

Ayrılık Travması Bağlamında Boşanmanın Psikolojik Etkileri ve Dinî Anlamlandırma Süreçleri

Fatma BAYNAL

Doç. Dr.



0000-0002-6705-4340

Yalova Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi,

Din Psikolojisi Anabilim Dalı

ROR : 01x18ax09

fatma.baynal@yalova.edu.tr

Yalova, Türkiye

Öz

Travmalar, bireylerin psikolojik işleyişini ve yaşam bütünlüğünü derinden etkileyen önemli yaşantılar arasında yer almaktadır. İnsan yaşamında belirleyici bir role sahip olan kişilerarası ilişkiler, yaşanan hayal kırıklıkları ve olumsuz deneyimler sonucunda travmatik bir nitelik kazanabilmektedir. Bu bağlamda, ilişkilerden kaynaklanan ayrılık deneyimlerinin birey üzerinde travmatik etkiler oluşturduğunu söylemek mümkündür. Ayrılık travmaları kapsamında değerlendirilebilecek olan boşanma, bireyin psikolojik yapısı üzerinde çok boyutlu ve derin etkiler doğurabilmektedir. Bununla birlikte, boşanma sürecinde yaşanan travmatik deneyimlerin birey tarafından anlamlandırılması çoğu zaman güçleşmektedir. Bu çalışmada, ayrılık travması bağlamında boşanmanın psikolojik etkileri ile söz konusu sürecin dinî açıdan anlamlandırılması ele alınmıştır. Araştırmanın temel amacı, ayrılık travmaları arasında değerlendirilen boşanmanın birey üzerindeki psikolojik etkilerini ortaya koymak ve bu etkileri dinî anlamlandırma yaklaşımları çerçevesinde incelemektir. Çalışma, literatür temelli bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırma sonuçları, ayrılık travması türlerinden biri olan boşanmanın bireyi psikolojik açıdan derinden etkilediğini ve kaygı, korku ile depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabildiğini göstermektedir. Kadın ve erkeklerin boşanma sürecinde yalnızlık hissi, sosyal izolasyon, ekonomik güçlükler ve hayal kırıklıkları gibi etkenler nedeniyle stres, kaygı ve depresyon yaşayabildikleri görülmektedir. Bununla birlikte, ayrılık travması açısından boşanmanın çocuklar üzerinde daha belirgin ve kalıcı etkiler oluşturduğu söylenebilir. Ebeveynlerden birinin çocuktan uzaklaşması, çocuğun sevgi ve ilgi ihtiyacının artmasına yol açabilmekte; çocukların önünde yaşanan ya da kendilerine aktarılan aile içi çatışmalar ise ruhsal sorunların oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir. Bu durumun, çocuklarda ilerleyen yıllarda yeni travmatik yaşantıların ortaya çıkmasına ya da bireyin kendi yaşamında boşanmaya yönelik eğilimlerin artmasına neden olabileceği değerlendirilmektedir. Dünyanın geçiciliği, imtihan ve ilahi adalet anlayışı gibi dinî açıklamalara yönelme; sabır, şükür ve affedicilik gibi manevi kabullenme biçimleri aracılığıyla duyguların düzenlenmesi, dinî temelli sosyal destek ağlarına katılım, dinî metinlere ve yaşanan deneyimlere manevî bir anlam atfedilmesi dinî anlamlandırma süreci bağlamında ele alınabilecek önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede, dinî değerlerin bireylerin travmatik süreci anlamlandırmalarında ve duygusal dengenin yeniden sağlanmasında destekleyici bir rol

üstlendiği görülmektedir. Sonuç olarak, çocukluk döneminde yaşanan ebeveyn ayrılığı gibi travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerinin azaltılmasının önemi ortaya çıkmakta; başta çocuklar olmak üzere ayrılık travması yaşayan bireyler için psikososyal desteğin yanında hayatı anlamlandırma ve dinî anlamlandırmanın önemi anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, çalışmada ele alınan dinî anlamlandırma süreçlerinin, ilerleyen araştırmalarda psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir nicel ölçme araçlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Ayrılık Travması, Boşanma, Anlam, Dinî Anlamlandırma.

Atıf Bilgisi

Baynal, Fatma. “Ayrılık Travması Bağlamında Boşanmanın Psikolojik Etkileri ve Dinî Anlamlandırma Süreçleri”. *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/1 (Haziran 2026), 265-295. <https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2026.12.1.10>

Geliş Tarihi	12.01.2026
Kabul Tarihi	26.04.2026
Yayın Tarihi	30.06.2026
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.
Yapay Zekâ Kullanımı	Yapay Zeka kullanımına ilişkin tüm sorumluluk yazarlara aittir.

Psychological Effects of Divorce and Religious Meaning-Making Processes in the Context of Separation Trauma

Fatma BAYNAL
Associate Professor
Yalova University, Theology Faculty,
Psychology of Religion Department
ROR  01x18ax09

 0000-0002-6705-4340

fatma.baynal@yalova.edu.tr
Yalova, Türkiye

Abstract

Traumas are among the significant experiences that profoundly affect individuals' psychological functioning and life integrity. Interpersonal relationships, which play a decisive role in human life, can acquire a traumatic nature as a result of disappointments and negative experiences. In this context, it is possible to say that separation experiences arising from relationships have traumatic effects on individuals. Divorce, which can be evaluated within the scope of separation traumas, can have multidimensional and profound effects on an individual's psychological structure. However, it is often difficult for individuals to make sense of the traumatic experiences they encounter during the divorce process. This study examines the psychological effects of divorce in the context of separation trauma and the religious interpretation of this process. The main objective of the study is to reveal the psychological effects of divorce, which is considered a form of separation trauma, on the individual and to examine these effects within the framework of religious interpretation approaches. The study was designed as a literature-based research study. Research findings show that divorce, one of the types of separation trauma, deeply affects individuals psychologically and can pave the way for various psychological problems such as anxiety, fear, and depression. It has been observed that both women and men may experience stress, anxiety, and depression during the divorce process due to factors such as feelings of loneliness, social isolation, economic difficulties, and disappointment. However, it can be said that divorce has more pronounced and lasting effects on children in terms of separation trauma. The separation of a parent from a child can increase the child's need for love and attention; family conflicts witnessed by children or communicated to them can pave the way for the development of psychological problems. It is believed that this situation may lead to new traumatic experiences in later years or an increased tendency toward divorce in the individual's own life. Turning to religious explanations such as the transience of the world, the concept of trial, and divine justice; regulating emotions through forms of spiritual acceptance such as patience, gratitude, and forgiveness; participation in religion-based social support networks; and attributing spiritual meaning to religious texts and lived experiences emerge as key elements that can be examined within the context of the process of religious meaning-making. In this context, religious values play a supportive role in individuals' interpretation of the traumatic process and in restoring emotional balance. The findings point to the importance of reducing the negative effects of traumatic experiences such as

parental separation during childhood and highlight the need for psychological, spiritual, and social support for individuals experiencing separation trauma, especially children. In this context, the religious meaning-making processes addressed in this study may contribute to the literature by providing a theoretical framework for the development of psychometrically valid and reliable quantitative measurement tools in future research.

