

Boşanma Sürecinde Ruh Sağlığı ve Din

Abdulvahit İmamoğlu

Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı

Sakarya/Türkiye

abdulvht@sakarya.edu.tr

<http://orcid.org/00-00-0001-5148-1076>

Nimet Ferah

Dr., T. C., Adalet Bakanlığı

Sakarya/Türkiye

nimetferah@sakarya.edu.tr

<http://orcid.org/00-00-0003-1092-7208>

Öz

Araştırmanın temel problemi boşanma sürecindeki bireylerin yaşadıkları ruhsal sorunlar karşısında inancın ve dini yaşayışın yardımcı ve iyileştirici bir etkiye sahip olup olmadığıdır. Buna bağlı olarak makalenin amacı boşanma sürecindeki bireylerin ruh sağlığı ile dini duygu, düşünce ve davranışlarını birlikte ele almaktır. Bu problem ve amaç ile yola çıkarak nitel araştırma paradigmasına uygun bir şekilde boşanma süreci devam eden on katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Mülakat tekniği ile elde edilen bilgiler örnek olaylar şeklinde öyküleştirilmiş ve araştırmanın amacına göre analiz edilerek yorumlanmıştır. Sonuçta boşanma sürecindeki bireylerin; evliliklerine ilişkin sorunları pişmanlık, üzüntü ve öfke ile aktardıkları, fiilen bitmiş evliliğe yoğun duygusal tepkiler verdikleri ve bunaldıkları, umutsuzluk, çaresizlik ve başarısızlık hissine kapıldıkları, kaçma ve kaçınma psikolojisi ile hareket ettikleri, bu süreçte stres ve kaygı yaşadıkları ve çökkünlük belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Boşanma sürecinde ortaya çıkan bu ruhsal belirtiler karşısında bireylerin dini ve vicdani boyutta sorgulamalar yaptıkları; içerisinde buldukları durumu ve olayları anlamlandırmada dini aktif bir şekilde kullandıkları; kendilerini din ile teselli ettikleri; dine ve ibadete yönelme, dua etme, Allah'a sığınma ve O'ndan yardım dileme gibi pratiklere başvurdukları; bu pratikler sonucunda ise ruhsal rahatlama yaşadıklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Boşanma, Boşanma Psikolojisi, Ruh Sağlığı, Dindarlık.

Geliş Tarihi/Received Date: 11.09.2019

Kabul Tarihi/Accepted Date: 15.11.2019

Araştırma Makalesi / Research Article

Atıf/Citation: İmamoğlu, Abdulvahit – Ferah, Nimet. "Boşanma Sürecinde Ruh Sağlığı ve Din". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/2 (Aralık 2019): 497-530.

The Mental Health and Religious in Divorce Process

Abstract

The main problem of the study is that if belief and religious life have an supporting and healing effect in the face of the psychological problems experienced by the individuals in the divorce process. On dependent this, the purpose of this article is to deal with mental health and religious emotions, thoughts and behaviors of individuals in the process of divorce. By based on this problem, in accordance with the qualitative research paradigm, interviews were conducted with ten participants whose continued the divorce process. The information obtained through the interview technique was narrated as case studies and analyzed and interpreted in accordance with the purpose of the research. As a result were found that individuals in the process of divorce; they have expressed intense emotional reactions marital problems and they have experienced feelings of despair, helplessness and failure, acted with the psychology of escape and avoidance, and experienced symptoms of depression and anxiety -de facto- in breaking marriage. In the face of these psychological symptoms that emerged during the divorce process, individuals questioned in religious and conscientious dimensions; actively use religion to make sense of their situation and events; they consoled themselves with religion; that they resort to practices such as turning to religion and worship, praying, taking refuge in God, and asking for help; As a result of these practices, they stated that they experienced mental relaxation.

Keywords: Psychology of Religion, Divorce Psychology, Divorce, the Mental Healty, Religiosity.

Giriş

Evliliğin sağlıklı ve dengeli bir şekilde sürdürülmesi birey ve toplum açısından arzu edilen temel değerlerden birisidir. Evlenmeye karar veren bireyler, aile kurarak daha huzurlu, mutlu ve geleceğe dönük bazı planların (çocuk sahibi olma, yalnız kalmama, ortak bir hayatı sürdürme vb.) beklentisi içinde hareket etmektedirler. Ancak evlilik hayatına ilişkin beklentiler bazen boşa çıkmakta, eşler sağlıklı bir aile yapısı oluşturamamaktadır. Gerçekleşmiş bir evliliğin çeşitli nedenlerle sürdürülememesi halinde boşanma ortaya çıkmaktadır.¹ Evlilik ile birlikte ortaya çıkan ve aile dengesini bozan, ilişkiyi ve evliliği sağlıksız kılan davranışlar, ekonomik sorunlar, cinsel problemler, hayal kırıklıkları, olumsuz düşünceler ve yoğun çatışmalar, anlaşmazlıklar gibi nedenler ve bütün bunların çözümlenememesi sonucunda ayrılık ve boşanma vuku bulmaktadır.

Toplumsal ve bireysel açıdan boşanma problemleri bir konudur. İstatistikler boşanma oranlarının arttığını ve yaygınlaştığını göstermektedir. Bununla birlikte boşanma; dini, hukuki, sosyolojik ve psikolojik yönleri olan karmaşık

¹ Semra Y. Demirhan v.dğr., "Boşanma Nedenleri Araştırması", Araştırma Raporu (Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2009), 1.

bir olgudur. Birey, aile ve toplum boşanmadan etkilenmektedir. Her şeyden önce boşanma, birey için zorlayıcı ve yıpratıcı bir yaşam olayı, stresli ve kaygılı bir yaşam değişikliğidir. Dolayısıyla boşanma insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir süreci ifade etmektedir. Bu süreçte bireyler yasal prosedürlerle uğraşmak zorunda kaldıkları gibi ayrıldıkları eşleri ile çatışmalar ve anlaşmazlıklar yaşamakta, normal zamanlara göre daha fazla stres ve kaygı ile karşı karşıya gelmekte, ruh sağlıklarını bozucu yönde etki eden olumsuzluklarla mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar. Boşanma ile hayatlarında sıra dışı bir değişiklikte birlikte ortaya çıkan bu olumsuzluklarla karşılaşan kişiler, psikolojik anlamda sorunların üstesinden gelmeye çalışmakta ve bu durumun ortaya çıkardığı yeni problemlerle mücadele etmektedirler. Boşanma, bireylerin farklı tarzlarda karşıladığı, uyum gösterdiği, üstesinden gelmeye çalıştığı bir süreçtir.²

1. Boşanma

Kavram olarak boşanma; yasalar çerçevesinde yapılmış bir evliliğin, eşlerin karı-koca olarak hiçbir bağları kalmaksızın fakat varsa ortak çocukların hakları saklı kalmak üzere yargıç kararıyla sona erdirilmesine ve tarafların başkalarıyla yeniden evlenmelerine imkân tanıyan hukuki bir işlemdir.³ Ancak boşanma, basitçe yasal olarak hâkimin kararı ile olup bitiveren bir olay olarak düşünülmemelidir. Boşanma, işaret edildiği üzere öncesinde ve sonrasında kaygı ve stres yaratan bir süreci kapsamaktadır.⁴ Bu sürecin kendine has psikolojik özellikleri ve riskleri vardır. Bu konuya değinmeden önce boşanmanın farklı yönlerine ve boşanma süreci ile birlikte ortaya çıkan bazı kavramlara kısaca değinmekte yarar vardır.

Hukuki bir kavram olmakla birlikte boşanma aynı zamanda psiko-sosyal bir süreç ve fiili bir durum niteliği de taşımaktadır. Bu süreçte eşlerden biri ya da her ikisi evliliği sürdürmemeye karar vermişlerse, fiilen ayrı yaşamaya başlamaktadırlar. Bilhassa bu aşamaya gelmiş anlaşmazlıklarda, eşler tekrar birleşmeye yanaşmadıkları sürece, ortada resmen bir evlilik bulunmasına rağmen fiilen bir aile birliğinden söz etmek mümkün olmamaktadır. Genellikle bu durum *fiili ayrılık* olarak isimlendirilmektedir.⁵

² Thomas H. Holmes - Richard H. Rahe, "The Social Readjustment Rating Scale", *Journal of Psychosomatic Research* 11/2 (1967): 213; Richard S. Lazarus - Susan Folkman, *Psychological Stress and The Coping Process* (New York: Springer, 1984), 13-14, 257-258.

³ Çiğdem Arıkan, *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması* (Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, 1996), 25.

⁴ İbrahim E. Özgüven, *Evlilik ve Aile Terapisi*, 3. Baskı (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014), 280.

⁵ Ahmet Battal, "Boşanma Sebepleri Bilimsel Araştırma Projesi Uygulama Sonuçları (Nihai Rapor)", *Araştırma Raporu* (İstanbul: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü ve Akademik Dayanışma Araştırma ve Geliştirme Vakfı, 2008), 21.

Resmi ayrılık sürecinde bireyler arasındaki taleplerin anlaşma yoluyla çözülemediği durumlarda, boşanma çekişmeli olarak ilerlemektedir. Bu duruma *çekişmeli boşanma* denilmektedir. Aksi durumda yani bireyler resmi olarak anlaşarak ayrılıyorsa *anlaşmalı boşanma* gerçekleşmektedir. Çekişmeli boşanmalarda nafaka, tazminat, mal paylaşımı, velayet, şahsi ilişki gibi sorunlar ön plana çıkan temel tartışma konuları olmaktadır. Ayrıca bu davalarda boşanma süreci oldukça uzayabilmektedir. Hukuki işleyişteki aksaklıklar, celse sayısının çokluğu, duruşmalar arası sürelerin uzun olması, şahitlerin davaya dâhil olması süreci uzatmaktadır, bu da boşanma sürecinin bireyler için ayrı bir stres kaynağı olmaktadır.⁶

Hukuki ve bağlayıcı yeni statüler ile birlikte boşanmanın sosyal, psikolojik ve ekonomik olmak üzere pek çok veçhesi ve türü vardır. Teorik olarak boşanmanın altı paralel süreçten (türden) oluştuğu ileri sürülmüştür: *Duygusal boşanma*; ilk aşamada ilişkiye dair duygusal yatırım (istek, arzu vs.) azalmaya başlamaktadır. Duygusal bağlar ve iletişim yerini yabancılaşmaya ve ilişkiden çekilmeye bırakmaktadır. Eşlerin problem çözmeye inancı azaldığı için çatışmalar azalmış gibi gözükmeyle birlikte eşler çatışmak yerine sorunlu ilişkiden kurtulmak için planlar yapmakta ve enerjilerini bu yönde sarf etmektedirler. *Hukuki boşanma*; bu aşamada boşanma davası açma, hukuki anlaşmalar, mülkiyet paylaşımı, çocuk velayeti gibi yasal adımlar yer almaktadır. Bu süreç belirtildiği üzere anlaşma sağlanırsa kısa bir sürede çözüme kavuşabilmektedir ancak aksi durumda boşanma karmaşık bir hal almakta ve uzamaktadır. Bu noktada süreç duygusal ve ekonomik açıdan ağır bir tabloya dönüşebilmektedir. *Ekonomik boşanma*; pratik olarak eşlerin ekonomik birliğinin sonlanması/çözülmesi ile ortaya çıkmaktadır. Boşanma ile birlikte ekonomik sorunların detaylı bir şekilde müzakere edilmesi gerekmektedir. Bu süreçte ortak mülkiyetin paylaşılması, ev eşyaları, kişisel eşyalar, yeni bir ev bulmak, bu eve taşınmak ve yerleşmek gibi sorunlar ayrılan eşler arasında temel çatışma sebepleri olarak ortaya çıkmaktadır. *Anne-baba olarak (ebeveyn) boşanma*; bu süreç boşanmanın ardından çocuklar konusunda eşlerin ebeveyn olarak yaşadıkları sorunlara ilişkindir. Eşler çocukları üzerinde tasarruf hakkını en üst düzeyde sürdürmek ve onlarla olabildiğince görüşmek ya da birlikte olmak istemektedirler. Bu da ayrılan eşler arasında çatışma yaratan bir diğer sorun olmaktadır. Bireyler, çocuklarının varlığı nedeni ile eski eşi ile iletişim kurmak durumunda kalmaktadırlar. Bu süreç oldukça kırılmalıdır. *Toplumsal boşanma*; boşanma eşlerin yuvasını parçaladığı gibi sosyal ilişkilerini ve sosyal statülerini de bozmakta ve etkilemektedir. Ayrıca boşanmaya ilişkin yaşanan zorluklar çevrenin etkisi ile daha da artabilir özelliğindedir. Bu süreçte bazı arkadaşlar

⁶ ASPB, "Türkiye Boşanma Nedenleri Araştırması (TBNA 2014)", Araştırma Raporu (Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014), 135-141.

