



bilimname XXXV, 2018/1, 253-282
Geliş Tarihi: 18.02.2018, Kabul Tarihi: 27.03.2018, Yayın Tarihi: 30.04.2018
doi: <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.396376>

BOŞANMA SONRASI BAŞA ÇIKMADA DİNİ VE MANEVİ ETKİLERİN İNCELENMESİ

© Fatma BAYNAL^a

Öz

Bu çalışmanın amacı, boşanma sonrasında başa çıkmada dini ve manevi etkilerin rolünü araştırmaktır. Makalede bireylerin kişilik özellikleri ve boşanma sonrasında kullanılan başa çıkma stratejileri; dini başa çıkma açısından incelenmeye çalışılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni; veri toplama araçlarından ise yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılarak yapılan araştırmanın çalışma alanını İstanbul ilinde yaşayan katılımcılar oluşturmaktadır. Kadın ve erkek katılımcılardan onar kişi olmak üzere yirmi kişi ile görüşme yapılmıştır. Araştırmada katılımcılara boşanma sonrasında yaşadıkları maddi ve manevi problemler ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Araştırma sonucuna göre boşanma sonrasında katılımcılar başa çıkma stillerinden ağırlıklı olarak aile ve arkadaş desteğine başvurmuşlardır. Bununla birlikte psikolog/psikiyatrist desteği, çalışmak, çocukların varlığı, kitap okumak, umut etmek ve müzik dinlemek katılımcıların başvurdukları başa çıkma yöntemleri arasında yer almıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcılar özellikle evlenmek konusunda aceleci davrandıkları ve yanlış tercih yaptıkları için pişmanlık yaşamışlardır. Katılımcıların çoğunluğu boşanma sonrasında ekonomik sıkıntılar ve yalnızlık gibi problemler yaşasalar da zihinsel açıdan rahatladıklarını, gerginlikten kurtulduklarını ve daha mutlu olduklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca katılımcıların dini başa çıkma stillerine başvurduğu; Allah'a karşı isyan etmedikleri; çoğunlukla dua edip Allah'tan yardım diledikleri görülmüştür. Ancak katılımcıların çoğunluğu eski eşlerini affedemediklerini belirtmiştir. Onlara karşı kırgınlık, öfke veya nefret gibi duyguların devam etmekle birlikte kendilerine yapılanların bir şekilde hesabının sorulacağını umut etmektedirler.

Anahtar kelimeler: Din psikolojisi, Boşanma, Başa çıkma, Dini başa çıkma.



^a Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, fatmayogurtcu@gmail.com

Giriş

Tarih boyunca toplumlarda karşılaşılan sosyal bir olgu olan boşanma, eşler arasında yaşanan bireysel, kültürel veya ekonomik çatışmaların çözüme kavuşamaması sonucunda yaşanan birlikteliklerin sona erdirilmesidir (Sarpkaya A. , 2013, s. 29). Maddi ve manevi ihtiyaçların giderilemediği durumlarda boşanma riski kaçınılmazdır. Çünkü evlilikte ekonomik, duygusal ve cinsel ilişkilerden birisinin bozulması diğerini de etkilemektedir (Çakır, 2011, s. 277). Boşanma ile evliliğin yasal bağı mahkemede bitmekte, duygusal bağın çözülmesi ise uzun zaman almaktadır (Uyar, 1999, s. 1-3).

Boşanma günümüzde önemli bir problemdir. Bu konuda her ülkede değişik çalışmalar yapılmaktadır. Çünkü boşanma toplumu psikolojik, sosyal ve ekonomik nedenlere bağlı olarak farklı açılardan etkilemektedir (Doğan, 2006, s. 1008).

Kişiler açısından boşanmak, psikososyal açıdan önemli bir dönüm noktası olmaktadır. Boşanma sonrasında bireyler ekonomik problemler, çocukların bakımı, ev idaresi ile ilgili sorumluluklarla birlikte terkedilme, yalnızlık gibi psikolojik problemler de yaşayabilmektedirler. Bazıları için bu durum yeniden evlenmek, muhit değiştirmek gibi hayatlarında farklı kararlar almaya yöneltmekte bazıları için ise hayatlarının sonuna kadar unutamayacakları bir travma olarak kalabilmektedir. Bu travmayı atlattırda insanlar farklı başa çıkma stillerine başvurmaktadır.

Boşanma, ölüm ya da iflas gibi kaybedilen kişi veya şeylerin ardından doğal bir süreç olarak insanlar yas sürecine girerler. Kişi yas tutarak kaybını ve bu kayıpla ilgili duyguları kabullenmeyi, başa çıkabilmeyi ve bu duygularla baş edebilmeyi öğrenmiş olur. Bu şekilde yas süreciyle mezara gömdüğümüz kişiyi psikolojik olarak da mezara gömmüş oluruz (Zara, 2011, s. 74-75).

Lazarus ve Folkman'a göre (1984) problemlerle karşılaşan insanın önünde iki yol bulunmaktadır. Kişi stresli durumu ya da olayı değiştirecektir [problem odaklı başa çıkma] ya da problem ile ilgili duygularını değiştirecektir [duygu odaklı başa çıkma] (Karakaş & Koç, 2014, s. 572). Başa çıkma süreci problem odaklı-duygu odaklı olmakla birlikte pozitif-negatif, aktif- pasif gibi çeşitli şekillerde tanımlanabilmektedir (Gün, 2012, s. 89).

Dinlerin hem yapıcı hem de yıkıcı potansiyeli olduğu söylenilse de (Pargament K. , 2005, s. 279) birçok insan için din, yaşamı anlamlandırmayı sağlayabilir; iyileşmeye ve sağlığı geliştirmeye yardımcı olarak kabul edilmektedir (Muz, 2009: 179). Türk toplumu açısından da yapılan

çalışmalar, dinin en çok önem atfedilen değerler arasında yer aldığını göstermektedir.

Dini başa çıkma bireyin başına gelen stresli durumlarda dini ve manevi motifleri uygulamasıdır (Pargament, 1997, s. 90). Tanrı, kader, ahiret inancı, dua ve ibadet gibi dini inanç kaynaklı şemalar, bireyler problemlerle karşılaştığında kullanılmakta ve başa çıkma etkili olmaktadır (Gün, 2012, s. 89).

Bu konular göz önünde bulundurularak araştırmamızda, boşanmış kadın ve erkekler ile görüşmeler yapılmıştır. Çalışmamız boşanma sonrasında başa çıkma dini ve manevi etkilerin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Çalışmamızda yanıtlanmaya çalışılacak araştırma alt problemleri şunlardır:

Boşanma sonrasında ne gibi problemler yaşanılmaktadır?

Katılımcıların evlilik sürecinde kendilerinin ve eşlerinin hatalı olduklarını düşündükleri durumlar nelerdir?

Boşanma sonrası hangi başa çıkma yöntemi kullanılmaktadır?

Boşanma sonrası hangi dini başa çıkma yöntemi kullanılmaktadır?

A. Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

1. Yöntem

Araştırmamızda sonrası ile başa çıkma dinî başa çıkma stillerini derinlemesine bir şekilde incelemek için nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni uygulanmıştır.

Araştırmacının merkeze alındığı bu araştırma yönteminde araştırmacı nitel verileri toplayıp analiz ederek yeni kavramlar geliştirir; kavramları ve yapıları bağlantılandırarak kuramsal ilişkiler oluşturur (Türkdoğan & Gökçe, 2012, s. 325; Neuman, 2013, s. 273-274). Nitel araştırma yöntemlerinden olan mülakat tekniğinde ise araştırmacı soruları rahatça sorma veya soru ekleme özgürlüğüne sahiptir (Arslantürk, 2001, s. 118; Güven, 2006, s. 170). Araştırmanın çalışma alanını İstanbul ilinde yaşayan katılımcılar oluşturmaktadır. Kadın ve erkek katılımcılardan onar kişi olmak üzere yirmi kişi ile görüşme yapılmıştır. Görüşmecilerin deşifre olmamaları için mesleklerinden yola çıkılarak kodlamalar kullanılmıştır.

2. Katılımcıların Özellikleri

Katılımcıların yaş aralığına bakıldığında 24-35 yaş arası 5 kişi, 36-46

yaş arası 10 kişi, 47-57 yaş arası 4 kişi, 58-69 yaş arası ise 1 kişi vardır. Katılımcıların yaş aralığı ortalaması 40,65 yaş olarak bulunmuş olup katılımcılardan en genç olan 24 yaşında, en yaşlı olan ise 69 yaşındadır.

Katılımcıların ekonomik alım gücü ile ilgili bazı sorular sorulmuştur. Bu sorulara verilen cevaplarda “düşünerek harcama yaparım” diyenler 13 kişi ile çoğunluğu oluşturmakta; “rahatça harcama yaparım” diyenler 5 kişi oranla ikinci sırada gelmekte; “temel ihtiyaçların dışında oldukça zor harcama yaparım” diyenler ise 2 kişi oranıyla son sırada yer almıştır.

Katılımcılar arasından lise ve dengi okula giden 7 kişi; lisans 8 kişi; yüksek lisans 3 kişi; doktora eğitimi alan ise 1 kişidir. Bir kişi ise ilkokul mezunudur.

Katılımcıların çocuk sayısına bakıldığında 9 kişi ile en fazla bir tane çocuk sahibi olanların ağırlıkta olduğu görülmektedir. İki çocuğu olan 3 kişi, üç çocuğu olan ise 2 kişidir. Altı kişinin ise çocuğu yoktur.

