ebeveyn kaybına yönelik kaygıyı ifade eden hükümlülere benzer şekilde Yıldız (2011) cezaevinde hükümlülerin bedensel ve ruhsal hastalıklarının yanı sıra hem kendileri hem de sevdiklerinin ölümü hakkında düşündüklerini belirtmiştir. Stacey ve Markin (1952) cezaevinde bulunan kişilerle normal popülasyonun ölüme ilişkin düşüncelerini karşılaştırdıkları çalışmada cezaevi popülasyonundaki kişilerin normal popülasyona göre yüksek derecede ölüm kaygısı yaşadığını ve ölümü daha fazla düşündüğünü ifade etmiştir.

4.3.2. Arkadaş ve Başetme

YFA ile oluşturulan ikinci üst kategori olan arkadaşlığın da başetmede hükümlüler için önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmıştır. Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasında hükümlülerin diğer insanlarla iletişimleri kısıtlı bir nitelik taşımaktadır. Hükümlülerin arkadaşlık ilişkisi kurma yollarına bakıldığında bazı hükümlülerin arkadaşlık ilişkisini havalandırma süresinde geliştirdiği, bazı hükümlülerin ortak faaliyetler neticesinde arkadaşlık kurdukları bazı hükümlülerin ise cezaevi koşulları gereği diğer ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle aynı odayı paylaşmaları veya iş kolları vesilesiyle arkadaşlık kurdukları ve deneyimlerini aktardıkları belirlenmiştir. Arkadaşlık ilişkisinin başetme sürecine etkisi incelendiğinde hükümlülerin arkadaşlığı yardım etme, yardım alma, birlikte vakit geçirme, ortak kader ve iletişim ihtiyacını karşılama alanlarıyla başetmeye kaynaklık ettiği anlaşılmıştır. Hükümlülerin arkadaşlık ilişkilerinin ve birlikte vakit geçirmelerinin cezaevi koşullarında yaşanan stresi ve olumsuz duygulanımı azalttığı, cezaevinde bulunmanın etkisini hafiflettiği, birlikte yapılan etkinliklerin sosyalleşme ihtiyacını karşıladığı dolayısıyla yalnızlık duygusunu azaltmaya yardımcı olduğu görülmüştür. Yalnızlık ve sosyal destek düzeyinin incelendiği bir çalışmada da yalnızlıkla ilgili bu çalışmadaki bulguya benzer nitelikte sosyal destek ve yalnızlık düzeyi arasında negatif korelasyonun olduğu bulunmuştur (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Hükümlülerin arkadaşlık ilişkisine yönelik değerlendirmelerinde depresif belirtilerden uzaklaştırıp, ruhsal açıdan destekleyici bir nitelik taşıdığını ifade ettikleri anlaşılmıştır. Yüksel (2018) de çalışmasında ergenlerde arkadaşa bağlanma kalitesinin depresif belirtilerde yordayıcı bir nitelik taşıdığını belirtmiştir. Arkadaş destek düzeyine göre iyilik halinin de farklılaştığı, öğrencilerle yapılan bir çalışmada yüksek arkadaş desteğine sahip olan öğrencilerin iyilik hali puanlarının orta ve düşük desteğe sahip olanlardan yüksek olduğunu bildirilmiştir (Doğan,2006).

Arkadaşlık ilişkisinde ortaya çıkan alt temalardan biri de yardım etme ve yardım alma temalardır. Yardım alma temasının her iki cinsiyetteki hükümlüler tarafından bildirilmesine karşılık yardım etme temasını ifade eden hükümlülerin çoğunlukla erkek olduğu görülmüştür. Bu durum literatür bulgularıyla da örtüşmektedir. Eagly ve Crowley (1986) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla yardım etme eğilimi gösterdiği, sosyal destek verme açısından ise

kadınların erkeklere kıyasla daha yatkın olduğu ifade edilmiştir (akt. Gökdağ,2004). Yardım etme temasının hükümlüler tarafından hücrede olmanın zorluğuyla başetmekte zorlanan kişilere yönelik tecrübe aktarımı şekilde gerçekleştiği görülmüştür.

4.3.3. Din ve Başetme

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin ifadeleriyle beliren başetme kaynaklarından biri de dindir. Lazarus ve Folkman (1984) stresli durumlarla karşılaşıldığında kullandığı başetme yöntemlerinden birinin de dua ederek dini aktivitelere yönelmek ve ilahi adalete havale etmek olduğunu söylemiştir. Hükümlülerin ifadeleri değerlendirildiğinde de dinin süreç içerisinde başetme kaynağı olarak görüldüğü anlaşılmıştır. Pargament (1997) din ve başetmenin birbirini karşılıklı olarak etkilediğini ifade etmiştir. Cezaevi süreciyle birlikte hükümlülerin bir kısmının daha önce de gerçekleştirdiği dini ritüellerde artışın olduğu, bazı hükümlülerin ise ağırlaştırılmış müebbet süreciyle birlikte dini faaliyetlere yöneldiği görülmüştür. Van Heereveld ve arkadaşları (2007) değerlendirme odaklı başetme stratejilerinden olan dine yönelme ve doğaüstü güçlere inanmanın cezaevi popülasyonunda önemli bir yeri olduğunu ifade etmiştir. Frankl (2017, s.92) Nazi kampı gibi zorlu bir süreçte yaşanılanları anlattığı 'İnsanın Anlam Arayışı' adlı kitabında kampta yaşanan tüm zor koşullara karşılık yaşamı anlamlı kılan şeyin kamp koşullarında tek sahip olunan ve ellerinden alınamayan ruhsal ve spiritüel özgürlük olduğunu, bu tür aktivitelerin bir rahatlama kaynağı oluşturduğunu belirtmiştir.

Hükümlülerin dini başetmeye yönelik değerlendirmelerine bakıldığında Allah'ın yaşadıkları durumu değiştirebilme gücünü atıfta bulundukları ve bu gücü sayesinde sürecin değişeceğine yönelik beklentilerinin olduğu, bu algını da hükümlülerin umutsuzluk kavramından uzaklaşmalarını sağladığı anlaşılmıştır. Görüşme yapılan hükümlülerin bir bölümü yaşadıkları ağırlaştırılmış müebbet sürecini imtihan olarak gördüğü ve bu sürece katlanması karşılığında ödüllendirileceği beklentisi olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca bazı hükümlülerin yaşadıkları bu durumdan daha kötü bir durumla karşılaşabilme olasılığını düşünerek bulundukları durumu katlanabilir olarak gördükleri ve bu sayede ortaya çıkabilecek olumsuz duyguları kontrol altına alıp duygu düzenlemesi yaptıkları görülmüştür. Pargament (1999) de dinin bireyin yorumlama şekli üzerinde değişiklik etkisi olduğunu dile getirmiş ve trajik durumun Tanrıdan gelen