artık yakınlık kurmaktan çekinebilmektedir. Çünkü boşanmış bir kişinin tehdit oluşturduğu düşünülmemekte veya boşanma toplumda hoş karşılanmamaktadır. Bu aşamada eşler, sosyal açıdan yeni ilişkiler geliştirmek durumunda kalmaktadırlar. *Psikik boşanma*; bu aşama eski eşten duygusal olarak tamamen ayrılmayı psikolojik olarak özerkliğini ve bağımsızlığını yeniden kazanmayı ifade etmektedir.⁷

Boşanmanın bir diğer çeşidi ise manevi ya da dini boşanma olarak isimlendirilmektedir. Bu kavramsallaştırmadan kast edilen boşanma sürecinin manevi ya da dini boyutudur. Çoğu insan için evlilik kutsal bir yapıdır. Evliliğin bitmesi günah ya da suç gibi düşünülebilmektedir. Bu yönü ile boşanma bireyin inanç dünyasında krize sebep olabilecek bir etken olarak görülebilir.⁸

2. Boşanma Psikolojisi ve Ruhsal Sorunlar

Kişisel açıdan düşünüldüğünde evlilik gibi bir ilişkinin sonlanması ve ayrılık -özellikle psikolojik ve duygusal bağıllık gibi olgularla birlikte düşünülürse- insan için son derece yıkıcı olabilmektedir. Çünkü boşanma, öncelikle evlenmiş ve eş olmuş iki insan arasındaki duygusal ve kişisel beraberliğin sonlandırılma sürecidir. Bu süreçte yaşanabilecek bazı ortak duygular ve bunlara eşlik eden davranışlar söz konusudur. Genelde *boşanma öncesi dönem*, tatsız olan gerçeğin fark edildiği düşünme dönemidir. Önce tatminsizlik, hoşnutsuzluk, eşe ve ilişkiye karşı yabancılaşma görülebilirken; sonrasında yoğun korku, çok büyük acı/keder, şok, boşluk, kaos, yetersizlik ve düşük benlik değerinin deneyimlenmesi gibi durumlar kendini gösterebilmektedir. Bu duygularla baş ederken, ortaya bazı karakteristik davranış özellikleri çıkmaktadır. Eşle yüzleşmek, tartışmak, münakaşa etmek, inkâr, her şey yolundaymış gibi yapmak ve sevecenliği geri kazanmaya çalışmak, terapi arayışına geçmek, fiziksel ve duygusal olarak içe kapanmak gibi davranışlar bunlardan bazılarıdır. Bütün bunlar çatışmaya ve kötüleşen bir ilişkiye delalet ettiği gibi sağlıklı boşanabilmek için dahi ilişkideki bazı yönlerin düzeltilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Aksi halde çatışma ve ruhsal sorunlar devam ettiği müddetçe, boşanma zor ve sancılı bir süreç olmaktadır.⁹

⁷ Paul Bohannon, "The Six Stations of Divorce", *Divorce and After*, ed. Paul Bohannon (New York: Doubleday and Company Inc., 1970), 33; Alison Clarke-Stewart - Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences* (New Haven and London: Yale University Press, 2006), 21-22.

⁸ Marilyn Coleman v.dğr., "Divorce and Postdivorce Relationships", *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, ed. Anita L. Vangelisti - Daniel Perlman (USA: Cambridge University Press, 2006), 161.

⁹ Murat Dokur - Yael Profeta, *İlişki Denklemi Aileler ve Çiftler*, 4. Baskı (İstanbul: Goa Yayıncılık, 2014), 191-192.

Eşlerden birinin ya da her ikisinin müracaatı ile *mahkeme süreci* başlamaktadır. Eşler fiziksel olarak ayrılmaktadırlar/ayrılmışlardır. Bu aşamada eşlerden biri ya da her ikisi depresyona girebilir; kızgınlık, ümitsizlik hissedebilir, kendilerine acıyabilir, yoğun öfke, üzüntü ve yalnızlık duyabilirler. Uzmanlara göre bu duyguların ardından genelde bir yas tutma ve rahatlama sürecine geçilmektedir. Ancak bu dönemde çiftlerin pazarlık etmeleri, çatışmaya girmeleri, birbirlerini tehdit etmeleri, hatta bazen intihara teşebbüs etmeleri gibi sorunlar da görülebilmektedir. Bunların yanı sıra eşler ekonomik konularla ilgili ortaya çıkan sorunlarla da uğraşmak durumundadırlar. Diğer yandan genellikle akraba ile arkadaşlara sorun(lar) açıklanmak durumunda kalınır. Bu dönemde özellikle ailelerle temasta boşanma konusunun en az şekilde gündeme gelmesi ve eğer olmuyorsa, temasın azaltılması ve daha sessiz yaşanması tavsiye edilmektedir.¹⁰

Yapılan araştırmalarda boşanmanın ruh sağlığı için olumsuz sonuçları ayrıntıları ile ortaya konmuştur. Boşanma deneyimi, fiziksel ve ruhsal olarak bireyleri etkilemekte, genellikle strese, depresyona ve uyku düzensizliklerine neden olmakta, bağışıklık sistemini zayıflatmakta, madde kullanımını ve ölüm riskini arttırmaktadır.¹¹ Psikolojik açıdan boşanma deneyimi çoğu insan için benzer örüntülere sahiptir. Boşanmadan sonra, ilk yıl boyunca hem kadınlarda hem de erkeklerde düşük benlik saygısı, sosyal ve cinsel rollerde karışıklık, öfke, kaygı, duygusal karmaşa ve depresyon duyguları rapor edilmiştir. Buna karşın kişisel ve duygusal sorunların görünümü başlangıçta erkekler için daha şiddetlidir, kadınlarda ise bu sorunlar uzun süre devam edebilmektedir. Ayrıca bu süreçte erkekler, kişisel kimliklerinde yapısal eksiklik ve tutarsızlık, köksüzlük hissi, suçluluk duygusu ve kayıp gibi olgular bildirirken, kadınlar kendileri ile ilgili çirkinlik (*unattractive*) hissi, çaresizlik, kişisel ve sosyal olarak beceriksizlik gibi olgular bildirmiştir.¹² Boşanmış kişiler kendilerini suçlu, izole ve rencide edilmiş hissedebilirler. Nitekim boşanan kişilerin sosyal ilişkilerinin zayıfladığı, bu kişilerin toplum tarafından damgalandığı ve toplumda daha az hoşgörü ile karşılandıkları kaydedilmiştir.¹³

Kaslow genel anlamda duygusal açıdan boşanma sürecinde ortaya çıkan psikolojik etkileri *diyalektik* olarak isimlendirdiği bir model ile açıklamaya çalışmıştır (Tablo 1). Bu modelde boşanma sürecinde yaşanan olası duygular

¹⁰ Dokur - Profeta, *İlişki Denklemi Aileler ve Çiftler*, 192.

¹¹ Amy Pieper Webb v.dğr., "Divorce, Religious Coping, and Depressive Symptoms in a Conservative Protestant Religious Group", *Family Relations* 59/5 (2010): 544.

¹² William H. Berman - Dennis C. Turk, "Adaptation to Divorce: Problems and Coping Strategies", *Journal of Marriage and the Family* 43/2 (1981): 180.

¹³ Matthijs Kalmijn - Wilfred Uunk, "Regional Value Differences in Europe and the Social Consequences of Divorce: A Test of the Stigmatization Hypothesis", *Social Science Research* 36/2 (2007): 447.

ve bu duygulara karşılık gelen eylem ve görevler boşanma öncesi, boşanma süresince ve boşanma sonrası olmak üzere 3 ana bölümde tasnif edilmiştir.¹⁴

Tablo 1: Boşanma Sürecindeki Duygusal Süreç ve Tepkiler

Boşanma Aşamaları	Duygular	Eylem ve Görevler	
Boşanma Öncesi (Pre-divorce)	I	-Hayal kırıklığı -Memnuniyetsizlik -Yabancılaşma	-Surat asma, ağlama -Eşle yüzleşme -Çekişme/Tartışma -Terapi arayışı
	II	-Dehşet hissi -Izdırıp -Duygu karmaşası -Şok -Yokluk hissi -Yetersizlik -Kaos -Düşük özsaygı	-İnkâr -Geri çekilme (fiziksel ya da duygusal) -Umursamazlık (her şeyin yolunda olduğuna inanmak) -Sevgiyi geri kazanma girişimleri, -Aileden ve arkadaşlardan destek (<i>advice</i>) aramak
Boşanma Süresince (During Divorce)	III	-Depresif ruh hali -Ayrılmış/ayırışmış -Kızgınlık/Öfke -Umutsuz -Kendine acıma -Çaresizlik	-Pazarlık -Bağırma çağırma -Tehdit -İntihara teşebbüs -Avukata danışma
	IV	-Kafa karışıklığı -Öfke/Gazap -Üzüntü -Yalnızlık -Rahatlama	-Fiili ayrılık, -Dava açma, -Ekonomik kaygılar ve düzenlemeler, -Keder ve yas, -Akrabalara ve arkadaşlara durumu anlatma/izah etme -İş arama (işsiz kadınlar için)

¹⁴ Florence W. Kaslow, "Stages of Divorce: A Psychological Perspective", *Villanova Law Review* Vill. L. Rev. 25/4 (1980): 749-750.

Boşanma Sonrası (Post-divorce)	V	-İyimserlik -Kabullenme -Telaş/Heyecan -Merak -Pişmanlık -Hüzün	-Boşanmanın sonlanması -Yeni arkadaşlar, -Yeni ilgi alanları oluşturmak -Yeni bir hayat dengesi yakalamaya çalışmak vs.
	VI	-Kabul ve sorumluluğu alma -Özgüven -Enerjik hissetme -Kendine değer verme -Bütünlük -Neşe -Bağımsızlık -Özerklik	-Kimliğin yeniden sentezi, -Psşik boşanmayı tamamlama, -Yeni ilişki arayışı, -Ebeveyn olarak çocuklarla ilişkileri düzenleme, -Eski eş ile ebeveynlik ilişkisini düzenleme.

Boşanma sürecinde, hayal kırıklığı, yabancılaşma, ızdırap, depresif duygular, umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık, öfke gibi olumsuz duygular tecrübe edilirken bunlara karşılık intihara varan davranışlar da baş gösterebilmektedir. Birey için bütün bunlar büyük bir kriz ve risk oluşturmakla birlikte boşanma sürecinin farklı aşamalarında bireyler kendilerini yaşamsal bir mücadelenin içerisinde hissedip var kalma refleksi ile hareket edebilmektedirler. Bireylerde boşanmayla ortaya çıkan bu tür sorunlar, yaşanan duygusal düzensizliklerle yakından ilişkilidir.¹⁵ Ayrıca boşanmanın bireyler üzerinde, post-travmatik bozukluklar dâhil olmak üzere başka ruhsal sorunları da açığa çıkarabileceği bildirilmiştir.¹⁶ Chiriboga ve Cutler, 252 kadın ve erkekte oluşan örneklemde yaptıkları analizler sonucunda boşanmada en travmatik dönemin ayrılık aşaması olduğunu, boşanma kararı alınmadan hemen önceki dönemde de travmatik etkilerden söz etmişlerdir.¹⁷ Booth ve Amato (1991) ise boşanmadan sonraki birkaç yıl

¹⁵ Meyer Elkin, "Postdivorce Counseling in a Conciliation Court", *Journal of Divorce* 1/1 (1977): 55.

¹⁶ David A. Chiriboga - Sheila Krystal, "An Empirical Taxonomy of Symptom Types among Divorcing Persons", *Journal of Clinical Psychology* 41/5 (1985): 602.

¹⁷ David A. Chiriboga - Loraine Cutler, "Stress Responses among Divorcing Men and Women", *Journal of Divorce* 1/2 (1978): 98-101.

boyunca bireylerde depresyonun, mutsuzluğun ve psikosomatik semptomların artış gösterdiğini bulmuşlardır.¹⁸

Çoğu zaman boşanmayla birlikte bir tür başarısızlık duygusu yaşanmaktadır. Her şeyden önce boşanan eşlerin mutlu bir evlilik sınavında başarısız olmuş olmanın psikolojisini yaşadıkları ve boşandıktan sonraki ekonomik, sosyal ve duygusal adaptasyonlarda zorlandıkları belirtilmektedir. Evlenmenin rol değişimi ve yeni rolleri gerektirmesi gibi, boşanma da rollerde ve statüde belirgin değişiklikler meydana getirmektedir. Bunun anlamı toplumsal bağların yeniden tanımlanması ve düzenlenmesidir. Bu noktada evliliğin aksine boşanmanın, toplumsal normlarla belirlenmiş kurumsal bir geçiş olmadığını altı çizilmektedir. Bu süreçte bireyler normatif ipuçları olmadan ve genelde dışarıdan pek yardım görmeden yeni rollerini kendi kendine düzenlemek durumunda kalmaktadırlar.¹⁹

Bu süreçte bireylerin algıları, değerlendirmeleri, davranış tarzları boşanmaya uyumu ve boşanma ile ortaya çıkan ruhsal tesiri etkilemektedir. Örneğin bu süreçte tutucu tarzda davranan bireylerin özgürlükçü davrananlara göre daha depresif ve daha mutsuz oldukları bulgulanmıştır. Bunun yanı sıra boşanma süreci üzerinde kontrol sahibi olanların ya da boşanmayı başlatanların boşanma ile ortaya çıkan uyum süreçlerine daha kolay adapte oldukları dahası bu kişilerin boşanmanın ardından yaşam kalitesinde artış olduğu kaydedilmiştir.²⁰ Boşanmayla ilgili -olumlu tutuma sahip olanlarla karşılaştırıldığında- olumsuz tutuma sahip olanlar, kendi boşanmalarını ahlaki (*moral*) bir başarısızlık olarak görme eğilimindedir. Bazıları bunu kişisel bir trajedi olarak görürken bazıları ise kişisel gelişim veya işlevsiz evlilikten kurtulmak için bir fırsat olarak görebilmektedirler.²¹

Ne var ki stresli zamanlar birey için bazen basit düzeyde ruhsal problemlere neden olurken bazen de bir travmaya veya krize dönüşebilmektedir. Dahası bunlar bireyde akut ya da kronik ruhsal sorunlara sebebiyet verebilmektedir. İnsan yaşamındaki en stresli olaylardan birisi olarak kabul edilen boşanma çoğu insan için zor, sancılı ve travmatiktir. Bu açıdan bireyin ruh sağlığı büyük risk altındadır.²²

¹⁸ Paul R. Amato, "The Impact of Divorce on Men and Women in India and the United States", *Journal of Comparative Family Studies* 25/2 (1994): 214.