Kadınların meslekleri bir öğrenci olmak üzere; memur (1 kişi) öğretmen (2 kişi) muhasebeci (2 kişi) halkla ilişkiler uzmanı (1 kişi) sekreter (1 kişi) satış elemanı (1 kişi) direksiyon eğitimi öğreticisi (1 kişi); erkeklerin ise memur (1 kişi) tüccar (2 kişi) öğretmen (2 kişi) emekli (2 kişi) emlakçı (1 kişi) mali müşavir (1 kişi) öğretim üyesi (1 kişi) şeklindedir.

Katılımcılar birbirinden farklı mesleklere mensupturlar. Bununla birlikte bir öğrenci hariç katılımcıların tümünün çalıştığını görmekteyiz. Katılımcılar, yaşamının büyük bir bölümünü kentsel bölgede geçirmiştir.

Görüşmecilerin dini bilgi edindikleri yerler ağırlıklı olarak okul (9 kişi) ve aile çevresidir (9 kişi); sonrasında ise dini gruplar gelmektedir (5 kişi). Bunu, araştırma ile öğrenenler (2 kişi) ve Kur'an Kursu (1 kişi) takip etmektedir.

Katılımcılar kendilerini çoğunlukla dindar (13 kişi) olarak algılamaktadırlar. Biraz dindar olanlar ya da kendilerini dindar olarak addetmeyip inançlı olarak görenler 5 kişidir. Kendilerini dini açıdan daha yeterli görenler ise 2 kişidir.

Katılımcıların ailelerinin dindarlık düzeyine bakıldığında 12 kişi dindar, 5 kişi biraz dindar, 3 kişi ise çok dindar olduklarını belirtmiştir. Araştırmaya katılanlardan eski eşlerinin dindarlık düzeylerini tanımlamaları istenmiştir. Buna göre 9 kişi dindar, 8 kişi biraz dindar 2 kişi dindar ve 1 kişi ise dindar değildir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Yöntem olarak ise kartopu örneklem metodu ile

boşanan bireylere ulaşılmaya çalışılmıştır. Boşanma hassas bir mevzu olduğu için mülakat yapmak için katılımcı bulmakta zorlanılmıştır. Katılımcıların özellikle kimliklerinin ifşa olmaması hususunda çok hassas oldukları görülmüştür.

Çalışmanın bilimsel amaçlarla kullanılacağı, kimliklerin ve ses kayıtlarının ifşa edilmeyeceği açıklanarak gönüllü katılımcılara ulaşılmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak, Nisan 2017’de başlanılan mülakatlar Eylül 2017’de tamamlanmıştır.

3. Bulgular

Araştırmamızın bulgular bölümünde boşanma sonrasında yaşanan güçlükler ile ilgili bulgular ele alınarak; başa çıkma, dini başa çıkma ile ilgili veriler değerlendirilmiştir.

a. Boşanma Sonrası Yaşanılan Problemler

Katılımcılar boşanma sonrasında birtakım pişmanlıklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Özellikle eş seçiminde aceleci davrandıkları veya yanlış eş tercihi yaptıkları için hatalı olduklarını düşünen katılımcılar vardır:

“Bir kere evlilik konusunda acele ettiğimi düşündüm... Evliliği ertelediğimizi, daha erken yaşlarda olması gerektiğini düşünüyordum ama bunun böyle olmadığını gördüm... Zaman kaybettiğimi düşünüyorum açıkçası. Hani mesela bu evlilik devam etseydi, çocuk sahibi olsaydım, evlilikten bana olumlu bir şey kalsaydı geriye... Belki zaman kaybı olarak görmezdim.” (K/24/Öğrenci).

“Keşke annemin sözüne kulak verseydim... Bir kez daha anladım ki anneler her şeyin doğrusunu biliyor, görüyor.” (K/48/Muhasebeci).

“Çok pişmanlıklarım var. Öyle yanlışlar yaptım ki... Çok aceleyle evlenmişiz mesela...” (K/43/Direksiyon Eğitimi Öğreticisi).

“Daha önce niye yapmadım? Niye 35 yaşına kadar bekledim? 30 yaşında olsaydım daha iyi olurdu diye düşünüyorum.” (K/35/Memur).

“Onun gibi birisiyle evlenmek oldu... Keşke ben birinci senemde gitseydim. Yani hiçbir şeye kıymet vermeyen bir insana senelerimi vermişim, kendimi vermişim, sağlığımdan olmuşum... Düzeler, düzeler dedim... Dışarıdan baktığımda kafamı taşlara vuruyorum; ama çok geç.” (K/36/Halkla İlişkiler Uzmanı).

“Kadına yirmi yıl azap edeceğime keşke A... doğduğu zaman boşansaydım.” (E/54/Emekli Tüccar).

“...Ben yaptım (aldatma)... Bu süreçte bütün benliğimle o pişmanlığı hisset(tim).” (E/28/Tüccar).

"Kendimi tanıyamadan evlendiğim için çok kızarım hani. Olmasaymış yani." (K/36/Öğretmen).

Kadınlar arasından sorumsuz eşlerinin yapmadığı işleri üzerlerine aldıkları ve tanıyamadan evlendikleri için pişman olduklarını belirtenler olmuştur:

"Ondan hiçbir şey istemeyen bir kadındım. Belki de istemeliydim, bilmiyorum... İnsanlar bana şey diyordu: 'Bırak o bulsun, bırak o yapsın.' E yapmıyor... Ben hiçbir şey yapmasam çocuklar perişan olacaktı..." (K/46/Sekreter).

"Daha anlayışlı olabilirdim diye düşünüyorum. O da yaşımın küçük olduğundan dolayı tam olarak karşı tarafı iyi anlayamadığımı düşünüyorum. Kendi beklentilerime odaklanıp onunkileri göremedim belki de." (K/24/Öğrenci).

"Her şeyi ben yaparım diye atladığım için... Yapacağım illaki..." (K/43/Direksiyon Eğitimi Öğreticisi).

"Ben çok verici olduğum için çok kaybettim. Ben çok üstüme aldım yani. Daha bu yaşa geldi, bir tane fatura bile ödemedi. Ben kenara üç beş kuruş atardım aman sorun olmasın diye. Erkeğe sorumluluk vermedim." (K/36/Muhasebeci).

"...Çocuk doğduktan sonra kendimi çocuğa adadım... Kaç senelik tazminatlarımı yaktım, işten istifa ettim... Başkasının kokusu üzerine sinsin istemedim... Karı-koca ilişkimiz mesela bitmişti çocuktan sonra." (K/35/Memur).

Erkeklerden ise eşlerini aldattıkları; onları aşağıladıkları; bencil oldukları, çok fazla alttan aldıkları veya sabırsız oldukları için pişman olanlar vardır:

"Ben de bazı noktalarda biraz gevşek davranabiliyordum yani evin faturaları bu tür şeyler... Onda da mükemmeliyetçilik olduğu zaman bunu ters tepiyordu. Bir de ben de bu tür huylar bu tür sıkıntılar bunlarla karşılaştığımız zaman ben kendimi geri çekmeye başladım, bir müddet çok belki 8 sene, 9 sene çok alttan aldım. (E/35/Öğretim üyesi).

"Benim de hatam var. Belki hırçınlaşan birisi oldum tartışmalarda... Mesela bir tartışmamızda şey oldu... Bana 'Hayvan oğlu hayvan' sözü çıktı ağzından. Ben de ona istemeden tokat attım. Saatlerce özür diledim ona hediyeler aldım... Keşke sabırlı olsaymışım, keşke kayınvalide ile tartışmasaymışım; idare etseymişim... Fındıkkağıdını doldurmayacak şeylermiş..." (E/40/Öğretmen).

"Keşke daha düzgün davransaydım. Bu kadar borç harca girmeseydim diyebilirim yani..." (E/69/Emekli İşletmeci).

"Yani eee... Ben eşimi aldattım. Ama burada düşmüş olduğum bir boşluk, bir buhran dönemine rast geldi bu." (E/28/Tüccar).

"Ben merkezli hayatımı devam ettirirken evin yükünü kendisinde hissetti... Kur yaptıktan sonra her erkek öküz oluyor, sahte şeyler yaptıktan sonra... Problemlerim o gördü; ama ben görmüyordum. O sabırla düzeltmeye çalıştı. Sonra hastalandı." (E/42/Memur).

"... Sürekli aşağıladığınız birisine saygı duymayı bırakıyorsunuz. Sonra bu tavrınızdan dolayı o da size saygı duymuyor... Çok ezdim kadını... Ben bardan çıkarım, iş yerine gider yatarım... Birisi arar mı diye (düşünmezdim) ... Kaale almazdım kadını. İki tane üç tane telefon taşırdım, bir kere neredesin diye aramaya cesaret edemezdi... 'Sen neredesin?' diye sormadı bana... Niye alkol içtim? Niye sağa sola takıldım, barlara takıldım? Diye pişmanım... En çok da... O kadını aşağılamak..." (E/54/Emekli Tüccar).

Boşanma sonrasında mutsuz olduklarını ya da yalnızlık duygusu yaşadıklarını belirtenler olmuştur:

"O kadar yoğun bir istek oluyor ki o manada (cinsellik)... Bekârım ya çok zor oluyor..." (E/38/Mali müşavir).

"Çok iyi değilim ama iyi olacağım... İnişlerim, çıkışlarım var ama çevremdekilere hissettirmeyi sevmem." (K/43/Direksiyon Eğitimi Öğreticisi).

"Duygu merkezli bir insanım. Mutsuz ve umutsuz hissediyorum." (E/42/Memur).

