

**T.C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
ANABİLİM DALI**

**CEZAEVİNDEKİ ERKEK MAHKUMLARIN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ AFFETME VE
UMUTLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Duygu KENDİR PUGAR

**Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL**

**İSTANBUL
2025**

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

CEZAEVİNDEKİ ERKEK MAHKUMLARIN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ AFFETME VE
UMUTLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Duygu KENDİR PUGAR

Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL

İSTANBUL
2025

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda 201322YL02 numaralı Duygu KENDİR PUGAR'ın hazırladığı “*Cezaevindeki Erkek Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Affetme ve Umutla İlişkisinin İncelenmesi*” konulu yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 10/03/2025 günü 10:45-12:45 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Ali AYTEN
Marmara Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun atıfta bulunduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Duygu KENDİR PUGAR

10.03.2025

ÖZ

Bu araştırmanın amacı Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan erkek mahkumların psikolojik iyi oluşlarının affetme ve umutla ilişkisini incelemektir. Araştırmanın yöntemi nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modelidir. Araştırmanın örneklemini Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu'nda kalan 246 erkek mahkum oluşturmaktadır. Veriler Temmuz 2023- Aralık 2023 tarihleri arasında yüz yüze olarak toplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni durumları ve eğitim durumlarına göre farklılaşmasını incelemek için Tek Yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Buna göre mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyi evlilerde bekarlara göre, boşanmış olanlarda da bekarlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mahkumların psikolojik iyi oluşları ile yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Psikolojik iyi oluş, affetme ve umut değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, psikolojik iyi oluşun affetme ve umut tarafından ne ölçüde yordandığını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile affetme eğilimleri arasında pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile umut düzeyleri arasında ise pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mahkumların umut düzeyleri ile affetme eğilimleri arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır. Mahkumların umut düzeyleri ve affetme eğilimleri, psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Çoklu regresyon analizinin ilk aşamasında mahkumların psikolojik iyi oluşundaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak umut düzeyi değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %19.4'ünü açıklamıştır. İkinci aşamada ise, umut düzeyine ek olarak affetme eğilimi değişkeni analize dahil edilmiştir ve iki değişken birlikte psikolojik iyi oluş puanının toplam varyansının %24.9'unu açıklamıştır. Sonuç olarak, mahkumların umut düzeyleri ve affetme eğilimlerinin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada önemli bir katkı sağladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Psikolojik İyi Oluş, Affetme, Umut, Mahkum

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between the psychological well-being of male prisoners staying in Maltepe Open Penal Institution and forgiveness and hope. The research method is the correlational research model, which is one of the quantitative research methods. The sample of the research consists of 245 male prisoners staying in Maltepe Open Penal Institution. The data were collected face to face between July 2023 and December 2023. Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale, Forgiveness Tendency Scale and Continuous Hope Scale were used as data collection tools in the research. The data were analyzed using the SPSS program. One Way ANOVA analysis was used to determine the relationship between psychological well-being levels and marital status and between psychological well-being level and educational status. Accordingly, the level of psychological well-being of the prisoners is statistically significantly higher in the married than in the single prisoners, and in the divorced than in the single prisoners. No significant difference was found between psychological well-being level and educational status. Pearson Correlation analysis was applied to determine the relationship between psychological well-being and their ages. No significant relationship was found as a result of the analysis. Pearson Correlation analysis was performed to determine the relationships between the variables of psychological well-being, forgiveness and hope. In addition, stepwise multiple regression analysis was used to determine the extent to which psychological well-being was predicted by forgiveness and hope. A positive, weak and significant relationship was found between the psychological well-being levels of prisoners and their tendency to forgive. When the relationship between psychological well-being levels and hope levels was examined, a positive, moderate and significant relationship was found. The relationship between the hope levels of prisoners and their tendency to forgive was not found to be significant. The hope levels and forgiveness tendencies of prisoners significantly predict their psychological well-being. In the first stage of the multiple regression analysis, the hope level variable was included in the analysis as the most explanatory factor of the variance in the psychological well-being of prisoners and explained 19.4% of the total variance. In the second stage, in addition to the level of hope,

the tendency to forgive variable was included in the analysis, and the two variables together explained 24.9% of the total variance of the psychological well-being score. As a result, it is seen that the hope levels and tendency to forgive of the prisoners make a significant contribution to explaining their psychological well-being.

Keywords:

Psychological Well-Being, Forgiveness, Hope, Prisoner.



ÖNSÖZ

İnsan doğduğu andan itibaren varlığını inşa etme çabasına girer. Ve bu var olma çabası kimi zaman kolaylıkla olurken kimi zamansa zorlu süreçler içerisinde gerçekleşmektedir. Süreç nasıl olursa olsun insan içindeki umudu hep korumalı ve ona göre yaşamını şekillendirmeli. Umudun varlığı bireylerin iyilik hallerine de katkı sağlar. Psikolojik olarak ne kadara iyi olursak umudumuz da hep var olur. Cezaevi özelinde çalışmak umudun ne kadar önemli olduğunu görmemize olanak tanımaktadır.

Öncelikle bu alanda çalışma yapmama vesile olan Prof. Dr. Ali AYTEN hocama cezaevindeki süreçte yanımda olan desteğini esirgemeyen İdris KOÇ hocama teşekkürlerimi sunu yorum.

Tez sürecimde yanımda olan yardımlarını esirgemeyen her soruma içtenlikle cevap veren, bana güvenen, bilgi birikimlerini benimle paylaşan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL hocama ve tez sürecimde yanımda olan süreci beraber yürüttüğüm kıymetli dostum Şeyma YAŞAROĞLU'na çok teşekkür ediyorum.

Eğitim sürecinde engin bilgilerinden yararlandığım 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans programındaki hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Her zaman yanımda olan en büyük destekçim kıymetli anneme çok teşekkür ederim. Süreç boyunca manevi desteklerini esirgemeyen babama, kardeşlerime ve eşime teşekkür ederim.

DUYGU KENDİR PUGAR

İstanbul 2025

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
BEYAN	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	x
TABLO LİSTESİ	xi
BÖLÜM 1: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Araştırmanın Tanımları	5
BÖLÜM 2: ALAN YAZIN/İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Psikolojik İyi Oluş.....	6
2.1.1. Kendini Kabullenme	7
2.1.2. Diğerleri ile Pozitif İlişkiler.....	7
2.1.3. Özerklik	7
2.1.4. Çevresel Hakimiyet	8
2.1.5. Yaşam Amacı	8
2.1.6. Kişisel Gelişim	8
2.1.1.1. Literatürde Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar	8
2.2. Affetme.....	11
2.2.1. Affetme Modelleri	11
2.2.1.1. Enright Affetme Süreç Modeli.....	12
2.2.1.2. Hargrave Affetme Modeli.....	12
2.2.1.3. Hall ve Fincham Kendini Affetme Modeli	13
2.2.1.4. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli	14
2.2.1.5. McCullough Motivasyonel Değişim Modeli	15
2.2.1.6. Piramit Modeli / Everett Worthington REACH Modeli	15
2.2.1.7. Kendini Affetme	16
2.2.1.8. Başkalarını Affetme	17
2.2.1.9. Durumu Affetme	17
2.2.2. Literatürde Affetme ile İlgili Araştırmalar	18
2.3. Umut.....	19
2.3.1.1. Snyder Umut Teorisi.....	20
2.3.1.2. Sahte Umut.....	21
2.3.2. Literatürde Umutla İlgili Çalışmalar	22
2.4. Ceza İnfaz Kurumları ve Mahkumlar.....	23

BÖLÜM 3: YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Örneklem	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	28
3.3.3. Affetme Eğilimi Ölçeği	28
3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği	29
3.4. Verilerin Toplanması.....	29
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	30
 BÖLÜM 4: BULGULAR	 31
4.1. Tanımlayıcı İstatistik	31
4.2. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi.....	31
4.3. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi	32
4.4. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları ile Yaşları Arasındaki İlişki	33
4.5. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları ile Affetme Eğilimi ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki	34
4.6. Mahkumların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Affetme ve Umut Düzeylerini Göre Yordanması	35
 BÖLÜM 5: TARTIŞMA	 37
5.1. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Medeni Durumları, Eğitim Düzeyleri ve Yaşlarına Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	37
5.2. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları, Affetme Eğilimi ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	39
5.3. Mahkumların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Affetme ve Umut Düzeylerine Göre Yordanmasının Tartışılması	42
 BÖLÜM 6: SONUÇ VE ÖNERİLER	 45
6.1. Sonuç	45
6.2. Öneriler.....	45
 KAYNAKLAR	 47
EKLER.....	57
EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİLER	57
EK-2: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	58
EK-3: AFFETME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ	59
EK-4: SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ.....	60
EK-5: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI.....	61
EK-6: T.C. ADALET BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZNİ	62
EK-7: KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAY FORMU	63
ÖZGEÇMİŞ	65

KISALTMALAR

Kısaltma	Bibliyografik Bilgi
CTE	Ceza Tevkifevleri Genel Müdürlüğü
CGTİHK	Ceza Ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun
çev.	Çeviren
ed.	Editör
GSMHDDY	Gözlem ve Sınıflandırma Merkezleri İle Hükümlülerin Değerlendirilmesin Dair Yönetmelik
s.	Sayfa
ve ark.	Ve arkadaşları
vd.	Ve diğerleri
vb./vs.	Ve benzeri / vesaire
YL	Yüksek Lisans
DR	Doktora
PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
AEO	Affetme Eğilimi Ölçeği
SUÖ	Sürekli Umut Ölçeği
UYAP	Ulusal Yargı Ağı Projesi

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	27
Tablo 2: Tanımlayıcı İstatistikler	31
Tablo 4: Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi	33
Tablo 5: Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları ile Yaşları Arasındaki İlişki	33
Tablo 6 : Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları, Affetme Eğilimi ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analiz Sonuçları	34
Tablo 7 : Mahkumların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	35

BÖLÜM 1: GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

İnsan yaşam içerisinde içinde bulunduğu ortama uyuma sağlamak, çevresi ile iletişim ve etkileşim halinde olmak için çaba sarf etmeye çalışmaktadır. Psikoloji literatürüne bakıldığında 1990'lı yıllara kadar daha çok kişinin eksik, güçsüz, mutsuz ve düzeltilmesi gerek yanlarına odaklanılmıştır (Seligman ve Chikzentmihalyi, 2000). 1990'lardan itibaren artık bireyin iyi oluşuna, güçlü yanlarına ve işlevselliğine odaklanılmaktadır. Bu bağlamda cezaevinde kalan mahkumların psikolojik iyi oluşları değerlendirildiğinde, sosyal etkileşimlerinin bu sürece önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Ayrıca, affetmenin bireyin olumsuz duygusal yüklerden arınarak psikolojik iyi oluşunu destekleyebileceği bazı çalışmalarda ortaya konmuştur (Engright, 1996; Worthington, 2000). Bu nedenle, mahkumların hem kendilerini hem de çevrelerini affetmelerinin psikolojik iyi oluşlarını destekleyici bir faktör olabileceği düşünülebilir.

Affetme belirli bir suçu affetmeden ziyade iç dünyadaki duygu kapasitesini arttırmaktır (Anderson, 2013). Affetme kavramı bireydeki negatif durum sonrası oluşan duygulara odaklanılarak ele alınmaktadır. Kişideki olay sonrası, kızgınlık, öfke, affetmeme gibi olumsuz duyguları geride bırakabilmesi açısından yol sunmaya çalışmaktadır (Güven ve Erdem, 2020, s. 580). Affetme durumu kişinin kendisini, başkasını ve olayı affetmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Kişinin kendisini affetmesi hatasını kabullenmesi, hata sonrası oluşan sorumluluğu üstlenmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Başkasını affetme ise kişinin ilişkinin doğasına dönmesini psikolojik olarak denge haline gelmesine yol açmaktadır. Olayı affetme kontrol dışında gerçekleşen bir durumun ortaya çıkması sonucu kişide oluşan duygu durumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişi burada olayın kendi kontrolü dışında gerçekleştiğini fark etmeye çalıştırılarak olumsuz duygudan çıkarak denge haline gelmesi sağlanmalıdır (Güven ve Erdem, 2020, s. 581). Affedicilik ile iyi oluş arasında olumlu ilişki bulunurken başkalarını affeden kişilerin çatışmaya daha az sahip olduğu görülmüştür (Sheffield, 2003).

Bireyin psikolojik iyi oluşunda affetmenin rolü bulunurken aynı zamanda umudun da etkisi bulunmaktadır (Engright, 1996). Umut, bireyin yaşam içerisine ulaşmadaki iç

motivasyonu olarak ifade edilmektedir (Snyder, 2002). Snyder (2002) umut teorisini “faillik, yollar ve hedefler” olmak üzere üç temel bileşene ayırır. Bu bağlamda umut yalnızca iç motivasyon değil aynı zamanda bireyin hedeflerine ulaşmak için hedef ve yollar üretme kapasitesiyle de ilgilidir. Snyder (2002) umut ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğundan bahsetmektedir. Umut düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam içerisinde karşılaştıkları zorluklarda anlam aramalarının yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır (Sarı ve Çakır, 2016).

Bu araştırma cezaevindeki erkek mahkumların psikolojik iyi oluşlarının affetme ve umutla ilişkisini incelemektedir. Araştırma da mahkumların psikolojik iyi oluşları, affetme ve umut düzeyleri pozitif psikoloji bağlamında ele alınmıştır. Türkiye bağlamında cezaevindeki mahkumlarla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında cezaevindeki mahkumların ruh sağlıklarının incelenmesi, kadın hükümlülerin affetme ve dini tutum ilişkileriyle ilgili çalışmalara rastlanmıştır (Amil ve ark., 2021; Aydın, 2010; Çaynak ve ark., 2016; Çınar, 2020; Doğan ve Eda, 2015; Güleç ve ark., 2011; Karakartal, 2020; Pehlivan, 2018; Üney ve Erim, 2019) ancak mahkumların iyi oluşlarında affetme ve umudun rolünün incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple yapılan çalışmanın cezaevindeki mahkumlara yönelik pozitif psikolojik temelli özgün bir katkı sunması açısından önemlidir. Öte yandan mahkumların cezaevinde kaldıkları süre zarfında psikolojik iyi oluşlarının, affetme ve umut düzeyiyle ilişkisini, affetme ve umut düzeylerinin psikolojik iyi oluşla ilişkisinin öğrenilmesine katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışma mahkumlara yönelik çalışmalara katkı sağlaması ve alandaki boşluğu doldurması açısından önem arz etmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı Maltepe Açık Cezaevi’nde kalan erkek mahkumların psikolojik iyi oluşlarının affetme ve umutla ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

H1: Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H2: Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H3: Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşları arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

H4: Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyi ile affetme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

H5: Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile umut düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

H6: Mahkumların affetme ve umut düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

H7: Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeylerini affetme ve umut düzeyleri yordamaktadır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Cezaevlerinde kalan mahkumlar içinde bulundukları olumsuz koşullar sebebiyle psikolojik olarak etkilenmektedir. Hapishanede olma, suçlu hissetme, affedememe, umutsuzluk, kopan aile bağları, güvensizlik ve suçlu olma olgusu bu durumu destekler nitelikte olmaktadır (Işık, 2016). Mahkumların olumsuz psikolojik etkilerle başa çıkabilmesi için destekleyici programların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu durumda mahkumların psikolojik iyi oluşları, affetme ve umut düzeylerinin ele alınması var olan olumsuz koşulların giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlarla başa çıkmasına, yaşam içerisindeki anlam ve amaçlarının oluşmasına, yaşam memnuniyeti ve işlevselliğine katkı sağlarken bireyin bilinçli bir şekilde potansiyelinin ve kabiliyetlerini fark ederek onları geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Umut, bireylerin arzu ettikleri hedefe giderken harekete geçme, yeteneğe sahip olmayı (Snyder, 2002) affetme ise bireyin kendisini, başkasını ve olumsuz hayat koşullarını affetmesi ve Tanrı'nın kendisini affetmesi olarak tanımlanmaktadır (Ayten, 2009, s.112). Bu bağlamda bireylerin psikolojik iyi oluşunu, umutlarını ve affetme süreçlerini anlamının, ruh sağlığını ve genel yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz. Ayrıca, bu kavramların bir arada ele alınması, kişisel gelişim, psikolojik iyileşme ve yaşam doyumu açısından daha bütünsel bir anlayış geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Ayten, 2009; Ryff, 1989; Snyder, 2002).