¹⁹ Özge Zeybekoğlu, "Sosyal Problem Boyutuyla Aile", *Sosyal Problemler Sosyolojisi*, ed. Nurşen Adak (Ankara: Siyasal Kitabevi, 2009), 44.

²⁰ Hongyu Wang - Paul R Amato, "Predictors of Divorce Adjustment: Stressors, Resources, and Definitions", *Journal of Marriage and Family* 62/3 (2000): 657.

²¹ Ayşegül Sayan Karahan, *Boşanma Sonrası Yaşama Uyum* (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2012), 34.

²² Zeynep Deniz Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme* (İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2006), 15.

3. Boşanma Sürecinde Ruh Sağlığı ve Din

Geçmişten günümüze dinin ruh sağlığına etkileri konusunda farklı görüşler ileri sürülmüştür. Kimileri dinin ruh sağlığına olumsuz yönde etki ettiğini hatta dinin başlı başına bir patoloji olduğunu savunurken kimileri ise dinin ruh sağlığına olumlu katkı sağladığını belirtmiştir. Bu konuda görüş farklılıkları olsa da genel bakış açısı dinin ruh sağlığı üzerinde geliştirici ve yararlı bir etkisi olduğu yönündedir.²³ “Dinin ilkesel olarak ruh sağlığını olumlu etkilediği iddia edilse de bireylerin din algısı, dindarlık düzeyleri, bu anlamda dini anlama ve yaşama biçimi söz konusu etkinin olumlu, olumsuz ya da nötr” olmasında etkilidir.²⁴

Birçok araştırma ile ortaya konulduğu üzere yoğun stresli olaylar karşısında din ve maneviyat etkin ve destekleyici bir unsurdur. Geniş şekilde kabul gören bu anlayışa göre eğer din zorlukları aşma noktasında etkili ve sağlıklı bir şekilde kullanılırsa ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.²⁵ Özellikle dinî-ahlâkî değerlere bağlı insanlar, engellerin aşılmasında ya da belirsizliklerin giderilmesinde, dini inancından, dolayısıyla kendi üstünde var olan yüce bir gerçeklikten yardım istemekte ve bundan istifade edebilmektedirler.²⁶ Bireyin zorluklarla mücadelesinde temel bir kaynak olma özelliği gösteren din, ruhsal anlamda ona yardımcı olabilecek birçok öğeye sahiptir.²⁷ Bireyler, kontrol edemedikleri veya üstesinden gelemedikleri durumlarda, dine ve dinsel pratiklere müracaat ederek rahatlamaya ve huzur

²³ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 18, 80-83; Zafer Cirhinlioğlu v.dğr., *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013), 86-93; Jeffrey S. Levin - Linda M. Chatters, “Research on Religion and Mental Health: An Overview of Empirical Findings and Theoretical Issues”, *Handbook of Religion and Mental Health*, ed. Harold G. Koenig (California: Academic Press, 1998), 35; Hasan Kayıklık, “İçerik ve Kazanım Açısından Din Psikolojisi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2003): 93. Sağlık ve din konusu tartışmalı bir konudur. Bu sorun din-bilim tartışması bağlamında temellendirilerek reddedilen ya da olumlanan ya da her iki yönü ile tasvir edilmeye çalışılan bir konudur. Bu konuda bk. Şahin Efil, *Din-Sağlık İlişkisinin İmkânı Sorunu* (Bursa: Emin Yayınları, 2016), 61-82. Ancak bu tartışma makalenin sınırlarını aşmaktadır. Yöntem başlığında açıklandığı üzere makalenin temel problemi; boşanma sürecindeki bireylerin dini yönelim ve davranışlarının onların ruh sağlığı açısından katkısının olup olmadığıdır.

²⁴ Asım Yapıcı, *Din ve Ruh Sağlığı Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2007), 45-58; Asım Yapıcı - Ali Koçak, “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta Analitik Bir Değerlendirme”, *Din Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 84-85.

²⁵ Doug Oman - Carl E. Thoresen, “Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?”, *Din Psikolojisi ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, trc. ed. İhsan Çapçioğlu-Ali Ayten, ed. Drl. Raymond F. Paloutzian - Drl Crystal L. Park, trc. Özer Çetin (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 304.

²⁶ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 2. Baskı (İstanbul: İnsan Yayınları, 2011), 66.

²⁷ Kenneth I. Pargament - Curtis R. Brant, “Religion and Coping”, *Handbook of Religion and Mental Health*, ed. Harold G. Koenig (California: Academic Press, 1998), 125-126.

bulmaya çalışabilirler.²⁸ Din, travmatik deneyimlerin etkisini hafifletebilir. Gerek önleyici gerekse destekleyici öğeleri ile din, bireyin ruh sağlığını koruyucu yönde etki edebilir. Tanrı'ya yönelen ve dinden teselli bulan bireyler sarsıcı olayları daha az kaygı ve üzüntü ile karşılayabilir, dinden ve dini çevreden destek alarak sorunları ile mücadele edebilirler.²⁹ Bu çerçevede herhangi bir zorlu yaşam olayında, özellikle anlam ve kontrol duygusunun kaybedildiği durumlarda bireyler dinsel bir yönelimle, *yaşadıklarını kutsal bir alanla ilişkilendirme, sabretme, tevekkül etme, hayra ya da şerre yorma, imtihan edildiğini düşünme, cezalandırıldığı fikrine kapılma, ibadet etme, Allah'ın kudretine ve merhametine sığınma, Yüce Kudret'e öfkelenerek O'nun varlığı ve gücünü sorgulama, ümitsizliğe kapılma gibi olumlu ya da olumsuz yönden dinî ve manevî içerikli tutum ve davranışlar gösterebilmektedirler.*³⁰

Dini inanca sahip olan bireyler kendilerini destekleyen ve koruyan bir referans olarak dini, bir başa çıkma yöntemi olarak kullanmaktadırlar. Zaten hayatın beklenmedik durumları, maddi zorluklar, doğal felaketler ve yakın ölümleri gibi durumlarda, insanlar inanca büyük önem atfederek Tanrı'ya sığınmakta ve ondan yardım gözetmektedirler. Bu gibi durumlar insanların çoğunda dua ve ibadete yönelme şeklinde kendini göstermektedir.³¹ Boşanma süreci de bireyin zorluklarla mücadele ettiği, varoluşsal sorgulamalar yaşadığı bir problem olarak düşünüldüğünde bireylerin dine yönelimi sorunlar karşısında dini tutum ve davranışlar göstermeleri doğaldır. Nitekim boşanma sürecinde dindarlık, dini temalar, dini duygu ve düşünceler son derece etkin olabilmektedir. Temelde boşanma ile maneviyat ve din arasında yakın bir ilişki ve etkileşim vardır. Din ve maneviyat boşanmayı etkilemektedir. İnsanlar boşanmalarında dinsel referans ve hassasiyetleri gözetmekte, inançlarına göre hareket etmektedirler. Diğer taraftan boşanma da, bireyin inancını ve maneviyatını etkilemektedir. Bireyler bu süreçte dini çıkarımlarda ve değerlendirmelerde bulunmakta, ruhsal anlamda bu süreçte din ve maneviyata yönelmektedirler. Bu süreçte bireyler aktif veya pasif, olumlu veya olumsuz bir şekilde dini öğeleri kullanabilmektedir.

Diğer taraftan evlilik ve boşanma kavramı insana ve insanlığa aittir. Yani evlilik kurumu, insanların yaşantıları boyunca uyguladıkları ve geliştirdikleri değer yargılarına göre şekillenmiş dini ve sosyal öğelerle yüklüdür. Evlilik, din ve toplum tarafından onaylanan kadın(lar) ve erkek(ler) arasındaki bir

²⁸ Süleyman Altıntaş, *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma* (Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2014), 32.

²⁹ Cırhinlioğlu v.dğr., *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*, 86-93.

³⁰ Ali Ayten - Refik Yıldız, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016): 283.

³¹ Fatma Balcı Arvas, *Psikoloji Din ve Mutluluk* (Bursa: Emin Yayınları, 2016), 105-110.

ilişki türünü karakterize eden, dolayısıyla toplumun gelenek ve göreneklerine, değer yargılarına bağlı olarak şekillenen bir sözleşmedir.³² Evliliğin başlangıcında ve devamında olduğu gibi sonlanmasında da dini aidiyet ve bağlılık belirleyici önemli bir güdü ve etken olabilmektedir.³³

Çoğu insan için henüz boşanma kararı alma aşamasındayken dini ve manevi inançlar etkili olmaya başlamaktadır. Bell ve arkadaşları yaptıkları nitel araştırmada boşanma kararı aşamasında dinin/maneviyatın rolünü araştırmışlardır. Sonuçta katılımcıların çoğunun; boşanmayı ahlaken yanlış buldukları, haklı bir gerekçe bulana kadar ya da adil olduklarını hissedene kadar evliliklerini devam ettirmek için çaba gösterdikleri, boşanma kararı ile dinsel inançları arasında ikilem yaşadıkları, bu süreçte dinsel pratiklere (dua, affedicilik veya kiliseye katılım gibi) başvurdukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca boşanma kararı alma sürecinde dini sosyal ilişkilerin de etkili olabildiğini ancak bunda dinsel benzerliklerin ve farklılıkların etkili olduğunu rapor etmişlerdir.³⁴

Krumrei, Mahoney ve Pargament, boşanma sürecinde bir tür manevi stresin ortaya çıktığını, ahlaka aykırılık ve dinsel düşünceler boşanma ile oluşan tehdide eklenince boşanmanın daha stresli hale geleceğini ifade etmişlerdir.³⁵ Din(ler)in boşanma konusundaki baskılayıcı ya da olumsuz tavrı nedeniyle evliliklerinde ciddi problemler yaşayan eşlerin, kendilerini bu ilişkiye hapsedilmiş olarak hissetmesine neden olabilir. Oysa din/dindarlık ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişkiler mevcut olmasına rağmen sağlıklı bir çatı altında yürütülen evliliklerde bu etkinin olmadığı iddia edilebilir.³⁶

³² Birsen Gökçe, "Evlilik Kurumuna Sosyolojik Bir Yaklaşım", *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1 (1978): 7.

³³ Asım Yapıcı, "Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur mu, Kusur mu?", *Turkish Studies* 13/2 (2018): 103-104. Yapıcı, nitel yöntemlerle elde ettiği bulgular sonucunda; aile içi ilişkilerde ortaya çıkan gerilim, çatışma, uyumsuzluk ve mutsuzluklarda dindarlık ve maneviyatın bağlamsal ve durumsal olarak olumlu etkileri olabileceği gibi olumsuz etkilerinin de var olduğunu, toplumsal değişim/dönüşüm/dejenerasyon ile birlikte "dindarlık ve maneviyatın aile içinde ortaya çıkması muhtemel sorunların önlenmesinde ve çözümlenmesinde "güvenli muhafaza kabı" olma özelliğini" zaman geçtikçe kaybetmeye başladığını, "aile içindeki ufak tefek sorunların çözümünde etkili olan dindarlık ve maneviyatın cinsellik temelli sorunlar başta olmak üzere tüketim, sahip olma ve hazırlıktan mülhem problemlerle başa çıkmada yetersiz" kaldığını, çoğu evliliğin "boşanmak da haktır" anlayışıyla sonlandırıldığını belirtmektedir.

³⁴ Natasha K. Bell v.dğr., "Divorce Decision-Making and the Divine", *Journal of Divorce & Remarriage* 59/1 (2018): 48.

³⁵ Elizabeth J. Krumrei v.dğr., "Spiritual Stress and Coping Model of Divorce: A Longitudinal Study", *Journal of Family Psychology* 25/6 (2011): 974.

³⁶ Ahmet Rifat Geçioğlu - Hasan Kayıklık, "Dindarlık ve Evlilik Uyumu İlişkisi: Evli Bireyler Üzerine Bir İnceleme", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019): 213-214.