"Kendimi yalnız hissediyorum, mutlu olmuyorum... Ne zaman mutlu oluyorum, çocuğumun yanında zaman geçirdiğim zaman..." (E/40/Öğretmen).

"İyiyim ama belki dışarıdan bakıldığında mesela çok çabuk sinirleniyorum... Ama geçici oluyor." (E/38/Emlakçı).

"İyiyim ama ilaçlarla iyiyim... 15 yıl oldu, doktor birden kesemiyoruz dedi." (K/41/Satış Elemanı).

Bu görüşlerle birlikte katılımcıların çoğunluğu ilk zamanlara göre daha iyi olduklarını; hatta daha da rahatladıklarını, hayata daha olumlu baktıklarını belirtmişlerdir:

"Daha rahatladım. Zihnimin bir tarafı hep bu işlerle meşguldü. Gelebilecek telefonlar, akşam gidince ne yapacağım? Ne

okuduklarımdan, ne yazdığımdan, ne ailemden, ne şu ağacın sallanmasından keyif alıyordum. Şimdi açıkçası daha müspet bakabiliyorum hayata.” (E/35/Öğretim üyesi).

“Psikolojik olarak çok sağlıklı olduğumu düşünüyorum, depresyonda değilim. Umudum var hala hayatla ilgili. Onun için illa bir erkek olması gerekmiyor... Şuyum olsun demem için eksik bir şey göremiyorum...” (K/35/Öğretmen).

Kadınların boşanma sonrasında tekrar evlenme konusunda çekinceleri olsa da erkeklerin tekrar evlenme konusunda daha istekli oldukları görülmüştür:

“Tabii ki... Allah inşallah nasip eder tek tesellimiz yuvamızdır ya... Tek muhtaç olduğumuz şey.” (E/38/Mali Müşavir).

“Yeniden evlenmeyi düşünüyorum... Yalnızlık Allaha mahsus... Harama yönelmemek için haramlara bulaşmamak için düşünüyorum.” (E/54/Emekli Tüccar).

“Evlendiğim vakit zarar göreceğimi düşünüyorum. Hep veren, idare eden kişi oldum ben. Üçüncüsünde de öyle olacaktı gibi geliyor... Tek başına yaşamak, tek karar mercii olmak daha iyi.” (K/35/Öğretmen).

“Bilemiyorum ama ben tekrar onu yaşamak istemiyorum. Ekmeğim var, huzurluyum... Çok az erkeğe saygım var diyebilirim. Bulduğum ortamda da erkeklerin çoğunu adam gibi görmüyorum.” (K/36/Halkla İlişkiler Uzmanı).

Bulgulardan çıkan sonuca göre boşanma sonrasında katılımcılar maddi ve manevi güçlüklerle karşılaşmışlardır. Özellikle ekonomik sorunlar ve çocukların bakımı kadınlar açısından daha fazla problem olmuştur. Ayrıca yanlış tercih yapma, geç boşanma, aldatma gibi hatalı davranışlar yapma konusunda pişmanlık yaşayanlar vardır. Erkekler ise daha çok yalnızlıktan kaynaklı sorunlardan bahsetmişlerdir. Ancak ağırlıklı olarak yaşadıkları güçlüklerle rağmen boşanmış olmaktan dolayı psikolojik açıdan daha iyi olduğunu belirtenler ağırlıktadır. Bu yorumlar evliyken daha mutsuz olduklarını göstermektedir.

b. Çocukların Durumu

Genel olarak çocukların durumuna bakıldığında yaşları büyük olan çocukların boşanmalardan daha az etkilendikleri görülmüştür:

“Oğlum yurt dışına gitti ve orada meslek sahibi oldu ve yerleşti... Çok anlayış gösterdi. Mademki öyle hayat kurmak istiyorsunuz bu yaştan sonra, saygı duyarım dedi.” (E/69/Emekli İşletmeci).

Bununla birlikte aile içerisinde psikolojik/fiziksel şiddete şahit olan çocukların, boşanmaları desteklediği görülmüştür. Bu nedenle babasını görmek istemeyen veya annesinin tekrar evlenmesini istemeyen çocuklar söz konusudur:

“...Çocuk için deneyelim dedik ama asla çocuk için bile denememek lazımmış.... Çocuğum (12 yaşında) çok küçük yaşta gördü her şeyi. Bir de babasının sorumsuzluklarıyla çok karşı karşıya geldiği için babasını çok aramaz. Babasını hiç umursamaz yani onu kaale almıyor.” (K/36/Muhasebeci).

“Şimdi bizim iki tane ayrılık sürecimiz var... İlk ayrıldığımızda Azra hiç istemedi (12 yaş). Sürekli babasını istedi. Sonra ben tekrar barışayım diye evimi bulduğumuz yerden anneme yakın olduğumuz yere taşındı... Ev küçük, bir girişi var. Salon olarak kullandığımız bir yatak odası ve Azra’nın odası var. Azra sabahçı oldu. Bütün tartışmaların hepsine şahit oldu. O şiddetlere, bana yaptıklarının hepsine şahit olduğu için babasından nefret etti... Hatta mide problemi çıktı benim kızımda son sene 4. Sınıfta... Sonrasında da şey dedi: ‘Daha ne kadar çekeceksin? Ne zaman ayrılacaksın?’ Hani herkes bana ayrıldıktan sonra şunu söyledi: ‘Çocuğun için dayansaydın.’ Benim çocuğum için ayrıldığımı hiç kimse bilmiyor.” (K/36/Öğretmen).

“...Aslında biraz kuvvetli de bir çocuktü (8 yaş). Hala bazen üzüldüğünü söylüyor. Konuşuyoruz ama onun dışında çok göze çarpan bir sıkıntı ile karşılaşmadık.” (E/35/Öğretim üyesi).

Katılımcılardan bazıları boşanmaya yıllar öncesinden karar vermiş olmakla birlikte bu durumu kesinleştirmek için çocuklarının büyümesini beklemişlerdir:

“Çocuklarına düşün bir anneyim (13 yaş-ikiz)... Ben tabi onlara yansıtmıyorum... Çocuklar belli bir yaşa gelsin diye... Ben zaten ani bir şekilde yapmadım, planlayarak programlayarak bekledim.” (K/43/Direksiyon Eğitimi Öğreticisi).

“Boşandık, hiç etkilenmedi (7 yaş). Kızıma ‘İstersen Cuma’dan git.’ diyorum ‘Ama ben seni özlerim.’ deyip gitmiyor... Tırnaklarını yiyen bir çocuktü tırnaklarını kesmezdim şimdi ben kesiyorum. O kadar rahatladı ki... İlerde iyi ki boşanmışsın diyecek... Çocuğum sosyalleşti daha güler yüzlü daha mutlu bir çocuk oldu.” (K/35/Memur).

“...Bir de çocukla hiçbir ilişkisi yok, baba-oğul ilişkisi... Berbere bile ben götürüyordum.” (K/36/Muhasebeci).

Bazılarına göre ise çocuklar da bu zorluğu atlatabilecek güçte olmalıdır. Onlara göre mutsuz bir aile ortamı çocuk için daha olumsuzdur:

“O kadar çok görüyorum ki mutsuz karı kocalar... Çocuklar onların aralarında büyümemeli... Ay çocuk etkilendi, ay bilmem ne... Çok abartıyoruz... Yok, çocuk her ortama ayak uydurabilmeli yani...” (K/36/Memur).

Katılımcıların çoğunluğu çocukları için boşanmayı geciktirmiş ya da boşanma konusunda kararsız kalmışlardır. Çocuklarına bu travmayı yaşattığı için pişman olanlar da vardır. Ancak sonrasında bu durumun çocukları için daha olumlu olduğunu; mutsuz bir aile ortamında çocuklarının yetişmesinin daha kötü olacağını belirtmişlerdir. Çocukların psikolojilerini çok iyi gözlemledikleri söylenemez. Bununla birlikte aile içi şiddete şahit olan çocukların boşanma konusuna daha iyi baktıklarını söyleyebiliriz. Çocukların yaşları büyüdükçe boşanma konusu onları psikolojik açıdan daha az etkilemektedir.

c. Başa Çıkma Yöntemleri

Tablo 1: Başa çıkma yöntemleri

Baş çıkma Yöntemleri	K	E	N
Psikolog/Psikiyatrist desteği	3	2	5
Aile desteği	5	1	6
Çalışmak	2	3	5
Arkadaş çevresi	2	4	6
Çocuklar	4		4
Kitap okuma	1	3	4
Müzik dinleme	2	1	3
Umut etmek		3	3

Tabloya göre “aile desteği” (6 kişi) ve “arkadaş çevresi” (6 kişi) yaşanan boşanma travmasında en fazla başvurulmuş başa çıkma yöntemidir. Sonrasında ise “psikolog/psikiyatrist desteği” (5 kişi) ve “çalışmak” (5 kişi) yer almıştır. “Çocuklar” (4 kişi), “kitap okumak” (4 kişi), “umut etmek” (3 kişi) ve “müzik dinlemek” (3 kişi) ise katılımcıların başvurdukları farklı başa çıkma yöntemleri olarak sıralanmaktadır.

Boşanan kişilerin en fazla “aile desteği” veya “arkadaş çevresi”nden destek aldıkları ve bu zor süreci çevresindeki kişilerin desteği ile atlattıkları

görülmüştür. Ayrıca özellikle çocuğu ile ayrılan kadınlarda çocuk için güçlü olma, onun için ayakta durmanın önemi büyüktür:

“Bu süreçte arkadaşlarıma daha yakın oldum, sosyalleştim diyebilirim... Ailemden de uzaklaşmak istemedim. Çünkü en büyük destekçilerim onlardı.” (K/24/Öğrenci).