insandan/kuldan gelmeyen olarak algılanmasının din ve başetmenin karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Dinle başetmenin görüşme yapılan hükümlülerin cezaevi yaşantıları öncesinde de yaşamlarında olduğu bazı hükümlülerin ise cezaevi süreciyle birlikte artan dini düşüncelerinin olduğu anlaşılmıştır. Yaşanılan değişim ve gelişimin hükümlüler için kendilerini ve dünyayı daha iyi anlama fırsatı sağladığı, hayatlarında bir anlam bulmaya yönlendirdiği ve Allah'la bağlarını güçlendirmek için bir fırsat olarak ele alındığı görülmüştür. Weiten (2011) de hükümlülerin cezaevi süreciyle başetmede düşünce odaklı stratejilerden dine yönelmeyi kullandıklarını ifade etmiştir. Pargament, Ano ve Wacholtz (2005) dini başetmenin etkisinin üç farklı şekilde görülebileceğini belirtmiş bunlardan birinin de bu başetme yönteminin öncesinde dindar olan kişiler üzerinde daha yararlı olabileceğini belirtmiştir (akt. Hiçdurmaz ve Öz, 2013). Dini başetmenin mahkumların cezaevi yaşantılarında gözlenebilen davranışlar hallerinin ise dua etme, Kuran okuma ve namaz kılmadır. Hükümlüler için ibadet etmenin olumsuz durum ve duygulardan uzaklaşmalarına yardımcı olduğu anlaşılmış ayrıca Allah'la olan bağlarını güçlendirmeye yardımcı olarak gördükleri anlaşılmıştır.

4.3.4. Kurum ve Başetme

Başetmeye ilişkin ifade edilen kaynaklardan biri de hükümlülerin kaldıkları kurumlara ilişkin deneyimleridir. Hükümlülerin kaldıkları kurumlara göre koşulların değiştiği bu sebeple farklı deneyimler aktardıkları görülmüştür. Hükümlülerin özellikle kurum çalışanlarına kurmuş oldukları olumlu ilişkinin, diyolog kurmanın aileleriyle kurdukları ilişkiye benzer bir nitelik taşıdığı ve iyi ilişkinin değerli ve önemli hissettirdiği anlaşılmıştır. Ceza infaz kurumlarında hükümlülerin en sık diyalog halinde olduğu kişiler kurum çalışanlarıdır. En sık tema halinde olunan kişilerle kurulan olumlu ilişkilerin hükümlülerin başetme ve dayanıklılık düzeylerinde olumlu etki sağladığı anlaşılmıştır. Liu ve Chui (2016) kadın mahkumlar ve memurlarla olan ilişkinin incelendiği bir çalışmada mahkumlar memurlarla diyalog kurmaktan keyif aldıklarını, diyaloğu devam ettirmenin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Kurumun başetmede olumlu etkilerinden biri olarak da psiko-sosyal servis çalışmaları bildirilmiştir. Araştırmanın nicel bulgularına göre kadın hükümlülerin psiko-sosyal servisten yardım alma davranışları açısından erkek hükümlülerden farklılaştığı

görülmüştür. Nitel bulgularda ise hem kadın hem de erkek hükümlülerin psiko-sosyal servisten destek almayı başetme ilişkisinde değerlendirdikleri anlaşılmıştır. Yıldız (2009) psiko-sosyal servisten destek almanın mahkumların daha önceki cezaevi tecrübesine göre değiştiğini, daha önce adli geçmişi olan kişilerin destek alma davranışının ilk kez cezaevine girenlere göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Gençöz ve Şenol (2002)cezaevi yaşamının stres verici özellikler taşıması nedeniyle cezaevinde sunulan psikolojik desteğin mahkumların ruh sağlığı açısından önemli olduğunu belirtmiştir. Çalışmada psiko sosyal servisten destek almanın hükümlülere iyi hissettirdiği, başkalarıyla konuşamayacakları konularda yardım almanın destekleyici bir etkisinin olduğu anlaşılmıştır. Hükümlülerin destek aldıkları konuların çoğunlukla çocukları ve aileleriyle ilişkili konular olduğu görülmüştür.

4.3.5. Kurum İçi Etkinlikler ve Eğitim Öğretim Faaliyetleri ile Başetme

Ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerinin kurum içerisinden katılacakları etkinlikler, iş ve meslek kurslarıyla ilişkili sınırlamalar olmasın karşılık kurumların kapasitesi ve imkanlarına göre düzenlenen etkinliklere katılmanın hükümlüler açısından işe yarar hissettirdiği ve hücre dışına çıkabilmek için bir fırsat olarak değerlendirildiği görülmüştür. Yalnızca kadın hükümlüler tarafından dile getirilen işe yarar hissetme algısı, kurum içindeki bir iş kolunda çalışan kadın hükümlülerin dile getirdiği bir alt alandır. Kadın hükümlülerin üretimsel bir faaliyete katılmayla hem sosyalleşme hem de hücrede bulunmanın yaratacağı olumsuz duygulardan uzaklaşmayı imkanı elde ettikleri anlaşılmıştır. Eğitim ve iyileştirme faaliyetlerinin de kurum içi etkinliklere benzer şekilde zaman geçirme ve dikkatini başka alanlara çevirme gibi olumlu etkilerinin olduğu ve daha çok bu etkinliklere başetmenin erkek hükümlüler tarafından dile getirildiği görülmüştür.Soytürk (2013) de cezaevinde gerçekleştirilen sosyal etkinliklerin mahkumların olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasına yardımcı olduğunu ve kendilerini başka bir ortamda hissetmelerini sağladığını ifade etmiş ve cezaevinde bu etkinliklerin yeterli sayıda olmadığı tespitini yapmıştır.

Hükümlülerin eğitim öğretim faaliyetleri içerisinde özellikle yeni bir dil öğrenme, yarıda bırakılan eğitim hayatlarını devam ettirmeyle kendilerini geliştirici unsurlar bulmaya çalıştıkları anlaşılmıştır. Ryan ve Mccabe (1994) etkinlik ve faaliyetlerin kişisel gelişimi desteklemesinin yanı sıra özgüveni arttırıcı bir etkiye sahip

olduğunu belirtmiştir (akt. Ravanoğlu,2018). Ayrıca eğitim ve öğretim faaliyetlerine katılmanın hükümlüleri ruhsal açıdan destekleyici olduğu ve olumsuz duygulanımlardan uzaklaşmayı sağlayıcı etki gösterdiği belirlenmiştir. Öztürkçügil (1998) kurumda yapılan kurslarla boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendiren tutuklu/hükümlülerin daha az yalnızlık hissettiği sonucunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise kurumda yapılan kurs ve etkinliklere katılan mahkumların ceza infaz kurumunun olumsuz etkilerinden uzaklaştıkları ve bu etkinliklerin rahatlatıcı bir etkisinin olduğu bildirilmiştir (Yıldız,2009).