Dezavantajlı grup içerisinde yer alan mahkûmlar için affetme olgusu kolay olmayabilir. Bunun sebebi işledikleri suçta haklı olduklarını düşünmeleri ve bu noktada karşı tarafı affetmedikleri ya da tanrının kendilerini affetmeyecekleri bu sebeple bizler de kendimizi affedemeyiz düşüncesine sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda mahkûmların affetme düzeylerinin incelenmesi ve altında yatan sebeplerin belirlenmesi önemlidir. Mahkûm kalma süresi, cezaevinin karmaşık yapısı ve içsel çatışmalar umut düzeyini etkileyebilir. Belirsizlik içerisinde olma, cezaevinden çıktıktan sonra nasıl bir yaşamın olacağı, toplumsal baskılar, suçlu damgası gibi sebepler mahkûmların umutsuzluğa kapılması ve var olan umut düzeylerini etkileme noktasında ön plana çıkmaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin güçlü yönlerine ve olumlu özelliklerine odaklanması cezaevi gibi zorlu yaşam koşullarında, affetme ve umut gibi kavramların psikolojik iyi oluşla olan ilişkisini anlamamıza ve bireylerin yaşadıkları olumsuzluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir. (Ryff, 1989).

Araştırmadan elde edilecek sonuçlar, mahkûmların psikolojik iyi oluş, affetme ve umut düzeylerindeki değişiklikleri belirleyerek, sonraki çalışmalara yön vereceği düşünülmektedir. Bütün bu anlatılanlar göz önünde bulundurulduğunda mahkûmların yaşadığı birçok sıkıntı göze çarpmaktadır. Affetme, psikolojik iyi oluş ve umut kavramlarına odaklanması ve mahkûmların iyileşmesine yönelik çalışmaların yapılmasının gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

Yapılan incelemeler sonucunda Türkiye’de bu alanda yapılan dini ve manevi temelli çalışmalar olduğu görülmektedir (Abay, 2022; Altıntaş, 2019). Kadın mahkûmların dini tutum ve affetme eğilimine yönelik çalışma yapıldığı psikoloji temelli bir çalışmanın olmadığı görülmüştür (Çınar, 2020). Bu sebeple araştırmadan elde edilen bulgular mahkûmlara yönelik psikolojik iyi oluş, affetme ve umut programlarının gerekliliğine ve literatüre katkı sağlaması açısından da önemli görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı cezaevindeki erkek mahkûmların psikolojik iyi oluşlarının affetme ve umutla ilişkisini incelemektedir.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmadan elde edilen bulgular aşağıdaki sınırlılıklar dahilinde gerçekleşmiştir.

1. Araştırma Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu ile sınırlıdır.
2. Araştırma sadece erkek katılımcılara uygulanması yönünden sınırlıdır.
3. Araştırma kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Affetme Eğilimi Ölçeği (Ayten, 2010) ve Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan ve Bacanlı, 2015) ile sınırlıdır.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlardan oluşmaktadır.

1. Araştırmada yer alan katılımcılar ölçekleri içten ve tarafsız olarak yanıtlamışlardır.

1.6.Araştırmanın Tanımları

Bu araştırmada ele alınan kavramların tanımları aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin bilinçli bir şekilde potansiyelinin ve kabiliyetlerini fark ederek onları geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989, s.1070).

Umut: Umut, bireylerin arzu ettikleri hedefe giderken harekete geçme, yeteneğe sahip olmayı sağlayan düşüncedir (Snyder, 2002, s.250).

Affetme: Affetme, bireyin kendisini, başkasını ve olumsuz hayat koşullarını affetmesi ve Tanrı'nın kendisini affetmesi olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır (Ayten, 2009, s.112). Kişinin kendisine yönelik kusurlu davranışa yönelik gücenme, darılma, öç alma gibi de tanımlanmıştır (Ayten, 2009, s.113).

Mahkum (Hükümlü): Hakkında mahkûmiyet hükmü kesinleşmiş kimse (T.C. Adalet Bakanlığı, 2025, <https://sozluk.adalet.gov.tr>).

Cezaevi (Ceza İnfaz Kurumu): Hükümlü ve tutukluların kaldığı yer (T.C. Adalet Bakanlığı, 2025, <https://sozluk.adalet.gov.tr>).

Açık Ceza İnfaz Kurumu: 96 ile 2000 kişi arasında değişen iş esası üzerine üretim yapmak amacıyla kurulan ceza infaz kurumlarıdır (Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, 2019, <https://cte.adalet.gov.tr>).

BÖLÜM 2: ALAN YAZIN/İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, çalışmanın temel boyutları olan psikolojik iyi oluş, affetme ve umuda ilişkin literatür paylaşılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak psikolojik iyi oluş, affetme ve umut kavramları detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Daha sonra ise bu alanda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş karşımıza öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak çıkmaktadır. Öznel iyi oluş bilişsel ve duygusal deneyim süreci olarak ele alınırken kalıtım, yaşam koşulları ve değişen bilgi birikimi ile ilişkilendirilmiştir (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluş ise tarihsel kökenlerine bakıldığında Aristoteles'te en üstün iyilik halinin ruha iyi gelen duygulara yönelme olarak tanımlanmaktadır. Kişinin içindeki en iyiye ulaşması hem içsel hem de dışsal ihtiyaçların karşılanmasıyla gerçekleşmektedir. İçimizdeki en yüksek iyinin mutluluk kavramıyla bağdaştırılarak bireysel çabayla farklılık gösterebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Ryff ve Singer, 2008). Kişilerin bireysel çabası ve yeteneği birbirinden farklı olsa da verilen çaba kendilerini iyi hissetmesine sebep olmaktadır.

Psikolojik iyi oluş pozitif psikoloji kavramı olup bireyin bilinçli bir şekilde potansiyelini ve kabiliyetlerini fark ederek onları geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). İkinci dünya savaşının ardından kötü şeyleri onarmanın dışına çıkılarak olumlu öznel deneyimlere yönelmek mutluluk, iyi oluş ve yaşam doyumunu kavramları ele alınmaya başlanmıştır. Pozitif psikoloji bireyin zayıf yanlarına değil de güçlü yönlerine odaklanmaya başlamıştır. Seligman (2002) pozitif psikolojinin sadece tedavi sürecinde yanlış olan durumları onarmak olmadığını aynı zamanda doğru olanı da inşa etme çabası olduğunu ifade etmektedir.

Pozitif psikoloji üç düzeyde ele alınmaktadır: öznel, bireysel ve grup (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji öznel bağlamda doyum, bireysel anlamda affedicilik, maneviyat ve özgünlük konularını, grup bağlamında ise sorumluluk, hoşgörü ve özgecilik konularını ele almaktadır. Pozitif psikolojinin çalışma konularından biri olan

iyi oluş kavramına dair çeşitli tanımlar bulunsa da Seligman (2002) iyi oluşun pozitif psikolojinin konusunu oluşturduğunu söylemektedir.

Psikolojik iyi oluşta kendini gerçekleştirme, işlevsellik, olgunluk ve bireyleşme vurgulanmıştır. Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun kuramsal temelini altı boyutta ele almıştır.

1. Kendini kabullenme/öz kabul
2. Diğerleri ile pozitif ilişkiler
3. Özerklik
4. Çevresel hakimiyet
5. Yaşam amacı
6. Kişisel gelişim

2.1.1. Kendini Kabullenme

Bireyin eylemlerini, motivasyonlarını, düşüncelerini doğru bir şekilde algılaması kendini kabul olarak tanımlanmaktadır. Kendini kabulde zihinsel sağlık ve kendini gerçekleştirme en önemli unsurdur. Kişinin geçmiş yaşamını kabul etmesi, bireyselleşmesi olumlu bakış açısına sahip olma ve güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması öz değerlendirmesinin farkında olmasını sağlamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.1.2. Diğerleri ile Pozitif İlişkiler

Maslow, kendini gerçekleştiren insanların diğer insanlara karşı empati, şefkat ve sevgi duygularına sahip olduklarını söylemektedir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak olgunluğun bir belirtisi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Olumlu ilişkiler kurmada sevgi ve empati yeterli olmaktadır.

2.1.3. Özerklik

Özerk bireyler, kendini gerçekleştirme noktasında başkasından onay almayan ve kendi içsel karar verme odağına sahiptir. Kişiler artık toplumsal baskı ve korkulara karşı direnç

gösterebilirler. İçsel karar verme mekanizmaları üst düzeyde olmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.1.4. Çevresel Hakimiyet

Bireyin çevresel hakimiyete sahip olması ruhsal koşullarına uygun ortam ve kişileri seçebilmesiyle ilgilidir. Çevresine aktif katılım sağlaması ve ustalaşması psikolojik iyi oluşa katkı sağlamasına etkili olmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.1.5. Yaşam Amacı

Yaşamda anlam, amaç ve yön yaratmak insanların psikolojik iyi oluşlarını belirlemede temel unsur oluşturmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Hayatın amacının belirlenmesi yaşam içerisindeki olumlu ve olumsuz duyguların dönüşümü için etkili olmaktadır.

2.1.6. Kişisel Gelişim

Kişisel gelişim, kişinin kendini ve potansiyelini gerçekleştirmesi ve geliştirmesi ruh sağlığını pozitif yönde etkilemektedir (Ryff ve Singer, 2008). Bireyin farklı dönemlerde sorunlara çözümler bulması ve baş etmesi kendini gerçekleştirmeyi öğrenmesiyle gerçekleşmektedir.

Sınıflandırmanın teorik temellendirilmesi oluşturulurken birçok isme yer verilmiştir. Jung'un bireyselleştirme, Frank'ın yaşamın anlamı, Rogers'ın tam işlevsel birey kavramları ele alınmıştır. Maslow'un kendini gerçekleştirmesi, Erikson psikososyal gelişimi ve Johodo'nun psikolojik sağlığı. Allport'un olgunluğu, Buhler'in temel yaşam eğilimleri ve Neugarten Kişilik değişim özellikleri isimleri kavramlarından ele alınarak gerçekleştirilmiştir (Ryff ve Singer, 2008).

2.1.1.1. Literatürde Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Keaveny (1999) tarafından hapisaneye mahkum edilen kadınlarda yaşam olayları ve psikolojik iyilik hali araştırılmıştır. Araştırma yaşam olayları, başa çıkma kaynakları ve

psikolojik iyi hali arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 62 kadın mahkumla yapılan çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında yaşam olayları ve psikolojik iyilik halleri değerlendirildiğinde aralarında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Gullone ve arkadaşları tarafından (2000) erkek mahkumlarda psikolojik iyi oluşun belirleyicisi olarak başa çıkma stilleri ve cezaevi deneyimleri araştırılmıştır. 81 Avustralyalı erkek mahkumdan elde edilen bulgulara bakıldığında hapis cezasının mahkumlar üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmışken bulgular arasında tutarsızlık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple mahkum refahı daha detaylı araştırılarak mahkumların psikolojik refahlarını tehlikeye attıklarını ve başa çıkmalarının hapishaneyle ilgili değişkenlerden daha belirgin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lindquist (2000) hapishanedeki 198 erkek ve kadın mahkumların toplumsal bütünleşme ve iyilik halleri araştırılmıştır. Elde edilen bulgular hapishane içerisindeki ilişkilerin iyilik halini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle evli bireylerin yüksek depresyon ve kaygılı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca hapishanedeki yakın ilişkilerin daha fazla düşmanlık getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Leddy ve O'Connell (2002) İrlanda hapishanelerinde zorbalığın yaygınlığı, doğası ve psikolojik ilişkileri araştırılmıştır. 213 erkek ve 19 kadın mahkumla yapılan çalışmada zorbalığa maruz kalanların düşük psikolojik refaha sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Harreveld (2007) mahkumların başa çıkmaları ile psikolojik ve fiziksel iyilik halleri araştırılmıştır. Elde edilen bulgular psikolojik iyilik halinin fiziksel iyilik hali ile ilişkili olduğu ayrıca olumsuz duygularla baş etmede psikolojik refahın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz duygularını paylaşanların iyilik hallerinin paylaşmayanlara göre daha yüksek olduğu elde edilmiştir. Cezaevinde sosyal ilişkilerin psikolojik iyilik haline katkı sağladığı bulunmuştur.

Prakas ve arkadaşları tarafından (2015) hapis cezasının mahkumların refahı üzerine etkisi hükümlüler ve yargılanmayanlar üzerine bir çalışma yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar tutuklu olanların refah düzeylerinin tutuklu olmayanlara oranla düşük bulunmuştur.

Bruce ve Larweh (2017) Gana'daki James kamp hapishanesindeki mahkumların öz saygısı, ihtiyaçlarının karşılanması ve psikolojik iyi oluşu araştırılmıştır. 155 erkek mahkumla gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında psikolojik iyi oluş ile özsaygı, ihtiyaç tatmini arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Avila ve Sanjuan (2018) tarafından yapılan motivasyon ve başa çıkmanın katkısı mahkumların psikolojik iyi oluşu başlıklı çalışmada cezaevinde kalan 143 erkek ve 32 kadın mahkumla çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda cezaevinde kalma sürecinde var olan sorunlarla baş etme, motivasyonu artırma psikolojik iyi oluşa katkı sağlamaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Tura (2019) tarafından dindarlık, affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi araştırılmıştır. Kuran kursunda okuyan yetişkin kadınlarla ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada dindarlık ve affetme eğilimi arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Rose ve arkadaşları tarafından (2019) Avustralyalı yerli ve çok kültürlü mahkumlarla psikolojik iyi oluş, sıkıntı ve başa çıkma araştırılmıştır. Karma yöntem ile gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında yerli mahkumlar diğer mahkumlara göre düşük psikolojik refah ve yüksek sıkıntı bildirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm mahkumlar hapisane koşullarının psikolojik refah ve sıkıntı açısından sorun teşkil ettiğini dile getirmiştir. Yapılan çalışma ruh sağlığı sorunlarının kültürlerarası değil de daha bireysel çerçevede ele alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

İşcan (2021) tarafından psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi araştırılmıştır. 384 kişiden elde edilen bulgular psikolojik iyi oluş ile affetme ve olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; psikolojik iyi oluş ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

İmiroğlu ve arkadaşları tarafından (2021) 519 katılımcı ile gerçekleştirilen ve “psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık ve umut” adlı çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda psikolojik iyi oluşun en büyük yordayıcısının umut olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Umut düzeyi yüksek olan kişilerin geleceğe dair pozitif bakış açısına sahip olduğu, stresle başa çıkmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Desai ve Yadav (2022) tarafından mahkumlar ve mahkum olmayanlar arasında psikolojik iyi oluş, dayanıklılık ve suçluluk karşılaştırmalı çalışması ele alınmıştır. Elde edilen bulgular suçluluk ve psikolojik iyi oluşun tutuklu ve tutuklu olmayanlar arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılırken, dayanıklılık açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2.2. Affetme

Sosyal bir varlık olan insanın toplum içerisinde diğer insanlarla iletişim kurması önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyalleşme ve iletişim kurma bireyin temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Bu iletişim kimi zaman sağlıklı bir şekilde gerçekleşirken kimi zaman çatışmalar da yaşanabilir. İşte bu durumda kişiler arasında kırgınlıklar oluşmaya başlamaktadır. Bu kırgınlıkların onarılması bireylerin affetme duygularını devreye sokmaktadır.