“Ailem hep arkamda oldu... Ailemin yanında huzurluyum... İnanın ailem çok destektir, hiçbir şey yaşamadım.” (K/48/Muhasebeci).

“F... diye bir arkadaşım telefonla aradığı zaman ona dakikalarca ağlamıştım.” (E/36/Öğretmen).

“Şirazeden çıkmamak için arkadaşlarıma gittim. Tamamen başka bir kimliğe bürünmekten korktum. Alkolik olacağımdan, intihar edeceğimden endişe ettim. Radikal, on iki tane ayrı grupta, gruplarla yaşadım. Aylarca onlarla yaşadım. İki sene bir süreçten geçtim.” (E/42/Memur).

Tabloya göre sosyal destekten sonra boşanma ile başa çıkma “psikolog/psikiyatrist desteği” ve “çalışmak” yer almaktadır:

“Psikolojik tedavi gördüm bir buçuk iki sene. Anti depresanlar kullandım. İlaçların çok faydasını gördüm.” (K/35/Öğretmen).

“Aile danışmanına gittik.” (K/24/Öğrenci).

“Evliken çalışmıyordum... Çalışmak da iyi geldi... Çalışma en azından unutmama daha yardımcı oldu... Günde on iki saat çalışıyorum çünkü.” (K/41/Satış elemanı).

“Kendimizi işe verdik...” (E/38/Mali müşavir).

Katılımcılardan bazıları ise psikiyatristin ve vereceği ilaçların iyileştireceğine inanmamakla birlikte maddi açıdan da pahalı bulmaktadırlar:

“Antidepresan kullandım birkaç ay ama o da baya bir insanın beynini uyuşturuyordu. Hani böyle de olmak istemedim. Mesela bir şey düşünmeye çalışıyorum, odaklanamıyorum. O da sinirimi bozdu açıkçası. O yüzden ilaçla değil de kendim atlatabilirim diye düşündüm.” (K/24/Öğrenci).

“Gidip de bir de onlara para mı vereceğim? (gülüyor). Ukalalık edeceğim ama bana verecekleri bir şey olduğunu zannetmiyorum. Kendini bilen insan psikiyatriste gitmez diye düşünüyorum. Gitmedim, kendimin psikiyatristi oldum. Çok okuyorum, satranç oynuyorum, müzik dinliyorum. Seçilmiş birkaç dostum var onlarla iletişim kuruyorum.” (E/69/Emekli İşletmeci).

*“Psikolog demek, para demek... Yani ona o kadar para vereceğime...”
(K/43/Direksiyon Eğitimi Öğreticisi).*

Kadınlar açısından boşanma ile başa çıkmada çocukların önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir:

“Doktora gittim. ‘Hastaneye yatıralım.’ dedi. ‘Ama benim çocuklarım var ben yatamam hastaneye... Yatamam, vereceğiniz ilaçlar da benim hayatımı etkilememeli.’ dedim. Altı ay ilaçları kullandım düzenli olarak. Altı aydan sonra doktora, ‘Daha iyiyim, ilaçları azaltalım.’ dedim.” (K/46/Sekreter).

*“D...’in babasından ayrıldıktan sonra yaşadığım süreçte gittim. Anti depresan da kullandım, sinir krizi de geçirdim. Ama o ilaçların beynimi uyuşturduğuna, (sorunların) üstünü kapattığına karar verdim... Benim oğlum için sağlam olmam gerekiyor.”
(K/35/Öğretmen).*

“Hayatın amacı tamamıyla o (çocuk) oldu.” (K/36/öğretmen).

Bu yöntemler dışında umut etmek de katılımcılar açısından hayatlarına devam etmede önemli bir etken olarak görünmektedir:

“Ben biraz hayalperest bir insanım. Bu da güzel bir şey insanı rahatlatıyor. Hayal kurmak, güzel günler görmek, umut etmek... Mutlu aile tablosu...” (E/38/Emlakçı).

*“Sadece bir gün onunla ‘biz’ olabilmek umuduyla hayata tutunuyorum. O umutla para kazanıyorum, o umutla hayattayım...”
(E/28/Tüccar).*

Boşanma ile başa çıkmada kitap okumanın ve müzik dinlemenin de etkili olduğu görülmüştür:

*“Zaman zaman hala zor süreçlerim var... Bir şekilde maddi manevi açıdan daralıyorum, bunalıyorum... (Buzdolabının üzerinde Müslüm Gürses posteri var). Açarım müzik bolca ağlarım. Saatlerce ağladığımı bilirim... Kitap okuyorum, haftada üç kitap, dört kitap bitiririm... Çok iyi geliyor... Ufkumu, bakış açımı geliştiriyor... Son birkaç yıldır garip bir şekilde kendi içimdeki huzuru buldum... Hayatımda sevgilim yok param yok ama bir şekilde huzurum var...”
(K/46/Sekreter).*

“Hiç isyan etmedim açıkçası ama Müslüm Gürses’i dinledim o yardımcı oldu... Sözleri çok güzel... Hep yaşantıları anlatıyor, yaşantılardan örnekler alınmış. Onu dinlediğiniz zaman sakinleşiyorsunuz.” (K/41/Satış elemanı).

Başa çıkmada kadın ve erkekler arasında farklılıklar olduğu söylenebilir. Kadınlarda özellikle aile desteği ve çocukların varlığı boşanma süreci ve sonrasındaki problemlerle başa çıkmada etkili iken erkeklerde arkadaş çevresi ve umut etme daha etkili görünmektedir.

d. Dini Başa Çıkma Yöntemleri

Tablo 2: Dini Başa çıkma Yöntemleri

Dini Başa çıkma	K	E	N
Tevekkül etme	2	2	4
Affetme	1	2	3
Dua etme	4	4	8
İbadetlere yönelme	1	2	3
Şükretme	1		1
Dini sohbetler		4	4
Ahiret inancı		1	1

Tabloya bakıldığında dini başa çıkma açısından “dua etme” (8 kişi) ilk sırada gelmektedir. Bunu “tevekkül etme” (4 kişi) ve “dini sohbetler” (4 kişi), “ibadetlere yönelme” (3 kişi), “affetme” (3 kişi), “şükretme” (1 kişi) ve “ahiret inancı” (1 kişi) takip etmektedir.

Boşanma gibi zor bir süreçte katılımcılar dini başa çıkma yöntemlerinden olan dua etmenin arttığını veya devam ettiğini belirtmiştir:

“Duada artış ciddi anlamda oluyor tabi... Çocuğuma dua ettim. Yani Cenab-ı Hakk’ın bundan sonra hayırlı insanlarla karşılaştırsın diye dua ettim.” (E/35/Öğretim Üyesi).

“Sözlü olarak her zaman dua ederdim. ‘Allah’ım bana yardım et.’ diye çok dua ettim...” (K/43/ Direksiyon Eğitimi Öğreticisi).

“Ben her zaman dua ettim ve ediyorum... Eşime, çocuğuma hayırlısıyla kavuşmak dileği...” (E/40/Öğretmen).

Bazıları ise tevekkül ettiklerinden bahsetmiştir:

“Tevekkül duygum biraz daha gelişti... İbadet konusunda kendimi çok yetersiz görüyorum nefsim bu konuda ağır basıyor., İbadet olarak oruç tutuyorum... Ama ahlak olarak (iyiyim) ki bu da ibadet sayılır.” (K/35/Öğretmen).

Tabloya bakıldığında özellikle erkek katılımcılar açısından boşanma ile başa çıkmada dini grupların etkili olduğunu görmekteyiz:

"Bizim sohbetlerimiz vardır, ev sohbetleri vardır. Her hafta Cuma günü biz beraberiz. O olmasa çıldırırsın; değerlerine, ailene sarılmazsan kafayı yersin." (E/38/Mali müşavir).

"Sohbetlere gidiyoruz. Her sohbetten bir cümle, bir şey kalsa aklımda o şekilde kendimi geliştirmeye çalışıyorum. O şekilde Salihlerle siddiklarla olmaya çalışıyorum. Onlarla vakit geçirmeye çalışıyorum." (E/38/Emlakçı).

Katılımcılardan bazıları ibadetlere yönelmiştir:

"Resmi olarak boşanmamızı takip eden 6 altı aylık süreçte her gün olmasa dahi gün aşırı teheccüd namazlarına kalkıyordum. Vakit namazlarını geçirmemeye çalışıyordum. Nafile oruçları tutuyordum." (E/28/Tüccar).

Genelde katılımcılar, kendilerine yapılan haksızlıklardan ötürü eski eşlerini affedememektedirler:

"Tabi evlilik sürecine geçen en güzel yaşlarımdı, 19-22 yaş arası. O yıllarımı daha güzel geçirebilirdim. Yani o gidip de geri gelmeyen yıllarımdan ötürü affetmek istemiyorum." (K/24/Öğrenci).

"Allah yolunu açık etsin ama hakkımı hiçbir şekilde helal etmiyorum... Altı aylık hamileydim, doktora götürdü, kürtaja... Altı aylık çocukları aldıracağız diye götürdü. Arabadan attım kendimi." (K/43/Direksiyon Eğitimi Öğreticisi).

"Affetmek aklamaktır bir insanı. Neyini aklayacağım bu kadıncağızın? Bu kadıncağız vebalini, sualini verecektir inşallah..." (E/38/Mali müşavir).