Aslında boşanma ile birlikte insanlar sadece sosyal bir bağı basitçe çözmüş olmamaktadır, daha derinlerde manevi bağ da kaybedilmiş hissedilebilmektedir. Bu süreçte kişi mahremiyetini kaybettiği duygusuyla insan ilişkilerine özellikle karşı cins ile ilişkilerine meydan okunduğunu, dahası Tanrı ile ilişkisinin de bu yönde bozulduğunu düşünebilmektedir. Yani boşanma bireyin Tanrı ile ilişkisini bozucu yönde etki eden manevi-varoluşsal bir sorun haline gelebilmektedir. Çünkü boşanma krizinin merkezinde sevginin ve güvenin yitirilmesi vardır. Dolayısıyla burada imanın ve Tanrı ile olan bağın zedelenmesi söz konusudur.³⁷

Bu süreçte birey, (Tanrı ile, kendisi ile, çevresi ile) dinsel çatışmalara ve ikilemlere düşebilir, dini topluluğa yabancılaşabilir, dini sosyal çevresine karşı mesafe koyabilir, kendisini mensubu olduğu dini topluluktan yardım talep etme noktasında güçlükler içerisinde bulabilir. Bütün bunlar bireyin sadece kendi içsel yaşantısı ile ilgili ortaya çıkmaz, onun kültürel, sosyal ve dini çevresi de onu ve onun dinsel başa çıkma tarzını derinden etkileyebilir.³⁸

Çoğu insan evliliğinin sonlanması ile ilgili dinî değerlendirmeler yaparken aynı zamanda bu konuda kendi rollerini de sorgulamaktadırlar. Bu süreçte kendini sorumlu hissetmeye bağlı olarak önemli derecede manevî başarısızlık ve dinî suçluluk duygusu yaşanabilmektedir. Örneğin geleneksel dinî nikâh akdini bozarak (zina, terk vs.) ayrılan eş, *şeytanlaştırılabildiği* (*demonization*) gibi onun kötü, şeytani güçlerle ilişkili olduğuna hükmedilirse daha yoğun olumsuzlukların ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir.³⁹

Boşanma, manevi yönden bireyleri son derece olumsuz etkileyebildiği gibi sağlıklı bir manevi yaşamı da işlevsiz kılacak özelliklere sahiptir. Yine de bireyler ortaya çıkan olumsuzluklar ile manevi yönden mücadele edebilir, bu süreçte inançlarından yardım alabilirler. Bir başa çıkma kaynağı olarak inanç, bu süreçte önemli derecede etkin bir şekilde kullanılabilir. İnsanlar inançları sayesinde bu olumsuz tabloyu olumluya çevirebilirler. Bazen de bireyler bu süreçte özellikle manevi desteğe ihtiyaç duyabilir.⁴⁰ Bu

³⁷ Jean M. Blomquist, "Exploring Spiritual Dimensions: Toward a Hermeneutic Divorce", *Pastoral Psychology* 34/3 (1986): 161-162.

³⁸ Kenneth I. Pargament v.d.ğr., "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs among People in Crisis", *Journal of Clinical Psychology* 54/1 (1998): 80.

³⁹ Annette Mahoney - Nalini Tarakeshwar, "Evlilikte ve Gündelik Hayat ve Aile Krizlerindeki Ebeveynlik", *Din Psikolojisi ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, trc. ed. İhsan Çapçioğlu-Ali Ayten, ed. Drl. Raymond F. Paloutzian - Drl Crystal L. Park, trc. Fatma Zeynep Belen (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 387-388.

⁴⁰ Annette Mahoney v.d.ğr., "Broken Vows: Divorce as a Spiritual Trauma and Its Implications for Growth and Decline", *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*, ed. Stephen Joseph - P. Alex Linley (New Jersey: John Wiley & Sons, 2008), 106.

dönemde kişilere yapılacak dini destek, duygusal travmanın etkisini azaltacağı gibi dini rahatlamaya da olanak sağlamaktadır.⁴¹

Bazı durumlarda ise boşanma, manevi bir travmaya dönüşebilmektedir.⁴² Aslında bu, daha çok kişilerin evliliğe ve boşanmaya yüklediği ya da atfettiği manevi değerler ve düşüncelerle ilgilidir. Bu süreçte bireylerin son derece olumsuz manevi değerlendirmelerde/çıkarımlarda bulunabileceği bildirilmiştir. Boşanmanın daha dindarlar için daha az kabul edilebilir bir olay olduğu göz önünde tutulduğunda, evliliğin dağılması, bu aileler için özellikle bir kriz olabilmektedir. Daha dindar yetişkinler ve çocuklar boşanmayı manevî bir başarısızlık olarak deneyimleyebilir ve dinî değerler ile bu olayı yeniden bağdaştırmak için mücadeleye girişebilirler. Nihayetinde boşanmış olan yetişkinlerin ve bu kişilerin çocuklarının; dinî, reddetme olasılıklarının daha yüksek olduğu ve dinin sunduğu olumlu psiko-sosyal kaynaklara erişimlerinin daha düşük düzeyde kaldığı ifade edilmektedir.⁴³

Ülkemizde Baynal (2018) tarafından doktora sonrası gerçekleştirilen “Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi” isimli nitel araştırmada ise dini başa çıkma açısından “bireylerin kişilik özellikleri ve boşanma sonrasında kullanılan başa çıkma stratejileri”ni ele almak hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda Baynal yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanarak İstanbul ilinde yaşayan 20 katılımcıya boşanma sonrasında yaşanan manevi ve maddi problemler ile ilgili sorular sormuş, sonuçta katılımcıların dini başa çıkma stili olarak “Allah’a karşı isyan etmedikleri; çoğunlukla dua edip Allah’tan yardım diledikleri” ancak katılımcıların çoğunluğunun; eski eşlerini “affedemedikleri, eski eşe karşı öfke ve nefret gibi duyguların sürdüğü, kırgınlıklarının devam ettiği ve bir şekilde yapılanların hesabının sorulacağını umut ettikleri” bulgularına ulaşmıştır.⁴⁴

Boşanma süreci ile mücadelede dini başa çıkma önemli bir yaklaşımdır. Webb tarafından gerçekleştirilen araştırmada boşanmanın ardından bireylerin olumlu dini başa çıkma davranışları ile dinseliliğin artışı ve düşük düzeyde depresyonun ilişkili olduğu gösterilmekle beraber olumsuz dini başa çıkma davranışlarının dinseliliğin azalması ve depresyon artışı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.⁴⁵ Kesitsel bulgularda, boşananların %88 ağırlıkta

⁴¹ Janet Weinglass v.dğr., “The Role of the Clergy in Divorce”, *Journal of Divorce* 2/1 (1978): 76.

⁴² Mahoney v.dğr., “Broken Vows: Divorce as a Spiritual Trauma and Its Implications for Growth and Decline”, 105.

⁴³ Mahoney - Tarakeshwar, “Evlilikte ve Gündelik Hayat ve Aile Krizlerindeki Ebeveynlik”, 374-388.

⁴⁴ Fatma Baynal, “Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi”, *Bilimname* 35 (2018): 253-282.

⁴⁵ Amy Pieper Webb, *A Religious Coping Model of Divorce Adjustment* (Doktora Tezi, The University of Texas, 2008), vi.

olumlu, %78 ağırlıkta ise olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri bulunmuştur. Boşanmaya dair çok sayıda olumlu dini başa çıkma metodu vardır. Bunlar farklı amaç ve beklentilerle ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte; kızgınlık, korku ve incinme duygularının üstesinden gelmek için dua ve ibadet etmek, özel manevi ritüellere başvurmamak; kişisel bütünlük hissini yeniden kazanmak ve suçluluk duygularını azaltmak için manevi arınma ve (günahlar nedeniyle) affedilme arayışına girmek ve yalnızlık duygusunu yenmek üzere aşkın bir güce bağlanma ihtiyacı olumlu dini başa çıkma yöntemlerinden bazılarıdır. Buna mukabil boşanmayla beraber ortaya çıkan manevi görünüm olumsuz anlamda ve çeşitli biçimlerde mücadeleyle dönüşebilmektedir. Özellikle boşanma; Tanrı'nın bir cezalandırması olarak düşünülüyorsa ya da Tanrı'nın gücünün boşanma üzerinde etkin olamayacağı farz ediliyorsa, manevi açıdan suçluluk ve kafa karışıklığı varsa veya cemaatte ya da dinsel toplumda birey boşanma ile ilgili çatışmalar ve gerilim yaşıyorsa olumsuz bir mücadele ortaya çıkmaktadır.⁴⁶

Boşanma sürecinde olumsuz manevi yaklaşımlar, stresi ve psikolojik sorunları arttırıcı bir etkiye sahiptir.⁴⁷ Oysa işaret edildiği üzere pozitif manevi değerlendirmeler ortaya çıktığında bu olumsuz tablo değişebilmektedir. Nitekim Nathanson, tüm boyutları ile maneviyatın boşanma deneyimini etkilediğini ve bu süreçte ruh sağlığına önemli ölçüde katkı sağladığını bulmuştur.⁴⁸ Ferah (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da boşanma sürecindeki bireylerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma davranışları irdelenmiş ve bunların stres, depresyon ve anksiyete ile korelasyonu gösterilmiştir. Buna göre boşanma sürecindeki bireylerin olumlu dini başa çıkma davranışları stres depresyon ve anksiyete düzeyleri ile negatif korelasyona sahipken olumsuz dini başa çıkma davranışları bu değişkenlerle pozitif bir korelasyona sahiptir.⁴⁹

4- Yöntem

Boşanma sürecindeki bireylerin ruh sağlığı ile dini duygu, düşünce ve davranışlarını birlikte ele almayı hedefleyen bu araştırmada nitel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Nitel araştırma değişkenleri değil vakayı merkeze alan, olay yönelimli bir yaklaşımdır.⁵⁰ Bu yaklaşım betimleme

⁴⁶ Krumrei v.dğr., "Spiritual Stress and Coping Model of Divorce: A Longitudinal Study", 974.

⁴⁷ Robert E. Emery, *Cultural Sociology of Divorce: An Encyclopedia* (USA: SAGE Publications, 2013b), 1055.

⁴⁸ Irene G. Nathanson, "Divorce and Women's Spirituality", *Journal of Divorce & Remarriage* 22/3-4 (1995): 179.

⁴⁹ Nimet Ferah, *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi* (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2019), 227.

⁵⁰ W. Lawrance Neuman, *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar I*, trc. Sedef Özge, 6. Baskı (Ankara: Yayınodası Yayıncılık, 2013), 235.

yapmak ve nedensel süreçleri anlamak için araştırmacıya elverişli imkânlar tanır.⁵¹

Boşanma sürecindeki bireylerin dini davranışlarının ve dini yönelimlerini anlamak amacıyla nitel araştırma yöntemi olarak örnek olay yöntemi seçilmiş, böylece boşanma sürecine ilişkin yapılan aktarımların analiz edilmesi ve yorumlanması hedeflenmiştir. Örnek olay yöntemi ilginç, karmaşık ve özel bir olgunun ya da durumun kendi koşulları çerçevesinde incelenmesidir. Bu yöntem olgu, olay, durum ya da bireyin derinlemesine incelenmesine olanak tanımaktadır.⁵² Bu yöntemle kuramsal model, belirli bir örnek olayı ya da tek bir durumu açıklayıp netleştirebileceği gibi paralel kanıtlanma yoluyla yani birden çok örnek olayı yan yana koyarak kuramın birden çok örnek olayda ortaya çıktığı/işlendiği de gösterilebilir. Örnek olayların bu şekilde kullanıldığı yöntemlere *örnekleyici* Yöntem adı verilmektedir.⁵³

Belirlenen yöntem doğrultusunda örnek olayların elde edilmesi için 10 katılımcı ile mülakat gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakat soruları hazırlanmış ve katılımcılardan nitel veriler elde edilmiştir. Mülakat, nitel araştırmalarda kullanılan yaygın bir tekniktir. Bu teknikte standartlaştırılmış sorular yerine (ölçeklerin aksine) açık uçlu sorularla araştırmanın problemine cevap olabilecek verilere ulaşılmaya çalışılır.⁵⁴ Araştırma kapsamında mülakat tekniğine uygun bir şekilde açık uçlu soru havuzu oluşturulmuş, mülakat esnasında bu soru havuzundan istifade edilmiştir. “Boşanma sürecinizden bahsedebilir misiniz?”, “Sizce ayrılmanıza ve boşanma sürecine girmenize neden olan evlilikteki temel problemler nelerdir?”, “Dindar mısınız?”, “Dini anlamda boşanma sürecinde neler hissettiniz?”, “Dua ettiniz mi?”, “Ne tür dileklerde bulundunuz?”, “Dini anlamda yardım arama ihtiyacı duydunuz mu?”, “Boşanma lafını duyduğunuzda ya da boşanma fikri aklınıza geldiğinde psikolojik olarak kendinizi nasıl hissettiniz?”, “Bu süreç sizi ne derecede üzdü?”, “Üzüntüden kurtulmak istediğinizde ne yaptınız?” hazırlanan sorulardan bazılarıdır. Bu ve bunun gibi sorulara verilen cevaplar not edilmiş ve örnek olay biçiminde öyküleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış açık uçlu sorularla pilot uygulama yapılmış ve uygun sorular seçilerek mülakatlarda kullanılmıştır. Mülakatlar araştırmacı tarafından not edilmiş ve öyküleştirilmiştir.