Keywords

Psychology Of Religion, Separation Trauma, Divorce, Meaning, Religious Meaning-Making.

Citation

Baynal, Fatma. “Psychological Effects of Divorce and Religious Meaning-Making Processes in the Context of Separation Trauma”. *The Journal of Near East University Faculty of Theology* 12/1 (June 2026), 265-295. <https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2026.12.1.10>

Date of Submission	12.01.2026
Date of Acceptance	26.04.2026
Date of Publication	30.06.2026
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Conflicts of Interest	The author has no conflict of interest to declare.
Grant Support	The author acknowledges that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.
Use of Artificial Intelligence	All responsibility for the use of artificial intelligence lies with the authors.

Giriş

Romantik ilişkiler bağlamında yaşanan ayrılıklar, bireyler açısından travmatik deneyimler arasında yer almaktadır. Benzer biçimde boşanma süreci de travmatik yaşantılarla örtüşen psikososyal etkiler doğurabilmektedir.¹ Evliliğin sona erdirilmesi anlamına gelen boşanmalar, son yıllarda dünyada ve ülkemizde oranları gün geçtikçe artan bir gerçekliktir. TÜİK verilerine göre 2025 yılında son 4 yılın en hızlı seviyesine ulaşarak boşanma hızı binde 2,26 düzeyine ulaşmıştır.² Günümüz yaşam tarzlarının değişmesi, geleneksel ve ahlaki değerler yerine modern yaşam tarzının benimsenmesi aile kavramını zayıflatmakta; boşanmaların da yaygınlaşmasında etken rolü üstlenmektedir.³ Dolayısıyla boşanma oranları da her geçen yıl daha fazla artmakta; boşanmalar, zorunlu bir durumdan çok tercih meselesine dönüşebilmektedir.⁴ Boşanmalardaki bu artış, boşanma sonrası bireylerin yaşadığı psikolojik problemlerin bilinmesi ve etkili müdahale yollarının geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir.

Boşanmanın hem toplumsal hem de bireysel açıdan etkileri olmaktadır.⁵ Psikolojik açıdan bakıldığında, boşandıktan sonra korku, kaygı, depresyon ve uyku problemleri gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır.⁶ Aslında boşanmalar da ölüm vb. travmatik süreçlerle benzerdir. Burada da sevilen veya zamanında değer verilen bir kişinin kaybı söz konusudur. Bu nedenle kayıplar sonucunda yaşanan yas süreçlerinin benzerini boşanan bireyler de yaşayabilmektedirler.⁷ Bu süreçte sevgi, özlem, hayal kırıklığı gibi yoğun duygu geçişlerinin olması duygusal sarsıntılara neden olabilmektedir.⁸ Yas ve yeniden uyum sürecinde bireyler inkâr, öfke, depresyon, kabul ve yeniden yapılanma gibi psikolojik süreçler yaşayabilmektedir. Bu sürecin planlı ve bilinçli bir şekilde yürütülmesi hem boşanan bireylerin hem de çocukların psikolojileri açısından önem arz etmektedir.⁹ Bu nedenle

¹ Tolga Seki - Refika Başarıkan, “Boşanma Yaşantısı Olan Bireylerin Yaşamda Anlam ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Travma Sonrası Büyümeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12/1 (Ocak 2023), 259.

² Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), “Evlenme ve Boşanma İstatistikleri” (24 Şubat 2026).

³ Neşide Yıldırım, “Türkiye’de Boşanma ve Sebepleri”, *Biliş* 28 (2004), 76.

⁴ Okan Aydın - Gülen Baran, “Toplumsal Değişme Sürecinde Evlenme ve Boşanma”, *Toplum ve Sosyal Hizmet* 2/2 (2010), 123-124.

⁵ Durmuş Tatlıhoğlu - Kasım Demirel, “Sosyal Bir Gerçeklik Olarak Boşanma Olgusu: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 4/22 (2016), 59.

⁶ Hacer Tor, *Boşanma ve Boşanmış Kadınların Psiko-Sosyal Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma* İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1993).

⁷ Ayten Zara, “Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci”, *Yaşadıkça & Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yöntemi*, ed. Z. Ayten (İstanbul: İmge Yayınları, 2011), 73-90.

⁸ Robert S. Weiss, “The Emotional Impact of Marital Separation”, *Journal of Social Issues* 32/1 (Ocak 1976), 144-145.

⁹ Ayşegül Sayan Karahan, “Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahaleler Üzerine Bir Derleme”, *Ayna*

boşanmaların psikolojik açıdan bireylere olumsuz etkileri olabilmektedir.¹⁰

Travmatik durumlar, insan müdahalesiyle veya insan müdahalesi dışında gerçekleşen durumlar olabildiği gibi, boşanmalar da bireyi ve toplumu ciddi manada etkilediği için bu kapsamda değerlendirilmektedir.¹¹ Travmalar, bireyin güven duygusunu sarsabilmekte; birey kendisini güçsüz ve savunmasız hissedebilmekte;¹² ilişkilerini ve gelecekteki ilişkisel yaşantılarını da etkilemektedir.¹³ Boşanmalarda bireyin süreci nasıl algıladığı ve anlamlandırdığı önem arz etmektedir. Boşanma süreci, bireylerde kronik travma sonrası stres belirtilerine yol açabildiği gibi; sürecin başarılı bir şekilde yönetilmesi durumunda travma sonrası büyümeye de zemin hazırlayabilmektedir. Bu farklılaşmada anlamlandırma süreci kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır; zira birey, sarsılan hayatını ve dönüşen ilişkilerini yeniden anlamlandırarak yaşadığı krizi bir gelişim fırsatına dönüştürebilmektedir.¹⁴ Park'ın da vurguladığı üzere, boşanma gibi bireyin hayata yüklediği anlamı sorgulatan durumlarda anlamlandırma çabası, bireyin psikolojik iyilik hâlini önemli ölçüde etkileyen bir süreçtir.¹⁵ Bu nedenle, olumsuz yaşantılarının sağlıklı bir süreç içerisinde geçirilebilmesi açısından bu olayların olumlu bir biçimde anlamlandırılmasının kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada boşanma, travmatik yaşantılar ve anlam açısından iki temel kuramsal çerçeveden ele alınarak dinî anlamlandırmanın rolü sistematik bir biçimde incelenmeye çalışılacaktır. Araştırmada literatür taraması yöntemi uygulanmıştır. Boşanmanın travmatik yaşantılar ve dinî anlamlandırma süreçleri bağlamında ele alınmasını konu edinen bu araştırmada kavramlar sistematik literatür taraması yöntemiyle ele alınmıştır. Veri toplama sürecinde Google Akademik, DergiPark ve WOS, Proquest gibi veritabanları taranmıştır. Aramalarda "Ayrılık travması", "Boşanma", "Anlam", "Dini Anlamlandırma" ve bunların İngilizce karşılıkları olan terimler kullanılmıştır. Konuyla ilgili olarak yakın tarihte yapılan çalışmaların incelenmesi öncelenmiştir. Boşanma olgusu öncelikle genel olarak araştırılmakla birlikte; araştırma odağı dışında kalan makaleler başlık ve özet

Klinik Psikoloji Dergisi 9/1 (2022), 98-100.