"Aldatmasaydı en azından iyi olurdu, onuruyla şerefiyle ayrılırdı. En azından aptal yerine koymasaydı ya... Allah'a şükür erkeklikten düşmemiştik yani... Bunun hesabını gene o verecek ben vermeyeceğim Allah'a..." (E/38/Emlakçı).

Katılımcılardan bazıları eski eşlerini affettiğini aktarmıştır. Ancak bazı konularda hala kırgınlıkları olduğu gözlemlenmiştir:

"Öfkem yok hiç. O boşanma sürecinde bana "Bağır, çağır, vur, kır. Bana bir şey de!" dedi. Yok, bir şey kalmadı. O dönemde de yoktu... Ben insanlardan nefret edemiyorum öyle bir huyum var... 'Sana olan bütün haklarımı helal ettim; ama kadınlık konusunda tırnağımın ucu kadar hakkım varsa helal etmiyorum.' dedim. Yeni evlendiğimizle benden önce bir ilişkisi olmuş yaşlı bir hatunla tecrübeli... Bir yıl boyunca o kadınla cinsel hayatını anlattı bana, sarhoş kafayla... Benim hiç öyle ilişkim olmamış sürekli, ilk bir yıl bir bayanla yattım

ben. Sonra zaten sarhoş geliyor pis kokuyor leş gibi... Cinsel hayatım sizlere ömür.” (K/46/Sekreter).

Katılımcılardan bazıları ise yaptıkları hatalardan dolayı kendilerini affedememekte dirler:

“Ben daha çok kendimi affettirmek adına... İbadet ettiğim için o ruhsal rahatlamayı yaşadığımı söyleyemem. Yani o suçluluk psikolojisi: ‘Sen suçlusun, rahatlayamazsın.’ Dedirttiyordu aslında...” (E/28/Tüccar).

Kanser hastası olan bir katılımcı ise aldattığı eşinin onu affetmesinden dolayı memnuniyetini dile getirmiştir:

“Geçen bana ‘Ben hakkımı helal ettim, sen de helal et.’ dedi memnun oldum. Bu kadar bilgi ile beni affetti. Doğruları biraz daha bilseydi ne olurdu bilmiyorum. Rabbim günahları örtendir.

Doğruları derken? (Araştırmacı).

Yani tahmin ettikleri bile (aldattığı kişiler) gerçektir. Bildikleri zekâtı kadardı.” (E/54/Emekli Tüccar).

Katılımcılardan bazıları ise her ne olursa olsun isyan etmediklerini; aksine şükrettiklerini aktarmıştır:

“Şükrediyorum, ‘Allah beni cezalandırdı, bak başıma bunca şey geldi.’ (diye) katiyen düşünmüyorum. Böyle tam tersi beni çok sevdiğine inanıyorum. Çünkü... Herkes böyle çocuk sahibi olamıyor.” (K/35/memur).

Ahiret inancı da bazı katılımcılar açısından bir teselli kaynağıdır:

“En çok ayakta tutan şey, inancım ve umudum oldu... Ölüm ile teselli buldum... Bunlar geçecek ve bu dünyanın bir sonu var.” (E/40/öğretmen).

Katılımcıların bazılarında ise yaşadıkları depresyon neticesinde veya çalışma hayatının yoğunluğundan dolayı ibadetleri uygulamada azalma olmuştur:

“Biraz daha melankolik bir halet-i ruhiyeye bürünüyordunuz... Ben sigara içiyorum, sigarayı artıyorsunuz, gece uykusuz kalıyorsunuz falan... Biraz daha fazla düşünüyorsunuz. Bunlar biraz daha ibadet kontrolünü sağlayamamamızda etken oluyor. Ondan sonra hayat normale dönünce daha sonra yaptığımız ibadetler de formuna oturuyor yani...” (E/35/Öğretim üyesi).

“İbadetler... Bu ara biraz işlerin yoğunluğundan dolayı düzensizlik oluyor maalesef.” (E/38/Mali Müşavir).

"Biraz Kur'an okumalarıma ara verdim. Çok utanıyorum bu yüzden. Çok yoğun çalışıyorum... Çok yorulduğum için akşam eve gelince uyuya kalıyorum." (K/35/Öğretmen).

Dini başa çıkma açısından zor zamanlarda Allah'a yönelmeyi riyakârlık olarak görenlerle birlikte, mutlu oldukları zamanda daha çok dine sarıldıklarını ifade edenler olmuştur:

"Hiçbir şey kullanmadım genelde geceleri ağlayarak geçirdim. Dua, ibadet riyakârlık gibime geliyor çok zor durumda ibadet etmek. Normal zamanımda ne yaptıysam onu yaptım." (K/36/Muhasebeci).

"İlk başlarda onun pişman olmasını istiyordum o yüzden dua ediyordum. Daha sonrasında da uzaklaştım. Çünkü boşanma sürecim çok uzun sürdüğü için... Neredeyse iki yıl sürdü. Bir süre sonra duanın pek etkisinin olmadığını düşündüm... Duanın karşılığını hemen görmeyince yorucu olmaya başladı dua etmek." (K/24/Öğrenci).

"Allah büyüktür yardımcımdır, ne nasip etmişse o vardır. Ama kendi içime kapanmadım, dine vermedim... Neysem oyum. Eski halim devam etti..." (K/48/Muhasebeci).

Bu görüşlerle birlikte katılımcılar yaşadıkları olumsuz durumlara rağmen Allah'a karşı isyan etmemişlerdir:

"Allah'a karşı değil insanlara karşı uzaklaşmaya başladım. 14 yıldır evlilik yapmadım mesela..."

Neden? (Araştırmacı).

Güvensizlik..." (K/41/Satış elemanı).

Görüldüğü üzere katılımcılar boşanma süreci ve sonrasında dini başa çıkma yöntemlerine başvurmuşlardır. Bu yöntemlerden başvurdıkları dini başa çıkma yöntemi olarak en fazla dua etmek olmuştur. Katılımcılardan bazıları, riyakârlık olacağı düşüncesiyle sıkıntı esnasında dine daha fazla yönelmeyi uygun görmemişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu eski eşlerini affedememekle birlikte bir gün mutlaka hesaplaşacaklarına inanmaktadırlar.

Tartışma ve Sonuç

Boşanma, psikolojik, ekonomik, kültürel ve toplumsal nedenleri olan karmaşık bir sosyal olgudur. Son yıllarda ülkemizde boşanma oranlarında artış söz konusudur (Tatlıhoğlu & Demirel, 2016, s. 59). Özellikle evlilikten beklentilerin karşılanamadığı durumlarda insanlar boşanmayı tercih etmektedirler (Aydın & Baran, 2010, s. 123-124)

Boşanma sonrası başa çıkmada dini ve manevi etkilerin incelendiği araştırmamızda on kadın ve on erkek olmak üzere boşanmış yirmi kişi ile

mülakat yapılmıştır. Görüşme yaptığımız katılımcıların yaş aralığı ortalaması 40,65 olarak bulunmuştur. İstanbul'un farklı ilçelerinde ikamet eden katılımcıların çoğunluğu düşünerek harcama yaptıklarını (13 kişi) aktarmışlardır. Katılımcılardan lisans mezunu olanlar (8 kişi) ağırlıkta olup bir kadın öğrenci hariç diğerleri çeşitli işlerde çalışmaktadır. Buna göre katılımcıların çoğunluğu yetişkinlik döneminin orta yaş evresinde; eğitim düzeyi yüksek; hayatlarının çoğunluğunu İstanbul'da geçirmiş ve belirli mesleklere sahip olan kişilerdir. Özellikle kadın katılımcılar arasında boşanma sürecinde veya sonrasında geçimlerini sağlamak için çalışmaya başlayanlar vardır.

Katılımcıların çoğunluğu bir çocuk sahibidir (9 kişi). Altı kişinin ise çocuğu yoktur. Bunda boşanma düşüncesinin önemli bir etkisi vardır. Çünkü katılımcılar genel olarak aldıkları boşanma kararının ani olmadığından bahsetmişlerdir. Çoğunlukla bize iki sene öncesinden bu kararı aldıklarını aktarmışlardır. Hatta boşanmak için uygun zamanı bekleyen ya da çocuklarının büyümesini bekleyen katılımcılar söz konusudur. Bununla birlikte evliliklerin çok uzun sürmemesi, Türk aile yapısının çekirdek aileye doğru evrimi de bu sonuçlarda etkilidir.

Katılımcılar dini bilgileri en fazla okuldan (9 kişi) ve ailelerinden (9 kişi) öğrendiklerini aktarmışlardır. Katılımcıların çoğunluğu kendilerini dindar olarak (13 kişi) algıladıklarını; aynı şekilde ailelerinin de dindar olduğunu (12 kişi) belirtmişlerdir. Eski eşlerinin ise dindar (9 kişi) ve biraz dindar (8 kişi) olduklarını belirtenler ağırlıktadır.

Katılımcıların evlenme yaşına bakıldığında, 9 kişi 25-30 yaş arasında; 8 kişi ise 19-24 yaş arasında evlenmiştir. Görüşmeciler ağırlıklı olarak genç yetişkinlik evresinde evlenmiştir. İyilikçi'nin (2015, s. 62) boşanma sürecinde olanlar yaptığı çalışmasında evliliklerini 31-40 yaş arasında yapmış bireylerde boşanma sıklığının azaldığı görülmüştür. Ona göre bireylerin olgunlaştıkça evlilikten beklentileri ve evlenmeyi düşündükleri bireylerde aradıkları özelliklerin belirginleşmesi bu durumda etkili olabilmektedir.