İnsanın doğası gereği hakarete uğrayıp mağdur edildikten sonra intikam alma duygusu psikolojik, biyolojik ve kültürel değerlerinden gelmektedir (Witlviet, 2021). Toplum içerisindeki bazı yapılar yüksek affetme duygusu ile karakterize edilmektedir. Örneğin bazı aile veya evliliklerde affetme diğer yapılara göre daha kolay gerçekleşmektedir (Witlviet, 2021). Ancak diğer sosyal yapılarda affetme daha zor gerçekleşmektedir ve karşı tarafı dışlama söz konusu olmaktadır (Witlviet, 2021).

Affetmeyle ilgili tarihsel süreçte farklı tanımlara yer verilmiştir. Felsefe tarihinde kişiler arası affetme ve ahlaki çerçevede ele alınırken teoloji alanında tanrının affetmesi olarak ele alınmaktadır (Ayten, 2009). Affetmeyi Thompson (2005) üç boyutta ele almaktadır; kişinin kendisini affetmesi, başkalarını affetmesi ve durumu affetmesi şeklinde ele alınmaktadır. Kendini affetme kişinin yaptığı yanlış sonucunda kendine kızması şefkat, cömertlik ve sevginin oluşmasına yol açarken öfke duygusunun artmasına da sebep olmaktadır. Kendini affetme sürecinde kişi kendine yalnızca duygusal ve bilişsel tepki vermenin yanı sıra toplumun bir parçası olarak kendine önem verir ve gerçek bir çaba göstereceğini kabul eder. Suçlunun başkasından af dilemesi ve bağışlanması için önce kendini affetmesi gerekmektedir. Bunun sebebi kişinin başkaları tarafından bağışlanması ve karşı tarafın sevgisini almasında affetme aracı bir role sahiptir (Enright, 1996).

2.2.1. Affetme Modelleri

Affetmeye dair literatürde çeşitli modeller yer almaktadır. Bu bölümde de Enright, Hargrave, Fall ve Ficham, Worthington, McCullough başta olmak üzere diğer affetme modellerine de yer verilmiştir.

2.2.1.1. Enright Affetme Süreç Modeli

Enright (1996) affetme müdahale programına göre affetme süreci 20 basamakla gerçekleşmektedir. İlk aşama **açığa çıkarma** aşamasıdır. Bu aşama 1-8 basamaktan oluşmaktadır. Buradaki amaç kişinin yaşadığı adaletsizliği fark etmesi, öfkesini değerlendirmesi ve barındırma yolları aranmaktadır. Kişi burada gerçekten öfkesini ifade etmeye ihtiyaç duymaktadır. İkinci aşama **karar verme** aşamasıdır. Artık kişi burada affetmenin anlamını ve sorunla başa çıkmaya karar verme sürecine girerek suçluyu affetmeye karar vermiştir (9-11. basamak). Üçüncü aşama **çalışma** aşamasıdır (12-15. basamak). Kişi burada suçluya karşı olumsuz duygularını yeniden şekillendirerek suçluya karşı şefkat duygusu geliştirmeye başlamaktadır. Yapılanlara karşılık bağışlayan suçluya karşı ahlaki bir hediye vermiş olur. Son aşama **derinleşme** aşamasıdır (16-20. basamak). Burada affeden kişi affetme kavramını anlamaya çalışarak bir zamanlar kendisinin de affedilmeye ihtiyaç duyduğunu hatırlamaktadır. Böylece kişi duygusal olarak da rahatlama yaşamaktadır. Burada kişi affetme sürecinde yalnız olmadığını ve onun gibi kişilerin de olduğunu fark ederek psikolojik iyileşmesi gerçekleşmektedir (Baskin ve Enright, 2004).

2.2.1.2. Hargrave Affetme Modeli

Bu model aile içi ilişkilerde affetme sürecine odaklanmaktadır. Hargrave affetme sürecini iki şekilde ele alır; aklanma ve affetmedir. Aklanma, iç görü ve anlayış istasyonlarından oluşmaktadır. Bu durum adaletsizlik yaşayan kişiye suçluluk duygusunu kaldırmasına olanak sağlar. İç görü kişinin adaletsizliklerle karşılaşmasında onları tanıması, değişmesi ve onlara karşı anlayış kazanması olarak ifade edilir. Affetme ise mağdur ve mağdur edenin birbiri ile etkileşimini kapsamaktadır (Sells ve Hargrave, 1998). Affetme, iki istasyon olan telafi fırsatı verme ve açık affetmeden oluşmaktadır. Telafi fırsatı vermek, mağdur olan ve mağdur eden arasında güvene dayalı ilişkinin kurulmasıdır. Açık affetme ise mağdura yönelik zararlı davranışların açıkça konuşulması gerektiğini ifade etmektedir (Sells ve Hargrave, 1998). Bu bağlamda Hargrave affetme modeline göre affetme: iç görü, anlayış, telafi fırsatı verme ve açık affetme istasyonlarından oluşmaktadır.

2.2.1.3. Hall ve Fincham Kendini Affetme Modeli

Kendini affetme modeli (2008) kişinin başına gelen davranışlarına veya hatalarına karşı duyduğu olumsuz duygu ve davranışlarından nasıl kurtulduğunu ve affetme süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini ele almaktadır. Kendini affetme bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır.

- Bilişsel Unsurlar

Bilişsel unsurlar kişinin var olan hatayı nasıl algıladığı ve ona dair inançlarının nasıl olduğu ile ilgilidir. Kişinin davranışlarında değişikliğe gitmesi, hatasına dair inançlarının değişmesi bireyin kendisine yönelik olumsuz düşüncelerin azalmasına yol açmaktadır. Örneğin suçluluk söz konusu olduğunda kişinin bu durumu genelleştirmeden düzeltilebilir olduğunu düşünmesidir (Hall ve Fincham, 2005). Bu bağlamda kişinin kendisine dair atıfları affetme sürecine etkili bir unsur olarak yer almaktadır.

- Duygusal Unsurlar

Suçluluk ve utanç duygularının kendini affetme sürecinde olumsuz bir etkiye sahip olurken aynı zamanda affetmeyi de zorlaştırmaktadır. Suçluluk duygusu kişinin karşısındakine karşı duygusu olarak, utanç ise kişinin kendini affetmemesine yönelik olumsuz niyetleri içerirken kişinin benliği ile alakalı süreçleri içermektedir. Suçluluk kişinin başkalarına karşı üzüntü, gerginlik ve pişmanlığını içermektedir (Hall ve Fincham, 2008).

- Davranışsal Unsurlar

Hall ve Fincham (2005), davranışsal unsurların kişilerin kendilerini affetmelerine yönelik davranışsal unsurlarını içerdiğini söylemektedir. Af dileme, özür dileme, telafi edici davranışlarda bulunma kişilerin hatalarını düzeltmelerine etki etmektedir. Uzlaşmacı davranışların kişilerin kendilerini affetmelerini kolaylaştırmaktadır. Davranışsal unsurların artması kişilerin kendilerini affetmelerini kolaylaştırmaktadır.

2.2.1.4. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Bütünleştirilmiş affetme modeli affetmeye yönelik ele alına dört modelin incelenmesi sonucu bir araya getirilerek gerçekleştirilen modeli kapsamaktadır. Bu modeller sağlık modeli, felsefi model, hristiyan modeli ve prososyal model olarak karşımıza çıkmaktadır.

- Sağlık Modeli

Bu model karşı tarafı affeden danışanın psikolojik sağlığının iyileşmesi ile ilgilidir. Burada öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygularının üstesinden gelinebileceği öne sürülmektedir. Kişinin bu duyguları bırakması suçluluk duygusundan kurtulmasına yol açmaktadır. Bu modelde affeden kişinin olumsuz duyguları empati ve sevgi duyguları ile değişmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

- Felsefi Model

Felsefi model affetmenin ahlaki bir olgu olduğunu kızgınlığın ve öfkenin üstesinden gelme olarak ifade etmektedir. Gerçek ve sahte affetme şeklinde ele alınmaktadır. Affetmenin kızgınlığın üstesinden gelmediği müddetçe gerçek olmadığını söyleyerek sahte bir affetmeden bahsetmektedir. Gerçek affetmenin dilsel olmadığını ve davranışlara dökülmesi gerektiğini savunmaktadır. Sözle söylenen affetmenin davranışlara yansıması sonucunda gerçek bir affetmenin gerçekleştiği ifade edilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

- Hristiyan Modeli

Affetmenin ilahi bakış açısıyla gerçekleştirileceğini savunan modeldir. Bu modelin hristiyan geleneğinde uygulanması mümkün olmaktadır. Bağışlamanın onarıcı, ilişkisel, ahlaki düzenin üstünde, suçu unutmaya ve ilahi bağışlamayı örnek alma ile mümkün olacağını ileri sürmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

- Prososyal Model

Bu model affetmenin kişiler arası ilişkilerin düzeltme ile gerçekleşeceğini ele almaktadır. Sosyal desteğin varlığı ve ilişkisel bağlar affetmeyi kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Özgeci davranışların desteği de affetmeye etki etmektedir. Affetmenin ilişkilerde olumlu sonuçlara ve iyi duyguların oluşmasına yol açmaktadır.

2.2.1.5. McCullough Motivasyonel Değişim Modeli

McCullough (2001) affetmenin kişinin, zarar veren kişilere karşı daha az suçlayıcı davranmaya başladığında gerçekleştiğinden bahsetmektedir. İnsanların affetmeye karar verdiklerinde intikam almaktan kaçındıklarını ve iyimserliği geri getirmeye çalıştıklarını dile getirmektedir. Affetmenin sırasıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak gerçekleştiğini ve bunun bir istikrar gerektirdiğini söylemektedir. Duygusal istikrarı yüksek olan kişilerin affetme eğilimi yüksek olmaktadır. Suçluların özür dilemesi ve affeden kişilerin empati duyması affetmeyi kolaylaştıran unsurlardan sayılmaktadır (McCullough, 2001). McCullough göre affetme; intikamın azalması, zarar vermeden kaçınma ve olumlu duyguların artması motivasyonunun değişmesiyle ilişkilidir.

2.2.1.6. Piramit Modeli / Everett Worthington REACH Modeli

Worthington affetmeyi kararsal, duygusal ve kişiler arası affetme olarak üç şekilde ele almaktadır. Kararsal affetme kişinin suçtan önceki davranışsal niyetini kapsamaktadır. Kişin var olan olumsuz kararlarını olumluya çevirmeye odaklanmaktadır. Duygusal affetme ise olumsuz duyguların tamamen olumlu duygularla yer değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Olumlu duyguların empati, sempati, şefkat, romantik aşk, fedakâr aşk olarak tanımlanmaktadır (Worthington ve Scherer, 2004). Worthington insanların affetmeye çalışırken inkâr etme, talihsizliği kabul etme, kaçınma gibi çeşitli yolları tercih ettiğini söylemektedir. Suçluya karşı bazen net bir affetmenin olamayacağı kimi zaman nötr veya net olmayan bir affetme durumun olabileceğini dile getirmektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Kişiler arası affetme ise suçlu ve mağdur arasındaki ilişkiye yönelik hatanın kapsamı, mağdurun özellikleri, suçlunun özellikleri, suçlunun af dilemesini kapsamaktadır.

Worthington bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları olan affetmenin bu boyutlarını kapsayan beş aşamalı REACH modeli tasarlamıştır. Bu modelde her harf affetmenin bir aşamasını göstermektedir.

- Hatırlama (*Recal*)

Bu aşamada kişi güvenli bir ortamda yaşadığı acıyı hatırlar ve onunla yüzleşir. Hatırlama affetmenin en önemli basamağını oluşturmaktadır. Burada kişi güvenli bir şekilde duygularını bastırmadan sağlıklı bir adım adım atar.

- Empati (*Empathize*)

Kişi burada öfke, korku, nefret, düşmanlık gibi olumsuz olan duygularını empati, sempati, sevgi gibi olumlu olan duygularıyla yer değiştirir. Empati affetmeyi sağlar ve bu affetme de vücutta tepkilere yol açar. Affetme stresle ilgili, kişinin bedeninde reaksiyonlara yol açar. Affetme sürecinde bedende iyileştirici etkilerin varlığı gözle görülür olmaktadır (Worthington ve Scherer, 2004).

- Özgecilik (*Altruism*)

Bu aşamada kişide var olan olumsuz duygular artık bir kenara bırakılıp suçluya karşı şefkat duygusunun gelişmesi söz konusu olur.

- Söz Vermek (*Committing*)

Affetmeye dair söz vermek, tarih belirlemek affeden kişinin sürecini kolaylaştırmasına katkı sağlar.

- Sözünde Durmak (*Holding On*)

Affetmeyi genelleştirmek ve affeden biri olmak, affetme özelliğini teşvik etmek kişide duygusal rahatlama yaşatır. Affetme devam eden bir süreci kapsar. Kişi zaman zaman karar değişikliğine gidebilir ancak içsel huzur ve sağlık için affetme noktasında kararlı olması önemlidir.

Worthington REACH modeli bireysel, çift, aile terapisinde, psikoeğitim gruplarında affetmeye yönelik bir müdahale programıdır. Modelin öğrenilmesi, uygulanması affetme kararını teşvik eden, olumsuzluklarla başa çıkmayı kolaylaştıran, sürekli kullanılmasını sağlayan bir model olarak tasarlanmıştır (Worthington ve ark., 2012).

2.2.1.7. Kendini Affetme

Felsefe tarihinde filozoflar bireyin kendini affetmesini öz saygının yeniden inşası sürecini üç unsurdan oluştuğunu ifade etmektedir. İlk olarak kendini affetme nesnel bir hata

gerektirir, ikincisi olumsuz duyguların üstesinden gelmek ve son olarak kişinin içsel kabulü olmalıdır (Holmgren,1998).