¹⁰ Nimet Ferah, "Boşanma Sürecindeki Bireylerde Depresyon Anksiyete Stres ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki", *Bilimname* XXXVII (2019), 383-405.

¹¹ Zara, "Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci", 74-75.

¹² Rachel Yehuda, "Post-Traumatic Stress Disorder", *New England Journal of Medicine* 346/2 (10 Ocak 2002), 110.

¹³ Eileen L. Zurbriggen vd., "Trauma, Attachment, and Intimate Relationships", *Journal of Trauma & Dissociation* 13/2 (01 Mart 2012), 131.

¹⁴ Richard G. Tedeschi - Lawrence G. Calhoun, "Target Article 'Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence'", *Psychological Inquiry* 15/1 (Ocak 2004), 1-18.

¹⁵ Crystal L. Park, "Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events", *Psychological Bulletin* 136/2 (Mart 2010), 284.

düzeyinde incelenmiş olup boşanmanın psikolojik etkilerini ele alan; travmalar açısından ayrılık travmalarını inceleyen ve anlamı psikolojik ve dinî açıdan araştıran makaleler çalışmaya dahil edilmiştir. Konuyla ilgili olarak anlam, boşanma ve dinî unsurları ayrı ayrı inceleyen çalışmalar mevcuttur.¹⁶ Bu bağlamda bu çalışma, travmatik yaşam olayları neticesinde oluşan anlam kaybının bireyleri derin bir varoluşsal boşluğa sürüklediği ve yaşamla kurulan bağın yeniden inşasında 'anlamlandırma' sürecinin kritik bir rol oynadığı varsayımıyla boşanma gibi sarsıcı bir deneyimin sağlıklı bir biçimde yönetilmesinde dinî/manevi anlamlandırma başta olmak üzere anlamlandırma süreçlerinin işlevselliği ele alınarak, literatüre teorik açıdan katkı sağlanması beklenmektedir.

1. Boşanma Psikolojisi

Postmodernizmin çoğulcu ve bireyselci yönünün sosyal açıdan belirgin bir etkisi olmakta;¹⁷ toplumsal kurallardan çok bireylerin biricikliği ve kendi özgürce seçimleri ön plana çıkmaktadır. Ayrıca postmodernizmle paralel ilerleyen teknoloji ve dijitalleşme de bireyleri gerçekçi ilişkiler kurmaktan alıkoymakta ve duygusal bağlardan uzaklaştırmaktadır.¹⁸ Her şeyin ve herkesin bir alternatifi olabileceği bir dünya algısından dolayı evlilik ve aile kurumunun kutsallığı ve sürdürülebilirliği zayıflayabilmektedir. Bu nedenle bu dönemde evlilik akdi olmadan birlikte yaşama, bekâr anne olarak çocuk büyütme, çocuksuz evlilik birliğini benimseme, açık ilişkiler veya eşcinsel birliktelikler şeklinde bu kurumda da çoğulcu bir anlayışın hâkim olduğu görülmektedir.¹⁹

Boşanma nedenleri genel olarak; aldatma, şiddet, ekonomik problemler, sorumlulukların yerine getirilmemesi gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır.²⁰ Ayrıca boşanma nedenleri arasında şiddetli geçimsizlik, evi terk etmek, akıl hastalığı, kötü muamele, şan, şöhret gibi nedenler de yer almaktadır. Türkiye’de erkekler genelde 25-39;

¹⁶ Ferah, “Boşanma Sürecindeki Bireylerde Depresyon Anksiyete Stres ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki”; Solly Dreman, “Coping with the Trauma of Divorce”, *Journal of Traumatic Stress* 4/1 (Ocak 1991), 113-121; Felicitas Auersperg vd., “Long-Term Effects of Parental Divorce on Mental Health – A Meta-Analysis”, *Journal of Psychiatric Research* 119 (Aralık 2019), 107-115; Gulnara Slanbekova vd., “The Impact of Coping and Emotional Intelligence on the Relationship between Posttraumatic Stress Disorder from Past Trauma, Adjustment Difficulty, and Psychological Distress Following Divorce”, *Journal of Mental Health* 26/4 (04 Temmuz 2017), 334-341; Kübra Yanar - Tahsin İlhan, “Boşanmış Aile Çocuklarında Boşanmanın Etkileri ve Travma Sonrası Büyüme: Nitel Bir Çalışma / The Effects of Divorce on Divorced Family Children and Posttraumatic Growth: A Qualitative Study”, *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi* 6/12 (Ağustos 2022), 172-186.

¹⁷ Mustafa Tekin, “Türkiye Toplumunun Dinî Hayatında Postmodern Tezahürler”, *Journal of Istanbul University Faculty of Theology* 25 (2012), 5.

¹⁸ Byung-Chul Han, *Şeffaflık Toplumu*, çev. Haluk Barışcan (İstanbul: Metis Publishers, 2024), 42-46.

¹⁹ David Elkind, “The Family in the Postmodern World” *National Forum* 75/ 3 (1995), 24.

²⁰ Ceyda Acar, “Göç Eden ve Yoksul Kadınların Boşanma Sonrası Hayatta Kalma Stratejilerinin Niteliksel Analiz ile Değerlendirilmesi”, *Atatürk Üniversitesi Yayınları* 4/1 (2022), 9.

kadınlar ise 20-34 yaşları arasında boşanmayı tercih etmektedirler. Boşanmaların yarısına yakını ilk beş yılda görülmektedir.²¹

Boşanma süreci ve sonrasında çocuk bakımı, ekonomik durum ve ev idaresi gibi sorumluluklar artabilmektedir.²² Ayrıca boşanmanın sosyal etkileri de olmakta; bazı bireylerde sosyal çevre değişikliği görülürken, bazıları sosyal çevrelerinden uzaklaşabilmektedir.²³ Bu tür problemler boşanma sürecindeki bireylerin psikolojik problemler yaşamasına neden olabilmektedir.²⁴ Bu nedenle boşanma kişinin hem psikolojisini hem de sosyal çevresini etkilemekte; kişi sadece bağ kurduğu eşini değil, biten birliktelik ile ev, okul, şehir veya arkadaş ortamlarını da kaybetmektedir. Bu nedenle boşanmaların, çocuklar da dâhil olmak üzere aile bireylerinin hayatlarını etkileyen travmatik bir sürece dönüşebileceği söylenebilir. Bu bağlamda araştırmada kadın, erkek ve çocuk açısından boşanmanın etkilerine yer verilmiştir.