2016 yılında boşanmaların %39,1'i evliliğin ilk 5 yılı, %21'i ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleşmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2016). Sönmez'in (2012, s. 81) 78 kadın 102 erkek toplam 180 kişiden oluşan araştırmasına göre de boşanmalar evliliğin ilk yıllarında daha fazladır. Araştırmamızda ise katılımcılar ağırlıklı olarak ilk beş yıl içerisinde veya 11-20 yıl arasında boşanmışlardır. 6-10 yıl arası boşanmaların daha az olması

yeni çocuk sahibi olmaları veya çocukların büyümelerini beklemek ile ilişkilendirilebilir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların çoğunluğu daha erken boşanmadığı; eski eşin kötü muamelesini çok fazla alttan aldığı veya düzelir diye bekleyip eski eşe uzun süre tahammül ettiği için pişmanlık yaşamıştır. Özellikle kadınlardan bazıları, kocalarının yapmadıkları işleri üstlerine aldıkları için hatalı davrandıklarını düşünmektedirler. Bununla birlikte daha sabırlı, ilgili ve anlayışlı davranmadığından dolayı pişman olanlar da vardır.

Tor'un (1993) boşanmış kadınlar ile ilgili araştırma sonucuna göre boşandıktan sonra karşılaşılan en önemli problemler; çocuklarının bakımı ve geleceği, yalnızlık, çevrenin baskısı ve ekonomik sıkıntılardır. Boşandıktan sonra ise psikolojik olarak; stres, depresyon, çeşitli korkular, uyku sisteminde bozukluk, solunum sistemi rahatsızlıkları gibi problemler söz konusudur. Buna rağmen boşanmış kadınların %70,90'ı boşanmaktan dolayı pişmanlık duymamaktadırlar.

Can ve Aksu'nun (2016, s. 888) çalışmasına göre kadınlar açısından boşanma kararını zorlaştıran durumlar çocuklar, ekonomik durum ve çevrenin vereceği tepkidir. Cihan'ın (2015, s. 128) araştırmasına göre aynı şekilde çocuğun varlığı ve boşanmış dul kadın etiketiyle yaftalanmak kadınlar açısından boşanmayı geciktiren etkenlerdir. Kadınların boşanma sonrası psikolojik durumlarına ilişkin algılarının pozitif olmasına rağmen çevre algısı ve karşılaşılan problemler güçlü olmaya çalıştıklarını ancak psikolojik açıdan stresli ve kırılgan olduklarını göstermektedir.

Araştırmamızda kadınlar, toplumumuzda boşanmış kadın olmanın zorluklarına değinseler de çoğu kadın katılımcı boşanma kararını toplumsal önyargıları veya çevresindeki insanların görüşlerini önemsemeden almıştır. Öncelikli olanın kendi hayatı olduğunu dile getiren kadınlar çoğunluktadır. Bunda mülakata katılan kadınların çoğunluğunun meslek sahibi olmasının ve yaşlarının etkisi olabilir. Ancak kadınların çoğunluğu boşanma öncesinde çalışıyor olsalar da hem çalışmak hem de çocukların velayetinin üzerlerinde olmasından dolayı maddi ve manevi açıdan zorlanmaktadırlar. Buna rağmen yaşam tarzlarında ve kararlarında özgür olmak onları mutlu etmektedir. Bayraktar'ın (2010, s. 90) belirttiği üzere boşanma sonrası süreçte, eğitim seviyesi yüksek olan veya bir mesleği olan kadınlar daha güçlü ve pozitifler.

Genelde erkekler tekrar evlenmeye kadınlara göre daha olumlu yaklaşmaktadır. Kadınlar ise aynı olumsuzlukların başlarına gelmesinden çekindikleri için yeniden evlenmeye karşı uzak durmaktadırlar. Arpacı ve

Tokyürek'in (2012, s. 13-14) araştırmasına göre boşanmış erkekler yeniden evlenmeye daha olumlu bakarken kadınlar toplumun önyargısı ve çocukların durumu gibi nedenlerden ötürü evliliğe daha uzaktırlar.

Sosyal bir olgu olan boşanmada yetişkinlerle birlikte çocuklar da etkilenmektedir (Uyar, 1999, s. 5). Araştırma sonucuna göre boşandıktan sonra mutlu olduklarını; bu mutluluklarının çocuklarına da yansıdığını belirten katılımcılar söz konusudur. Bununla birlikte tam olarak çocuklarının ne hissettiğini bilmeyen katılımcılar da vardır. Bayraktar'ın (2010, s. 92) araştırmasına göre boşanma sonrası psikolojik olarak annelerle birlikte en çok etkilenen kesim çocuklardır. Boşanma sonrası annelerde yaşanan en büyük sorun ve değişimler, sık sık ağlama, içe kapanma, güvensizlik, yanlış anlaşılma korkusu, uykusuzluk, kilo kaybı; çocuklarda ise, hırçınlaşma, içe kapanma, derslerde sorun yaşama olarak belirlenmiştir.

Sosyal desteğin insan psikolojisini olumlu yönde etkilediğine dair araştırmalar söz konusudur [bkz. Chan, 2011; Koenig & Larson, 2001]. Araştırma sonucuna göre "aile desteği" (6 kişi) ve "arkadaş çevresi" (6 kişi) boşanma sonrası en fazla başvuru alan başa çıkma yöntemidir. Bunu "psikiyatrist desteği" (5 kişi), "çalışmak" (5 kişi) "çocuklar" (4 kişi), "kitap okumak" (4 kişi), "umut etme" (3 kişi), ve "müzik dinlemek" (3 kişi) takip etmiştir.

Araştırmamız ile paralel olarak boşanmalarda sosyal desteğin önemli olduğuna dair çalışma sonuçları mevcuttur. Bulut'un (2002) araştırma sonucuna göre kadınlar, evlilikleri sırasında ve boşandıktan sonra ruhsal sıkıntılar yaşamış ve sıkıntılarını aileleri (%45,0) ve arkadaşları (%42,5) ile paylaşmışlardır. Sancaklı'nın (2014, s. 103) araştırmasına göre boşanma sürecinde kadınların en yakın destekçileri anne-baba ve kardeşleri olmuştur. Boşanma sürecinde anneler rahatlatma/özgürlük hissi, kişisel anlamda gelişme ve olumsuzluklardan kaçınma şeklinde olumlu duygular hissettiklerini belirttikleri de aynı durum çocuklarda görülmemiştir.

Kaynar (2016, s. 146-147), boşanan kişilerde eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte sosyal destek algısının arttığını ve olumlu yaklaşım ile kişinin kendisiyle ilgilenmesi şeklinde baş etme yöntemlerini kullandıklarını; ayrıca güçlü ve iyimser olma; amaca ulaşma ve araştırmacı olma şeklinde yılmazlık becerilerinin arttığını tespit etmiştir.

Psikiyatriste giden ve ilaç tedavisi alan katılımcılar vardır. Bu kişiler, ilaçların yaşadıkları süreci atlatmada faydalı olduğunu aktarmışlardır. Bazıları ise pahalı olduğunu düşündükleri için psikiyatriste gitmemişlerdir.

Katılımcılar arasında tedavinin gereksiz olduğunu, kendini bilen kişinin gitmesine gerek olmadığını belirtenler de olmuştur.

Çalışmak da katılımcılar açısından başa çıkma yöntemi olarak önemlidir. Çalışma saatlerinin yoğun olması katılımcıların yaşamış olduğu travmayı atlatmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca Sarpkaya'nın (2013, s. 49) aktardığı üzere çalışma ortamında beğenilen bir çalışan olma, takdir edilme, özsaygı ve kendinden memnun olma düzeyini yükseltmede etkili olabilir.

Özellikle çocuğu olan kadın katılımcılar, çocukları için güçlü durmak zorunda olduklarını aktarmıştır. Psikiyatristlerin önerdiği ilaçlar ağır geleceği, işlerini aksatacağı gerekçesiyle kullanmamışlardır. Çünkü kendilerini çocukları için ayakta durmak ve çalışmak zorunda hissetmektedirler. Bu da onların boşanma travması ile baş etmede en güçlü faktörün çocukları olduğunu göstermektedir.

Kitap okumanın ve müzik dinlemenin bu süreçte kendilerine iyi geldiğini aktaran katılımcılar vardır. Müzik dinlemekten bahseden iki katılımcının da Müslüm Gürses hayranlığı dikkat çekmiştir.

Dini başa çıkma yöntemi olarak “dua etme” (8 kişi) başta olmak üzere “tevekkül etme” (4 kişi), “dini sohbetler” (4 kişi), “ibadetlere yönelme” (3 kişi), “şükretme” (1 kişi) ve “ahiret inancı” (1 kişi) katılımcıların başvurdukları diğer dini başa çıkma yöntemleridir.

Dinin fiziksel ve ruhsal sağlıkla bağlantılı olduğu bilinmektedir (Hill & Pargament, 2015, s. 359). Dini değerler ve maneviyat, kişinin yaşadığı problemlerle başa çıkmasında ve hayatı yeniden anlamlandırmasında etkili olabilmekte (Muz, 2009, s. 178); özellikle dua ve ibadetler, umutsuzluğa düşmekten, yaşama azmini kaybetmekten onu koruyarak, önemli bir sığınak ve dayanak görevi üstlenebilmektedir (Çuhta, 2014, s. 137).