4.3.6. Diğer Başetme Yöntemleri

Hükümlülerin söylemleri neticesinde ele alınan temel başetme kaynaklarının yanı sıra bu çalışmadan elde edilen ek destek mekanizmalarının cezaevinde romantik ilişkiyi devam ettirme ve muhabbet kuşu besleme olduğu belirlenmiştir. Devam eden romantik ilişkinin başetmelerine katkısı olduğunu belirten hükümlülerin çoğunlukla kadın olduğu görülmüştür. Bu hükümlülerin destek aldıkları partnerlerinin de çoğunlukla cezaevinde bulunduğu, devam eden romantik ilişkinin kendilerine güç verdiği, sevgi ihtiyaçlarının karşılanmasını sağladığı ve psikolojik iyi oluşlarında destekleyici bir etki gösterdiği anlaşılmıştır. Başetmede bir diğer kaynak ise hükümlülerin muhabbet kuşu beslemesidir. Hem erkek hem de kadın katılımcılar tarafından ifade edilen bu başetme kaynağının hükümlülerin bağ kurma, yalnız hissetmeyi azaltmaya etkisinin olduğu görülmüştür. Bazı hükümlüler için ise odada birden fazla kuşla birlikte yaşamanın aile kavramıyla özdeşleştirildiği ayrıca kafeste olan kuşlarla kendi süreçlerini benzettikleri, kuşların bakımı ve sorumluluğunu üstlenmenin boş kalan vakitlerini değerlendirmede olumlu bir etkisinin olduğu anlaşılmıştır. Cezaevlerinde hayvan beslemeye ilişkin yapılan çalışmaların olmamasın karşılık ruh sağlığının iyileştirilmesine yönelik destekleyici bir kavram olarak hayvan destekli çalışmalar bulunmaktadır. Cevizci, Ergingöz ve Baltaş'ın (2009) yaptığı bir derleme çalışmasında Hayvan Destekli Tedavinin (HDT) özellikle kronik hastalığa sahip bireylerde yaşam kalitesini desteklemek ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen bozuklukların tedavi edilmesinde yararlanılan bir destek tedavi biçimi olarak kullanıldığı ifade edilmiştir. Aynı çalışmada evcil hayvan beslemenin boşanma ve benzeri zorlayıcı durumlar yaşayan bireylerin yalnızlık duygusunun azalmasına

yardımcı olduğu belirtilmiştir. Cevizci, Şen, Güneş ve Karaahmet (2013) hayvan destekliterapinin yaygın gelişimsel bozukluk, yalnızlık duygusu, afazi, şizofreni, demans, alzheimer, stres ve depresyon tedavisinde olumlu etkisinin olduğunu ifade etmiştir.

4.4. Nicel ve Nitel Analiz Bulgularının Birlikte Değerlendirilmesi

Çalışmada ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlüler ile tutuklu hükümlü popülasyonu ve cezaevi deneyimi olmayan (normal popülasyon) hükümlülerin psikolojik dayanıklılık ve başetme becerilerinin karşılaştırılması amacıyla hem nitel hem de nicel veriler toplanmıştır. Bu bölümde araştırmadan elde edilen nicel ve nitel bulgular birbirleriyle benzeşen yönleri ve farklılıkları ele alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen nicel ve nitel bulgular birlikte değerlendirildiğinde ağırlaştırılmış müebbet popülasyonunda cinsiyete göre dayanıklılık ve kısa semptom envanteri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır benzer şekilde çalışmanın nitel kısmında oluşturulan birçok alt kategorinin hem erkek hem de kadın hükümlüler tarafından kullanıldığı görülmüştür. Ağırlaştırılmış müebbet örneklem grubunda karşılaşılan bir diğer bulgu kısa semptom ölçeği alt ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasıdır. Bu bulguya göre kadınların somatizasyon alt ölçeği toplam puanının erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Ağırlaştırılmış müebbet ve cezaevi popülasyonunun birlikte değerlendirilmesi sonucu yapılan analizde de yine somatizasyon düzeyi kadınlarda daha yüksek olarak bulunmuştur. Kesebir (2004) somatizasyon kavramına ilişkin normal popülasyonla yaptığı çalışmada kadınlarda somatizasyon oranlarının yüksek olduğunu bildirilmiştir.

Hükümlülerin çocuk sahibi olma değişkeni ve dayanıklılık puanları açısından nicel değerlendirmede anlamlı bir farklılık bulunmazken nitel değerlendirmede özellikle kadın hükümlülerin aile desteği, ziyarete ilişkin başetme alt alanlarında çocuklarıyla olan ilişkileri dile getirdikleri, çocukları olan hükümlü kadınların çocukları sayesinde başedebildiklerini belirttikleri görülmüştür. Ağırlaştırılmış müebbet ve tutuklu hükümlü popülasyonunun birlikte değerlendirildiğinde de dayanıklılık ve çocuk sahibi olma değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Medeni durum değişkeninin de hem ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleri hem de ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle birlikte tutuklu-hükümlü örnekleminin birlikte

değerlendirilmesinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çıvgın (2015) tutuklu hükümlü popülasyonuyla yaptığı bir çalışmada evli olan hükümlülerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin bekarlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Öğrenim durumu ile kısa semptom envanteri ve dayanıklılığın ilişkisinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Öğrenim durumu yüksek olan hükümlülerin psikolojik dayanıklılık düzeyi de yüksek bulunmuştur. Kısa semptom envanteri açısından öğrenim düzeyi arttıkça kısa semptom envanteri puanlarının düştüğü belirlenmiştir. Eğitimle ilişkili nitel bulgularda da benzer bulgular olduğu görülmüş, eğitimin hükümlülerin dayanıklılık düzeyini etkilemesinin yanında hükümlüler için önemli başetme kaynakları arasında olduğu anlaşılmıştır.

Çalışmanın nicel kısmında ağırlaştırılmış müebbet ve tutuklu hükümlü popülasyonunun ziyaret edileme düzeyleri ile psikolojik dayanaklıkları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken nitel kısmında aile tarafından ziyaret edilmenin hem erkek hem de kadın hükümlüer için başetmede önemli bir kaynak olduğu anlaşılmıştır.

Ağırlaştırılmış müebbet, tutuklu- hükümlü ve normal popülaysonun dayanıklılık ve kısa semptom düzeyleri açısından yapılan karşılaştırmada ağırlaştırılmış müebbet örneklemiyle araştırmaya katılan diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış kısa semptom düzeyleri açısından hükümlülerin depresyon alt ölçeği puanlarının normal popülasyondan yüksek olduğu bulunmuştur.

4. 5. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Çalışmanın güçlü yönlerinden biri daha önce sınırlı sayıda araştırma yapılmış bir konuda çalışılmış olmasıdır. Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası koşulları gereği bireyin ruhsal ve fiziksel sınırlarını zorlayıcı niteliktedir. Literatürde bu zorlu koşulları yaşayan hükümlülerin psikolojik dayanıklılıkları ve başetme mekanizmaları hakkında yapılmış sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ağırlaştırılmış müebbet hükümlüleriyle yapılmış olan bu çalışmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış olan hükümlülerin psikolojik dayanıklılık ve başetme mekanizmaları ilişkisinin bir arada ele alınmasının bu çalışmanın güçlü yönlerinden biri olabileceği değerlendirilmiştir.