1.1. Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Travmatik Etkileri

Boşanmalarla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, ağırlıklı olarak kadınlar üzerinde çalışılsa da gerçekte erkeklerin de duygusal açıdan zorlandıkları bir süreçtir. Boşanmış erkekler açısından değerlendirildiğinde hem maddi hem de manevi kayıplar söz konusudur. Bu ayrılık sürecinde hayal kırıklığı, yalnızlık hissi, içe kapanıklık, yalnızken ağlama, iş hayatında motivasyon eksikliği gibi psikolojik problemler ön plana çıkmaktadır.²⁵ Boşanmalarda psikolojik açıdan kadınlarda depresyon semptomları daha belirgin görülürken; erkekler gece hayatı, sigara, alkol gibi depresyonlarını daha örtülü bir şekilde yaşamaktadırlar.²⁶

Boşanma sonrasında genelde çocukların velayeti annelerde kaldığı için erkekler çocuk özlemi de hissedebilmektedirler. 2025 yılında yapılan araştırmaya göre boşanmaların %34'ü evliliğin ilk 5 yılı, %20,3'ü ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleşmiştir. Boşanma davaları sonucunda çocukların velayeti 2022 yılında %74,6'sı anneye, %25,4'ü babaya verilmiştir.²⁷ Bu sonuçlar, ağırlıklı olarak çocukların babalarından ayrıldıklarını göstermektedir. Ayrıca arkadaş çevresinden evli olanların uzaklaşması onların boşluğa düşmelerine neden olabilmekte; kendilerine yeni arkadaş grubu oluşturmak gibi sosyal çevre değişikliğine

²¹ Yıldırım, “Türkiye’de Boşanma ve Sebepleri”, 59.

²² Yücel Can - Nazlı Buket Aksu, “Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/58 (2016), 888-902; Zara, “Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci”.

²³ Çiğdem Arıkan, *Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma* (Ankara: Şafak Matbaacılık, 1992).

²⁴ Ümran Cihan, *Boşanan Kadının Durumu: Elazığ Örneği* (Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 128.

²⁵ Çisem Aktaş, “Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi: İstanbul Örneği”, *İmgelem 2* (2018), 25, 53.

²⁶ Bülent Şen, *Boşanma Süreci ve Arabuluculuğu* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 33.

²⁷ Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), “Evlenme ve Boşanma İstatistikleri” (24 Şubat 2026).

gidebilmektedirler.

Boşanma süreci ve sonrasında erkeklerin özellikle ekonomik yönden zorlandıklarından bahsedilmektedir. Ekonomik düzeyi düşük olan erkekler nafaka ve çocuk bakımı gibi giderlerle zorlanmakta ve bu durum ekonomik sorunlardan kaynaklı üzüntü ve stres, içe kapanıklık gibi psikolojik sorunlara neden olmaktadır.²⁸ Bu nedenle boşanma sürecinde erkeklerin de psikolojik açıdan olumsuz etkilendiği söylenebilir.

1.2. Boşanmanın Kadınlar Üzerindeki Travmatik Etkileri

Kadınlar açısından boşanmanın hem psikolojik hem de sosyal anlamda zorlayıcı etkileri olabilmektedir.²⁹ Boşanmış kadınlarda, sağlıksız beslenmeden dolayı obezite gibi hastalıklar, yüksek tansiyon, kanser, kalp-damar hastalıkları, erken menopoz, sevgi ve cinsel ihtiyaçların karşılanmamasından dolayı duygusal problemler ve psikosomatik hastalıklar görülebilmektedir.³⁰ Ayrıca kadınlarda boşanmadan ötürü depresyon ve anksiyete bozuklukları uzun yıllar devam edebilmektedir.³¹ Genel olarak değerlendirilecek olursa ailevi sorumluluklar, iş hayatı, toplumsal görünürlük gibi çok boyutlu beklentilerin odağındaki kadın açısından³² hem psikolojik hem de sosyal açıdan zorlayıcı bir süreç olduğu söylenebilir.

Boşanma kararı alan kadınlar açısından öncelikli olarak en büyük problemler çocuklarla ilgili olmaktadır. Çocukların velayetinin kimde olacağı, geleceklerinin nasıl olacağı, ekonomik açıdan giderlerinin nasıl karşılanacağı kadınları hem maddi hem manevi açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukların masraflarını karşılamak, gelişim dönemlerinde yalnız büyütme durumunda kalmak boşanma sonrası süreci zorlu bir şekilde yaşamalarına neden olmaktadır. Ayrıca boşanmış kadına yönelik önyargıların olması, erkeklerin rahatsız edebileceği düşüncesi kadınların yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle boşanma sonrasındaki sürecin erkeklere oranla kadınlarda daha fazla olumsuz etkileri olduğu söylenebilir.³³ Ancak kadınlar boşandıktan sonra ekonomik ve toplumsal açıdan birçok

²⁸ Aktaş, “Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi: İstanbul Örneği”, 25, 53; Duygu Uray, *Erkeklerin Boşanma Süreci ve Bu Süreç ile Baş Etme Stratejileri* (Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 70-76.

²⁹ Derya Sancaklı, *Boşanmış Annelerin ve Çocuklarının Boşanma Sürecine İlişkin Yaşantıları* (İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 103.

³⁰ Sevim Güler Oğurtan, *Boşandım Diyemedim: Boşanmanın Aile ve Toplum Üzerine Etkileri* (Konya: Çizgi yayınları, 2011).

³¹ Fatma Baynal, “Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi”, *Bilimname* 35 (2018), 257.

³² Hatice Altundal Erkmen, “The Perception of Women in Early Psychology of Religion: A Study in the Context of the Disciplinary Developments of Psychology of Women and Psychology of Religion”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 66/2 (Kasım 2025), 873-874.

³³ Sefa Şahan Birol vd., “Kadınların Boşanma Sonrası Yaşamlarının Psiko-Sosyal Açıdan İncelenmesi”, *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 19/32 (2017), 47-54; Tor, *Boşanma ve*

zorlukla karşılaşmalarına rağmen aldatma, şiddet gibi durumları tekrar yaşamamak adına boşanma kararı alabilmektedirler.³⁴ Bu nedenle boşanmayı olumsuzluklardan kurtulma olarak hisseden kadınlar da söz konusudur.³⁵ Boşanma sonrasında kadının meslek sahibi olup olmaması da özellikle sosyal statü ve ev idaresi açısından önemli görülmektedir. Çalışmayan kadın açısından ise tekrar baba evine dönmek ve maddi açıdan bağımlı olmak hayatı zorlaştırabilmektedir.³⁶ Bununla birlikte bu durum kültürel ve toplumsal açıdan farklılık arz edebilmekte; çalışan kadın açısından hem ev idaresinin sağlanması hem çocuk bakımı hem de iş yükü açısından fizyolojik ve psikolojik yükümlülükler de artabilmektedir.

1.3. Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Travmatik Etkileri

Boşanma sürecini en olumsuz bir biçimde yaşayanlar genelde çocuklardır. Çocuklar sadece aile birliğini değil; alıştıkları ortamları da kaybetmektedirler. Bu kayıplar çocuk üzerinde duygusal bir yüke dönüşmekte; çocuklar bu duygularla mücadele etmekte güçlük çektikçe annelerine karşı daha hırçın hâle gelebilmektedirler.³⁷ Çünkü çocuklar açısından boşanmalar, ölüm gibi süreçlerden daha ağır bir şekilde yaşanabilmektedir.³⁸ Özellikle beş yaşın altındaki çocuklar bu durumdan daha fazla etkilenmektedirler. Dolayısıyla bir bebek veya çocuk söz konusu olduğunda travmaların derin etkileri olabilir.³⁹

Çocuğun annesiz veya babasız büyümesi, psikolojik ve sosyal açıdan zorlayıcı bir durumdur. Özellikle annenin yokluğu çocukların duygusal boşluğa kapılmalarına neden olabilmektedir.⁴⁰ Ancak ayrılık sonrasında çocukların çoğu annede kaldıkları için baba ihtiyacı karşılanmayan erkek çocuklar bu durumdan daha fazla etkilenmektedir.⁴¹ Çocuk ile babaların görüşme imkânı olmakla birlikte bazen babalar iletişimsizlik veya yetersizlik gibi hislerden ötürü bu görüşmeleri yerine getirmemekte, bazen de çocuklar annelerini zor durumda bıraktıkları düşüncesiyle babalarını görmek istememektedir.⁴² Baba, erkek

Boşanmış Kadınların Psiko-Sosyal Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma.