Dini başa çıkma yöntemi pek çok başa çıkma yöntemine kıyasla daha etkili olabilmektedir (Gün, 2012, s. 89). Yapılan araştırmalarda ölüm, kanser, zorunlu göç, depresyon, yaşlılık gibi negatif hayat olayları ile başa çıkmada dini başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığı tespit edilmiştir [Bkz. Işık, 2013; Ayten & Sağır, 2014; Karakaş & Koç, 2014; Şentepe, 2009; Batman, 2008; Hebert, 2009; Köse & Küçükcan, 2006; Pedersen, 2013; Ayten & Anık, 2014; Topuz, 2003]. Ayrıca yaşanan travmaların atlatılması ile birlikte dini başa çıkmanın hayat memnuniyeti, psikolojik iyilik hali ve şükran duyma gibi olumlu duyguları sağladığına yönelik araştırmalar söz konusudur (Coşkunsever, 2016, s. 95; Pargament, 2004, s. 24; Ayten & diğ., 2012; Batan

& Ayten, 2015, s. 67; ÇuŖta, 2014, s. 135-137; Ayten & Yıldız, 2016; Brelsford, 2014, s. 32; Göcen, 2012, s. 249; Krumrei, 2009, s. 380).

Araştırmamızda genel olarak katılımcıların başlarına gelenlerden ötürü Allah'a karşı isyan etmedikleri; dua edip Allah'tan yardım diledikleri görölmüşür. Buna göre katılımcıların olumlu dini başa çıkma yöntemini kullandıklarını belirtebiliriz.

Kadınlarda boşanmanın etkisiyle dine yönelme olmamakla birlikte dine karşı bir uzaklaşma da olmamış; özellikle dua etmeye devam etmişlerdir. Erkeklerden dine/maneviyata yöneldiklerini belirtenler de yine en çok dua etmekten bahsetmiştir. Yapılan çalışmalarda da dua etmenin başa çıkma da önemli bir fonksiyonu olduğu görölmüşür (Arıcı, 2005, s. 173-174; Gashi, 2016, s. 26).

Uysal (2015, s. 35) dindarlıktaki dini bilgi ve pratik/uygulama boyutunun affetme eğimini olumlu etkilediğini bulgulamıştır. Ayten'in (2009, s. 111) İstanbul'da yaşayan 17 ile 70 yaş arasında yaşları değışen 321 kişi ile yapmış olduğu çalışmasında dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetme eğilimi alt boyutu olan iyimserlik arasında olumlu; kaçma ve öç alma konusunda olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Şentepe'nin (2016, s. 212) araştırmasında da dindarlık ve affediciliğin ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu görölmüşür. Özellikle gurur ve alçak gönüllüğün affetme ile ilişkili olduğunu; affetme ve dindarlık arttıkça alçak gönüllüğün arttığını; depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, anksiyete, hostilete gibi ruhsal rahatsızlıkların azaldığını tespit etmiştir. Özellikle hostilete yani öfke ve düşmanlık duygularının alçakgönüllülikle negatif ilişkide olduğunu tespit etmiştir. Ancak yapmış olduğumuz çalışmada katılımcıların çoğunluğu eski eşlerini affedemediklerini belirtmiştir. Onlara karşı ağırlıklı olarak hayal kırıklığı, öfke, güvensizlik, nefret gibi duygular hissettiklerini aktarmışlardır. Eski eşlerini affettiklerini belirtenler olsa dahi bazı konularda kırgınlıklarının devam ettiği görölmüşür. Buna göre kendilerine yapılanları Allah'a havale ettiklerini ve eski eşleri ile bir gün hesaplaşmanın olacağına dair inançları olduğu müşahade edilmiştir. Ancak eski eşlerini affedemeyişlerinin onlarda öfke ve kırgınlık gibi duyguların devam etmesine neden olduğu söylenebilir. Eşlerini aldatan katılımcılarda ise affetmekten çok affedilme beklentisi söz konusudur.

Demirtaş'a göre (2008, s. 79) ahiret inancı kişiyi psikolojik olarak rahatlattığı gibi dünyevî buhran ve tehlikelerden kurtarmaktadır. Köse ve Küçükcan'ın (2006, s. 152-154) yaptıkları araştırma sonucuna göre inanç ve ibadet gibi dini motivlerin, depremzedelerin acılara göğüs germelerinde

olumlu katkıları olmaktadır. Özellikle ahiret inancının kayıpların kabullenilmesini kolaylaştırdığı ve felaketzedelere iyimserlik, umut gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular kazandırdığı gözlemlenmiştir. Araştırmamızda da görüldüğü üzere bazı katılımcılar kendilerine haksızlık yapan eski eşleriyle ahirette hesaplaşacaklarını umut etmektedirler.

Sonuç olarak katılımcılar özellikle evlilik konusunda aceleci davrandıkları ve yanlış tercih yaptıkları için pişmandırlar. Katılımcıların çoğunluğu boşandıktan sonra zihinsel açıdan rahatladıklarını, gerginlikten kurtulduklarını ve daha mutlu olduklarını dile getirmişlerdir. Ancak ekonomik sorunlar ve yalnızlık gibi maddi ve manevi problemler yaşadıklarını belirtenler olmuştur. Boşandıktan sonra çocuklarının daha mutlu olduğunu söyleyen katılımcılarla birlikte çocuklarının ne hissettiklerini tam olarak anlayamayan katılımcılar da vardır. Genelde ailesinin boşanmasına onay veren çocukların ya yaşları büyük olmakta ya da aile içerisinde yaşanan şiddete şahit olmaktadır.

Boşanma sonrasında başa çıkma yöntemlerinden en fazla sosyal çevrenin etkili olduğu görülmüştür. Kadınların başa çıkma yöntemlerinden aile desteğini; erkeklerin ise arkadaş çevresini daha etkin kullandıkları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların dini başa çıkma stillerine başvurduğu; genel olarak en fazla dua ettikleri tespit edilmiştir. Buna göre sosyal bir varlık olan insanın üzüntüleri, acıları yine sosyal ortam ile daha kolay atlatılabilir. Katılımcılar dini başa çıkma yöntemlerine de başvurmuşlardır. Eski eşler dindar da olsa bu durum onları dinden uzaklaşmaya veya olumsuz dini başa çıkma yöntemlerine başvurmaya yöneltmemiştir. Dini başa çıkma yöntemlerinden ise ağırlıklı olarak olumlu başa çıkma yöntemi kullanıldığı; Allah'a karşı bir isyan ya da küskünlük olmadığı ve en fazla dua edildiği belirlenmiştir. Katılımcılardan bazıları boşanma süreci ve sonrasında çalışma tempolarının artması, boşanma sonucu yaşanan depresyon gibi nedenlerle ibadetlerini tam olarak yerine getiremediklerini; ancak dua etmeye devam ettiklerini aktarmıştır. Bazıları ise daha çok mutlu olduklarında dine daha fazla yöneldiklerini; zor zamanlarda dine yönelmenin riyakârlık olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların eski eşlerini affedemedikleri; bunun arka planında kendilerini haksızlığa uğrattıkları inancı söz konusudur. Bu nedenle içlerinde var olan kırgınlık, öfke veya nefret gibi duygular devam etmektedir. Özellikle haksızlığa uğranıldığı düşüncesinin affetmeyi zorlaştırdığı söylenilebilir. Buna göre katılımcılar, her ne kadar boşandıktan sonra daha iyi olduklarını belirtse de psikolojik açıdan hala bu travmayı tam anlamıyla atlatamamışlardır. Bunda boşanmanın kısa veya uzun süre önce olmasının bir etkisi söz konusu

değildir. Çoğunluk, bu negatif duygularını farklı bir şekilde tolere etmeye çalışmıştır. Katılımcılar genelde uğradıkları haksızlıkları Allah'a havale etmekte; bu dünyada veya ahirette Allah'ın hesap soracağına olan inançları sayesinde kendilerini teskin etmektedirler. Buna göre onların bu şekilde bir dini başa çıkma yöntemine başvurduklarını söyleyebiliriz.



KAYNAKÇA

- ARICI, A. (2005). Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ARPACI, F., & TOKYÜREK, Ş. (2012). Boşanmış Bireylerin Yeniden Evlilik Konusundaki Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Akademik Bakış Dergisi*(31), 1-15.
- ARSLANTÜRK, Z. (2001). *Sosyal Bilimciler İçin Araştırma Metod ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- AYDIN, O., & BARAN, G. (2010). Toplumsal Değişme Sürecinde Evlenme ve Boşanma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2).
- AYTEN, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Amprik Bir Araştırma. *M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- AYTEN, A. ve diğ. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- AYTEN, A., & ANIK, E. (2014). Lgbt Bireylerde Dinî İnanç, Din ve Tanrı Tasavvuru, Dinî ve Manevî Başa Çıkma Süreci. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 14(2), 7-31.
- AYTEN, A., & SAĞIR, Z. (2014). Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18.
- AYTEN, A., & YILDIZ, R. (2016). Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1).
- BATAN, N., & AYTEN, A. (2015). Dini Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.