⁵¹ Hüseyin Bal, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 2. Baskı (Isparta: Fakülte Kitabevi, 2012), 69.

⁵² Veysel Sönmez - Füsün G. Alacapınar, *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2011), 82.

⁵³ Neuman, *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar 1*, 677.

⁵⁴ Bal, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 69.

Olayları açık ve zengin bir biçimde tanımlama ve öyküleştirme örnek olay yönteminin özellikleri arasında yer almaktadır.⁵⁵ Bu özellik/öyküsellik, araştırmamızın cevap aradığı problemlere özgünlük sağlayacak, kişilerin boşanma sürecindeki dini davranışlarını ve içerisinde yer aldıkları özne psikolojiyi yansıtacak bir araç olarak tasarlanmıştır. Diğer taraftan boşanma öykülerinin analizinde yeri geldikçe içerik analizi ve betimsel analiz tekniği kullanılarak yorumlama esas alınmıştır.⁵⁶ Yorumlama; birinci, ikinci, üçüncü düzeyde gerçekleştirilecek bir çalışmadır. Nitel yorumlamada ilk amaç incelenen şeyin insanlar için anlamını keşfetmektir. Çünkü bir davranış söz konusu olduğunda insanların eylemleri, kişisel güdüler ve gerekçeleri ön plana çıkmaktadır. (Boşanma sürecindeki bireylerin dini yönelim ve davranışlarının tam olarak güdüsü ve gerekçesi nedir?) Bu, birinci düzeyde gerçekleşen yorumlamaya olanak tanımaktadır. İkinci düzeyde yorumlama ise birinci düzeyde yorumlamanın araştırmacı tarafından keşfi ve yeniden inşasıdır. Yani burada kişilerin olay aktarımında yaptıkları yorumların (güdülerin, gerekçelerin vs.) araştırmacı tarafından keşfedilmesi ve yeniden inşası söz konusudur. Burada araştırmacı tutarlı anlamları keşfetmek ve yorumlamak için olayın içerisine dâhil olur, onları belli bir bağlama/sürece oturtur. Bazı nitel araştırmacılar ise ikinci düzeyden daha ileri gitmeyi tercih ederler ve bir sonraki aşamada yani üçüncü düzeyde olayları genellemeye ve bir kurama bağlamaya çalışırlar.⁵⁷ Bu araştırmada da üçüncü düzeyde yorumlamalar hedeflenerek boşanma sürecindeki bireylerin örnek olay analizlerinin araştırmanın temel tezine bağlı olarak yorumlanması amaçlanmıştır. Kimi zaman içerik analizine kimi zaman da betimsel-yorumlayıcı analize tabi tutulan veriler anlayıcı geleneğe bağlı kalınarak yorumlanmıştır.⁵⁸

5. Bulgular ve Yorum

Nitel verilerin elde edilmesi için 10 katılımcı ile mülakat gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcılardan 6'sı kadın, 4'ü erkektir. Katılımcılar K1, K2, ... K10 şeklinde kodlanmıştır. Mülakatlar kaydedilerek örnek olaylar şeklinde hikayeletirmiş ve çözümlemesi yapılmıştır.

Genel bir değerlendirme yapılacak olursa, katılımcıların sosyo-demografik özellikler⁵⁹ bakımından homojen bir görünüm arz ettiği

⁵⁵ Sönmez - Alacapınar, *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 2011, 79-80.

⁵⁶ Veyssel Sönmez - Füsün G. Alacapınar, *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2011), 159.

⁵⁷ Neuman, *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar I*, 237.

⁵⁸ Anlayıcı geleneğe bağlı gerçekleştirilen bu tür bir çalışma için bk. Yapıcı, "Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur mu, Kusur mu?".

⁵⁹ Sosyo-demografik özellikler boşanma sürecindeki bireylerin din psikolojisi açısından önemli olabilir. Ülkemizde, Esmâ Salim tarafından gerçekleştirilen yüksek lisans çalışmasında, Isparta 1. Aile Mahkemesi'ne başvuran ve boşanma sürecindeki 105 bireyin stresle başa

söylenbilir. Katılımcıların çoğunluğu lise ve altında bir eğitim düzeyine sahiptir. Eğitimin boşanmaya etkisi karmaşık ve değişkenlik gösteren bir olgudur. Genel kanı düşük eğitim düzeyinin boşanma olasılığını arttırdığıdır ancak son yapılan araştırmalar kadının ve erkeğin eğitim düzeyine göre boşanma olasılığının değişkenlik gösterdiğine yöneliktir. Ayrıca eğitim düzeyinin etkisi ülkeler/bölgeler arasında da farklılaşmaktadır.⁶⁰ Yaş, boşanmada belirgin bir faktör olarak kabul edilmektedir.⁶¹ Katılımcıların yaş aralığı 24 ila 51 arasında değişmektedir. Katılımcıların çoğunluğu orta yaşın altındadır. Gelir düzeyi açısından ise katılımcıların çoğunluğu asgari ücret düzeyindedir. Boşanma ile birlikte gelirin düşmesi, geçim sıkıntısı boşanmanın olası sonuçlarından birisidir.⁶² Örneklem çoğunlukla düşük gelir grubunda yer almaktadır. Gelir düzeyleri karşılaştırıldığında kadınların erkeklerden daha dezavantajlı olduğu görülmektedir. Boşanma sürecindeki katılımcıların çoğu tanışarak evlenmiştir ve uzun evlilik sürelerine sahiptir. K5 ve K9 hariç diğer katılımcılar 5 yıl ve üzerinde bir evlilik süresine sahiptir. Fiilen ayrılık süreleri dikkate alındığında katılımcıların -K8, K7 ve K2 hariç- geneli kısa bir süre önce eşinden fiilen ayrılmıştır. Çocuk sayısı bakımından katılımcıların homojen bir görünüm sunduğu ancak K1 hariç 3 çocuklarının daha uzun fiili ayrılık süresine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu genel bilgiler aşağıda tablo şeklinde verilmiştir.

çıkma stratejileri ve dini başa çıkma tarzları nicel yöntemle farklı ölçekler kullanarak incelenmiş ve sonuçta boşanma sürecindeki bireylerde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, öznel dindarlık algısı değişkenlerinin; bireylerin stresle başa çıkma ve dini başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörler olduğu bulunmuştur. Bk. Esmâ Salim, *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği* (Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, 2017). Ayrıca Ferah (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da sosyo-demografik özelliklerin din psikolojisi ile ilişkisi istatistiksel olarak gösterilmiştir.

⁶⁰ Emery, *Cultural Sociology of Divorce: An Encyclopedia*, 409.

⁶¹ Robert E. Emery, *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumunu*, trc. Elif Okan Gezmiş (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2013a), 18.

⁶² Ferah, *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi*, 63.

Tablo 2: Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri, Evlilik ve Boşanmaya Dair Bilgileri

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Meslek	Gelir (TL)	Evlenme Yöntemi	Evlilik Süresi (yıl)	Fiili Ayrılık Süresi (ay)	Çocuk Sayısı
K1	Erkek	51	İlkokul	İşçi	2500	Tanışarak	15	4	3
K2	Kadın	25	İlkokul	Kasiyer	2000	Kaçma/ Kaçırılma	10	18	3
K3	Kadın	32	Lise	İşçi	2000	Sosyal Medya	6	24	-
K4	Kadın	30	Lise	Garson	2000	Tanışarak	5	3	1
K5	Kadın	24	Lise	Çalışmıyor	Yok	Kaçma/ Kaçırılma	1	2	-
K6	Erkek	38	Lisansüstü	Öğretmen	4500	Tanışarak	8	1	1
K7	Kadın	44	İlkokul	Emekli	1500	Tanışarak	19	36 ve üstü	3
K8	Erkek	33	İlkokul	İşçi	2000	Görücü	13	30- 36	3
K9	Erkek	33	Lisansüstü	Akademisyen	5000	Tanışarak	1	3	-
K10	Kadın	30	Lisans	Memur	4000	Tanışarak	10	1	1

Tablo 2 katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile birlikte evlilik ve boşanmaya dair bilgilerini yansıtmaktadır.

Bu genel özelliklerin ve risk faktörlerinin yanı sıra bir evliliğin sonlanmasına etki eden bir birden fazla gerekçe ve duygu vardır (Tablo 3). Katılımcıların çoğunluğu kötü muamele, kavga, tartışma ve tehdit rapor etmiştir. Şiddet ve kötü muamele gibi ağır olgular evliliği katlanılmaz hale getirmekte ve boşanmalar için önemli ve yaygın bir gerekçe olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel tanımı ile şiddet, bireyin ilişkilerinde diğer bireyi isteği dışında zor/güç kullanarak kontrol altında tutmak amacı ile uygulanan davranışlardır. Bunlar fiziksel, cinsel, duygusal, ekonomik boyutta ortaya

çıkabildiği gibi ihmale ve istismara varan davranışları da kapsayabilmektedir.⁶³ Kötü muamele ise; eşe yapılan eziyetler, onun bedensel ve ruhsal sağlığını tehlikeye düşürecek -şiddet de dâhil- her türlü davranış ifade etmektedir. Eőini hapsetmek, aç bırakmak, şiddet uygulamak, anormal cinsel ilişkiye zorlamak bu kapsamda sayılan bazı eylemlerdir. Onur kırıcı davranışlar da bu kapsamda değerlendirilir; ağır hakaretler, eőin şeref ve haysiyetini kıran, onlara saldırı niteliğinde olan eylem ve davranışlar vs. Ayrıca hayata kast, yani eşlerden biri tarafından diğerinin canına karşı yapılmış olan davranışlar, eőü öldürmeye teşebbüs, onu intihara teşvik etmek önemli boşanma nedenleri arasında sayılmaktadır.⁶⁴

⁶³ Zeybekoğlu, "Sosyal Problem Boyutuyla Aile", 48.

⁶⁴ ASPB, "Türkiye Boşanma Nedenleri Araştırması (TBNA 2014)", 30.

Tablo 3: Katılımcıların Boşanma Sürecine, Evliliğe ve Eşe Dair Yakınma ve Şikayetler (Gerekçeler)

Boşanma Sürecine, Evliliğe ve Eşe Dair Yakınma ve Şikayetler	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10
Çocuk isteme/istememe	*	-	*	-	-	-	-	-	*	-
Cinsel Sorunlar	-	-	-	-	*	-	-	-	*	-
Kayınvalide/Kayınpeder	-	-	-	*	*	-	-	-	*	-
Alkol, Uyuşturucu	-	*	-	-	-	-	-	-	-	*
Ekonomik anlaşmazlıklar	*	-	*	-	-	-	-	-	*	-
Aldatma	*	*	*	-	-	-	*	*	-	-
Kavga ve Şiddetli Tartışma	*	*	*	*	-	-	*	-	*	*
Beni terk etti	*	-	-	-	*	-	-	*	*	-
Evi terk etmek zorunda kaldım	-	*	*	*	-	-	*	-	-	*
Ev ile ilgili sorumlulukları yerine getirmeme	*	*	*	-	*	-	-	-	*	-
Kötü muamele	-	*	*	*	-	-	*	-	-	*
Yalan söyleme	*	*	*	-	-	-	-	-	-	-
Eşten soğuma ve eşi istememe	-	-	*	-	-	*	-	-	-	*
Zorla evlendirilme	-	*	-	-	*	-	-	-	-	-
Anlaşmaya yanaşmıyor	*	*	*	*	-	-	-	*	-	-
Çocukları/Çocuğu göstermedi/göstermiyor	*	*	-	-	-	-	-	*	-	-
Velayet konusunda anlaşamıyoruz/anlaşamadık	*	*	-	*	-	*	*	*	-	-
Çocukları/Çocuğu bana karşı dolduruyor	*	-	-	-	-	-	-	*	-	-
Artık kurtulmak istiyorum	*	*	*	*	*	*	*	-	-	*
Tehdit	-	*	-	*	-	-	-	-	-	-
Dini endişeler	*	-	*	*	-	-	-	-	*	*

* Var - Yok

Tablo 3 katılımcıların boşanma sürecine, evliliğe ve eşe dair yakınma ve şikayetlerini ya da diğer bir deyişle gerekçelerini göstermektedir. Buna göre bir evliliğin sonlanmasında birden fazla gerekçe ve duygu olduğu ve bunların iç içe geçmiş bulunduğu anlaşılmaktadır. Burada öncelikle her bir vakanın kendine has ve öznel olduğunu belirtmek gerekir. Ancak yine de kompleks olmakla birlikte bir takım ortak görünüm söz konusudur. K3 ve K7 örneğinde olduğu gibi bir evlilikte boşanma gerekçesi ekonomik sorunları, ihmali, şiddeti ve aldatmayı bir arada içerebilmektedir. Tabloda ortaya çıkan bir diğer dikkat çekici görünüm kavga, tartışma ve kötü muameleye uğrama şikâyet ve gerekçelerinin yaygınlığıdır.