Psikoloji literatüründe bireyin kendini affetmesi merhameti, cömertliği, hoşgörüyü teşvik ederken kişinin kendisine duyduğu kızgınlığı bırakma isteği olarak ele alınmaktadır (Enright, 1996). Kişinin gerçekten kendini affetmesi açıkça ya da örtük olarak davranışının yanlış olduğunu, sorumluluk ve suçlamaları kabul etmesidir (Dillion, 2001; Holmgren, 1998). Sorumluluğun kabulü, suçluluk ve pişmanlık duygularını ortaya çıkartmaktadır. Dolayısıyla kişinin kendini affetmeye doğru ilerleyebilmesi için sorumluluğun kabulünü tamamen deneyimlemesi gerekmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Affetme büyük ölçüde içsel güç gerektirmektedir. Bu sebeple sahte affetme gerçek affetmeye alternatif olarak ortaya çıkabilmektedir. Ancak bu iki affetme aynı gibi gözükse de birbirinden farklıdır. Gerçek affetme uzun ve zorlu bir süreç olur iken sahte affetme ise kişinin kendini kandırması ile sağlanabilmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

2.2.1.8. Başkalarını Affetme

Başkalarını affetmenin olumlu ve olumsuz durumları bulunmaktadır. Affetme sadece zarar veren kişiye karşı olumsuz motivasyon durumundan vazgeçmekle elde edilmemektedir. Affetmenin kırgınlığının, öfkesinin dürtülerinin kişinin üstünden atması affetmenin boyutlarından biridir. Affetme duygusal, bilişsel ve davranışsal sistemleri içermektedir. Affetmek bir eylem değil bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Fincham, 2000).

2.2.1.9. Durumu Affetme

Affetme kişinin ihlale ve ihlalin sonuçlarına dair tepkilerinin olumsuzdan nötr ya da olumluya dönüştürüleceği şekilde algılanan ihlalin dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin elinde olmayan ve başına gelmesini beklemediği olumsuz bir durumun gelmesi kişi tarafından kötü olarak algılanabilir. Bu sebeple kişi elinde olmayan sebeplerle gerçekleşen olumsuz olayı affetmeye çalışmaktadır. Doğal afetler ve beklenmeyen hastalıklar buna örnek olarak verilebilir. İnsanlar affettiğinde ihlalin

olduğunu kabul ederler ve olumsuz tepki vermezler. Bu durumu çerçevelemek için bilişsel, duygusal ve davranışsal çalışmayı yaparlar (Thomson, 2005).

2.2.2. Literatürde Affetme ile İlgili Araştırmalar

Worthington ve arkadaşları (2000) *Virginia Commonwealth* Üniversitesi psikoloji derslerine gelen 96 kişi ile çalışmalarını gerçekleştirmiştir. 3 çalışma olarak gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgular katılımcılara belli sürelerde verilen müdahalelerin affetme düzeylerini ne kadar değiştirdiğine bakmaktır. Sonuçlar affetmenin hemen değişmediğini ve zamana ihtiyaç olduğunu gösterirken elde edilen bulgular kişilerin affetme süreci geçirdiğini göstermektedir.

McCullough (2001) tarafından affetmek: bunu kim yapar ve nasıl yapar başlıklı çalışmada affetmenin ne olduğu, affetme ve kişilik, affetme ve maneviyat ile insanın affettiğinde ne yaptığı başlıklar ele alınmıştır.

McCullough ve Fincham (2003) tarafından affetme, hoşgörü ve zamanın açığa çıkması, ihlallere karşı kişilerarası motivasyonlar araştırılmıştır. İki çalışma olarak gerçekleştirilen araştırmada yüksek empati ve düşük sorumluluğa sahip kişilerin geçici affetme deneyimlediklerini söylemektedir. İki çalışma arasında pek fark olmadığını affetmenin üç değişken açısından değişiklik gösterebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Ayten (2009) affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine bir araştırma yapmıştır. 17-70 yaş arası İstanbul'un farklı yerlerinde oturan toplam 321 katılımcıya uygulanan ölçekler sonucunda affetme ve gurur değerlendirildiğinde olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bugay (2010) tarafından kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi başlıklı çalışmada 815 kişiye uygulanmıştır. Ölçek sonuçlarında çalışmada uygulanan Yapısal Eşitlik Modeline göre sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenler kendini affetmedeki toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Bugay ve Demir (2012) affetme duygusunun arttırılabilirliğini araştırmıştır. Affetmeyi geliştirme grubu başlıklı çalışma 8 deney 8 kontrol olmak üzere ODTÜ' de eğitim gören 16 öğrenciyle yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarında deney grubu ve kontrol gruplarının kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Şahin (2013) affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada Uludağ Üniversitesi 327 öğrenciden elde edilen veriler affedicilik ile psikolojik iyi olma hali ilişkisi pozitif ve anlamlıdır. Affediciliğin cinsiyet, maddiyat, gelir durumuna göre farklılık göstermediği ancak psikolojik iyilik halinde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Vatansever (2016) alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerde affetme ile utanç-suçluluk duyguları ve öfke ruminasyonu arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi araştırılmıştır. Sonuçlar alkol bağımlılığı olanlar düşük kendini affetme ve yüksek utanç ve suçluluk duygusu oluşmaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Çınar (2020) tarafından yapılan kadın hükümlülerde dini tutum ve affetme eğilimi ilişkisinin incelendiği çalışmada Sivas örneği araştırılmıştır. Araştırma bulguları sonucunda affetme ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Güven ve Erdem (2020), affetmenin kuramsal değerlendirilmesi başlıklı çalışmada affetme kavramı, affetme modelleri, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, affetme ile karıştırılan kavramlar ele alınmıştır.

Kaygas ve Kılınç (2023) tarafından kendini affetme ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü araştırılmıştır. 391 kişiden elde edilen bulgular, kendini affetme ve psikolojik iyi oluş arasından pozitif yönde anlamlı ilişki; kendini affetme bilişsel esneklik ve bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasından pozitif yönde anlamlı olduğu sonucunda ulaşılmıştır.

2.3. Umut

Umut, arzu edilen hedefe ulaşırken kişinin kendisini motive etmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin umutlu düşünmesini sağlayan unsurlar hedefleri, çözüm yolları ve motivasyonu olarak tanımlanırken bilişsel süreçlerin umuda yani duygusal süreçlerin oluşmasına etkide bulunduğu ortaya çıkmaktadır (Snyder, 2002). Frankl (1968), umudun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyutu olduğunu ve psikoterapi sürecinde danışanın iyileşmesi noktasında etkili olduğunu belirtmektedir.

Umut, beden ve ruh sağlığı, iyilik hali, motivasyonu, öz yeterlilik, yaşam doyumu ve problem çözme açısından önemli bir kavramdır. Umut sağlıklı bireyler kadar hasta

bireyler için de hastalıklarla baş etmede etkilidir (Snyder, 2000). Hastalara umut vermek onların hastalıklarla mücadele etmesinde etkili olmaktadır.

Kişiler arasında umutlu olmaya yönelik farklılıkların olması bazı insanların düşük umutlu bazılarının ise yüksek umutlu olmasından kaynaklanmaktadır (Snyder, 2002). Bunun sebebi umudun çocukluktan yetişkinliğe kadar olan süreçte öğrenilerek değişkenlik göstermesinden kaynaklanmaktadır. Çocukluk döneminde gerekli bakım ve ilginin verilmemesi ya da var olan umudun söndürülmesi umut kaybına yol açmaktadır. İhmal, istismar, ebeveyn kaybı, zorlayıcı ebeveyn tutumları, tutarsızlığın yüksek olması çocukların savunmasız ve çaresiz hissetmelerine yol açmaktadır. Buna benzer olarak yetişkinlerde de boşanma, ölümü, travmatik olaylar ve mağduriyette umut kaybına yol açmaktadır (Snyder, 2000). Bu sebeple çocukluktan yetişkinliğe giden süreçte bireylere umudun öğrenilmesi, yaşanan zorluklar karşısında alternatif yollar belirlemek umut düzeyini yüksek tutmaya katkı sağlayacaktır.

2.3.1. Umut Teorileri

Bu bölümde literatürde umudun nasıl ele alındığına yer verilmiştir. Snyder'in umut teorisi ve sahte umuttan bahsedilmiştir.

2.3.1.1. Snyder Umut Teorisi

Snyder'in (2002) umut teorisi yollar, faillik ve hedef olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır.

Hedefler, umut teorisinin temel bileşenidir. Hedefler zihinsel imgelemelere, sözlü açıklamalara sahip olmakla birlikte kısa ve uzun vadeli değişmektedir. Belirsiz hedefler yüksek umut düzeylerine sahip olsalar da gerçekleşme olasılığı düşüktür. Umut teorisi iki hedef türünden oluşmaktadır; olumlu hedeflere ulaşma ve olumsuz sonuçları engelleme (Snyder, 2002). Bu üç bileşen birbirini besleyen unsurlardan oluşmaktadır. Yolların ve faillik bileşenlerinin eksikliği hedeflere ulaşmayı engellemektedir.

Yollar, insanların hedeflerine ulaşmasındaki alternatif rotaları oluşturmaktadır. Yüksek umutlu kişilerin hedef belirlemedeki alternatif yollar düşünmesi ve üretmesi daha yüksek iken düşük umutlu kişilerin daha düşüktür (Wroblewski ve Snyder, 2005). Umut

düzeyi yüksek kişiler alternatif ve pratik yollar belirlemeleri yüksek ve geçmişe takılmak yerine geleceğe odaklanarak alternatif yollar belirlerler. Yolların belirlenmesi şimdiki zamanı görerek gelecek inşa etmekle ilişkilidir. Hedef düşüncesi ilerledikçe yol düşüncesinde de kesinlik oluşmaya başlamaktadır. Kişinin hedeflere ulaşmada yollarının belirlenmesi çocuklukta öğrenilir. Ancak çoğu insan umuttan yoksundur çünkü öğretilmemiştir (Snyder, 2002).

Faillik, kişinin hedefe ulaşma noktasında içinde barındırdığı motivasyonel bileşendir. Yüksek umutlu insanlar karşılaştıkları engellerle mücadelede yüksek motivasyona sahip kişilerden oluşmaktadır. Kişinin süreç içerisinde ısrarcı olması engellerle karşılaştığında alternatif yollar bulması motivasyonel güçle ilgilidir (Snyder, 2002).

2.3.1.2. Sahte Umut

Umut ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında sahte umut kavramı üzerinde durulmuştur. Burada sahte umut kavramı ile anlatılmak istenen Herman ve Polivy (2000), aşırı gerçekleşmesi mümkün olmayan hedeflere yönelik girişimlerde bulunmanın bu kavramın çıkmasına yol açtığı söylemektedir. Düşük umutlu kişiler kimi zaman yüksek hedefler koyarken yüksek umutlu kişilerin hedef belirlemesi zor gerçekleşmektedir. Düşük umutlu kişilerin hedeflerinin gerçekleşmemesi başarısız düşüncesine yol açarak psikolojik olarak etkilenmelerine yol açmaktadır (Snyder, 2002). Yüksek umutlu kişiler ise karşılaştıkları zor durumlarda var olan durumdan güç alır, esnek davranır, sabırlı olur ve alternatif yollar arar. Sahte umutlu kişiler gerçeklikten uzak bir düşünceye sahip olurlar.

Kwon (2000) kişinin belirli hedefe ve motivasyona sahip olduğunu ancak hedefe ulaşmak için planların olmamasını sahte umut olarak tanımlamaktadır. Yüksek umutlu kişilerin alternatif yollar belirlemede başarılı olurken düşük umutlu kişiler çekimser bir tavır takınmaktadır.

2.3.2. Literatürde Umutla İlgili Çalışmalar

Irving ve arkadaşları (1998) tarafından kanserli kadınların umut ve baş çıkma çalışmasında 115 üniversiteli kadınla çalışma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında mizaçsal olarak yüksek umutlu kadınların kanserle baş etme mücadelesi, kanser hakkında bilgi sahibi olması düşük umutlu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Duggleby ve arkadaşları tarafından (2009) umut, öz yeterlilik, manevi refah ve iş tatmini arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma umutla yaşamak konferansına kayıtlı huzurevlerinde çalışan sürekli bakım yardımcıları olan 100 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular umut ve manevi refah arasında anlamlı negatif bir ilişki çıkmıştır bu durumda manevi refah azaldıkça umudun arttığı sonucunu ortaya çıkartmıştır. Umut ve öz yeterlilik arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu bu sonucunda öz yeterliliğin umutla birlikte arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Manevi refah, öz yeterlilik ve iş tatmini arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Nedderman ve arkadaşları tarafından (2010) kadın mahkumlarla maneviyat grup umut etkisi araştırılmıştır. 12 haftalık müdahale programı ile gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen veriler umut etmenin motive edici bir etkisinin olduğunu, olumsuz duyguları uzaklaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Veri analizinde değişiklikler gözlemlenmiş ancak istatistiksel açıdan anlamlılık sağlamamıştır.

Gusea ve arkadaşları tarafından (2011) bir grup Güney Afrika ergen arasında umut, psikosozal iyilik hali ve sosyoekonomik durum araştırılmıştır. 573 erkek ve 596 kadınla yapılan çalışmada siyah ergenler beyaz ergenlere kıyasla sosyoekonomik açıdan daha yüksek psikosozal refah yaşamaktadırlar.

Dağcı (2014) pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisini araştırmıştır. Farklı fakültelerde eğitim gören 270 kız ve 225 erkek öğrenciyle yapılan çalışmada dindarlık düzeyi arttıkça umut düzeyinin de arttığı sonucunda ulaşılmıştır. Ayrıca İlahiyat Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin dindarlık ve umut puanları diğer fakültelere göre daha yüksek çıkmıştır.

Ciarrochi ve arkadaşları tarafından (2015) umut ve duygusal refahla ilgili altı yıllık bir çalışma ele alınmıştır. 7.- 12. sınıf öğrencileri arasından 975 ergenle gerçekleştirilen çalışmada umut ve olumlu-olumsuz etki derecelendirmeleri toplanmıştır.

Elde edilen sonuçlar umudun daha yüksek etkiye yol açtığı ve umudun olumlu gençlik gelişimini besleyen esnek bir özelliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sharma (2019) tarafından umut ve mutluluk psikolojik iyilik halinin belirleyicisi araştırılmıştır. Çalışma Haryana eyaletinden rastgele seçilen 81 ergenle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar bağlamında umut ve psikolojik iyi oluş, mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif, anlamlı ilişki; umut ile mutluluk arasında negatif, anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca umut ve mutluluk psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

Kandemir (2022) tarafından dindarlık ile umut ilişkisinin ruh sağlığı açısından araştırılmıştır. Sonuçlar dindarlığın umut düzeyine olumlu yansıdığı ve psikolojik iyi oluşları pozitif olarak etkilediğine ulaşılmıştır.

Sabuncu ve arkadaşları (2023) tarafından umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracı rolü araştırılmıştır. 18 yaş üstü bireylerle gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgular umutlu olmanın psikolojik iyi oluşa pozitif etkisinin olduğu ve iyimserliğe de aracılık rolü ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Özan (2024), din ve değerler bağlamında affetmeyi geliştirme psikoeğitim programının ergenlerin umutsuzluk düzeyi ve manevi iyi oluşa etkisini araştırmıştır. Farklı liselerde eğitim gören 9. ve 10. Sınıf öğrencilerine uygulanan 9 haftalık programdan elde edilen bulgulara bakıldığında affetme kararı, kendini, başkasını ve toplumu affetme puanlarında anlamlı yükselme gözlemlenirken eğitim sonrası umutsuzluk düzeylerinde anlamlı düşüş görülmüştür.