- BATMAN, E. (2008). BATMAN, E. (2008). Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- BAYRAKTAR, N. (2010). Boşanmış Kadınların Çevrelerinin Kendilerine Bakış Açısını Algılama Şekilleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- BRELSFORD, G. ve diğ. (2014). Religious Coping and Gratitude in Emerging Adulthood. *Research in the Social Scientific Study of Religion*(25), 32-52.
- BULUT, M. (2002). Boşanmış Kadınlarda Ruhsal Çöküntü (Depresyon) ve Kültür İlişkisi Sosyal Antropolojik Araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- CAN, Y., & AKSU, N. (2016). Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888-902.
- CHAN, C. (2011). Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. *The British Psychological Society*, 85, 356-373.
- ÇİHAN, Ü. (2015). Boşanan Kadının Durumu: Elazığ Örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- COŞKUNSEVER, A. (2016). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yaşadıkları Sorunlar ve Dini Başa Çıkma: Bursa ve Şanlıurfa Yetiştirme Yurtları Örneği. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(2), 95-124.
- ÇAKIR, B. (2011). Modernleşme Sürecinde Türkiye’de Evlilik Kurumunun İşleyişi ve Boşanma Eğilimlerinin Seyri. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÇUFTA, M. (2014). Kanseri Hastalığı ile Başa Çıkma Dinî İnanç ve Tutumların Rolü (Kosova Örneği). *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DEMİRTAŞ, İ. (2008). Ahiret İnancının İnsan Üzerindeki Psikolojik ve Sosyolojik Etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DOĞAN, Ş. (2006). Boşanma Nedenlerine Yönelik Tutumlar: Boşanmayı Artırıcı veya Engelleyici Faktörlere Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 991-1011.
- GASHİ, F. (2016). Din ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat

- Fakültesi Öğrencileri Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(2), 1-29.
- GÖCEN, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜN, E. (2012). Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜVEN, S. (2006). *Toplumbilimde Araştırma Yöntemleri*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- HEBERT, R. ve diğ. (2009). Positive and Negative Religious Coping and Well-Being in Women with Breast Cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 12(6).
- HILL, P., & PARGAMENT, K. (2015). Din ve Maneviyatın Kavramlaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler: Beden ve Ruh Sağlığı Araştırmaları için Olası Bulgular. *Bilimname*, XXVIII(1), 343-368.
- IŞIK, Z. (2013). Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İYİLİKÇİ, N. (2015). Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KARAKAŞ, A., & KOÇ, M. (2014). Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3).
- KAYNAR, G. (2016). Boşanma Sürecindeki Kişilerin Başetme Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar, Yılmazlık ve Sosyal Destek Algıları Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- KOENIG, H., & LARSON, D. (2001). Religion and Mental Health: Evidence for an Association. *International Review of Psychiatry*, 13, 67-78.
- KÖSE, A., & KÜÇÜKCAN, T. (2006). *Deprem ve Din*. İstanbul: Emre Yayınları.
- KRUMREI, E. ve diğ. (2009). Divorce and the Divine: The Role of Spirituality in Adjustment to Divorce. *Journal of Marriage and Family* (71), 373-383.

- MUZ, S. (2009). *Bilişsel Terapi ve Dinî Başaçıkma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- NEUMAN, W. L. (2013). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nicel ve Nitel Yaklaşımlar. 1.Cilt*. (S. Özge, Çev.) Ankara: Desen Ofset.
- PARGAMENT, K. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Ç.U. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 279-313.
- PARGAMENT, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: the Guilford Press.
- PARGAMENT, K. ve diğ. (2004). Religious Coping Methods as Prediztors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*, 9(6), 713-730.
- PEDERSEN, H. ve diğ. (2013). Coping Without Religion? Religious Coping, Quality of Life, and Existential Well-Being among Lung Disease Patients and Matched Controls in a Secular Society. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 24, 163-192.
- SANCAKLI, D. (2014). Boşanmış Annelerin ve Çocuklarının Boşanma Sürecine İlişkin Yaşantıları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SARPKAYA, A. (2013). Boşanmış Kadınlarda Toplumsal Baskıya Direnme Stratejileri: Van Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 6(26), 29-50.
- SÖNMEZ, D. (2012). Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri ile Aile ve Evliliğe İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ŞENTEPE, A. (2009). Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dinî Başaçıkma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ŞENTEPE, A. (2016). Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TATLILIOĞLU, K., & DEMİREL, N. (2016). Sosyal Bir Gerçeklik Olarak Boşanma Olgusu: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(22), 59-71.

- TOPUZ, İ. (2003). Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TOR, H. (1993). Boşanma ve Boşanmış Kadınların Psiko-Sosyal Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TÜRKDOĞAN, O., & GÖKÇE, O. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemi*. Konya: Çizgi Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2016). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. Sayı: 24642: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24642>.
- UYAR, S. (1999). *Boşanmış Bireylerin Evlilik Süreci ve Bugüne İlişkin Psikolojik Sorunları Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: T.C. Genel Kurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Askeri Tıp Fakültesi.
- UYSAL, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48, 35-56.
- ZARA, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. A. ZARA içinde, *Yaşadıkça*. İstanbul: İmge Yayınevi.





bilimname XXXV, 2018/1, 280-282

Arrival Date: 18.02.2018, Accepting Date: 27.03.2018, Publishing Date: 30.04.2018
doi: <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.396376>

RELIGIOUS AND SPIRITUAL EFFECTS IN DEALING WITH PROBLEMS RELATED TO POST-DIVORCE PERIOD

 Fatma BAYNAL^a

Extended Abstract

Divorce by people, it is an important turning point in terms of psycho-social. After divorce, individuals may have economic problems, child care with responsibility for the abandonment of the household, they can also experience psychological problems such as loneliness. For some, this situation leads to different decisions in their lives, such as remarriage, change of surroundings, and for some, they can remain a trauma that they can not forget until the end of their lives. These people are admitted to overcome the trauma of different coping styles.

The purpose of this study is to investigate the role of religious and spiritual influences in coping after divorce. Personality traits of individuals and strategies for coping after divorce; tried to examine the issue of religious achievement. Phenomenological research design from qualitative research methods; data collection tools are semi-structured interview technique and the study area of the research is composed of participants living in İstanbul province. In our study of religious and spiritual influences in the post-divorce process, we interviewed twenty divorced person, ten men and ten women. The majority of participants are middle-aged in adulthood; the level of education is high; people who have spent most of their lives in Istanbul and have certain professions. Referring to the marriage age of the participants, 9 persons between 25-30 years of age; 8 people between 19-24 years are married. Interviewees are predominantly married in the young adulthood. Especially among the female participants are those who are starting to work to make their living in the divorce process or afterwards. Participants generally mentioned that the decision to divorce was not immediate. Mostly

^a PhD., Ministry of Education, fatmayogurtcu@gmail.com

they have told us that they made this decision two years ago. There are even participants who are waiting for the right time, such as children, to get a divorce.

Participants said that they have learned most religious information from school (9 people) and their families (9 people). The majority of respondents perceive themselves as religious (13 people); they also stated that their families were religious (12 people). Those who indicate that their ex-wife is religious (9 people) and slightly religious (8 people) are the weight.

Participants in the survey were asked questions about the material and spiritual problems they had experienced after the divorce. According to the results of the research, most of the participants expressed that they are mentally comfortable, they are relieved from tension and they are happier even though they have problems such as economic troubles and loneliness after divorce.

In our research, women in our society if it is received until the difficulties of being a divorced woman as the most female participants without worrying about divorce decree or social prejudices surrounding people's opinions. There are a majority of women who voiced that the priority is their own life. In this, the majority of the women participating in the interview can be the profession and the influence of their ages. However, even if the majority of women are working before the divorce, they are forced both materially and spiritually because they are both working and custody of the children. Nonetheless, being free in their lifestyles and decisions makes them happy. As stated by Bayraktar (2010: 90), women who have a high education level or a profession in the post-divorce period are stronger and more positive.

Participants are particularly impatient because they are hasty to get married and make mistakes. He also did not divorce earlier; there are those who regret that the old partner has tolerated it for a long time, waiting for the old partner to take too much of the bad treatment or to recover. In particular, some of the women, they think they misbehave because they get to do their jobs the top of their husbands. However, there are also those who regret not being more patient, concerned and understanding. In general, men are more positive attitude than women to get married again. Women are reluctant to remarry as they are suffering from the same problems.

According to the research result, there are participants who say that their children are happier after being divorced, as well as participants who can not fully understand how their children feel. In general, children who endorse the divorce of their parents are either aged or witnessed violence in the

family. There are participants who go to psychiatrists and take medication. These people have reported that medicines are useful in overcoming the processes they live in. Some of them did not go to the psychiatrist because they thought it was expensive. There have also been people who point out that there is no need for treatment among the participants and that the person who knows himself does not have to go. Especially with children of female participants has said that they have to stand strong for their children. The medicines recommended by psychiatrists did not use the heavy future because of their disruption. Because they feel they have to stand and work for their children. This shows that the most powerful factor in coping with their children's trauma of divorce. Reading a book and listening to music are participants who said that they came good in the process.

Some of the participants did not fully fulfill their prayers for reasons such as increasing divorce and working hours after the divorce, depression experienced as a result of divorce; but they continue to pray. Women religious orientation but not in conjunction with the effect of divorce also been a move away against religion; they continued to pray especially. Some of them they look more religion if they are more than happy; in difficult times stated that the hypocrisy of addressing religion. Those who pointed out that they are religious / manuelized by men also mentioned the most prayer. As we have seen in our research, some participants hope that they will settle in the Hereafter with their former partner who are unfair to them. Even if the ex-spouses were religious, this situation did not lead them to move away from the religion or resort to negative religious coping methods. Among the methods of religious coping, positive coping method was used predominantly; They did not rebel against Allah; praying and asking Allah for help. But the participants did not forgive their ex-spouses; it is the belief that they have been unjust in the background. For this reason, the feelings of resentment, anger, or hatred that existed in them are believed to continue their relocation to Allah and their belief that one day they will be reconciled with their former partner.

Keywords: Psychology of religion, Divorce, Coping, Religious coping.