Katılımcıların Türkiye'deki farklı ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlülerden oluşması sağlanmıştır. Bu seçimin farklı özelliklere sahip olabilecek ve farklı cezaevi dinamiklerinin oluşturduğu süreci tecrübe eden kişilerden bulgular elde edilmesiyle temsil edici özelliğini arttırdığı düşünülmüştür.

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında, verilerin toplanması esnasında ses kaydının alınamamış olması sınırlılıklardan biridir. Nitel araştırmalarda katılımcıların dünyayı algılama biçimi ve deneyimlerini aktarırken kullandığı ifadeler, duraklamalar önem arz etmekte ve verilerin kaybolmaması için aktarılan deneyimlerin kayıt altına alınması gerekmektedir. Çalışmada ses kaydı alınamamış olması nedeniyle hükümlülerin ifadeleri ve öznel deneyimleri sınırlı bir ölçüde yazıya aktarılmıştır.

Araştırmadaki diğer bir sınırlayıcı durum da hükümlülerin çalışmaya katılmaya yönelik isteksizliğidir. Özellikle kadın ceza infaz kurumlarında çok sık araştırma yapılıyor olması hükümlülerin çalışamaya katılmaya yönelik direnç göstermesine neden olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmaya yazılı ve sözlü iletişime açık, iş birliği yapmaya gönüllü hükümlüler katılmış başetme ve dayanıklılık açısından zorlanmalar yaşayan hükümlülerden veri elde edilememiştir. Bu durum da sınırlı bir veri elde edilmesine neden olmuştur.

Çalışma ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış adli hükümlülerle yapılmıştır dolayısıyla terör suçları nedeniyle cezaevinde bulunan ağırlaştırılmış müebbet hükümlülerine yönelik genellemelerde bulunulabilmesi açısından sınırlayıcı bir özellik taşımaktadır.

4.6. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerin başetme mekanizmaları ve psikolojik dayanıklılığını incelendiği bu çalışmada hükümlülerin sürece dair deneyimleri nitel ve nicel yöntemlerle incelenmiş ayrıca farklı gruplarla karşılaştırmalı olarak betimlenmiştir. Analizler sonucunda hükümlülerin psikolojik dayanıklılıkları ve başetme kaynaklarının neler olduğu hakkında nicel ve nitel bilgiler sağlanmıştır. Literatürde adli alanlarla ilgili ölçüm araçlarının kısıtlı olduğu ve normal popülasyonda kullanılan ölçüm araçlarının adli alanlarda yapılan çalışmalarda kullanıldığı görülmüştür. Adli süreçlerin kendine has dinamikleri olması nedeniyle bu alana

özgüölçeklerin geliştirilmesi, var olan ölçeklerin Türkçe adaptasyonlarının yapılması önerilmektedir.

Ayrıca sadece adli suçlar nedeniyle cezaevinde bulunan hükümlülerle yapılan bu çalışmanın terör suçları nedeniyle ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerle de yapılmasının ve her iki grubun başetme sürecine ilişkin karşılaştırmaların yapılması önerilmektedir.

Ceza infaz kurumlarında hükümlülerin rehabilitasyonuna yönelik yürütülen psiko-sosyal hizmetler bulunmaktadır. Bu hizmetlerin bir kısmı özel gruplara yönelik planlanmaktadır ancak kurumlarda uzun süreli hapis cezası almış hükümlüler yönelik özelleşmiş programlar bulunmamaktadır. Çalışmadan elde edilen veriler de göz önünde bulundurularak ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış ve özel bir rejime tabi olan hükümlülerin sosyal destek sürecine ve başetmelerine yönelik programların geliştirilmesinin hükümlülerin rehabilitasyonu açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.Bu amaçla geliştirilecek programlarda bu çalışmanın ve Türkiye'de cezaevi örneklemiyle geliştirilmiş çalışmaların kullanılmasının etkili rehabilitasyon sağlanmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

EK'LER

EK-1: Ağırlaştırılmış Müebbet Hükümlüleri İçin Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaşınız :.....
3. Medeni Durumunuz:( ) Evli( )Bekar ( )Boşanmış ( )Eşi Ölmüş-Dul
4. Çocuğunuz var mı? ( ) Evet ( ) Hayır
5. Kaç çocuğunuz var?…….
6. Öğrenim Durumunuz:
   ( ) Okur-yazar değil ( ) Ortaokul mezunu
   ( ) Okur- yazar ( ) Lise mezunu
   ( ) İlkokul mezunu ( ) Üniversite mezunu
7. Gelir Düzeyiniz : ( ) Düşük ( ) Orta ( )Yüksek
8. Suç türünüz : .....
9. Mağdur İle Yakınlık Dereceniz: ……..
10. Daha önce cezaevine girdiniz mi? ( ) Evet ( ) Hayır
11. Ne kadar süredir cezaevindesiniz?
    ..... Yıl ..... Ay
12. Ziyaretçiniz geliyor mu? ( ) Evet ( ) Hayır
13. Ziyaretçiniz geliyorsa ne sıklıkta gelmektedir?
    ( ) Ayda iki kez
    ( ) Ayda bir kez
    ( ) Üç ayda bir kez
    ( ) Yılda bir kez
14. Telefon görüşmesi yapıyor musunuz?
    ( ) Evet ( ) Hayır

15. Ne sıklıkta telefon görüşmesi yapıyorsunuz?
    ( ) Ayda iki kez
    ( ) Ayda bir kez
    ( ) Üç ayda bir kez
    ( ) Yılda bir kez

16. Cezaevindeki eğitim- öğretim faaliyetlerine katılıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

17. Psiko-sosyal servisten (psikolog/sosyal çalışmacı) yardım alıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

18. Kurumda verilen dini hizmetlerden (vaizle görüşme) yaralanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

19. Disiplin cezası aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

20. Kaç kez disiplin cezası aldığınızı belirtiniz…….

21. Psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

22. İntihar girişiminiz oldu mu?