Kayacan ve Bingöl (2024) tarafından psikolojik iyi oluşun belirsizliğe tahammülsüzlük, umut, demografik değişkenler açısından yordanması araştırılmıştır. 241 üniversite öğrencisine uygulanan ölçekler sonucunda bağımsız değişkenler psikolojik iyi oluşun %49'unu açıklamaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre gelir düzeyi, sürekli umut ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

2.4.Ceza İnfaz Kurumları ve Mahkumlar

Ceza infaz kurumu, hükümlü ve tutukluların kaldığı yerdir (T.C. Adalet Bakanlığı, 2025). Kapalı cezaevleri 5275 sayılı Ceza infaz kurumları Ceza ve Güvenlik Tedbirleri İnfazı Hakkında Kanunu'nun 8. Maddesine göre iç ve dış güvenlik görevlileri olan, kaçmaya

karşı elektronik, teknik, mekanik veya fiziki engellerle donatılmış, koridor ve oda kapıları kapalı olan mevzuata göre oda dışında hükümlüler arasında temasın bulunduğu aşırı güvenli bireysel, grupsal veya toplumsal tesislerdir (CGTİHK, 2004).

Açık ceza infaz kurumları ise, 96 ile 2000 kişi arasında değişmekte olan ve iş esasına dayalı üretim amacıyla inşa edilen kurumdur (CTE, 2019). Kurumlarda bulunan iş atölyelerinde çalıştırılan mahkumların üretime yönlendirilerek tahliye sonrası meslek ve sanat öğrenmeleri amaçlanmaktadır. Ceza infaz kurumu kadrolu memur ve atölye şefleri tarafından yönlendirilmektedir. Kurumda revir, konferans salonu, sinema, yemekhane, çamaşırhane, yatakhane, özel ziyaretçi yeri, bulaşikhane, berber, mescit, hamam, soğuk hava deposu bulunmaktadır. Ceza infaz kurumları kaloriferli binalardan oluşmaktadır (CTE, 2019).

Maltepe açık ceza infaz kurumu 444 hükümlü kapasitesi bulunan bir kurumdur. Kurum içerisinde mahkumların zanaat öğrenmeleri için fırın, inşaat, araç bakım ve onarım, kafeterya, yatak üretim atölyesi, adliye mağazası, kantin, fotoğrafhane, restoran bakım ve onarım, çamaşırhane, demir atölyesi gibi çeşitli iş kolları bulunmaktadır (T.C. Adalet Bakanlığı, 2025, <https://istanbulanadolu.adalet.gov.tr/ceza-infaz-kurumlari>).

Ceza infaz kurumlarındaki tutuklu hükümlüler Gözlem ve Sınıflandırma Merkezleri ile Hükümlülerin Değerlendirilmesine Dair Yönetmelik kapsamında iyi hal değerlendirmelerine yönelik usul ve esaslara göre değerlendirilmektedir. Bu yönetmeliğe göre hükümlüler kurum içerisindeki tutum ve davranışlarına göre iyi hal indirimi almaktadırlar. İyi hal durumu, mahkûmun katıldığı eğitim-öğretim ve iyileştirme programları, sosyal ve sanatsal faaliyetler, kitap okuma alışkanlığı, görevlilerle olan ilişkisi, suçuna yönelik pişmanlığına göre değerlendirilmektedir (GSMHDDY, 2020).

Hükümlüler iyileştirme programlarında yapılacak iyi hal indirimin değerlendirilmesinde katıldıkları faaliyetler artı puan, aldıkları disiplin cezaları eksi puan olarak değerlendirilmektedir. Puanların değerlendirilmesi genel müdürlük tarafından belirlenmektedir. Altı ayda bir yapılan değerlendirme mahkumların UYAP (Ulusal Yargı Ağı Projesi) sistemine kaydedilen bilgi ve dönem içi gözlemleri dikkate alınarak yapılır. Bu değerlendirme ile kurum içi ve tahliye sonrası iyi hal indirimi göz önünde bulundurulur (GSMHDDY, 2020).

Cezaevinin karmaşık yapısı, zorlu koşulları ve sınırlı imkanları mahkumların psikolojisini etkileyebilir. Picken (2012), cezaevinde fazla zaman geçiren mahkumların

kendilerini daha umutsuz hissettikleri ve disiplin suçu işlemeye yatkın olduklarını söylemektedir. Mahkumlar için hayal kırıklığı ve pişmanlık gibi olumsuz duygular fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkileyebilir. Cezaevi sürecinde öz saygı, dayanıklılık, esenlik, kaygı, umut, yaşam memnuniyeti ve öfke durumları psikolojik olarak etkilenmektedir (Desai ve Yadav, 2022).

Ceza evlerinin soğuk yapısı, yaşam alanlarının sınırlı olması, özgürlük haklarının elinden alınması, güven sorunu yaşamaları, kendilerini yalnız hissetmeleri, mahkumları psikolojik olarak etkilemektedir. (Sönmez, 2021). Özkürkçügil (1998), cezaevinde kalan mahkumların aileleri ziyarete gelmeyenlerin, insanlara yönelik suç işleyenlerin, geçmiş suç öyküsü olanların yalnızlık ortalamasının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucun cezaevi koşullarıyla bağlantılı olduğunu söyleyebiliriz. Buna göre zorlu cezaevi koşullarının mahkumları psikolojik olarak etkilediğı sonucuna ulaşılabilir.

BÖLÜM 3: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizi, araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma Maltepe Açık Cezaevi'nde kalan erkek mahkumların psikolojik iyi oluşlarının affetme ve umutla ilişkisinin incelenmesi sebebiyle nicel araştırma yöntemlerinden korelasyon modelde tasarlanmıştır. Nicel araştırma değişkenler arasındaki ilişkilerden yola çıkarak araştırılan problemi açıklamaya, genel yargılara varmaya, gözlemlenebilir ve ölçülebilir şekilde sayısal verilerle analiz etmeye çalışmaktadır (Creswell, 2017, s.16). Korelasyonel desende amaç değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmaktır. Değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişimin nasıl olduğu öğrenilmeye ve yorumlanmaya çalışılmaktadır (Kıncal, 2020, s.113).

3.2. Örneklem

Araştırmanın evrenini Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu'nda bulunan erkek mahkumlar oluşturmaktadır. Açık ceza infaz kurumları yapısı gereği giriş çıkışlara açık olduğundan evrenin mutlak büyüklüğü tam olarak kestirilememektedir. T.C. Adalet Bakanlığı resmi internet sitesinde Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu'nun kapasitesinin 444 kişiden oluştuğu belirtilmektedir (T.C. Adalet Bakanlığı, 2025). Resmi olmayan kaynaklardan edindiğimiz bilgiye göre ise mahkum sayısı 1000-1200 arasında değişmektedir. Bu belirsizliği gözeterek, evren büyüklüğünü ortalama 1000 kişi olarak varsayıp yüzde beşlik hata payı ile örneklem büyüklüğü 278 kişi olarak hesaplanmıştır. Ancak cezaevinin özel koşulları sebebiyle çalışmaya 246 mahkum katılım sağlayabilmiştir. Örneklem, seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme ile seçilen 246 erkek mahkûmdan oluşmaktadır, bir veri uç değer olduğundan analizlere 245 veri dahil edilmiştir. Seçkisiz/rastlantısal örneklemede her bir bireyin eşit seçilme olasılığı bulunmaktadır. Amaç seçilecek kişiler arasında herhangi bir ayırım ve yanlılık gözetmeden eşit seçim sağlamaktır (Creswell, 2017, s.190). Bu çalışmada katılımcıların seçimi şu şekilde

gerçekleşmiştir. Öncelikle araştırma ceza infaz memurları aracılığıyla duyurulmuş ve katılmaya gönüllü olan mahkûmlar ceza infaz memuru gözetiminde çalışmaya katılım sağlamıştır.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	f	%
Medeni Durum	Evli	97	39.8
	Bekar	114	46.3
	Boşanmış	34	13.8
Eğitim Durumu	İlköğretim	75	30.5
	Ortaöğretim	141	57.4
	Yükseköğretim	30	12.2
Çocuk	Var	117	47.6
	Yok	129	52.4
Çocuk Sayısı	Yok	129	52,4
	1	35	14,2
	2	46	18,7
	3	20	8,1
	4 ve üzeri	16	6,5

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu’nda kalan 245 erkek mahkûm katılmıştır. Katılımcıların %39.8’i (n=97) evli, %46.3’ ü (n=114) bekar, %13.8’ i (n=34) boşanmıştır. Buna göre katılımcıların çoğunluğu bekadır. Katılımcıların %30.5’i (n=75) ilköğretim mezunu, %57.4’ü (n=141) ortaöğretim, %12.2’si (n=30) yükseköğretim mezunudur. Buna göre katılımcıların çoğunluğunu ortaöğretim mezunları oluşturmaktadır. Katılımcıların %47.6’sının (n=117) çocuğu var, %52.4’ ün (n=129) ise çocuğu yoktur. Buna göre katılımcıların çoğu çocuk sahibi değildir. Katılımcıların %52.4’ünün (n=129) hiç çocuğu yok, %14.2’ sinin (n=35) 1 tane çocuğu var, %18.7’ sinin (n=46) 2 tane çocuğu var, %8,1’ in (n=20) 3 çocuğu var, %6,5’ in (n=16) 4 ve üzeri çocuğu vardır. Çalışmaya katılan mahkûmların yaş ortalaması ise 36.6’dır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Affetme Eğilimi Ölçeği (Ayten, 2010), ve Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan ve Bacanlı, 2015) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda yer alan bilgiler araştırmacı tarafından katılımcılara danışmanın görüşü alınarak hazırlanıp sorulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla yaş, eğitim durumu, medeni durum, çocuk sayısı ve meslek sorulmuştur.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Katılımcıların psikolojik iyilik hallerini değerlendirmek amacıyla Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonları .41 ile .63 olarak saptanmıştır. Ölçeğin maddeleri 1-7 arasında kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7) şeklindedir. Puanlar en düşük 8 ve en yüksek 56 arasında değişmektedir. Puanın yüksek çıkması katılımcıların psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .80$ olarak bulunmuştur.

3.3.3. Affetme Eğilimi Ölçeği

Katılımcıların affetme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla Ayten (2010) tarafından geliştirilen Affetme Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri 1-5 arasında bana çok uygun (5) ve bana hiç uygun değil (1) şeklinde puanlanmaktadır. Puanlar en düşük 18 ve en yüksek 90 arasında değişmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliğinin test edilmesi için yapılan faktör analizi sonucunda 3 alt boyut ortaya çıkmıştır. Bu boyutlar uzaklaşma/kaçma, iyimserlik ve öç alma şeklindedir. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı genel .87; alt boyutlar açısından uzaklaşma/kaçma boyutu .83, iyimserlik boyutu .74 ve öç alma boyutu .71 olarak belirlenmiştir. Her bir maddenin ölçeğin toplamıyla olan ilişkisi 30-70 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizleri ve iç tutarlılık sonuçları Affetme Eğilimi Ölçeği'nin geçerli ve güvenilirliğe uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .74$ olarak bulunmuştur.

3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği

Katılımcıların umut düzeylerini ölçmek amacıyla Sneyder ve diğerleri tarafından geliştirilen (1991), Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri 1-8 arasında puanlanmaktadır. Puanlar en düşük 12 ve en yüksek 96 arasında değişmektedir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizinde toplam varyansın %61' inin açıklandığı ve alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce faktörü olmak üzere 2 faktörde toplandığı görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .84 olarak belirlenmiştir. Alternatif yollar için katsayı 0.78 ve eyleyici düşünce için de 0,81 olarak hesaplanmıştır. Yapılan faktör analizleri ve iç tutarlılık sonuçları Sürekli Umut Ölçeğinin geçerli ve güvenilirliğe uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .76$ olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılmak üzere verilerin toplanması için Adalet Bakanlığı'ndan gerekli izinler alınmıştır (EK-6). Araştırmanın etik onayı İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır (EK-5). Katılımcılara araştırma hakkında bilgi veren Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK-7) verilmiş ve onayları alınmıştır. Katılımcılara araştırmada kullanılan bilgilerin gizli kalacağı ve kişisel hiçbir bilginin yer almayacağı hakkında bilgi verilmiştir. Veriler 2023 temmuz ayı ve 2023 aralık ayları arasında 246 katılımcıdan toplanmıştır.

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği olmak üzere toplam 38 sorudan oluşan ölçekler uygulanmıştır. Ölçek kullanımı için geliştirenlerden izinler alınmıştır. Uygulama Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu'nda ceza infaz memuru gözetimde gerçekleşmiştir. Uygulama süresi 20-25 dakika olup ölçek doldurma sırasında soruların cevaplanmasında herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22 (*Statistical Package for Social Sciences*) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada psikolojik iyi oluşun medeni durum ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile yaş arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ve affetme, psikolojik iyi oluş ve umut, umut ve affetme değişkenlerinin birbiri ile olan ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluşta affetme ve umudun rolünü tespit etmek amacıyla aşamalı çoklu regresyon (*stepwise*) analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi öncesinde doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanmasını zorlaştıran uç değerler olup olmadığı incelenmiş ve bir uç değerler verilerden çıkarılmıştır (Büyüköztürk, 2003). Öte yandan, bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı .9'un üzerinde olduğunda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi gerçekleşmektedir. Bu çalışmada bağımsız değişkenler arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, Tolerans değerlerinin .10'un altında ve VIF değerleri 10'un üstünde olduğunda çoklu bağıntı problemi söz konusudur (Pallant, 2007). Araştırmanın bağımsız değişkeni olan affetme eğilimi ve umut düzeyine ait Tolerans değerleri sırasıyla .991 ve 1.000'dir. VIF değerleri ise affetme eğilimi için 1.009 ve umut düzeyi için 1.000'dir. Bu değerler, değişkenler arası çoklu bağıntı sorunu olmadığını göstermektedir.

BÖLÜM 4: BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1.Tanımlayıcı İstatistik

Araştırmadaki değişkenlere ait tanımlayıcı istatistik analizleri yapılmış olup analiz sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2: Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	Toplam	En Küçük	En Büyük	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
AEÖ	245	24.00	90.00	65.37	11.98	-.456	.247
SUÖ	245	34.00	93.00	73.69	10.45	-.550	.453
PİÖÖ	245	35.00	56.00	48.18	6.48	-1.011	.727

AEÖ: Affetme Eğilimi Ölçeği, SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 2’ye göre, değişkenlerin çarpıklık değerlerine bakıldığında .45, -.55 ve -1.01; basıklık değerleri ise .24, .45 ve .72 değerlerinden oluşmaktadır. Basıklık ve çarpıklık değerleri-1.5 ve +1.5 arasında (Tabachnick ve Fidell, 2013) olduğu için değişkenlerin normallik koşullarını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.2. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi

Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3: Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i> <i>p</i>
	Bekar	114	46.7	7.21	G.Arası	465.02	2	232.51	
Psikolojik	Evli	97	49.30	5.39	G.İçi	9782.43	242	40.42	
İyi Oluş	Boşanmış	34	49.85	5.80	Toplam	10247.45	244		5.752 .004

Tablo 3’te görüldüğü üzere, mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile medeni durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan One Way ANOVA analizi sonucunda psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ($p < .05$). Gruplar arası varyanslar homojen olmadığı için farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla Bonferroni post hoc testi yapılmıştır. Buna göre mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyi evlilerde bekarlara göre, boşanmış olanlarda da bekarlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$).