Tablo 4: Katılımcıların Boşanma Sürecindeki Ruhsal Sorunlarına Dair İfadeleri

Ruhsal Sorunlara Dair İfadeler	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10
Depresif (Çökkünlük) ifadeler(i)	*	*	*	-	*	-	*	*	*	*
Anksiyöz (Bunalıt) ifadeler(i)	*	*	*	*	-	-	*	*	*	*
Stres (Zorlanma) ifadeleri	*	*	*	*	-	-	*	*	*	*
Öfke ifadeleri	*	*	*	-	-	-	-	-	*	-
Psikosomatik ifadeler	-	-	-	-	-	-	-	*	*	-
Varoluşsal sorgulamalar	*	*	*	*	-	-	*	*	*	*
Tükenmişlik hissi	-	-	*	-	-	-		*	*	-
İntihar girişimi veya düşüncesi	-	-	-	-	-	-	*	-	*	-

* Var - Yok

Tablo 4 katılımcıların boşanma sürecinde yaşadıkları ruhsal sorunlara dair ifadeleri göstermektedir. Örnek olaylarla ortaya çıkan tablolar, boşanmanın niçin en stresli olaylar içerisinde üst sıralarda yer aldığını açıklar niteliktedir. Tablo 3 ve Tablo 4 birlikte değerlendirildiğinde ruhsal sorunların temel göstergeler ve sebeplerinden bazıları şunlardır; çekişme, bunalım (K1, K2, K3, K4, K7, K8, K9, K10), öfke (K1, K2, K3, K9), tehdit altında hissetme (K2, K4), şiddet, işkence ve kötü muamele (K2, K3, K4, K7, K9, K10), aldatma (K1, K2, K3, K7, K8), sömürü (K3), zorla evlendirilme (K2, K5), çocukların alıkonması ve gösterilmemesi (K2, K8) vs.

Bununla birlikte örneklem grubundakiler bu süreçte yaşadıkları depresif duygularını bazen açık bazen de kapalı bir şekilde ifade etmişlerdir. Örneğin K2: "...stresli hissetmiyorum aksine biraz rahatlamış gibiyim ama üzgünüm, çocuklarım için üzgünüm, böyle bir kaderim olduğu için üzgünüm..." , K3: "...Bazen ağladım bazen bunaldım..." K5: "... Bu olaylar karşısında çok üzüldüm halen üzgünüm..." K10: "... Allah var gam yok..." demektedir. Diğer sorunlarla birlikte depresif duygular bazen psikiyatrik tedaviyi gerektirecek sonuçlar doğurmuştur. Örneğin; evlilik sorunları K7'yi⁶⁵ üzümü,

⁶⁵ Kadın, 44 yaş, ilkököl mezunu ve işçi emeklisidir. Katılımcı 7'nin hikâyesi diğerlerinden farklılık arz etmektedir. K7'nin boşanması ebeveyn boşanmasının bir örneğidir. Resmî boşanma 9 yıl önce gerçekleşmiştir. Ancak o şimdi en küçük çocuğunun velayeti için tekrar mahkemeye müracaat etmiş ve eski eşi aleyhine dava açmıştır. Eşi ile 19 yıl evli kaldığını belirten katılımcı, ondan resmî olarak ayrıldıktan sonra ikinci evliliğini yaptığını, ancak bu evliliğin birkaç ay sürdükten sonra sonlandığını, 4 yıl önce ise üçüncü evliliğini yaptığını ve halen aynı kişi ile hayatına devam ettiğini açıklamıştır. İlk evliliğinden 3 çocuk sahibi olduğunu söyleyen K7, iki çocuğunun rüşt yaşına eriştiğini ancak 16 yaşında olan en küçük kızının, baba yanında kalırken oradan ayrıldığını ve yaklaşık bir yıldır kendisi ile yaşadığını,

yıpratmış ve o derece bunalıma itmiştir ki intihara teşebbüs etmiştir. O intihar girişimini ve tedavi sürecini şu şekilde aktarmıştır.

“...Yine de bütün bunlar benim için sıkıntı verici; yeniden eski eşim ile muhatap olmak, mahkemeye gelip gitmek vs. Ayrıldığım dönemi hatırlıyorum, anlattığım gibi eşimin hep başka kadınlarla ilişkisi oldu ve son ilişki yaşadığı kadın yüzünden evliliğim bitti. Ben yaşadığım sorunlar yüzünden bir keresinde intihara kalkıştım. Bileklerimi kestim. Beni hastaneye kaldırdılar. İntihara kalkıştım çünkü yaşadığım hayat beni o kadar bunalıtmıştı ki ben bunları hak edecek ne yaptım, neden benim başıma bunlar geliyor, neden normal ve mutlu bir yuvam yok diye düşüncelere dalıp üzüntüden durmadan ağlıyordum. Sonrasında psikiyatrik tedavi görmeye başladım...”

Anksiyete boyutuyla değerlendirildiğinde de çoğu katılımcının benzer şekilde kaygılarını ifade ettiği tespit edilmiştir. Örneğin; yaşadığı kaygılar neticesinde K8 varoluşsal bir bunalım yaşamış, K9 ise açıkça geleceği için endişe duyduğunu ifade etmiştir. Boşanmayı en az stres ile karşılayan K6 dahi çocuğu için endişelenmiş ve bir strateji geliştirme gereği duymuştur. K3, K8 ve K9 tükenmişlik hissi yaşadığını belirtmiştir.

Depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal sorunlar birbiri ile ilişkilidir. Nitel sonuçlar açık bir şekilde olumsuz ruhsal duyguların/belirtilerin boşanma sürecindeki bireyler tarafından bir arada yaşandığını göstermiştir. Ayrıca depresyon, stres ve kaygının en somut göstergesi vücut üzerindeki etkisidir. Bu noktada K8 ve K9'un aktardığı bilgiler son derece ehemmiyetlidir. K9 üzüntüden mide spazmı geçirdiğini söylemiştir. K8,⁶⁶ sigaraya başladığını ve günde üç paket sigara içtiğini, yemek yiyemediğini ve yediklerini çıkardığını belirtmiştir:

“...eşimle aramda herhangi bir sorun yoktu. Benim sonradan öğrendiğime göre eşim ile yakın akrabası arasında çocukluktan başlayan bir yakınlaşma varmış. Çocuklarımı da alıp kaçtılar, onlardan 2,5-3 yıl haber alamadım. Çocuklarımı benden soğutmuşlar ve bana karşı doldurmuşlar. Onları bulduğumda benimle görüşmek istemediler. Mahkeme onların velayetini anneye verdi. Ben ise yapayalnız kaldım. Hem aldatıldım hem de çocuklarımdan mahrum kaldım. Ama Allah'ın adaleti büyük. Ben yıllarca eşimin yaptığı bu ihanet ile yaşamak zorunda kaldım. Sigaraya başladım. Günde üç paket sigara içiyordum. Kilo verdim. Doğru düzgün yemek

kızının artık oraya yani babasının yanına dönmek istemediğini, bu nedenle de velayetini almak için uğraştığını belirtmektedir.

⁶⁶ Erkek, 33 yaş, ilkökul mezunu ve asgari ücretle işçi olarak çalışmaktadır. 13 yıllık evli iken eşinin başka bir erkek ile kaçtığını, bu kişinin eşinin akrabası olduğunu, eşi giderken üç çocuğunu da götürdüğünü, onlardan 2,5-3 yıl haber alamadığını, bu nedenle resmi boşanmanın uzadığını bildirmiştir.

Yiyemiyor, yediklerimi çıkartıyordum. El gün içerisine çıkamıyordum. Millet bana farklı gözle bakıyormuş gibi geliyordu. Kendimi suçlu ve çaresiz hissediyordum. Arabesk dinleyip kendimi teselli etmeye çalışıyordum...”

Yaşanan olumsuz duyguların, hissedilen endişenin, ruhsal gerilimin, üzüntünün, bu somut göstergelerin ötesinde etkileri ve gözlenemeyen boyutları da vardır. Boşanma süreci, bireyleri varoluşsal bir sorgulamaya, bir anlam arayışına itmiştir. Çoğu katılımcı bunu açıkça ifade etmiştir. Örneğin K7, “Bunları hak edecek ne yaptım, neden benim başıma bunlar geliyor, neden normal ve mutlu bir yuvam yok?” diye düşünmüştür. K9, “Bunları hak edecek ne yaptım?” demiştir. Yıkıldığını ve mahvolduğunu tasavvur etmiş, bütün bunların anlamını sorgulamıştır.

Bu noktada bütün bu süreçlerin dini boyutu ve katılımcıların dini duygu düşünce ve davranışları açığa çıkmıştır. Bunlar bireyin dini başa çıkma mücadelesi olarak düşünülebilir. En yalın hali ile hatırlanacak olursa dini başa çıkma zor zamanlardaki anlam arayışı idi. Bu nedenle katılımcıların dinden bahsetmeye başladığı zaman ister istemez anlam arayışlarını dile getirmeleri manidardır. Zor zamanlarda, kendilerini aşan durumlarda, olayın üstesinden gelmekte zorlandıklarında bireyler ister istemez bu tür sorgulamalara girmekte ve kendilerinden üstün bir kuvvetten yardım alma gereği duymaktadırlar. Bu arayış, katılımcıların davranışlarında aşkın, Kadir-i Mutlak bir Tanrıya yönelmek, dua etmek şeklinde tezahür etmiş, bazılarını yakın çevreden ve yetkililerden manevi destek arayışına itmiştir. Kimi adalet, kimi kurtuluş istemiştir. Kimi diyanete müracaat etmiş, kimi ise din kardeşinden yardım görmüştür. Ancak hepsinin ortak yönü ruhsal bir rahatlama ve hafifleme yaşadıklarını söylemeleri olmuştur. Katılımcıların çoğu stres dolu boşanma sürecinde yaşadıkları onca olumsuz durumla mücadele etmek için dine ve dini pratiklere aktif bir şekilde müracaat etmiştir. Bu davranışlar ruhsal anlamda olumlu kabul edilebilir çünkü onlar için hafifletici ve rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Buna karşın katılımcılar dini anlamda olumsuz davranışlarda da bulunmuştur. Beddua etme, affetmeme, ceza odaklı düşünme vs. Katılımcıların boşanma sürecinde ortaya çıkan olumlu ve olumsuz bazı dini yönelimleri ve davranışları aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Dini Yönelim ve Davranışlarına İlişkin İfadeler

Dini Yönelim ve Davranışlar (Duygu, Düşünce ve Davranış)	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10
Dini anlam sorgulaması	*	*	-	*	-	*	*	*	*	*
Dua	*	*	*	*	*	-	-	*	*	*
Namaz	*	*	-	*	-	-	-	-	*	*
Başkalarından dini/Manevi Destek alma/Görme	-	-	-	*	-	-	-	*	*	-
Dini değişim ve dönüşüm (Dine Yönelme)	-	-	-	-	-	-	*	*	*	*
Ceza çektiğini düşünme	-	*	-	-	-	-	*	-	*	-
Beddua	*	-	*	-	-	-	-	-	-	-
Dini gruba katılma	-	-	-	-	-	-	*	*	*	-
Sabretme	*	*	*	-	-	-	*	*	-	-
Dini imtihan düşüncesi	*	-	-	-	*	-	-	*	*	-
Sadaka	-	-	*	-	-	-	-	-	-	-
Kuran okuma	-	-	-	-	-	-	*	*	*	*
Diyanete başvurma	-	-	*	*	-	-	-	-	-	-

* Var - Yok

Zorlu yaşam olayları karşısında kişinin dini yönelimi çok farklı dinamiklerden beslenmekte ve karmaşık bir görünüm arz etmektedir. Tablo 5'te görüldüğü üzere bazıları manevi destek ararken bazıları sabretmiş, bazıları beddua ederken bazıları Kuran okuma yoluna gitmiştir. Ayrıca çoğu dini davranış/yönelimin bir arada ortaya çıktığı anlaşılmıştır. En çok ortaya çıkan görünüm dua etme ve dini anlam sorgulama pratiğinde kendini göstermiştir. Saf bir şekilde bulunmayan bu davranışlarda kişinin karakteri, dindarlığı, Tanrı tasavvuru, yaşı, cinsiyeti, eğitimi, yetiştiği çevre etkili olmaktadır. Ayrıca bu davranışlar zamanla değişime uğrayabilmektedir. Bu noktada K3'ün ⁶⁷ öyküsü dikkat çekicidir. Onun hikâyesi şu şekildedir:

“Eşimle internet üzerinde tanıştık ve 1,5 yıl görüştüğümüzden sonra evlenmeye karar verdik. Evliliğin daha başlangıcında sorunlar başladı. Sorunlarımız