( ) Evet ( ) Hayır

EK 2:Tutuklu-Hükümlü Popülasyonu İçin Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaşınız :.....
3. Medeni Durumunuz : ( ) Evli ( )Bekar( )Boşanmış ( )Eşi Ölmüş-Dul
4. Çocuğunuz var mı? ( ) Evet ( ) Hayır
5. Evet ise kaç çocuğunuz var?…….
6. Öğrenim Durumunuz:
   ( ) Okur-yazar değil ( ) Ortaokul mezunu
   ( ) Okur- yazar ( ) Lise mezunu
   ( ) İlkokul mezunu ( ) Üniversite mezunu
7. Gelir Düzeyiniz : ( ) Düşük ( ) Orta ( )Yüksek
8. Suç türünüz : .....
9. Daha önce cezaevine girdiniz mi? ( ) Evet ( ) Hayır
10. Ne kadar süredir cezaevindesiniz?
    ..... Yıl ..... Ay
11. Ziyaretçiniz geliyor mu? ( ) Evet ( ) Hayır
12. Ziyaretçiniz geliyorsa ne sıklıkta gelmektedir?
    ( ) Haftada bir kez
    ( ) Ayda bir kez
    ( ) Üç ayda bir kez
    ( ) Yılda bir kez
13. Telefon görüşmesi yapıyor musunuz?
    ( ) Evet ( ) Hayır
14. Ne sıklıkta telefon görüşmesi yapıyorsunuz?
    ( ) Haftada bir kez
    ( ) Ayda bir kez
    ( ) Üç ayda bir kez
    ( ) Yılda bir kez

15. Cezaevindeki eğitim- öğretim faaliyetlerine katılıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

16. Psiko-sosyal servisten (psikolog/sosyal çalışmacı) yardım alıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

17. Kurumda verilen dini hizmetlerden (vaizle görüşme) yaralanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

18. Disiplin cezası aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

19. Kaç kez disiplin cezası aldığınızı belirtiniz…….

20. Psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

21. İntihar girişiminiz oldu mu?

( ) Evet ( ) Hayır

Ek 3: Tutuklu/Hükümlü Olmayan Popülasyon İçin Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: ……
2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Medeni durum: ☐ Evli ☐ Bekar
4. Evliyseniz kaç yıldır evlisiniz? …….
5. Eğitim durumunuz:

   ☐ Okur Yazar ☐ Üniversite Mezunu

   ☐ İlköğretim Mezunu ☐ Yüksek Lisans

   ☐ Lise Mezunu ☐ Doktora
6. Mesleki durum:

   ☐ İşçi ☐ Yönetici ☐ Ev Hanımı

   ☐ Memur ☐ Serbest Meslek ☐ Emekli

   ☐ Diğer (Belirtiniz)……
7. Aylık toplam gelir düzeyi:

   ☐ Alt ☐ Alt-Orta ☐ Orta ☐ Orta-Üst ☐ Üst

8. Çocuğunuz var mı? ☐ Evet ☐ Hayır
9. Kaç çocuğunuz var? …….
10. Yaşadığınız yer:

    ☐ Büyükşehir ☐ İl ☐ İlçe ☐ Köy

11. Psikiyatrik bir hastalığınız var mı ? ☐ Evet ☐ Hayır

    Cevabınız evet ise hastalığınızı belirtiniz: ……
12. İlaç kullanıyor musunuz ? ☐ Evet ☐ Hayır
13. Bugüne kadar intihar girişiminiz oldu mu ? ☐ Evet ☐ Hayır

EK 4: Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Daha sonra o belirtinin sizi ***bugün dahil, son bir haftadır*** ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanın içini *(X)* işaretleyerek belirtiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs(kalp) bölgesinde ağrılar					
8. Meydanlık(açık) alanlardan korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular.					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme					
16. Yalnızlık hissetme					
17. Hüzünlü, kederli hissetme					
18. Hiçbir şeye ilgi duymama					
19. Ağlamaklı hissetme					
20. Kolayca incinebilme, kırılma					
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					
25. Uykuya dalmada güçlük					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27. Karar vermede güçlükler					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma					

29. Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30. Sıcak, soğuk basmaları					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32. Kafanızın bomboş kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Hatalarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36. Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma					
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği					
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girme					
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme					
50. Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları					
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

EK 5: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıda kişilerin bazı durumlarını ifade ederken kullandıkları cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit durumu anlatmaktadır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra o maddenin yanındaki boşluğu işaretleyiniz.

1. ( ) Beklenmedik bir durum olduğunda her zaman biz çözüm bulurum.
   ( ) Beklenmedik bir durum olduğunda bazen çözüm bulur bazen bulamam.
   ( ) Beklenmedik bir durum olduğunda çoğu kez ne yapacağımı bilemem.

2. ( ) Gelecek için yaptığım planların başarılması zordur.
   ( ) Gelecek için yaptığım planların başarılması ne zor ne kolaydır.
   ( ) Gelecek için yaptığım planların başarılması mümkündür.

3. ( ) En iyi olduğum durumlar ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğu durumlardır.
   ( ) En iyi olduğum durumlar belirli belirsiz bir hedefim olduğu durumlardır.
   ( ) En iyi olduğum durumlar tam bir günlük boş vaktim olduğu durumlardır.

4. ( ) Başkalarıyla birlikte olmaktan hoşlanırım.
   ( ) Hem başkalarıyla hem de kendimle birlikte olmaktan hoşlanırım.
   ( ) Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.

5. ( ) Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı benimkinden farklıdır.
   ( ) Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı benimkinden bazen farklı, bazen aynıdır.
   ( ) Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı benimkiyle aynıdır.

6. ( ) Kendimle ilgili konuları hiç kimseyle konuşmam, tartışmam.
   ( ) Kendimle ilgili konuları bazen arkadaşlarımla/ailemle konuşur/tartışırım.
   ( ) Kendimle ilgili konuları arkadaşlarımla/ailemle konuşurum/tartışırım.

7. ( ) Kişisel problemlerimi çoğu zaman çözemem.
   ( ) Kişisel problemlerimi bazen çözer bazen çözemem.
   ( ) Kişisel problemlerimi çoğu zaman çözebilirim.

8. ( ) Gelecekteki hedeflerimi nasıl başaracağımı biliyorum.
   ( ) Gelecekteki hedeflerimi nasıl başaracağımı bazen biliyor bazen bilemiyorum.
   ( ) Gelecekteki hedeflerimi nasıl başaracağımdan emin değilim.

9. ( ) Yeni bir işe/projeye başladığımda ileriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım.
   ( ) Yeni bir işe/projeye başladığımda az da olsa planlama yaparım.
   ( ) Yeni bir işe projeye başladığımda ayrıntılı bir planlama yapmayı tercih ederim.

10. ( ) Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak önemli değildir.
    ( ) Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak bazen önemlidir.
    ( ) Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak çok önemlidir.

11. ( ) Ailemle birlikteyken kendimi çok mutlu hissederim.
    ( ) Ailemle birlikteyken kendimi bazen mutlu bazen mutsuz hissederim.
    ( ) Ailemle birlikteyken kendimi çok mutsuz hissederim.

12. ( ) Beni yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirir.
    ( ) Beni bazen yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirir.
    ( ) Beni hiç kimse cesaretlendirmez.

13. ( ) Yeteneklerim olduğuna çok inanırım.
    ( ) Yeteneklerim olduğuna bazen inanır bazen inanmam.
    ( ) Yeteneklerim olduğu konusunda emin değilim.

14. ( ) Geleceğimin ümit verici olduğunu hissediyorum.
    ( ) Geleceğimin bazen ümit verici olduğunu hissediyorum.
    ( ) Geleceğimin belirsiz olduğunu hissediyorum.