4.3. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi

Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının eğitim durumlarında farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 3: Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i> <i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	İlköğretim	75	48.49	6.29	G.Arası	102.366	2	51.183	
	Ortaöğretim	140	47.70	6.87	G.İçi	10145.087	242	41.922	1.221 .297
	Yükseköğr.	30	49.63	4.79	Toplam	10247.453	244		

Tablo 4’te görüldüğü üzere, mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile eğitim durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan One Way ANOVA analizi sonucunda psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p=.297$).

4.4. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları ile Yaşları Arasındaki İlişki

Mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 4: Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları ile Yaşları Arasındaki İlişki

Değişkenler	<i>r</i>	Ort.	<i>ss</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	.070	48.18	6.48	.273
Yaş		36.66	11.10	

Tablo 5'te görüldüğü üzere, mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan $p > .05$ düzeyinde negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır ($r = -.070$; $p > .05$).

4.5. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları ile Affetme Eğilimi ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki

Mahkumların psikolojik iyi oluş, affetme eğitimi ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 5 : Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları, Affetme Eğilimi ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişken	1	2	3
1.Psikolojik iyi oluş	1		
2.Affetme	.275*	1	
3.Umut	.441*	.093	1

N=245, * $p < .01$

Tablo 6'da görüldüğü üzere mahkumların psikolojik iyi oluşu, affetme eğilimi ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson korelasyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyleri ile affetme eğilimleri arasında pozitif yönde, zayıf ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .275$, $p < .01$). Psikolojik iyi oluş ile umut düzeyi arasında ise pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .441$, $p < .01$). Mahkumların affetme eğilimi ve umut düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .093$, $p > .05$).

4.6. Mahkumların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Affetme ve Umut Düzeylerini Göre Yordanması

Mahkumların affetme eğilimi ve umut düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla “aşamalı çoklu regresyon” (*stepwise multiple regression*) analiz yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 6 : Mahkumların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	StandartH ata	β	t	F	R	R ²	R ² Değişim
1.Aşama								
(Sabit)	28.023	2.658		10.541*				
Umut	.273	.036	.441	7.656*	58.613	.441	.194	.191
2.Aşama								
(Sabit)	20.692	3.104		6.666*				
Umut	.260	.035	.419	7.488*				
Affetme Eğilimi	.128	.030	.236	4.215*	40.213	.499	.249	.243

*p<.01

Tablo 7’de görüldüğü üzere, mahkumların umut düzeyi ve affetme eğilimi, psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde psikolojik iyi oluşun yordanmasına en önemli katkının umut düzeyinden geldiği görülmektedir. Regresyon analizi iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, mahkumların psikolojik iyi oluşundaki varyansın en fazla açıklayıcı olarak umut düzeyi değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %19.4’ünü açıklamıştır. Mahkumların psikolojik iyi oluşu ile umut düzeyleri arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R = .441$, $R^2 = .194$, $F(1, 244) = 58.613$, $p < .001$). Bulgular, umut düzeyindeki artışın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. İkinci aşamada ise, umut düzeyine ek olarak affetme eğilimi değişkeni

analize dahil edilmiştir. Affetme eğilimi değişkeninin katkısı %4.5 olmuştur ve iki değişken birlikte psikolojik iyi oluş puanının toplam varyansının %24.9'unu açıklamıştır. Affetme eğilimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($R = .499$, $R^2 = .249$, $F_{(1, 243)} = 40.213$, $p < .001$). Bulgulara göre affetme eğilimi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı ileri sürülebilir. Sonuç olarak, mahkumların psikolojik iyi oluş puanlarının toplam varyansının %25'i umut ve affetme eğilimi puanları ile açıklanmaktadır.



BÖLÜM 5: TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşlarının Medeni Durumları, Eğitim Düzeyleri ve Yaşlarına Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Erkek mahkumların psikolojik iyi oluşları ile medeni durumları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Evli olan mahkumların psikolojik iyi oluşu bekar olan mahkumlardan anlamlı düzeyde yüksek iken boşanmış mahkumların psikolojik iyi oluşu da bekarlarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç genel nüfusta evliliğin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını gösteren bazı çalışmalarla tutarlıdır (Oğuz, 2019; Timur, 2008; İşcan, 2021). Bu çalışmalar, evli bireylerin sosyal destek sistemlerine sahip olmasının, psikolojik dayanıklılığı artırabileceğini öne sürmektedir. Bunun nedeni aile birliğinin bireye güç vermesi, ilişkiler ve aile dinamiklerinin etkisinin bireyde olumlu bir etki yaratmasından kaynaklanmış olabilir (Timur, 2008). Ancak Demirtaş (2016) çalışmasında, psikolojik iyi oluşun medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu da literatürde konuya ilişkin bulguların tutarsız olduğunu göstermektedir. Wang ve Lippman (2018) boşanmış bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde yaptığı çalışmada boşanma sonrası bireylerin psikolojik iyilik hallerinin sosyal destek ve başa çıkma stratejilerine bağlı olarak değişebileceğini belirtmiştir.

Bu durumda literatürde göz önünde bulundurulduğunda psikolojik iyi oluşu ile medeni durum arasındaki ilişkiye yönelik bulgularda farklılıklar görülmektedir. Genel nüfusta evliliğin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı bilinse de mahkumlar özelinde durumun aynı olmadığı net değildir. Bu sonuç genel popülasyonda evliliğin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını gösteren çalışmalarla (Oğuz, 2019; Timur, 2008; İşcan, 2021) tutarlıdır. Ancak mahkumlar özelinde yapılan araştırmalar sınırlıdır. Cezaevi koşulları, aileyle iletişimin kesintiye uğraması veya evli mahkumlar için psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi daha detaylı incelenmelidir.

Erkek mahkumların psikolojik iyi oluşları ve eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürü incelediğimizde Keyes ve diğerlerinin (2002) 25-74 yaşları arasında Amerikalıya yaptığı çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun arttığı ve üniversite eğitimi alanların psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel popülasyonda eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı biliniyor ancak mahkumlar özelinde bu durum farklılaşabilir. Walker (2009) üniversiteye yeni başlayanların psikolojik iyi oluşlarının son sınıflara göre düşük olduğunu ve sınıf yükseldikçe psikolojik iyi oluşun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyinin bireylerin psikolojik iyi oluşuna nasıl katkı sağladığı, diploma sahibi olma motivasyonunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir (İraz ve ark., 2021). İşcan (2021) eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve yüksek lisans ve doktora eğitimi alanlarının ilkokul veya ortaokul eğitimi alanlara göre psikolojik iyi oluşunun daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda literatür göz önünde bulundurulduğunda psikolojik iyi oluş ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye yönelik bulgularda farklılıklar olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan mahkumların bile dış dünya ile bağlantılarının sınırlı olması nedeniyle psikolojik iyi oluşları düşük olabilir. Bunun sebebi cezaevinin sınırlı yapısının yapılması, yüksek eğitim seviyesine sahip olan mahkumların sınırlı imkanlara sahip olması bu durumu destekleyebilir.

Erkek mahkumların psikolojik iyi oluşları ile yaşları arasındaki negatif ilişki anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Diğer bir deyişle psikolojik iyi oluşları yaş düzeyine göre değişmemektedir. Keyes ve diğerlerinin (2002) 25-74 yaşları arasında Amerikalılar ile yaptığı çalışmada yaş arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Cezaevi ortamında sosyal destek sistemlerinin sınırlı olması, ileri yaşta uzun süreli hapis cezalarının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi söz konusu olabilir. Yaşlı mahkumların sağlık sorunları, hareket kısıtlılıkları, yaşlanma ile gelen hastalıklar psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir (Ryff, 1989). Yaş, affetme ve psikolojik iyi oluş sürecinde yaşlı mahkumların ruhsal sağlığını etkileyebilir (Ayten, 2009). Diener ve Ryan (2009), yaş ilerledikçe bireylerin daha yüksek yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hali hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Kocaman (2019) ve Timur'un (2008) yaptığı çalışmalarda yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Oymak (2017)

alışmasında yetişkinlerin yaşları ile psikolojik iyi oluşlarında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durumda literatür göz önünde bulundurulduğunda psikolojik iyi oluş ve yaş arasındaki ilişkiye yönelik tutarlı bulgular bulunmamaktadır. Cezaevi gibi sınırlı sosyal destek sunan ortamlarda, yaşlı mahkumların psikolojik iyilik hallerini etkileyen birçok karmaşık faktör olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

5.2. Mahkumların Psikolojik İyi Oluşları, Affetme Eğilimi ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre Maltepe Açık Cezaevi'nde kalan erkek mahkumların psikolojik iyi oluşları, affetme eğilimleri ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile affetme eğilimi arasında pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile umut düzeyi arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vardır. Araştırma sonuçları psikolojik iyi oluş ve affetmeyle ilgili literatürlerdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Gullone, 2015; İşcan, 2021; Kaygas ve Kılınç, 2023; Keaveny, 1999; Tura, 2019; Rose vd.).

Paleari ve arkadaşları (2022) cezaevindeki mahkumların affetme ve psikolojik iyilik halleri ile ilgili yaptığı çalışmada mahkumların affetme durumlarının hemen gerçekleşmediği, suçun ağırlığına göre affetme durumunun değiştiğini ve zaman aldığını söylemektedir. Buna bağlı olarak da refah durumlarında yani psikolojik iyilik hallerindeki değişimin hemen gerçekleşmeyeceğini açıklamaktadır. Affetme durumunun psikolojik iyilik haline etkisi olduğunu da dile getirmektedir. Krause ve arkadaşı (2003) tarafından yapılan çalışmada affetme ve psikolojik iyi oluş ve yaşlılık incelemesinde elde edilen bulgular başkalarını affeden insanların psikolojik iyi oluşlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tanrı tarafından affedilen yaşlıların başkalarını affetme olasılığının tanrı tarafından affedilmediğini düşünen kişilere göre daha yüksek olduğu ve bu durumun psikolojik iyi oluşa yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalar da bu araştırma sonuçları da göstermektedir ki psikolojik iyi oluş ve affetme arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Sandage ve Jankowski, (2010) affetme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu ve affetmenin olumsuz duyguları düzenlediği sonucuna varmıştır. Daryanti ve arkadaşları (2020), kadın mahkumlarda

affetme ve psikolojik iyi oluşu araştırdığı çalışmada affediciliğin öznel iyi oluşla ilişkisinin çok önemli olduğunu ve aile kabulü, yaşam amacı ve çeşitli psikolojik tepkilerin etkili olduğunu söylemektedir. Affetmenin duygusal yükü azaltarak stres seviyelerini düşürdüğü, bunun da psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğu söylenebilir (Worthington, 2006). Affetme ile aşırı öfke ve sinirin ortadan kalkması duygusal refahta olumlu değişikliklere yol açabilir bu durumda psikolojik iyi oluşu etkileyebilir. (Enright ve ark., 2016).

Erkek mahkumların psikolojik iyi oluş ile umut düzeyi arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vardır sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Sneyder (2002) yaptığı çalışmada umudun psikolojik iyi oluşu arttırdığı sonucuna ulaşmaktadır. Aynı zamanda umudun bireyin yaşam içerisindeki zorluklarla mücadele etmesine yardımcı olması ve psikolojik iyilik haline etki etmesiyle ilişkili olduğunu söylemektedir (Sneyder, 2002). Galler ve Lopez (2009) yapmış olduğu çalışmada umut düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyilik halinin ve yaşam memnuniyetinin yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Volero ve ark., (2015) yaptığı çalışmada umutlu bireylerin hedeflerine ulaşma noktasında daha istekli ve olumlu duygulara sahip olduğunu bulmuşlardır. Buna bağlı olarak umut ve motivasyonları yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de daha yüksektir.

Cezaevinin karmaşık yapısı mahkumların umut ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilir. Palmer ve Connelly (2005) depresyon ve depresif semptomlar, duygusal bozukluk, hapisanede zarar verme davranışları intihar girişimleri mahkumlar özelinde fazla görülebileceğini ifade etmektedirler. Bireyin çevresi üzerinde kontrolünü kaybetmesi, etkisinin azalması umutsuzluk duygusunun geliştirebilir. Bu sebeple umutsuzluğun psikolojik iyi oluş ve ruh hali üzerinde olumsuz etkisinin olduğu psikolojik sorunların artabileceğini ifade etmektedirler (Palmer ve Connelly, 2005).

Bu araştırma sonuçlarına göre affetme ile umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma grubunun cezaevinde olması, cezaevi koşulları, suçluluk duygusu gibi sebepler mahkumların affetme ve umut düzeylerini etkileyebilir. Literatürdeki güncel çalışmalar incelendiğinde, Picken (2012), erkek mahkumların başa çıkma stilleri ve uyum süreci başlıklı çalışmasında cezaevinde fazla zaman geçiren mahkumların kendilerini daha umutsuz hissettikleri ve disiplin suçu işlemeye yatkın olduklarını söylemektedir. Mahkumlar için hayal kırıklığı ve pişmanlık gibi olumsuz

duygular fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilgili olması sebebiyle affetme noktasını da etkileyebileceği söylenbilir. Odacı ve diğerleri (2022) umut düzeyi arttıka affetme düzeylerinin arttığı ve yaşamdan daha fazla doyum aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Dönmez ve Gürsu (2024) yaptığı affetme eğilimi programının ergenlerinin umutsuzluk düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır. Taysi ve Vural (2016) affetmeyi geliştirme programı çalışmalarında yoksul aile çocuklarıyla yaptıkları çalışmada affetme programının umut düzeylerinde artışa yol açtığı sonucuna ulaşmışlardır. Eker (2017) de yaptığı araştırmada affetme esnekliği kazandırmak amacıyla yaptığı psikolojik danışma uygulamasının umut düzeyinde artışı sağladığını belirtmiştir. Bu araştırmanın sonuçları literatüre paralel çıkmamıştır. Affetme ve umut düzeyi arasında ilişkinin olmaması cezaevi koşullarına bağlı çeşitli sebeplerden kaynaklanıyor olabilir. Dezavantajlı grup içerisinde yer alan mahkumlar için affetme noktası içsel çatışma yaratıyor olabilir. Gana’da mahkumların kendilerini affetmede utanç ve suçluluk ilişkisinin yapıldığı çalışmada mahkumların kendilerini affetmesinin utanç ve suçlulukla ilişkili oluğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre affetmenin rehabilitasyonla desteklenmesi gerektiği söylenmektedir (Osei-Tutu ve ark., 2020).