³⁴ Acar, “Göç Eden ve Yoksul Kadınların Boşanma Sonrası Hayatta Kalma Stratejilerinin Niteliksel Analiz ile Değerlendirilmesi”, 9.

³⁵ Sancaklı, *Boşanmış Annelerin ve Çocuklarının Boşanma Sürecine İlişkin Yaşantıları*, 103.

³⁶ Olcay Akgül Sarpkaya, “Boşanmış Kadınlarda Toplumsal Baskıya Direnme Stratejileri: Van Örneği”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 6/26 (2013), 42-45.

³⁷ Burak Gökçe, *Boşanmış Ebeveynlerin Boşanma Nedenleri ve Boşanma Kararlarına İlişkin Nitel Bir Araştırma* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

³⁸ Gökhan Vural, *Çocuklarda Ebeveyn Kaybı ile Ebeveyn Boşanmasının Travmatik Etkileri* (Ankara: İKSAD Yayınları, 2021), 140.

³⁹ Sophie Isobel vd., “Psychological Trauma in the Context of Familial Relationships: A Concept Analysis”, *Trauma, Violence, & Abuse* 20/4 (01 Ekim 2019), 549.

⁴⁰ Mu'taz Dreidi vd., “The effects of mother-child relationship and mother's personality traits on Child's emotional and behavioral well-being”, *Journal of Neonatal Nursing* 30/5 (01 Ekim 2024), 471.

⁴¹ Mehmet Taki Yılmaz, “Bireyin Gelişmesi”, *Eğitim Psikolojisi* (Ankara: Anı Yayınları, 2019).

⁴² Geoffrey L. Greif, *Out of Touch: When Parents and Children Lose Contact after Divorce* (New York: Oxford

çocuğun erkeksi davranışlar geliştirmesi açısından ona rol model olmaktadır. Bu nedenle ayrılma durumunda erkek çocuk açısından rol model yokluğu yaşanmakta ve kendisine başka bir model bulamadığında kimlik karmaşası ortaya çıkabilmektedir. Kız çocukları için ise baba ile sağlıklı bir bağ kurulması ergenlik dönemi ve sonrası açısından erkeklerle kurulan ilişkileri etkilemektedir.⁴³ Babasız büyüyen çocukların psikolojik, sosyal ve akademik sorunlarla karşılaşma olasılıkları da artmaktadır. Babalarıyla nitelikli zaman geçirmeyen çocuklarda özgüven eksikliği, kaygı, umutsuzluk, saldırganlık, sosyalleşememek ve eğitimde istikrarsızlık görülmektedir.⁴⁴

Travmatik süreçler yaşayan çocuklarda evlilik memnuniyeti düşük çıkabilmekte, bu kişiler kısa süreli ve çok partnerli ilişkiler tercih edilebilmektedir.⁴⁵ Yapılan araştırmalarda da çocukken travmalara maruz kalan bireylerin sonraki yıllarda ilişkilerinde problemler yaşadıkları görülmüştür. Özellikle travmaların, romantik ilişkilerde bağlanma, ilişki doyumu ve evliliği sürdürebilme gibi durumları negatif yönde etkilediği bulgulanmıştır.⁴⁶ Ayrıca çocukların, ebeveynlerinin boşanma sürecinde çekişmelerine şahit olmaları, ebeveynlerin çocuklar üzerinden intikam almaya çalışmaları ve sağlıklı bir biçimde süreci yönetememeleri de çocuklarda ruhsal açıdan yıkıcı durumlara neden olabilmektedir. Bu durumlar çocukların kişilik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireyler, gelecekte sevgi ihtiyacı duymaları ve yalnızlıktan korkmaları nedeniyle acele kararlar verip yanlış evlilikler yapabilmektedirler. Bu nedenle boşanan bireylerin çocuklarının da evlilikleri boşanma ile sonuçlanabilmektedir.⁴⁷ Ayrıca konu ile ilgili araştırmalarda

University Press, 1997), 36-39.

- ⁴³ Hatice Balin, “Aile İçi Rollerde Babalığın Önemi”, *Çocuk ve Medeniyet* 6/11 (06 Aralık 2021), 74-75.
- ⁴⁴ Yüksel Demirel, “Baba Yokluğunun Ergenler Üzerindeki Olumsuz Etkileri”, *Journal of Social and Humanities Sciences Research* 8/66 (2021), 416-418.
- ⁴⁵ Esra Akyüz, *Çocukluk Çağı Travmaları ve Boşanma İlişkisi: Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi Kadın Danışma Merkezlerine Başvuran Bireyler Örneği* (İstanbul: T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 48.
- ⁴⁶ Serena Giunta vd., “From Trauma to Aggression: An Empirical Study on the Relationship between Interpersonal Trauma, Attachment Styles and Aggressive Tendencies among Adults”, *Mediterranean Journal of Clinical Psychology* 7 (12 Aralık 2019), 1; Srishti Rai - Tamanna Saxena, “A Study on Childhood Trauma and Relationship Satisfaction among Young Adults”, *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology* 3/4 (Ocak 2025), 94; T.H. Sonika - Aashna Narula, “Early Trauma: Understanding Attachments in Relationships”, *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology* 3/11 (Kasım 2025), 37; Mark A. Whisman, “Childhood Trauma and Marital Outcomes in Adulthood”, *Personal Relationships* 13/4 (Aralık 2006), 375; Brianna Grace Dorris - Mary Keeley Plisco, “Early Relational Trauma and the Development of Internalizing Symptoms in Females with Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome”, *Journal of Trauma & Dissociation* 26/5 (20 Ekim 2025), 617.
- ⁴⁷ Rabia Şentürk Aydın - Serap Nazlı, “Yaşam Becerileri Eğitim Programı’nın Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi”, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 14/33 (2014), 129-130; Miguel Clemente vd., “Revenge among Parents Who Have Broken up Their

boşanmış çiftlerin çocuklarında ihmal ve istismara maruz kalma olasılıklarının yüksek olduğu dile getirilmiştir.⁴⁸ Boşanmalardan dolayı sosyal damgalanma durumu da çocuklar açısından psikolojik sağlığa yönelik sorunları artırmaktadır.⁴⁹ Bu nedenle çocuğun psikolojik iyilik hâlini korumak açısından ebeveynlerin boşanma gibi süreçlerde birbiriyle daha tutarlı ve iş birliği içerisinde olmaları önemlidir.⁵⁰ Dolayısıyla çocukluk çağında ebeveynlerin ayrılmasının çocuğun psikolojisi açısından travmatik sonuçlar ortaya çıkarabileceği ve zaman içerisinde evliliğe ve bağlanma sürecine olumsuz etkileri olabileceği söylenebilir.