15. ( ) Zamanımı planlama konusunda iyiyimdir.
    ( ) Zamanımı kullanma konusunda bazen iyiyimdir.
    ( ) Zamanımı plansız harcama konusunda iyiyimdir.

16. ( ) Yeni arkadaşlıklar kurma kolayca yapabileceğim bir şeydir
    ( ) Yeni arkadaşlıklar kurma bazen yapabileceğim bir şeydir
    ( ) Yeni arkadaşlıklar kurma, yapmakta zorlandığım bir şeydir.

17. ( ) Ailemdeki ilişkiler birbirinden bağımsızdır.
    ( ) Ailemdeki ilişkiler ne çok sıkı ne de çok bağımsızdır.
    ( ) Ailemdeki ilişkiler birbirine sıkı biçimde kenetlenmiştir.

18. ( ) Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler zayıftır.
    ( ) Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ne zayıf ne de güçlüdür.
    ( ) Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler güçlüdür.

19. ( ) Yargılarıma ve kararlarıma çok fazla güvenmem.
    ( ) Yargılama ve kararlarıma bazen güvenirim.
    ( ) Yargılama ve kararlarıma tamamen güvenirim.

20. ( ) Geleceğe dönük amaçlarım belirsizdir.
    ( ) Geleceğe dönük amaçlarım biraz belirsizdir.
    ( ) Geleceğe dönük amaçlarım iyi düşünülmüştür.

21. ( ) Kurallar ve düzenli alışkanlıklar günlük yaşamımda yoktur.
    ( ) Kurallar ve düzenli alışkanlıklar günlük yaşamımda bazen vardır.
    ( ) Kurallar ve düzenli alışkanlıklar günlük yaşamımda vardır.

22. ( ) Yeni insanlarla tanışmak benim için zordur.
( ) Yeni insanlarla tanışmak benim için bazen kolay bazen zordur.
( ) Yeni insanlarla tanışmak iyi olduğum bir konudur.

23. ( ) Zor zamanlarda, ailem geleceğe pozitif bakar.
( ) Zor zamanlarda, ailem geleceğe bazen pozitif bakar.
( ) Zor zamanlarda, ailem geleceğe umutsuz bakar.

24. ( ) Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında bana hemen haber verilir.
( ) Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında bana biraz zaman geçtikten sonra haber verilir.
( ) Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında bana söylenmesi bir hayli zaman alır.

25. ( ) Diğerleriyle beraberken kolayca gülerim.
( ) Diğerleriyle beraberken bazen gülerim.
( ) Diğerleriyle beraberken çok nadiren gülerim.

26. ( ) Başka kişiler söz konusu olduğunda, aile bireylerim birbirini desteklemez.
( ) Başka kişiler söz konusu olduğunda, aile bireylerim birbirini bazen desteklerler.
( ) Başka kişiler söz konusu olduğunda, aile bireylerim birbirini her zaman desteklerler.

27. ( ) Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden destek alırım.
( ) Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden bazen destek alırım.
( ) Hiç kimseden destek almam.

28. ( ) Zor zamanlarda her şeyi umutsuz görme eğilimindeyim.
( ) Zor zamanlarda bazı şeyleri umutsuz görme eğilimindeyim.
( ) Zor zamanlarda beni başarıya götürecek bir neden bulma eğilimindeyim.

29. ( ) Karşılıklı konuşmada güzel konuların bulunması, benim için zordur.
( ) Karşılıklı konuşmada güzel konuların bulunması, benim için bazen zordur.
( ) Karşılıklı konuşmada güzel konuların bulunması, benim için kolaydır.

30. ( ) İhtiyacım olduğunda bana yardım edebilecek kimse yoktur.
( ) İhtiyacım olduğunda bana yardım edebilecek kişiler bazen vardır.
( ) İhtiyacım olduğu her zaman bana yardım edebilecek birisi vardır.

31. ( ) Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylarla başa çıkmaya çalışırım.
( ) Hayatımdaki kontrol edemeyeceğim olaylarla bazen başa çıkmaya çalışırım.
( ) Hayatımdaki kontrol edemeyeceğim olaylar benim için sürekli kaygı ve endişe kaynağıdır.

32. ( )Ailemde işleri bağımsız olarak yapmayı severiz.
( )Ailemde işleri bazen bağımsız olarak yapmayı severiz.
( )Ailemde işleri her zaman beraber yapmayı severiz.

33. ( )Yakın arkadaşlarım/aile üyelerim yeteneklerimi beğenirler.
    ( )Yakın arkadaşlarım/aile üyelerim yeteneklerimi bazen beğenirler.
    ( )Yakın arkadaşlarım/aile üyelerim yeteneklerimi beğenmezler.

EK 6: Başetme Yönetimlerine İlişkin Niteliksel Görüşme Soruları

1. Ağırlaştırılmış müebbet sizin için ne ifade ediyor?
2. Bu süreçle bugüne kadar nasıl başaçıktınız?
3. Cezaevine girdiğiniz andan itibaren ruhsal olarak ne gibi değişimler yaşadınız?
4. Aileniz ve/veya yakınlarınızın başetme sürecinizde etkisi nedir?
5. Kurumun başetme sürecinizde etkisi nedir?
6. Kurumda düzenlenen faaliyetlerin başetme sürecinize nasıl bir etkisi oldu?
7. Burada gününüzü, haftanızı nasıl geçireceğinize ilişkin planlar yapar mısınız?
8. Yalnız olmanın sizin için anlamı nedir?
9. Gelecekle ilgili düşünceleriniz nelerdir?

EK 7:Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma Yard. Doç. Dr. Dilek ÇELİK danışmanlığında, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Öznur YILDIZ tarafından yürütülen yüksek lisans tezi kapsamındadır.

Çalışmanın amacı, Ağırlaştırılmış müebbet hapis cezası almış hükümlülerin başetme mekanizmaları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenerek uzun süreler cezaevinde kalan hükümlülerin ruh sağlığına yönelik yapılacak çalışmalara katkıda sağlamaktır.

Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük temelinde olmalıdır. Çalışma süresince, sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenirliği bakımından anket uygulamalarında içtenlikle duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak yanıtlar vermeniz önemlidir. Çalışma sırasında doldurulması talep edilecek anketler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek herhangi bir ayrıntı içermemektedir ve anketler yaklaşık 20 dakikada doldurulmaktadır. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda çalışmadan ayrılmak istediğinizi söylemek yeterli olacaktır. Çalışmayla ilgili sormak istedikleriniz, anketler doldurulduktan sonra cevaplandırılacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktansonra uygulayıcıya geri veriniz)

Ad- SoyadTarih İmza

...../...../.....

KAYNAKÇA

Acar, S. (2017).*Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Agbakwuru,C., Awujo,G.C. (2016). Strategies For Coping With The Challanges Of İncarceration Among Nigerian Prison İnmates. *Journal of Education and Practice*. *7* (23), 153-157.

Akgün, R. (2012). *Kadın Hükümlülerin Ceza İnfaz Kurumunda Yaşadıkları Sorunlar Ve Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi: Eskişehir Çifteler Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Örneği.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34), 40-55.