⁶⁷ Kadın, 32 yaş, lise mezunu, asgari ücretle tekstil fabrikasında işçi olarak çalışmaktadır. Boşanmak istediği eşiyile (38 yaş) internette tanışmış ve 1,5 yıl sonra evlenmişlerdir. Çocukları yoktur. Katılımcı, eşiyile 6 yıl evli kaldıktan sonra, 2 yıl önce eşinden ayrılmış ve boşanmak için mahkemeye müracaat etmiştir.

daha çok ekonomikti ve buna bağılı olarak aramızda geçimsizlik ortaya çıktı. Hemen düğünümüzün ardından ekonomik olarak beni sömürmeye ve bana yalan söylemeye başladı. Düğün takılarını aldı ve ailesine verdiğini söyledi. Zamanla aşağılamalar ve küfürler başladı. Bir süre sonra onun kumar oynadığını ve bana yalan söylediğini öğrendim. Parasını bahis sitelerine ve iddia oyununa yatırıyormuş. Binlerce liralık kuponlar yapıyormuş. Zaten sürekli borçlandığını söylüyordu ve benden para istiyordu. Evin elektriğini, suyunu ve kirasını hep ben ödemek zorunda kalıyordum. Birkaç sefer kredi borçlarını da ben ödedim. Son aşamaya kadar ekonomik olarak beni kullanmaya ve borçlanmaya devam etti. Bana kredi çektiirmek istedi. Bu yüzden aramızda kavga çıktı ve bana şiddet uyguladı. Güya tefeciye borçlanmış ve mafya tarafından takip ediliyormuş. En sonunda bana kredi çektiirmek için bankaya götürdü. Asıl kırılmanın yaşandığı nokta da burası oldu. Ben bankadan kaçtım ve ailemin yanına sığındım. Sonra ailesi geldi ve beni yatıştırdılar. Böylelikle ben eve dönmüş oldum. Öğrendiğime göre babasını ikna etmiş ve ona kredi çektiirmiş. Evliliğimde buna benzer birkaç kırılma yaşadım, her seferinde ailesi araya giriyordu ve beni bir şekilde ikna ediyorlardı. Evliliğin 4. yılında 4 ay ayrı kaldık mesela. Bu sorunlardan sonra eşim sanki hiçbir şey olmamış gibi davranıyordu ve benden de böyle davranmamı bekliyordu. Ben ise kendimi güvencesiz ve yalnız hissediyordum. Evliliğe önem verdiğim için devam etmeye çalıştım ama olmadı. Dinen de bunun önemini biliyorum. Zaten bu zamana kadar sabretmemim sebebi bu. Aslında 4. yılda ayrılmaya karar vermiştim. Aramızda cinsel bir problem olmasa da ilk iki yıl çocuk sahibi olmadık, sonrasında ise aramızdaki sorunlar nedeniyle ben çocuk sahibi olmak istemedim. Bu isteksizlik kocamda öfkeye neden oluyordu ve aramızda kavga çıkıyordu. İyi ki çocuğumuz olmamış, kesinlikle ondan boşanmak istiyorum. Ben elimden geleni yaptım, onun kumar ve yalancılık konusunda tedavi olması için doktora gitmesini sağladım ama düzelmedi. Evlilik sorunlarımız için Diyanete de danıştık ama yine olmadı. Birkaç sefer dinen beni boşamıştı. Diyanete bunu da sorduk. Tüm çabalarımıza rağmen her şey daha da kötüye gitti. En sonunda yapacağını yaptı ve beni aldattı. Bir kadınla üç ay birlikte yaşamış. Şu an evliliğimin bitmesinden dolayı üzüntü duymuyorum ama ne olacak diye endişeliyim ve stresliyim. Mahkeme uzarsa stresim katbekat artacak. İlk başlarda üzüliyordum, çevrem de beni üzmesinden endişeleniyordum ama zamanla alıştım. Bir keresinde öyle bir noktaya geldim ki ona şöyle dedim; “sana karşı sevgi ve merhametimin kalmadı.” Ben son derece dinini önemseyen biriyim ve dindarım. Beş vakit namazımı kılarım, dini vecibelerimi yerine getiririm. Bu süreçte dualarımda hayırlısı ile ondan kurtulmak için Allah’a yalvardım. Kurtulup özgürlüğüme kavuşmak istiyorum. Allah benim yaşadıklarımı benden daha iyi bildiği için eşim olacak kişiden hakkımı alarak ayrılmayı diliyorum. Bazen ağladım bazen bunaldım ama artık evliliğim düzelsin diye dua etmiyorum. ‘Allah’ım!

Bana zarar vermesin kendi başını yesin' diyorum. Bu süreçte ondan kurtulmak için sadaka bile dağıttım."

K3'ün evlilik sorunları kompleks bir görünüm arz etmektedir. Basitçe söylenecek olursa ekonomik temelli başlayan sorunlar zamanla bir buhrana dönüşmüş ve evliliği kasıp kavurmuştur. Evliliği boyunca K3, ekonomik olarak sömürülmüştür. Bu sömürü kavga ve tartışmaların temel sebebidir. Bunlar, evliliğin bozulmasında somut göstergeler olarak kabul edilebilir. Dokur ve Profeta'nın diliyle söyleyecek olursak bunlar, kontratı bozan açık göstergelerdir. Daha derinlerde ise bilinçdışı, gizli ve stratejik göstergeler, diyaloglar vardır. Bu gösterge ve diyaloglar evliliğin bozulmasındaki süreci yansıtmaktadır. Örneğin ilk başta bilinçli olarak tercih edilen doğum kontrolü sonraları yerini daha bilinçli bir tercihe bırakmıştır. Bu, K3'ün tek taraflı doğum kontrol tercihidir. Oysa eşi artık şiddetle çocuk istemektedir. Neden böyle olmuştur? Aslında burada gizli bir bilinçdışı diyalog olduğunu iddia etmekte bir beis yoktur. K3, evliliğe olan inancı sarsıldığı için ve evliliği bitirmek için derinlerde bir his oluşturmuş ve açığa böyle bir strateji çıkarmıştır. Çocuk sahibi olmama şeklindeki tek taraflı karar onun ruhsal konumlanışının bir yansıması olabilir. Ancak bu konumlanma, onu sömüren kişi tarafından yani eşi tarafından hissedilmiş ve bilinçdışı tepkiyle ve öfkeyle karşılanmıştır. K3'ün anlatımına göre ilk iki yıldan sonra böyle bir sorun gelişmiştir. Yani bilinçdışı gelişen bu derin yarılma evliliğin ikinci yılında boy göstermiştir. Bu ayrışma evlilik boyunca, sömürü, kavga ve tartışmalar ile derinleşmiştir. Aldatma ise son noktayı koymuştur. Nihayetinde K3'ün eşine karşı lütfettiği sevgi ve merhamet bitmiştir. K3, bunu açıkça eşinin yüzüne söylemiştir. Bu, öfkeyi ve isyanı temsil etmektedir. Diğer taraftan evliliğin bitmemesi için K3 elinden geleni yapmıştır. Eşinin kusurlu davranışlarının düzelmesi için onu doktora götürmüştür. Bir öfke anında ortaya çıktığı tahmin edilen dini boşamalar ve aralarındaki sorunlar için Diyanete de danışılmıştır. Ama bunların hiçbiri fayda etmemiştir. En sonunda ayrılık gerçekleşmiştir. K3, neden bu kadar sabretmiştir? K3'ün aktarımına göre bu noktada dini ve toplumsal referanslar devreye girmiştir ve onu engellemiştir. Aslında o isyanını ötelemiştir. Yansıttığı kadarıyla en sonunda o, prangalarını kırıp içinde yıllarca yaşamak zorunda kaldığı hapishaneden kaçmıştır. İki yıl önce gerçekleşen ayrılık ile beraber halen devam eden mahkeme süreci ise K3 için ayrı bir pranga haline gelmiştir. Artık K3, iki yıldır ayrı yaşadığı eşinden sadece kurtulma ve özgür kalma arzusu gütmektedir. Evlilik artık sadece kâğıt üstündedir ve bunun altında ise ölü bir ilişki kalmıştır. Bu durum K3'te "haklı" bir stresi ve öfkeyi doğurmaktadır. Öfke, onun dini yönelim ve davranışlarında açıkça kendini göstermektedir. K3 kendisini dindar bir kişi olarak tanıtmıştır. Buna karşın öfke, isyan ve uzayan mahkeme süreci ile birlikte yaşanan stresin onu bir takım olumsuz dini başa çıkma davranışlarına sevk ettiği anlaşılmaktadır. Evlilik içerisinde gösterdiği olumlu dini davranışlarının aksine K3, ayrılma

sürecinde beddua gibi olumsuz dini başa çıkma davranışlarına müracaat etmekten kendini alamamıştır. “Kendi başını yesin” ifadesi hem öfkeyi hem de dini anlamda olumsuz bir çabayı göstermektedir. K3’ün sadaka dağıtması ise onun kurtulma psikolojisinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bu davranış, altında olumsuz duygular yatsa da dini açıdan olumlu bir mücadelenin göstergesi olabilir. “Allah benim yaşadıklarımı benden daha iyi bildiği için eşim olacak kişiden hakkımı alarak ayrılmayı diliyorum” cümlesi ise gerçekçi bir mücadeleyi ifade etmektedir. K3, olayları hem dinsel hem de dünyevi anlamda hak ve hukuk çerçevesinde düşünmektedir. Ancak bu “gerçekçi mücadele” ruhsal olarak hem olumlu ve hem de olumsuz bir gönderme olarak yorumlanabilir. Olumlu; çünkü ayakları yere basan aktif ve somut bir çabayı, net bir görüşü yansıtmaktadır. Olumsuz; çünkü affetme, esenlikle salıverme yoktur. Aksine alacak verecek mantığı, manipüle edilmişlik, kızgınlık ve öfke vardır.

Sonuçta K3, boşanma sürecinde dini anlamda hem olumlu hem de olumsuz başa çıkma davranışlarına müracaat etmiştir. Burada dikkat çeken nokta onun dini başa çıkma davranışlarının görünüşte geçirdiği evrimdir. Evliliği boyunca eşi tarafından sömürülmüş ve kötü muameleye maruz bırakılmış olsa da sabırla duruma yaklaşmayı bilmiş, evliliğin düzelmesi için çaba göstermiştir. Fiili ayrılıktan sonra ise uzayan mahkeme süreciyle beraber başından beri var olan örtük öfke belirginleşmiş, olaya uzaklık ve kişisel mesafenin de artması ve uzaması ile birlikte olumsuz dini başa çıkma davranışları açığa çıkmıştır. Bu davranışlar yaşanan ruhsal problemin etkisini artırıcı yönde etki edebilmektedir.⁶⁸ Burada K3 özelinde söylenecek olursa uzayan ayrılık süresi dini başa çıkma davranışlarını olumsuz bir boyuta taşımış ve ruhsal gerilimini daha da arttırmıştır. Bunun altında yatan temel dinamik ise öfke ve tahammülsüzlük olmuştur. Belki de yaşadığı ağır şeyler onun dini kaynaklarını zayıflatmış, sabrını tüketmiştir.

K3 örneği hariç kadın katılımcılar erkeklere göre daha olumlu bir dini yaklaşım göstermektedirler. Erkekler ise K6 ve K8 hariç kadınlara göre daha olumsuz dini yönelime sahiptir. Örnek olaylar incelendiğinde dine yönelme konusunda kadınların daha pozitif bir görünüm arz ettiği belirlenmiştir. Kadınlar daha çok kurtulma psikolojisi ile hareket etmektedirler ve onlar daha çok zulme maruz kalmış gibi gözükümler. Bu da onların anlam arayışını daha çok perçinlemiş, dine yönelmelerini daha kolaylaştırmış olabilir.

Eğitim boyutuyla düşünülürse katılımcıların, K6, K9 ve K10 hariç eğitim seviyesi düşüktür. Eğitim seviyesi azaldıkça yaşamsal sorunlar karşısında dine yönelme artar varsayımından hareket edildiğinde, K6, bunun için uygun bir örnek teşkil ederken K9 ve K10 buna aykırı bir örnek teşkil

⁶⁸ Yapıcı, *Din ve Ruh Sağlığı Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, 51.

etmiştir. Buradaki fark onların dindarlık boyutu ile ilgili olabilir. Nitekim K9 kendini dindar bir birey olarak tanımlarken, K6 kendisini dindar bir birey olarak tanımlamamaktadır. Ancak ikisinin de eğitim düzeyi yüksektir. Dolayısıyla buradan çıkarılacak sonuç, ruhsal sorunlar karşısından dine yönelme değerlendirilirken dindarlık boyutu daha birincil bir önemi haiz olabilir. Aynı şekilde bu argüman yaş, yaşanan çevre, gelir durumu için de ileri sürülebilir.