2. Ayrılık Travması Bağlamında Boşanma ve Anlamlandırma Süreçleri

Bireylerin kurduğu yakın ilişkiler travmaların etkilerini azaltmada yardımcı olabilmekle birlikte⁵¹ bu ilişkiler travmalara da dönüşebilmektedir. Her birey için boşanma olgusu ayrılık travması olarak değerlendirilmezse de çoğunlukla önemli psikolojik etkileri olduğu söylenebilir. Ayrıca travmaların psikolojik açıdan zorlayıcı olduğu bilinmekle birlikte, bireylerin bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatması durumunda travma sonrası gelişim süreci yaşanabilmektedir.

İnsanların dünyalarında kurdukları bağlantı ve çağrışımlar olarak adlandırılan anlamın⁵² bireylerin psikolojik gelişimsel süreçlerini destekleme açısından etkileri söz konusudur.⁵³ Hayata verilen anlam, travmatik olaylardan sonra hızlı bir iyileşmeyi sağlayabilmekte;⁵⁴ bu anlamın travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik açıdan olumlu etkileri olmaktadır.⁵⁵ Bu amaçla çalışmada genelde anlam, özelde ise dinî anlamlandırma süreçleri ayrılık travması bağlamında değerlendirilecektir.

Relationship through Family Law Courts: Its Dimensions and Measurement Proposal”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16/24 (Aralık 2019), 8.

⁴⁸ Akyüz, *Çocukluk Çağı Travmaları ve Boşanma İlişkisi: Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi Kadın Danışma Merkezlerine Başvuran Bireyler Örneği*; Mahdi Rezapour, “Impacts of traumatic lifetime event on the likelihood of divorce”, *Discover Psychology* 4/1 (25 Ekim 2024), 157, 1.

⁴⁹ Auersperg vd., “Long-Term Effects of Parental Divorce on Mental Health – A Meta-Analysis”.

⁵⁰ Vural, *Çocuklarda Ebeveyn Kaybı ile Ebeveyn Boşanmasının Travmatik Etkileri*, 148-149.

⁵¹ Zurbriggen vd., “Trauma, Attachment, and Intimate Relationships”, 127.

⁵² Aron Mulahalilović vd., “Meaning and the Sense of Meaning in Life from a Health Perspective”, *Psychiatry Danubina* 33/4 (2021), 1025.

⁵³ Stefan E. Schulenberg vd., “Logotherapy for Clinical Practice”, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 45/4 (2008), 447-463.

⁵⁴ Park, “Making Sense of the Meaning Literature”.

⁵⁵ Suk-Jung Han vd., “The Impact of Resilience on Post-Traumatic Growth among Nurses in COVID-19-Designated Hospitals: The Mediating Effect of Meaning in Life”, *Healthcare* 11/21 (2023), 2895; Margarida Almeida vd., “Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis”, *Frontiers in Psychology* 13 (09 Aralık 2022), 995981.

2.1. Hayata Anlam Vermenin Önemi

Hayatın anlamı, olumlu duygular taşıması ve mutluluk sağlama olasılığı anlamı belirlemede etkindir.⁵⁶ Reker ve Wong bilişsel, motivasyonel ve duygusal olmak üzere hayatın anlamının üç bileşeni olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar dünyaya ve çevreye yönelik atıflarımız, hedef ve değerlerimizle ilgili bileşenlerdir. Çevreye verdiğimiz değer ölçüsünde anlamı keşfeder; hedefler çerçevesinde ise motive olup hayata yönelik olumlu inanç ve tutumlara sahip oluruz. Dünya ve hayat hakkındaki temel inanç ve yönelimler nihai anlam; güncel hedef ve planlarımız ise kişisel anlam ile ilgilidir.⁵⁷ Yalom hayatın anlamlandırılmasında diğerkâmlık, bireyin bir amaca odaklanması, yaratıcılık, haz odaklı yaşam veya kendini gerçekleştirme gibi sosyal veya kişisel aktivitelerin etkili olabileceğini aktarmıştır.⁵⁸ Frankl'a göre ise kişinin hayatını bir işe veya bir insana adanarak eyleme geçmesi veya hayatındaki bir acıya yönelik tavır alması hayatı anlamlı kılmada etkili olacaktır.⁵⁹

Anlam yitimi veya anlam ihtiyacının karşılanmaması bireyin varoluşsal boşluğa düşmesine neden olabilmektedir.⁶⁰ Bu durum insanları, varoluşsal açıdan yaptıklarını sorgulamaya ve hayatın anlamsızlaşmasına yönelik bir düşünceye yönleltebilmektedir.⁶¹ Ancak bireyin hayatında bir anlam olmasının yaşamı sürdürmesinde etkili olduğundan ve anlamsızlığın insanı boşluğa sürükleyebileceğinden bahsedilebilir. Hatta günümüzde artan psikolojik problemlerin ve⁶² yaşamı sürdürmede yaşanan kararsızlıkların temelinde anlam yitimi olduğu söylenmektedir.⁶³ Yapılan araştırmalarda da anlamın ruh sağlığı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır.⁶⁴

Anlamın hayatın zorluklarıyla başa çıkmada ve umut, mutluluk, dayanıklılık, esenlik gibi psikolojik iyilik hâline yardımcı olmada etkili olduğu vurgulanmıştır.⁶⁵ Neticede hayata

⁵⁶ Antti Kauppinen, "Meaning and Happiness", *Philosophical Topics* 41/1 (2013), 181.

⁵⁷ Peter Halama, "On the Relationship between Religiosity and Life Meaningfulness", *Archive for the Psychology of Religion* 24 (2002), 219.

⁵⁸ Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İ. Babayiğit (İstanbul: Kabcı Yayınları, 2011), 676-689.

⁵⁹ Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* (İstanbul: Okuyan Us, 2009).

⁶⁰ Abdullah Harun Öztürk, *Varoluşçu Bakışa Göre Hayatın Anlamı ve Amacının Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 66.

⁶¹ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 136-137.

⁶² Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 120-122.

⁶³ Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, 661-662.

⁶⁴ Anna Kuk - Monika Guskowska, "Changes and Predictors of the Sense of Meaning in Life in Polish University Students Participating in Psychological Workshops Communication-Forgiveness-Love", *Journal of Religion and Health* 58/4 (2019), 1103.