Mahkumlar affetmeyi zayıflık olarak görebilirler, cezaevi koşullarının zor olması, mahkûm kalma süresi gibi sebepler umut düzeyini etkileyebilir. Cezaevi ortamında affetme konusu daha karmaşık bir olgu olabilir. Rowen (2018), hapishanede affetme ve bağışlanma başlıklı çalışmada mahkumların kendilerini affetmede, kendi kendini suçlama hesap verilebilirlikten kaçınma davranışına girebildiklerini söylemektedir.

Aile bireylerinden uzak kalma, ceza evinin sınırlı imkanları mahkumların umut ve affetme düzeylerini etkileyebilir. Ceza evlerinin soğuk yapısı mahkumların ailelerine ve çevrelerine mahcup olma düşünceleri, yaşam alanlarının sınırlı olması, özgürlük haklarının elinden alınması, güven sorunu yaşamaları, kendilerini yalnız hissetmeleri, mahkumların umuda yönelik beklentilerini düşürebilir (Sönmez, 2021). Geride kalan hayatlarına dair planlarının yarım kalması, cezaevindeki yaşamlarının sıradan bir rutine dönüşmesi ve bu rutini tekrarlamak zorunda olmaları, tekrar cezaevinde su işlemekten korkmaları etkili olabilir (Sönmez, 2021).

5.3. Mahkumların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Affetme ve Umut Düzeylerine Göre Yordanmasının Tartışılması

Bu araştırma sonuçlarına göre Maltepe Açık Cezaevi'nde kalan erkek mahkumların psikolojik iyi oluşu ile umut düzeyleri arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Muyskens (1979) umudun kişinin iyilik halinde yapıcı etkiye sahip olduğunu söylemektedir. Magaletta ve Oliver (1999) yaptığı çalışmada umut ile psikolojik iyi oluşun tutarlı ilişkisi bulunmuştur. Seligman ve Chikczentmihalyi, (2000) pozitif psikoloji kuramı bireyin iyi oluşuna güçlü yanlarına odaklanmaktadır. Snyder (2002) umut kuramına göre psikolojik iyi oluş ve umut arasında tutarlı bir ilişkinin olduğu ve umudun iyilik halini destekleyen iç kaynak olduğu, umudun iç motivasyonu arttırdığı ve stresle başa çıkmada etkili olduğu söylemektedir. Bu bağlamda Kandemir, (2022) umut düzeyinin yüksek olmasının psikolojik iyi oluşu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Snyder (2002) umut ve psikolojik iyi oluş arasında tutarlı bir ilişkinin olduğunu söylemiştir. Snyder ve ark., (2003) umutlu olmanın zihinsel sağlığa iyi geldiği sonucuna ulaşmıştır. Gall ve ark., (2005) umut düzeyinin iyileştirici etkisinin olduğunu ve iyilik halinin fiziksel ve psikolojik olarak etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Volero ve ark., (2015) yaptığı çalışmada umutlu bireylerin hedeflerine ulaşma noktasında daha istekli ve olumlu duygulara sahip olduğunu bulmuşlardır. Buna bağlı olarak umut ve motivasyonları yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de daha yüksektir.

Usta (2013) çalışmasında psikolojik iyi oluşun umut düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre umut düzeyi psikolojik iyi oluş tarafından yordanmaktadır. Bu bağlamda Ryff (1989) kuramsal temelindeki çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabullenmenin umut düzeyini yordadığını söylenebilir. Kişinin kendine yönelik olumlu bakışı, gerçekçi olması umut düzeyine etki etmesini kolaylaştıracağı söylenebilir. Kardas ve ark., (2019) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşu en fazla yordayan değişken umut başta olmak üzere iyimserlik ve yaşam doyumu olarak belirlenmiştir. Sharma (2019) ergenlerle yaptığı çalışmada umut ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ve umudun psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İmroğlu ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışma umudun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kayacan ve Bingöl (2024) yaptığı çalışma da bir önceki

çalışmayı destekler nitelikte umudun psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Affetme eğilimi, psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcılarından biridir. Bulgulara göre affetme eğilimi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı ileri sürülebilir. Cezaevindeki mahkumların suç işledikten sonra affetme eğilimlerinin artması psikolojik iyi oluşlarının artmasına katkı sağladığı söylenebilir. Romero ve ark. (2006) hastalarla yapılan çalışmada kendini affetme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Walton (2005) affetmenin, özür dilemenin, bağışlanmanın psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği ve kişinin iyileşmesini kolaylaştırdığını söylemektedir. Tura (2019) yaptığı çalışmada affetme ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İşcan (2021) psikolojik iyi oluşun affetme düzeyini arttırdığını ve psikolojik iyi oluş ile affetme arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mahkumların psikolojik iyi oluşun da umut ve affetmenin rolünün olması bize şunu göstermektedir ki mahkumların umut düzeyi ne kadar yüksek olursa psikolojik iyi oluşları da olumlu olarak etkilenmektedir. Psikolojik iyi oluşun yordanmasına en önemli katkının umut düzeyinden gelmesinin nedenine baktığımızda mahkumların içsel güdülenmelerinin yüksek olması, cesaretli olmaları ve geleceğe dair pozitif bakış açısına sahip olmalarından kaynaklanıyor olmasıyla ilişkilendirilebilir. Mahkumların görüş günlerinde dışarıyla bağlantı kurmaları, telefonla konuşmaları ya da mektup yazmaları bir gün dışarıya çıkacaklarına dair inançlarının diri tutulması ve dışarıya karşı umutlu dolu bakması açısından önemli olmaktadır (Sönmez, 2021). Coben ve Power (1978) yaptığı çalışmada suçlunun rehabilitasyonunda ailenin rolünü araştırmıştır ve elde edilen sonuca göre sık sık ailelerle bağlantı kurmanın hapisane ortamına uyum ve psikolojik refaha katkı sağladığını söylemektedir.

Mahkumların cezaevinde boş vakitlerini değerlendirmek amacıyla sosyal faaliyetlerde bulunmaları, oyun oynama, spor, kitap okuma gibi uğraşlarla meşgul olmaları psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığını söylenebilir (Sönmez, 2021). Woods ve ark., (2017) cezaevindeki mahkûmların spor ve psikolojik iyi oluş etkisini incelediği çalışmada sporun psikolojik iyi oluşlarında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mahkumların iş kollarında çalışması normal yaşama dönüş olarak gördüklerini, işe yaradıklarını düşünmeleri ve üretmeleri, faydalı olmalı psikolojik iyi

oluşuna katkı sağladığı söylenebilir (Gürtuna, 2009). Mahkumların meslek edindirme kurslarına ve atölyelerde kendilerini geliştirmeleri, maddi gelir elde etmeleri psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Gürtuna, 2009). Umutsuzluğun altında yatan sebeplere baktığımızda zorlu cezaevi koşulları psikolojik iyi oluşlarında olumsuzluklara yol açabilir. Bu sebeple umutlu olmak geleceğe dair beklentilerinin olması, karamsar olmamak psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir. Aynı şekilde affetme olgusu kişinin vicdanında sorumluluk olarak yer alıyor olabilir. Bu sorumluluğun yükünün fazla olması mahkumlarda suçluluk duygusu oluşturabilir kendilerini, karşısındakini ve yaşanan olayı affetmeye bilirler bu durumda psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir. Affetmenin psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri olmasının sebebi mahkumların affetme düzeylerine sahip olması, yaşanan durumu kabul etme ya da başlarına gelen durumun Allah tarafından geldiğini kabul etme psikolojik iyi oluşlarını etkileme noktasında katkı sağlıyor olabilir. Adalı'nın (2010), mahkumlarla yaptığı çalışmada cezaevlerinin hükümlülerde pişmanlık durumu ortaya çıkarttığını ve böylece suça yönelmesini engelleyici bir etken olduğunu söylemektedir. Rowen (2018), mahkumlarla yaptığı çalışmada affetmenin duygusal ve fiziksel sağlıkla bağlantılı olduğunu söylemektedir.

Bu bağlamda elde edilen sonuçlar ışığında şu yorumu yapabiliriz ki affetme ve umut noktasında bireylerin olumlu bir geleceğe dair beklentilerinin psikolojik dayanıklılığı ve genel iyilik hallerini arttırmadaki önemi ön plana çıkmaktadır. Araştırma sonuçları ve literatür incelemesinden elde edilen bilgilere bakıldığında psikolojik iyi oluş affetme ve umut düzeyleri tarafından yordanmaktadır sonucu literatürle paralellik göstermesi sebebiyle araştırmamızı destekler niteliktedir.

BÖLÜM 6: SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırma Maltepe Açık Cezaevindeki erkek mahkumların psikolojik iyi oluşlarının affetme ve umut düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun medeni durum, eğitim durumu ve yaş ile anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma bulguları şu şekildedir.

- Psikolojik iyi oluş ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup, evli ve boşanmış erkek mahkumların psikolojik iyi oluş düzeyleri bekarlarınkine kıyasla daha yüksektir.
- Psikolojik iyi oluş ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Affetme ve umut düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Psikolojik iyi oluş, affetme eğilimi ile zayıf ve umut düzeyi ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermiştir.
- Regresyon analizine göre, umut ve affetme psikolojik iyi oluşun %25'ini açıklamaktadır, en güçlü yordayıcı umut düzeyidir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı öneriler sunulmuştur.

1. Affetme ve umut arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun sebebi çalışmanın cezaevinde gerçekleşmesinden kaynaklanıyor olabilir. Dezavantajlı grup içerisinde yer alan mahkumlar için affetmek daha karmaşık bir olgu olabilir. Bu sebeple mahkumların affetme eğilimlerine yönelik daha derinlemesine nitel araştırmalar yapılabilir.

2. Mahkumların psikolojik iyi oluşunu desteklemek için yapılacak programlara affetme ve umut boyutları eklenebilir.

3. Bu çalışma Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu'ndaki erkek mahkumlar ile gerçekleştirilmiştir. Farklı cezaevlerinde farklı mahkum gruplarıyla benzer çalışma tekrarlanabilir.

4. Bu araştırma erkek mahkumlar ile gerçekleştirilmiştir. Kadın ve çocuk mahkumlarla yapılacak olan çalışmalarla erkek mahkumlar arasındaki psikolojik iyi oluş, affetme ve umut düzeyleri değerlendirilerek bu çalışmanın sonuçlarıyla karşılaştırılabilir.

5. Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş, umut ve affetmenin birlikte değerlendirildiği nitel yöntemle çalışmalar yapılarak araştırma konusu derinleştirilebilir.

6. Bu araştırma psikolojik iyi oluş, affetme ve umut değişkenlerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik iyi oluşu etkileyebilecek başka faktörler de araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Adalı, R. (2010) *Hapishane koşulları ve mahkumlar (sivas e tipi kapalı cezaevi örneği)* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Ayten, F. (2009). *Affetme: Kavramsal bir inceleme*. Ankara Üniversitesi Yayınları.
- Ayten, A. (2010) Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma: affetme eğilimi ölçeği. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37(2), 111-128.
- Ávila, M., ve Sanjuán, P. (2018). The joint contribution of motivation and coping to prisoners' well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, 21.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kişilik kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Baskin, T. W., ve Enright, R. D. (2004). *Intervention studies on forgiveness: a meta-analysis*. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 79-90. <https://10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Beck, A. T., Epstein, N., Harrison, R. P., ve Emery, J. (1983). Development of the sociotropy– autonomy scale: a measure of personality factors in psychopathology. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bugay, A., ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bulut, K. (2022), Dindarlık, umut ve iyimserlik ilişkisi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 6, 235-244.
- Bruce, D., ve Larweh, E. (2017). Self-esteem, needs satisfaction and psychological well-being of Inmates at james camp prison in ghana. *Journal of Advocacy, Research and Education*, (4), 112-117.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık.
- Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü. (2019). *Ceza infaz kurumu tipleri*. <https://cte.adalet.gov.tr>. (Erişim, Mart, 20205).
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C., ve Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520-532.

- Creswell, J. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (1.Baskı). Edam.
- Çınar, H. A., (2020). Kadın hükümlülerde dini tutum ve affetme eğilimi arasındaki ilişki üzerinde bir araştırma: sivas örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 164-183.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Daryanti, E. T., Sugiharto, D. Y. P., ve Mulawarman, M. (2019). Forgivingness and subjective well-being of the female prisoners. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(3), 79-85.
- Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mevlâna Üniversitesi.
- Desai, D., ve Yadav, K. V. (2022). Psychological well-being, resilience and guilt among prisoners and non-prisoners: A comparative study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(4), 401-405.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>.
- Dönmez, E. A., ve Gürsu, O. (2024). Affetmeyi geliştirme psikoeğitim programının ergenlerin affetme, umutsuzluk düzeyi, bilinçli farkındalık ve manevi iyi Oluşuna etkisi. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 8(2), 187-205.
- Duggleby, W., Cooper, D., ve Penz, K. (2009). Hope, self-efficacy, spiritual well-being and job satisfaction. *Journal of advanced nursing*, 65(11), 2376-2385.
- Eker, H., (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Enright, R. D., ve Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844>.

Enright R, Erzar T, Gambaro M, Komoski MC, O'Boyle J, et al. (2016) Proposing forgiveness therapy for those in prison: An intervention strategy for reducing anger and promoting *Psychological Health*. *J Foren Psy* 1: 116.

<https://doi.org/10.4172/2475-319X.1000116>.

Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.

Frank J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 5(5), 383-395.

Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A. ve Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology*, 46(2), 88-104.

Gallagher, M. W., ve Lopez, S. J. (2009). The relationship between well-being and hope: A meta-analysis of the literature. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 335-348.

Guse, T., ve Vermaak, Y. (2011). Hope, psychosocial well-being and socioeconomic status among a group of south african adolescents. *Journal of Psychology in Africa*, 21(4), 527-533.

Gullone, E., Jones, T., ve Cummins, R. (2000). Coping styles and prison experience as predictors of psychological well-being in male prisoners. *Psychiatry, psychology and law*, 7(2), 170-181.

Gürtuna, O. (2009). *Cezaevinde kadın olmak ve cezaevinin kadın bakış açısıyla sosyolojik değerlendirilmesi: Ankara sınıan kadın kapalı cezaevi örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Güven, N., ve Erdem, T. (2020). Affetme: kuramsal bir değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 578-607.

Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>

Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.

<https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>.

Polivy, J., ve Herman, C. P. (2000). The false-hope syndrome: unfulfilled expectations of self change. *Psychological Science*, 9, 128-131.

İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.

İşcan, H. (2021). *Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Irving, L. M., Snyder, C. R., ve Crowson, Jr., J. J. (1998). *Journal of Personality*, 66(2), 195-214.

<https://doi.org/10.1111/1467-6494.00009>.

Iraz, R., Arıbaş, A. N., ve Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.

Kandemir, F. (2022). Dindarlık ve umut ilişkisinin ruh sağlığı bağlamında incelenmesi. *Dergiabant*, 10(2), 541-558.

<https://doi.org/10.33931/dergiabant.1149795>.

Karakartal, D. (2020). Cezaevinde Yatan Mahkûmların Ruh Sağlıklarının İncelenmesi.

Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M. ve Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-100.

Kayacan, İ., ve Bingöl, T.Y. (2024). Psikolojik iyi oluşun, belirsizliğe tahammülsüzlük, umut ve demografik değişkenler tarafından yordanması. *Humanistic Perspective*, 6(2), 180-201.