Akyıldız, D. (2019). *Yas Tepkilerinin Algılanan Eş Desteği, Duygusal Baskılama Ve Duygusal Tepkisellik İle İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

American Psychological Association (2014). *Road to Resilience*. https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.

Aslan, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Kişinin Mizaç Özellikleri, Çocukluk Dönemi Travma Durumları, Ebeveyn Tutumları Ve Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.

Aydın, İ. (2010). *Cezaevi Hükümlülerinin Yalnızlık Düzeyleri Ve Ruhsal Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydınoğlu, İ. (2006). *Türkiye'de ağırlaştırılmış müebbet hükümlüsü mahpus olmak.* http://www.tcps.org.tr/?q=node/243.

Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydöner, N,H. (2018). *Kadınlarda Şiddete Maruz Kalma Durumu İle Sosyal Destek Algısı, Depresyon Ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balaban, Ö , Özen, S . (2015). Ceza İnfaz Kurumlarındaki Tutuklu ve Hükümlülerin Eğitim Faaliyetlerine İlişkin Algıları: T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Örneği. Çalışma İlişkileri Dergisi, 6 (1), 37-52

Baltaş, A., Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baki, A, GÖKÇEK, T. (2012). Karma Yöntem Araştırmalarına Genel Bir Bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 11 (42), 1-21.

Basım, N. H., Çetin, F. (2010). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-13.

Batan, S,N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri.* Doktora tezi, Marmara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Boğa, S. (2016). *Cezaevi Hükümlülerinin, Ruhsal Belirtileri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Toros Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Bradley, R.,& Davino, K. (2007). Interpersonal Violence, Recovery, And Resilience İn İncarcerated Women..*Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *14*(1-2), 123-146.

Cevizci, S., Erginöz, E., & Baltaş, Z. (2009). Ruh sağlığının iyileştirilmesinde destek bir tedavi yaklaşımı: Hayvan destekli tedavi. *Nobel Med*, *5*(1), 4-9.

Cevizci, S., Sen, H. M., Güneş F., ve Karaahmet E. (2013). Animal assisted therapy and activities ın alzheimer disease, in: Alzheimer's Disease, Zerr I., Eds., InTech Publishing, Rijeka, 303-325.

Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkındaki Kanun- 5275 Sayılı Kanun (2004, Aralık). T.B.M.M.

Cicchetti, D. (2010). Resilience Under Conditions Of Extreme Stres: A Multi Level Perspective. *World Psychiatry*, 9, 145-154.

Compas, B.E., Champion, J.E. & Reeslund,K. (2005). Coping With Stres:İmpications For Preventive İnterventions With Adolescents. *The Prevention Researcher*. 12 (3)

Cüceloglu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. *Remzi Kitapevi, İstanbul*.

Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma Stilleri Ve Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çaynak, S.,& Kutlu, Y. (2016). Bir Grup Tutuklu Ve Hükümlünün Ruhsal Belirtileri, İntihar Olasılığı Ve Başa Çıkma Yolları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(2).

Çıvgın, U. (2015). *Hükümlülerin Suç Ve Kaldıkları Cezaevleri Türlerine Göre Ruh Sağlıklarının, Psikolojik Başetme Ve Psikolojik Dayanaklıklarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gediz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Demir, M. (2016). *Kanser Hastası Olan Kişilerin Bağlanma Stillerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık.Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *30*(30), 120-129.

Duman, N . (2018). Denetimli Serbestlik Tedbiri Altında Olan Hükümlülerin Umutsuzluk Düzeyi Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 3 (6), 220-229.

Duyan, V., Akgün, R. (2013). Kadın Hükümlülerin Ceza İnfaz Kurumunda Yaşadıkları Sorunlar Ve Başaçıkma Tarzlarının Belirlenmesi: Eskişehir Çifteler Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Örneği. *Adli Bilimler Dergisi*. 12(2), 7-23.

Dünya Hapishanelerinden Eğilimler (2016). 25 Kasım 2017, http://www.tcps.org.tr/sites/default/files/kitaplar/dunya_hapishanelerinde_egilimler-2.compressed.pdf.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık).* Doktora tezi, Ege Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Fırat, M., Kabakçı Yurdakul, I.& Ersoy, A. (2014). Bir Eğitim Teknolojisi Araştırmasına Dayalı Olarak Karma Yöntem Araştırması Deneyimi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi - Journal of Qualitative Research in Education*, 2(1), 65-86.

Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologis*, 12-23.

Frankl V .E. İnsanın Anlam Arayışı. 37. Baskı. İstanbul: Okuyan Us Yayınevi; 2017.

Gençer, A.D. (2014). *Coping Mechanism And Emotions Through The Narratives Of The Ex-Prisoners İn Diyarbakır Prison (1980-1984).* Yüksek lisans tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gençöz, F., Şenol, E. (2002). 1 No'lu F Tipinde Kalan Mahkûmların Psikolojik Durumlarının Değerlendirilmesi. TÜBİTAK Projesi, Proje No: SBB- 3009, Ankara.

Gizir C.A.,(2007) Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28, 113-128.

Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evinde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar İle Eşleriyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık Ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(1).

Gündüz-Sütçü, G. (2010). *Tanı- Ameliyat Süreci Yakın Zamanlı Olan Meme Kanseri Hastalarının Öfke, Depresyon, Stresle Başa Çıkma Ve Sosyal Destek Değişkenleri Açısından İncelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *15* (1), 130-149.

Hiçdurmaz, D, Oz, F. (2013). Stresle Başetmenin Bir Boyutu Olarak Spiritüalite. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi,* 16 (1), 50-56

Hisli Şahin, N. (Ed.). 2010. *Stresle Baş Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

İçağasıoğlu-Çoban, A. ve Akgün, R. (2011). Ankara Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda Kalan Kadın Hükümlülerin Psikososyal Durumlarının Saptanması ve Sosyal Desteklerinin Belirlenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 22(2), 6378.

İkizer, G. (2014*). Factors Releated To Psychological Resilience Among Survivors Of The Earthquakes İn Van, Turkey.* Doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Jiang, S.,& Winfree, L. T. (2006). Social Support, Gender, And İnmate Adjustment To Prison Life İnsights From A National Sample Shanhe Jiang. *The Prison Journal*,86(1), 32-55.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3* (26), 129-142.

Karacabey, M. (2019). *Eşi Cezaevinde Olan Kadınların Depresyon Düzeyleri Ve Başa Çıkma Stratejilerin İncelenmesi (Adana İli Ceyhan İlçesi Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi/ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kesebir, S. (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik psikiyatri*, *1*, 14-19.

Lazarus, R.S., DeLongis, A. & Folkman, S.(1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future.
Psychosomatic Medicine, 55, 234-247

Liu, L and Chui, W.H. (2016). Chinese culture and its influence on female prisoner behavior in the prisoner-guard relationship. *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 51(1), 117-134.