⁶⁵ Dariusz Krok, "The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and

verilen anlamın travmatik olaylarla başa çıkmada ve yaşama adapte olmada olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

2.2. Travmaları Anlamlandırma

Travmatik olay deneyimi, bireylerin romantik ilişkileri üzerinde olumlu ya da olumsuz yönde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkinin yönü; yalnızca yaşanan travma türüne ve buna eşlik eden psikolojik tepkilere değil, aynı zamanda partnerlerin bu olayı ayrı ayrı ve birlikte nasıl yorumladıklarına ve nasıl başa çıktıklarına da bağlıdır.⁶⁶ Boşanma ile ilgili yapılan çalışmalar boşanmanın da travmatik bir olay olduğunu ve boşanan ebeveynlerin başlangıçta savunma davranışları sergilemeleri açısından diğer travma sonrası mağdurlara benzediğini göstermektedir.⁶⁷

Wiseman (ö.1975) boşanma süreci ve sonrasını beş adımda ele almıştır. İlk aile içerisindeki sorunları reddetmektir. Boşanma reddedilerek ev içerisindeki sorunlar göz ardı edildikçe eşler arasındaki kriz ortamı daha da büyümektedir. İkinci aşamada aralarında problem olduğunu kabul eden eşlerde fiziksel ve psikolojik problemler ortaya çıkabilmektedir. Üçüncü aşamada nafaka, mal paylaşımı, çocukların velayeti gibi konular gündeme gelmektedir. Dördüncü aşamada evliliğin bitmesiyle yeni hayatlarını düzene sokmaya çalışma söz konusudur. Beşinci evrede ise kızgınlığın yerini yeni yaşamına uyum sağlama almaktadır.⁶⁸ Evlilik sürecinde yaşanan travmaların olması, evliliğin uzun yıllar devam etmiş olması, boşanma sürecinde iki tarafın yıpratıcı söz ve davranışları ve bireylerin kişilik özellikleri evlilik sürecine dair sıralamaların değişmesinde etken olabilir.

Boşanmalarda bireylerin yarıdan fazlasında inkâr, yansıtma ve somatizasyon gibi ayrılık sonrasında nevrotik savunma mekanizmaları şiddetlenebilmekte ve travma belirtileri yaşanabilmektedir.⁶⁹ Araştırma sonuçları boşanma sonrasında stres gibi psikolojik problemlerin arttığını göstermektedir.⁷⁰ Ancak travmatik olaylar bazı bireylerin

Psychological Well-Being”, *Journal of Religion and Health* 54/6 (2015), 2305; Crystal L. Park, “Religion as a Meaning- Making Framework in Coping with Life Stress”, *Journal of social issues* 61/4 (2005), 707; Miray Atay, *Kemoterapi Tedavisi Gören Kanser Hastalarında Psikolojik Dayanıklılık ve Hayatın Anlamının Yaşanan Semptomlar Üzerine Etkisi* (İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 53-54; Heater S. Jim vd., “Measuring Meaning in Life Following Cancer”, *Quality of Life Research* 15/8 (2006), 1368.

⁶⁶ Emma M Marshall - Roeline G Kuijer, “Weathering the storm? The impact of trauma on romantic relationships”, *Relationships and stress* 13 (01 Şubat 2017), 58.

⁶⁷ Dreman, “Coping with the Trauma of Divorce”, 113.

⁶⁸ Arıkan, *Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma*.

⁶⁹ Eleonora Topino - Alessio Gori, “Separation, Loss, and Posttraumatic Symptoms: A Path Analysis Model Exploring the Role of Attachment and Defense Mechanisms in People Who Experienced a Significant Mourning or a Separation”, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, (07 Ağustos 2025).

⁷⁰ Cheryl Buehler - Mary Langenbrunner, “Divorce-Related Stressors”, *Journal of Divorce* 11/1 (26

hassas ve kırılgan olmalarına neden olabilmekle birlikte bazılarının ise bu olaylardan daha güçlü ve cesur çıkabilmelerini sağlayabilmektedir.⁷¹ Travma sonrası büyüme olarak adlandırılan bu durumda, insanların yaşadıkları olaylara bakış açıları merkezî bir öneme sahiptir.⁷² Kişinin mağdur psikolojisinden çıkıp kendisini problemlerle başa çıkmada yeterli görmesi, yeni amaçlar edinmesi, hayatı sevmesi, küçük şeylerle mutlu olabilmesi, hoşgörü çerçevesinde ilişkiler kurması, inanca yönelmesi veya sorgulaması söz konusu olabilmektedir.⁷³ Bu açıdan bakıldığında, travmaların süreç içerisinde bireyin başa çıkma mekanizmalarını güçlendirme, empati ve esneklik gibi kişisel açıdan yetkinlik sağlama gibi gelişimsel faydaları olabilmektedir.⁷⁴

Psikolojik açıdan bakıldığında boşanmalarda, bireylerin bu zorlu süreçlere uyum sağlamalarında terapiler faydalı olabilmektedir. Bunlardan bazıları bilişsel-davranışçı terapiler, affetme ve yas terapileri olmak üzere psikoterapi yaklaşımlarıdır. Boşanma sonrasında terapötik müdahalelerde danışanın eski evliliği ve boşanma sonrası yaşadığı duygusal çatışmalardan kurtulması ve sosyal çevresine uyum sağlaması amaçlanmaktadır. Affetme terapilerinde ihanet, öfke gibi olumsuz duygularla baş etme ve sonrasında kişinin eski eşini ve kendisini affetmesi amaçlanmaktadır. Yas terapisinde ise yaşananları ve kaybı kabullenme, duygulara yönelme ve duyguları yönlendirme amaçlanmaktadır.⁷⁵

Boşanma süreçlerinde ebeveynlerin birbirleriyle sağlıklı iletişim kurmaları çocukların bu süreci daha sağlıklı atlatabilmelerini ve ilerleyen yıllarda daha tutarlı adımlar atabilmelerini sağlamaktadır.⁷⁶ Boşanma aşamasındaki bireylere uygulanacak olan (Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme), hipnoz veya NLP gibi teknikler de bireylerin hayatlarında olumlu olan şeylere odaklanmasına yardımcı olabilmektedir.⁷⁷ Psikolojik destekle birlikte sosyal desteğin de boşanma sonrası süreçlerde önemli bir yeri

Ekim 1987), 25; Jessica L. Borelli - David A. Sbarra, "Trauma History and Linguistic Self-Focus Moderate the Course of Psychological Adjustment to Divorce", *Journal of Social and Clinical Psychology* 30/7 (Eylül 2011), 667.

⁷¹ Pınar Dursun - İbrahim Söylemez, "Travma Sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme", *Türk Psikiyatri Dergisi* 31/1 (2020), 59.

⁷² Tedeschi - Calhoun, "Target Article 'Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence'".

⁷³ Ronnie Janoff-Bulman, "Posttraumatic growth: Three explanatory models", *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 30-34.

⁷⁴ Carolyn M. Aldwin, "Posttraumatic Growth: A Developmental Perspective", *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 19.

⁷⁵ Aysegül Sayan Karahan, "Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahaleler Üzerine Bir Derleme", *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 9/1 (Şubat 2022), 93.

⁷⁶ Şentürk Aydın - Serap Nazlı, "Yaşam Becerileri Eğitim Programı'nın Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi", 129-130.