Ancak K10, hem dindarlık boyutunda hem de eğitim boyutunda aykırı bir örnek teşkil eder. O, K6 gibi eğitilmiştir ve kendisini dindar bir birey olarak tanımlamamaktadır. Ancak o yine de dine yönelmiş ve aktif bir dini değişim yaşamıştır. Onun hikâyesi tıpkı K7'de olduğu gibi bir ihtida sürecini, bir dine dönüş öyküsünü anımsatmaktadır. (Burada K7'nin eğitim seviyesinin diğerlerine göre daha düşük düzeyde olduğu da kaydedilmelidir.) Eğer bu süreç bir ihtida öyküsü, bir dine dönüş sürecini barındırıyorsa o zaman dindarlık ya da burada zikredilen diğer değişkenlerin dışında başka dinamiklerin etkin olduğu bir dönüşüm sürecinin yürürlükte olduğu iddia edilebilir. Bu tür bir süreçte; yaşanan stres, yaşamdaki kritik anlar, dini arayış içerisinde kendini hissetme, dine dönüş vesile olan ve kendisiyle duygusal bağ kurulan samimi bir arkadaş etkilidir. Ayrıca bu tür bir yönelim bireyin yeni bir kimlik kazanmak istemesinin tezahürü şeklinde de yorumlanabilir.⁶⁹

Sonuç

Boşanma insan yaşamında birincil öneme sahip psiko-sosyal bir süreç, önemli bir stresördür. Bu süreçte bireylerin ruh sağlığı tehdit altındadır ve birey birtakım ciddi risklerle karşı karşıyadır. Boşanma sürecindeki bireylerin ruh sağlığı ile dini duygu, düşünce ve davranışlarını ele almayı hedefleyen bu araştırmada, boşanma sürecindeki bireylerin yaşadıkları ruhsal sorunlar karşısında inancın ve dini hayatın yardımcı ve iyileştirici bir etkiye sahip olup olmadığı temel probleminden hareket edilerek nitel araştırma paradigmasına uygun bir şekilde elde edilen sonuçlara göre; boşanma sürecindeki bireylerin; evliliklerine ilişkin sorunları pişmanlık, üzüntü ve öfke ile aktardıkları, fiilen bitmiş evliliğe yoğun duygusal tepkiler verdikleri ve bunaldıkları, umutsuzluk, çaresizlik ve başarısızlık hissine kapıldıkları, kaçma ve kaçınma psikolojisi ile hareket ettikleri, bu süreçte stres ve kaygı yaşadıkları ve çökkünlük belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Bu süreçte bireyler, maddi ve manevi problemlerle uğraşmak durumunda kalmakta, bunalmakta ve bir anlam arayışına girmektedirler. En seküleri ya da dinden en uzağı dahi bu süreçte vicdani sorgulamalar yaptıklarını ifade etmiştir. Bazen anlam arayışı manevi destek arayışını da beraberinde getirmiştir. Katılımcıların bu süreçte çoğunlukla dini duygu, düşünce ve

⁶⁹ Ali Köse, *Neden İslam'ı Seçiyorlar?* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 159-170.

davranışları kullandıkları, bu şekilde yaşanan olumsuzlukların üstesinden gelmeye çalıştıkları gözlenmiştir. Bu davranışlar genellikle bir bunaltının ardından anlam arayışı ile yoğunlaşmıştır. Boşanma sürecinde ortaya çıkan ruhsal belirtiler karşısında bireylerin içerisinde buldukları durumu ve olayları anlamlandırmada dini aktif bir şekilde kullandıkları; kendilerini din ile teselli ettikleri; dine ve ibadete yönelme, dua etme, Allah'a sığınma ve O'ndan yardım dileme gibi pratiklere başvurdukları; bu pratikler sonucunda ise ruhsal rahatlama yaşadıklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir. Dini yönelim ve davranışlar; olumlu bir şekilde kullanıldığında boşanma sürecindeki bireyleri ruhsal olarak rahatlatıp, üzüntü ve kaygılarını giderme noktasında onlara yardımcı olurken, aksi halde yani öfke ve bunaltı ile birlikte ortaya çıktığında olumsuz bir görünüm arz etmekte, beddua etme, cezalandırıcı Tanrı tasavvuru gibi olguların ortaya çıktığı anlaşılmıştır.

Kaynakça

- Altıntaş, Süleyman. *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2014.
- Amato, Paul R. "The Impact of Divorce on Men and omen in India and the United States." *Journal of Comparative Family Studies* 25/2 (1994): 207-221.
- Arıkan, Çiğdem. *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, 1996.
- ASPB. "Türkiye Boşanma Nedenleri Araştırması (TBNA 2014)". Araştırma Raporu. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali - Yıldız, Refik. "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016): 281-308.
- Bahadır, Abdulkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. 2. Baskı. İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- Bal, Hüseyin. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 2. Baskı. Isparta: Fakülte Kitabevi, 2012.
- Balcı Arvas, Fatma. *Psikoloji Din ve Mutluluk*. Bursa: Emin Yayınları, 2016.
- Battal, Ahmet. "Boşanma Sebepleri Bilimsel Araştırma Projesi Uygulama Sonuçları (Nihai Rapor)". Araştırma Raporu. İstanbul: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü ve Akademik Dayanışma Araştırma ve Geliştirme Vakfı, 2008.
- Baynal, Fatma. "Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi". *Bilimname* 35 (2018): 253-282.

- Bell, Natasha K. - Harris, Steven M. - Crabtree, Sarah A. - Allen, Sarah M. - Roberts, Kelly M. "Divorce Decision-Making and the Divine". *Journal of Divorce & Remarriage* 59/1 (2018): 37-50. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1375330>.
- Berman, William H. - Turk, Dennis C. "Adaptation to Divorce: Problems and Coping Strategies." *Journal of Marriage and the Family* 43/2 (1981): 179-189. <https://doi.org/10.2307/351428>.
- Blomquist, Jean M. "Exploring Spiritual Dimensions: Toward a Hermeneutic Divorce." *Pastoral Psychology* 34/3 (1986): 161-172. <https://doi.org/10.1007/BF01759963>.
- Bohannon, Paul. "The Six Stations of Divorce". *Divorce and After*. Ed. Paul Bohannon. 33-62. New York: Doubleday and Company Inc., 1970.
- Chiriboga, David A. - Cutler, Loraine. "Stress Responses among Divorcing Men and Women". *Journal of Divorce* 1/2 (1978): 95-106.
- Chiriboga, David A. - Krystal, Sheila. "An Empirical Taxonomy of Symptom Types among Divorcing Persons." *Journal of Clinical Psychology* 41/5 (1985): 601-613. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198509\)41:5<601::AID-JCLP2270410504>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198509)41:5<601::AID-JCLP2270410504>3.0.CO;2-9).
- Cirhinlioğlu, Zafer - Ok, Üzeyir - Cirhinlioğlu, Fatma G. *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.
- Clarke-Stewart, Alison - Brentano, Cornelia. *Divorce: Causes and Consequences*. New Haven and London: Yale University Press, 2006.
- Coleman, Marilyn - Ganong, Lawrence - Leon, Kim. "Divorce and Postdivorce Relationships". *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Ed. Anita L. Vangelisti - Daniel Perlman. 157-176. USA: Cambridge University Press, 2006.
- Demirkan, Semra Y. - Ersöz, Aysel G. - Şen, Rahime B. - Ertekin, Emre - Sezgin, Özden - Turğut, Ahu M. - Şehitoğlu, Nuray. "Boşanma Nedenleri Araştırması". Araştırma Raporu. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2009.
- Dokur, Murat - Profeta, Yael. *İlişki Denklemi Aileler ve Çiftler*. 4. Baskı. İstanbul: Goa Yayıncılık, 2014.
- Efil, Şahin. *Din-Sağlık İlişkisinin İmkani Sorunu*. Bursa: Emin Yayınları, 2016.
- Elkin, Meyer. "Postdivorce Counseling in a Conciliation Court". *Journal of Divorce* 1/1 (1977): 55-65. https://doi.org/10.1300/J279v01n01_06.
- Emery, Robert E. *Cultural Sociology of Divorce: An Encyclopedia*. USA: SAGE Publications, 2013b.
- Emery, Robert E. *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumunu*. Trc. Elif Okan Gezmiş. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2013a.

- Ferah, Nimet. *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2019.
- Geçioğlu, Ahmet Rifat - Kayıklık, Hasan. "Dindarlık ve Evlilik Uyumu İlişkisi: Evli Bireyler Üzerine Bir İnceleme". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019): 202-224.
- Gökçe, Birsen. "Evlilik Kurumuna Sosyolojik Bir Yaklaşım". *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1 (1978): 7-21.
- Holmes, Thomas H. - Rahe, Richard H. "The Social Readjustment Rating Scale". *Journal of Psychosomatic Research* 11/2 (1967): 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).
- Kalmijn, Matthijs - Uunk, Wilfred. "Regional Value Differences in Europe and the Social Consequences of Divorce: A Test of the Stigmatization Hypothesis". *Social Science Research* 36/2 (2007): 447-468. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.06.001>.
- Kaslow, Florence W. "Stages of Divorce: A Psychological Perspective". *Villanova Law Review* Vill. L. Rev. 25/4 (1980): 718-751.
- Kayıklık, Hasan. "İçerik ve Kazanım Açısından Din Psikolojisi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2003): 83-102.
- Köse, Ali. *Neden İslam'ı Seçiyorlar?*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Krumrei, Elizabeth J. - Mahoney, Annette - Pargament, Kenneth I. "Spiritual Stress and Coping Model of Divorce: A Longitudinal Study." *Journal of Family Psychology* 25/6 (2011): 973-985. <https://doi.org/10.1037/a0025879>.
- Lazarus, Richard S. - Folkman, Susan. *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: Springer, 1984.
- Levin, Jeffrey S. - Chatters, Linda M. "Research on Religion and Mental Health: An Overview of Empirical Findings and Theoretical Issues". *Handbook of Religion and Mental Health*. Ed. Harold G. Koenig. 33-51. California: Academic Press, 1998.
- Mahoney, Annette - Krumrei, Elizabeth J. - Pargament, Kenneth I. "Broken Vows: Divorce as a Spiritual Trauma and Its Implications for Growth and Decline". *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. Ed. Stephen Joseph - P. Alex Linley. 105-124. New Jersey: John Wiley & Sons, 2008.
- Mahoney, Annette - Tarakeshwar, Nalini. "Evlilikte ve Gündelik Hayat ve Aile Krizlerindeki Ebeveynlik". *Din Psikolojisi ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*. Trc. ed. İhsan Çapçioğlu-Ali Ayten. Ed. Drl. Raymond F. Paloutzian - Drl Crystal L. Park. Trc. Fatma Zeynep Belen. 361-401. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.

- Nathanson, Irene G. "Divorce and Women's Spirituality." *Journal of Divorce & Remarriage* 22/3-4 (1995): 179-188.
https://doi.org/10.1300/J087v22n03_11.
- Neuman, W. Lawrance. *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar I*. Trc. Sedef Özge. 6. Baskı. Ankara: Yayınodası Yayıncılık, 2013.
- Oman, Doug - Thoresen, Carl E. "Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?" *Din Psikolojisi ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. Trc. ed. İhsan Çapçioğlu- Ali Ayten. Ed. Drl. Raymond F. Paloutzian - Drl Crystal L. Park. Trc. Özer Çetin. 295-342. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Özgüven, İbrahim E. *Evlilik ve Aile Terapisi*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- Pargament, Kenneth I. - Brant, Curtis R. "Religion and Coping". *Handbook of Religion and Mental Health*. Ed. Harold G. Koenig. 111-128. California: Academic Press, 1998.
- Pargament, Kenneth I. - Zinnbauer, Brian J. - Scott, Allie B. - Butter, Eric M. - Zerowin, Jill - Stanik, Patricia. "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs among People in Crisis". *Journal of Clinical Psychology* 54/1 (1998): 77-89.
- Salim, Esmâ. *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, 2017.
- Sayan Karahan, Ayşegül S. *Boşanma Sonrası Yaşama Uyum*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2012.
- Sönmez, Veysel - Alacapınar, Füsün G. *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2011.
- Wang, Hongyu - Amato, Paul R. "Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions". *Journal of Marriage and Family* 62/3 (2000): 655-668.
- Webb, Amy Pieper. *A Religious Coping Model of Divorce Adjustment*. Doktora Tezi, The University of Texas, 2008.
- Webb, Amy Pieper - Ellison, Christopher G. - McFarland, Michael J. - Lee, Jerry W. - Morton, Kelly - Walters, James. "Divorce, Religious Coping, and Depressive Symptoms in a Conservative Protestant Religious Group". *Family Relations* 59/5 (2010): 544-557.
- Weinglass, Janet - Kressel, Kenneth - Deutsch, Morton. "The Role of the Clergy in Divorce". *Journal of Divorce* 2/1 (1978): 57-82.
https://doi.org/10.1300/J279v02n01_05.
- Yapıcı, Asım. *Din ve Ruh Sağlığı Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.

- Yapıcı, Asım. “Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur mu, Kusur mu?” *Turkish Studies* 13/2 (2018): 79-106.
- Yapıcı, Asım - Koçak, Ali. “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta Analitik Bir Değerlendirme”. *Din Değerler ve Sağlık*. Ed. Hayati Hökekleli. 65-115. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.
- Yöndem, Zeynep Deniz. *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2006.
- Zeybekoğlu, Özge. “Sosyal Problem Boyutuyla Aile”. *Sosyal Problemler Sosyolojisi*. Ed. Nurşen Adak. 35-65. Ankara: Siyasal Kitabevi, 2009.