<https://doi.org/10.47793/hp.1426217>.

Keaveny, M. E. (1999). Life events and psychological well-being in women sentenced to prison. *Issues in mental health nursing*, 20(1), 73-89.

Kocaman, E.N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Köse, E. (2020). Bilimsel araştırma modelleri, R.Y. Kıncal. (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (6. Basım, 98-124) içinde. Nobel.

Krause, N., ve Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the scientific study of religion*, 42(1), 77-93.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007- 1022.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.

- Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 68(2), 199-223.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Leddy, J., ve O'Connell, M. (2002). The prevalence, nature and psychological correlates of bullying in Irish prisons. *Legal and Criminological Psychology*, 7(2), 131-140.
- Lindquist, C. H. (2000). *Sociological Forum*, 15(3), 431-455.
- Magaletta, P. R., ve Oliver, J. M. (1999). *The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being*. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumu (2025.). *İstanbul Anadolu Adalet Sarayı- Ceza İnfaz Kurumları*. <https://istanbulanadolu.adalet.gov.tr/ceza-infaz-kurumlari> adresinden 15 Mart 2025 tarihinde alınmıştır.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., ve Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540-557.
- <https://doi:10.1037/0022-3514.84.3.540>.
- Muyskens, J. L. (1979). *The sufficiency of hope*. philadelphia: Temple University Press.
- Nedderman, A. B., Underwood, L. A., ve Hardy, V. L. (2010). Spirituality group with female prisoners: impacting hope. *Journal of Correctional Health Care*, 16(2), 117-132.
- <https://doi:10.1177/1078345809356526>.
- Odacı, H., Ülken, E., ve Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide umut ve affetmenin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(1), 1-17.
- Oğuz, E. N., (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Osei-Tutu, A., Cowden, R. G., Kwakye-Nuako, C. O., Gadze, J., Oppong, S., ve Worthington, E. L. (2020). Self-Forgiveness Among Incarcerated Individuals in Ghana: Relations With Shame- and Guilt-Proneness. *International Journal of*

- Oymak, Y. C. (2017) *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Özan, E. A. (2024). *Din ve değerler psikolojisi bağlamında affetmeyi geliştirme psikoeğitim programının ergenlerin umutsuzluk düzeyi ve manevi iyi oluşuna etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Akdeniz Üniversitesi.
- Özkürkçügil Aytül, Ç. (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6(1).
- Pallant, J. (2007). *Spss survival manuel a step by step guide to data analysis using spss for windows*. McGraw-Hill.
- Paleari, G. F., Danioni, F., Pelucchi, S., Lombrano, M. R., Lumera, D., ve Regalia, C. (2022). The relationship between self-forgiveness and psychological wellbeing in prison inmates: The mediating role of mindfulness. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 32(5), 337-349.
- Palmer, E. J., ve Connelly, R. (2005). Depression, hopelessness and suicide ideation among vulnerable prisoners. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 15(3), 164–170.
- Picken, J. (2012). The coping strategies, adjustment and well being of male inmates in the prison environment. *Internet Journal of Criminology*, 2012, 1-29.
- Prakash, O., Sharma, N., Singh, A. R., ve Sanger, K. S. (2015). Effect of incarceration on well being of prisoners: A study among convicted and undertrials. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 155-164.
- Purutçuoğlu, E. ve Doğan, İ. (2014). *Ceza infaz kurumlarında kalan mahkumların sosyoyropik-otonomik kişilik özelliklerinin belirlenmesi*. Türkiye'de Adalet Sistemi ve Adli Sosyal Hizmet Sempozyumu, Ankara, Türkiye.
- Ryff C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryf, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

- Romero, C., Friedman, L. C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., ve Liscum, K. R. (2005). Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(1), 29-36.
- Rose, A., Trounson, J., Skues, J., Daffern, M., Shepherd, S. M., Pfeifer, J. E., ve Ogloff, J. R. P. (2019). Psychological well being, distress and coping in Australian Indigenous and multicultural prisoners: a mixed methods analysis. *Psychiatry, Psychology and Law*, 1-18.
- <https://doi.org/10.1080/13218719.2019.1642259>.
- Rowan, F. (2018). Forgiveness and Healing in Prison. *Interpretation: A Journal of Bible and Theology*, 72(3), 293-303.
- <https://doi:10.1177/0020964318766298>.
- Sabuncu, B. O., Kocabaş, D., ve Şenyurt, A. Y. (2023) Umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1420-1431.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Şahin, Ç. (2020). Verilerin analizi, R.Y. Kınal. (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (6. Basım, 183-221) içinde. Nobel.
- Şahin, A. N. (2023). *Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Sandage, S. J., ve Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168–180.
- Sarı, T., ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Seligman, M., ve Chikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sells, J. N., ve Hargrave, T. D. (1998). *Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature*. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Sharma, N. (2019). Hope and happiness as predictors of psychological well-being. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 248-257.

- Sheffield, C. J. (2003). *An investigation of relationships between forgiveness, religiosity, religious coping, and psychological well-being*. unpublished (Doctoral dissertation). Brigham Young University.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, Charles R., Lopez, S.J., Shorey H.S., Rand, K. L., ve Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18 (2), 122-139.
- Sönmez, H. (2021). *Eski tutuklu ve eski hükümlülerin cezaevindeki gündelik hayat deneyimleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Tarhan, S. (2012). *Umutun öz yeterlilik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordlanması* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being* 3(1), 1-14.
- Taysi, E. ve Vural, D. (2016). *Forgiveness education for fourth grade students in turkey*. Child Indicators Research, 9, 1095-1115.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311>
- Timur, M. S. (2008). Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi. (2004, Aralık 13). 5274 sayılı ceza ve güvenlik tedbirlerinin infazı hakkında kanun. <https://www.tbmm.gov.tr/kanunlar/k5275.html> adresinden 15 Mart 2025 tarihinde alınmıştır).
- Türkiye Cumhuriyeti Adalet Bakanlığı. (2020, Aralık 29). Gözlem ve sınıflandırma merkezleri ile hükümlülerin değerlendirilmesine dair yönetmelik. *Resmî Gazete*,

31349. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/12/20201229-3.htm> adresinden 15 Mart 2025 tarihinde alınmıştır).
- Türkiye Cumhuriyeti Adalet Bakanlığı. (2025). *Ceza infaz kurumları*. <https://istanbulanadolu.adalet.gov.tr/ceza-infaz-kurumlari> adresinden 15 Mart 2025 tarihinde alınmıştır).
- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma umut düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Vatansever, M. (2016). *Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerde affetme ile utanç-suçluluk duyguları ve öfke ruminasyonu arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Valero, D., Hirschi, A., ve Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: mediating effects of work motivation on career outcomes in swiss apprentices. *Journal of Career Development*, 42(5), 381-395.
- Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: developing a model for empowering victims of sexual abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33(2), 193-207.
- Walker, C.J. (2009). A longitudinal study on the psychological well being of college students. Poster Presented At The Convention of The American Psychological Association.
- Wang, M. T., ve Lippman, L. (2018). *How divorce affects people's well-being: The role of social support and coping strategies*. *Family Relations*, 67(2), 238-254.
- Worthington, E. L. (1998a). Introduction. E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (s. 1-5) içinde. Philadelphia, PA: Templeton Press.
- Wroblewski, K. K., ve Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: back to the future. *Experimental Aging Research*, 31(2), 217-233.
- <https://doi:10.1080/03610730590915452>.
- Worthington, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., ve Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: a lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- <https://doi:10.1177/009164710002800101>.
- Worthington, E. L., ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.
- <https://doi:10.1080/0887044042000196674>.

Woods, D., Breslin, G., ve Hassan, D. (2017). A systematic review of the impact of sport-based interventions on the psychological well-being of people in prison. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 50–61.

<https://doi:10.1016/j.mhpa.2017.02.003>.



EKLER

EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİLER

Görüşme Tarihi:

Görüşme Yeri:

Yaş:

Eğitim Durumu:

Medeni Durumu:

Meslek:

Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane?:

EK-2: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.		Hiçbir zaman	Nerdeyse hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3: AFFETME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Sevdiğiniz ve kendisine güvendiğiniz bir arkadaşınız size söz verdi ancak sözünü tutmadı ve siz bu yüzden zor durumda kaldınız. LÜTFEN bu ve buna benzer sizi üzen, öfkeliendiren ve inciten durumları düşünerek, aşağıdaki ifadelerde dile getirilen tutum ve davranışların size ne derece uygun olup olmadığını ilgili bölüme (X) işareti koyarak belirtiniz.		BANA ÇOK UYGUN	BANA UYGUN	KARARSIZIM	BANA UYGUN DEĞİL	BANA HIÇ UYGUN DEĞİL
1	Bana yaptığını burnundan getiririm.					
2	Onunla olan alakamı keserim.					
3	Ona olan hakkımı helal etmem.					
4	Onun da incinmesini ve acı çekmesini isterim.					

EK-4: SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Ortalama yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Ortalama doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bu biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim. *	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözümü yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK-5: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI



İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Karar Sureti)

Toplantı Tarihi: 06.06.2023
Toplantı Sayısı : 2023/06

KARAR NO: 2023/06-3: Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Duygu KENDİR'in "Cezaevindeki Mahkumların İyi Oluşunda Affetme, Umut ve Kişilik Özelliklerinin Rolünün İncelenmesi" konulu bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi incelenmiş olup, yapılan değerlendirme "Cezaevindeki Mahkumların İyi Oluşunda Affetme, Umut ve Kişilik Özelliklerinin Rolünün İncelenmesi" konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR
06.06.2023

Prof. Dr./Feridun M. EMECEN
Başkan

EK-6: T.C. ADALET BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZNİ

T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Sayı : E-57292265-204.04-936/99686
Konu : Duygu KENDİR'in Araştırma Talebi

21.07.2023

İSTANBUL ANADOLU CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞINA

İlgi :İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü'nün 20.06.2023 tarihli ve E-85315798-302.08.01-0000090970 sayılı yazısı.

İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programında öğrenci olan Duygu KENDİR'in, "*Cezaevindeki Mahkumların İyi Oluşunda Affetme, Umut ve Kişilik Özelliklerinin Rolünün İncelenmesi*" isimli araştırma kapsamında Maltepe Açık Ceza İnfaz Kurumunda barındırılan hükümlülerle çalışma yapma talebine ilişkin ilgi yazı ve ekleri incelendi.

Söz konusu araştırma; yukarıda anılan ceza infaz kurumunda, kurumun belirleyeceği gün ve saatlerde, çalışmaya 200 hükümlü katılması, katılacak hükümlülerin bilgilendirilmesi ve bilgilendirilmiş onam formu doldurulması, **terör suçundan hükümlülerin çalışmaya dahil edilmemesi**, kullanılan ölçek ve formlarda hükümlülerin ad-soyad bilgilerine yer verilmemesi, araştırmanın konusuyla sınırlı kalınması, ses kaydı ve görüntü alınmaması, çalışma sonucunun iki örneği ile CD'sinin çalışmayı yapacak kişi tarafından Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne gönderilmesi, araştırma sonucunun Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'nün izni olmaksızın yayımlanmaması koşullarıyla uygun görülmüştür.

Gereği ile ilgili kişilere ve ceza infaz kurumuna bu yönde bilgi verilmesini rica ederim.

Namık Kemal VAROL
Hâkim
Bakan a.
Genel Müdür Yardımcısı

Ek: İlgi yazı ve ekleri

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Hacı Bayram Mahallesi Agah Efendi Caddesi 12/1 Altındağ/ANKARA
Telefon No : (0 312) 507 04 00 Faks No: (0312) 223 60 07
e-Posta : cte.pss@adalet.gov.tr İnternet Adresi : www.cte.adalet.gov.tr
Kep Adresi : adaletbakanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Sabri Hatipoğlu
Şube Müdürü

Telefon No : (0312) 507 05 32

UYAP Bilişim Sistemindeki bu dokümana <http://vatandas.uyap.gov.tr> adresinden BM1072L - dCLXXA/ - IbwFvag - b81qkw= ile erişebilirsiniz



EK-7: KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAY FORMU

Sayın Katılımcı,

İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli yüksek lisans programında tez aşamasında bulunan Duygu Kendir tarafından gerçekleştirilen **“Cezaevindeki erkek mahkumların psikolojik iyi oluşlarının affetme ve umutla ilişkisinin incelenmesi”** başlıklı araştırmaya davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce araştırmanın ne amaçla yapıldığını anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz ve sorularınız olursa çekinmeden sorarak açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırmanın amacı Maltepe Açık Cezaevi’nde kalan mahkumların içeride kaldıkları süre zarfında psikolojik iyi oluş süreçlerinde affetme ve umudun rolünü araştırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda önce cezaevinde kalan mahkumlara psikolojik iyi oluş, affetme ve umut testi/ölçeği verilerek verilerin toplanması sağlanacaktır. Ardından verilerden elde edilen bulguların analiz edilerek affetme ve umut değişkenlerinin psikolojik iyi oluşa etkisine bakılmaya çalışılacaktır.

Araştırmaya İstanbul Ceza İnfaz Kurumu’nda bulunan mahkumlar katılabilir. Araştırmaya 246 kişi katılacaktır ve her birine verilerin toplanması için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Affetme Eğilimi Ölçeği (Ayten, 2010) ve Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan, 2015) verilecektir.

Bu görüşmeler Temmuz 2023- Aralık 2023 tarihleri arasında ceza infaz kurumunun belirlediği ve katılımcılar için uygun zamanlarda ve rahat edecekleri ortamlarda yüz yüze olarak düzenlenecektir.

Veri toplama sürecinde katılımcılardan hiçbir şekilde ad veya soyad vb. gibi kimlik bilgileri alınmayacaktır. Gönüllü olur formunu ve veri toplama aracını cezaevi eğitimcileri tarafından toplanması ve muhafaza edilmesi sağlanacaktır. Böylece katılımcıların cevapları güvenli bir şekilde muhafaza edilecektir.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da

araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizinle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Araştırma ile ilgili sormak istediğiniz soru veya iletmek istediğiniz yorum olursa aşağıda kimlik ve iletişim bilgileri verilen araştırmacılara ulaşabilirsiniz.

Araştırmacı

İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı

Elmalıkent Mah. Elmalıkent Cad. No:4, 34764 Ümraniye/İstanbul

DUYGU KENDİR PUGAR

E-POSTA:

TELEFON: 05.....

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi zgr irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Araştırmacının imzası

Katılımcının imzası

Tarih

Tarih

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	DUYGU		KENDİR PUGAR
Doğum Yeri ve Yılı			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		Arapça
ve Düzeyi	Orta		Temel
Eğitim Durumu	Başlama- Bitirme Yılı		Kurum Adı
Lise	2012	2016	Ziya Kalkavan Denizcilik Anadolu Teknik Lisesi
Lisans	2016	2020	İstanbul Medeniyet Üniversitesi Felsefe Bölümü
	2018	2022	İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü
Yüksek Lisans	2022	2025	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı
Doktora			
Çalıştığı Kurum/lar	Başlama- Ayrılma Yılı		Çalışılan Kurumun Adı
1.			
2.			
3.			
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayınlar:			
Diğer:			
İletişim (e-posta):			
Tarih		10.03.2025	
İmza			
Adı Soyadı		Duygu KENDİR PUGAR	