Markson, L., Lösel, F., Souza, K., & Lanskey, C. (2015). Male Prisoners' Family Relationships And Resilience İn Resettlement. *Criminology & Criminal Justice*, *15*(4), 423-441.

Mefoh, P.C, Okafor, A.E.,Ezeah E.L, &Odo, V.O, (2015). Relationship btween coping
Strategies and psycholocigal well being of Anugu (Nigerian) prison inmates. *European Journal of SocialSciences*, 47(3), 270-277.

Mutlu, G. (2018). *Kadın Sığınma Evinde Kalan Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Özbay, Y, Kayacı, Ü (2016). Üniversite Öğrencilerinin Travmatik Yaşantı, Psikolojik Doğum Sıraları Ve Sosyal İlgilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarını Yordaması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.

Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart).*

Öztürkçügil A, Ç . (1998). Cezaevinde Yalnızlık Ve Yalnızlığın Depresyonla İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 6 (1), 0-0.

Öz, P. D. F.,& Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, *16*(3), 82-89.

Pargament K,I. (1999) The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No, The *International Journal for the Psychology of Religion*, 9:1, 3-16

Picken, J. (2012). The Coping Strategies, Adjustment And Well Being Of Male İnmates İn The Prison Environment. *Internet Journal of Criminology, 2012*, 1-29.

Raje, D.,& Srivastava, N. (2014). A Study Of Emotional Maturity And Resilience Among Thejuvenile Delinquents And Non-Juvenile Delinquents. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 5*(9).

Ravanoğlu, A. (2018). *Ceza İnfaz Kurumlarındaki Mahkumlarda Algılanan Sosyal Desteğin Kurumdaki Uyum Ve Ruhsal Durum İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi*. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Reed,P, Potterton,F&Alenazi,Y.(2009).*Effect of time in prison on prisoners' use of coping strategies*. Int J Prison Health. 2009;5(1):16-24

Sakarya, D., Güneş, C. (2013). Van Depremi Sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisi. *Kriz Dergisi, 21*(1), 25-32.

Sakarya, S. (2008). *Alkolik Babaların Yetişkin Çocukları: Psikolojik Sağlıkları, Kendi Ve Annelerinin Stresle Başaçıkma Ve Yakın İlişki Kurma Tarzları*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sağlam, E. (2014). *Yetiştirme Yurdunda Büyüyen Genç Yetişkinlerin Bazı Psikolojik Özelliklerinin Ailesi Yanında Büyüyen Bireylerle Karşılaştırılması.* Yüksek lisans tezi, Maltepe Ünivesitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sezgin, H. (2007). *Partneri Tarafından Şiddet Görmüş ve Kadın Sığınma Evinde Barınan Kadınların Kullandıkları Başetme Yöntemleri İle Algıladıkları Sosyal Desteğin Ruhsal Sağlıkları İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi/ Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.

Soytürk, S. (2013). *Hükümlü Ve Tutukluların Sosyal Hizmet Gereksinimlerinin Değerlendirilmesi: Karaman M Tipi Kapalı-Açık Cezaevi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Stacey, C. L.,& Reichen, M. L. (1954). Attitudes Toward Death And Future Life Among Normal And Subnormal Adolescent Girls. *Exceptional Children, 20*(6), 259-262.

Şahin, N.H., Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Briefsymptominventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi,* 9 (31), 44-56.

Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel Ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma Ve Stres Belirtileri İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(3), 243-254.

Tanyaş, B. (2014). Nitel Araştırma Yöntemlerine Giriş: Genel İlkeler Ve Psikolojideki Uygulamaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni (Psikolojide Araştırma ve Yöntem Tartışmaları Özel Sayısı)*, *5*, 25-38.

Teker Ataş, G.(2015). *Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Psikolojik Dayanıklılık Ve Başa Çıkma Yollarına Yönelik Nitel Ve Nicel Değerlendirme.* Yüksek lisans tezi, Koacaeli Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Tekin, E. (2011). *Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Terzi, Ş.,(2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Truffino, J. C. (2010). Resilience: An Approach To The Concept. *Revista de Psiquiatría Salud Mental (English Edition)*, *3*(4), 145-151.

Tunalı, B. S., Gözü, Ö., & Özen, G. (2016). Nitel ve Nicel Araştırma Yöntemlerinin Bir Arada Kullanılması "Karma Araştırma Yöntemi". *Anadolu Üniversitesi İletişim Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 106-112.

TÜİK, Ceza İnfaz Kurumuna Giren Hükümlü İstatistikleri.
http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1070 (Erişim Tarihi: 24 Kasım 2017).

Türk Ceza Kanunu-5237 Sayılı Kanun (2005, Haziran). T.B.M.M.

Türküm, A.S. (2001). Stresle Basaçıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1 (2), 1- 16.

Ülker Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *3*(3).

Van Herreveld, F., Van Der Pligt, J., ClaaSsen, L. & Van Dijk, W. W. (2007) 'Inmate Emotion Coping and Psychological and Physical Well-Being: The Use of Crying Over Spilled Milk'. *Criminal Justice and Behavior* 34 (5): 697-708.

Waldrop, A.E., Resick, P.A., 2004. Coping Among Adult Female Victims Of Domestic Violence. *Journal of FamilyViolence* 19 (5), 291-302.

Yağbasanlar, O., Öncü, H. (2018). Kavramsal Bir Bakış: Psikolojik Dayanıklılık. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 7 (2).

Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yarkın, G., 2013, Coping mechanism and emotions of the ex-convicts in Diyarbakır prison. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, M . (2011). Tutuklu ve Hükümlülerde Umutsuzluk, Ölüme İlişkin Depresyon ve Ölüm Kaygısı İlişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35 (1), 1-7.

Yıldız, S. (2009). *Hükümlülerde Tehlikelilik Ve Tekrar Suç İşlemeye Etki Eden Faktörler. Doktora Tezi*. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.

Yılmaz Börekçi, D., Gerçek, M. (2018). "Resilience" Kavramının Sosyal Bilimlerde Türkçe Kullanımları Bağlamında Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (30).

Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tip Dergisi*, *18*(2).

Yılmaz- Irmak, T. (2008). *Çocuk İstismarı Ve İhmalinin Yaygınlığı Ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler.* Doktora tezi, Ege Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yiğitbaş, Ç., Ağçay, B., Erdoğan, Y., Taş, Z., Hanbay Özdemir, D., Gökçe, T .& Çöpoğlu Eren, Ü. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5 (3), 220-225.

Yöndem, Z. D. (1998). *Hükümlü Kadınların Stresle Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yurdakul, A.,& Üner, S. (2015). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Tepkisellik Durumlarının Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin,* 14(4).

Yüksel, N. (2018). *Ergenlerde ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma kalitesinin incelenmesi ve depresif belirtiler ile ilişkisi.* Yüksek lisans tezi. Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zamble, E.,& Porporino, F. J. (1988). *Research in criminology. Coping, behavior, and adaptation in prison inmates.* New York, NY, US: Springer-Verlag Publishing.