⁷⁷ Raymond J. Taylor, "Therapeutic Intervention of Trauma and Stress Brought on by Divorce", *Journal of Divorce & Remarriage* 41/1-2 (15 Haziran 2004), 134.

vardır. Özellikle boşanan bazı kadınlar, çocuklarının bakımı, akademik başarıları gibi sorumlulukların, onlara üzülop depresyona girmeye dahi zaman bırakmadığını belirtmişlerdir.⁷⁸

Frankl'a göre insan, hayatında herhangi bir anlam ve amaca sahip ise her türlü zorluğa ve acıya katlanabilecek bir potansiyele sahip olacaktır. Dolayısıyla hayata bir anlam yükleyen insan, en büyük trajedilerden en güçlü zaferlerle çıkabilir.⁷⁹ Bu nedenle boşanma gibi travmatik süreçlerde hayata anlam verilmesi önemli görülmektedir. Chul Han'a göre aslında acının da bir anlamı vardır. Hatta acıdan insanlar hayatlarına anlam katabilirler.⁸⁰ Travma sonrası büyümenin iyileştirici olabilmesi, bireyin yaşantısına anlam kazandırabilmesi ile ilişkilidir.⁸¹ Hayata değer verme, varoluşsal açıdan anlam üretebilme travma sonrası büyümeye zemin hazırlayabilmektedir.⁸² Nitekim yapılan araştırmalarda anlamın, travma sürecini sağlıklı bir şekilde sürdürmede etkili olduğu ve yaşam doyumunu artırdığı bulgulanmıştır.⁸³ Türkiye'de boşanmış bireylerle yapılan bir çalışmada da travma sonrası büyümeye psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam bulmanın katkı sağladığı görülmüştür.⁸⁴ Buna göre, boşanmaların sağlıklı bir şekilde atlatılmasında hayata verilen anlamın psikolojik açıdan iyileştirici yönü olduğu söylenebilir.

2.3.Dinî Anlamlandırma Süreçleri

Kişinin hayata anlam vermesi yaşamını devam ettirmesinde önemlidir. Dinlerin ise hayata anlam katmada önemli bir rolü vardır.⁸⁵ Doğüstücü anlam teorilerinde de görüldüğü üzere dindar bireyler açısından hayatın anlamlı olması ilahi boyutta

⁷⁸ Baynal, “Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi”, 262.

⁷⁹ Victor Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı Psikoterapi ve Hümanizm*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınları, 1994), 13-14, 28-33.

⁸⁰ Byung-Chul Han, *Palyatif Toplum Günümüzde Acı* (İstanbul: Metis Yayınları, 2022), 41,52.

⁸¹ Adam B. David vd., “Meaning in Life as a Mechanism between Perceived Posttraumatic Growth and Subsequent Mental Health in OEF/OIF/OND Military Veterans”, *The Journal of Positive Psychology* 19/3 (03 Mayıs 2024), 490.

⁸² Melike Ceylan - Şennur Kışlak, “Posttraumatic Growth in Battered Women and the Reflection of Violence on Post-Divorce Growth: A Systematic Review”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 16/4 (Aralık 2024), 749.

⁸³ Jennifer J. Ratcliff vd., “Posttraumatic Growth and Meaning in Life Mediate the Relationship between Severity of Adolescent Bullying Victimization and Adulthood Health Outcomes”, *Journal of Interpersonal Violence* (31 Mayıs 2025); Ivana Mostarac - Lovorka Brajković, “Life After Facing Cancer: Posttraumatic Growth, Meaning in Life and Life Satisfaction”, *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 29/1 (Mart 2022), 92-102.

⁸⁴ Seki - Başarıkan, “Boşanma Yaşantısı Olan Bireylerin Yaşamda Anlam ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 264.

⁸⁵ Adem Akıncı, “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 8.

değerlendirilmektedir.⁸⁶ İnanan birey açısından din, yaşamın anlamını oluşturmaktadır.⁸⁷ Dinî anlamlandırma süreçleri de bireyin yaşadığı psikolojik sarsıntıları, toplumsal dışlanma ve başarısızlık duygusu gibi algılarını onarabilmektedir.⁸⁸

Boşanma açısından daha dezavantajlı görülen çocuk ve kadınlarla ilgili çalışmalarda da anlam ve dinî anlamlandırma süreçlerinin etkili olduğu görülmüştür. Şiddete maruz kalan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğunu atlatma açısından dinî inanca yönelmeleri onları olumlu yönde etkilemekte; dinî inanç başa çıkma ve anlamlandırma kaynağı olmaktadır.⁸⁹ Çocuklar, boşanma gibi süreçlerde üzüntü, stres, yetersizlik, umutsuzluk, kaygı gibi travmatik etkilere daha fazla maruz kalabilmektedir.⁹⁰ Çocukların ebeveynleriyle kurduğu sevgi, sığınma, güven duyguları ve dinî duygular hayatın anlamlandırılmasında etken olabilmektedir. Ebeveynlerle kurulan bu bağlar maneviyatı da etkilemektedir. Bu nedenle çocukların yeni yaşamlarına uyum sağlayabilmeleri ve maruz kaldıkları travmayı daha az hasarla atlatabilmeleri açısından rehberliğin yanında manevî desteğin de önemli olduğu anlaşılmıştır.⁹¹ Bu konuda çocuğun çevresinde ona rehberlik edecek manevî ebeveynlerinin olması onun boşanma, ölüm gibi parçalanma durumlarında destek sağlayabilecektir. Manevî ebeveynler, anne ve baba başta olmak üzere çocuğun çevresinde ona yol gösterici olan bir öğretmen, bir arkadaş veya yakın bir akraba olabilir. Bu kişiler çocuklara öncelikli olarak sevildiğinin farkındalığını sağlamakla birlikte, oyunlarla, dinî metinler veya hikâyelerle çocukları manevî ve psikolojik açıdan destekleyebilmektedirler.⁹²

Ahret ve kader inancı, bireyin ayrılık gibi travmalarda ortaya çıkan yalnızlık, kayıp duygusu, kaygı gibi psikolojik sorunları daha olumlu bir şekilde atlatabilmesini sağlayabilmektedir. Vergote'ye göre bu hayattan başka bir hayatın var olduğuna; başımıza gelen iyilik ve kötülüklerin bir karşılığı olacağına inanmak, hayatın anlamında etkilidir. Dindar bireyin ölüm sonrasına inanması, başına gelenleri, yaptığı şeyleri daha anlamlı

⁸⁶ Antonie Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, çev. Veysel Uysal (İstanbul: M.Ü. İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1999), 60.

⁸⁷ William James, *Dini Deneyimin Çeşitleri İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*, çev. İsmail Hakkı Yılmaz (İstanbul: Pinhan Yayınları, 2017), 197.

⁸⁸ Aldwin, "Posttraumatic Growth: A Developmental Perspective", 19.

⁸⁹ Gurbet Sıla Keskin, *Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisi* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 98-99.

⁹⁰ Ali Baz Bilici, "Hayatı Anlamlandırma Sürecinde Boşanmanın Ortaokul Çocukları Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri, Fevzi Çakmak Ortaokulu Örneği", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 11/56 (2006), 266.

⁹¹ Bilici, "Hayatı Anlamlandırma Sürecinde Boşanmanın Ortaokul Çocukları Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri, Fevzi Çakmak Ortaokulu Örneği", 266.

⁹² Fatma Baynal, "Modern Zamanın Kolaylıkları ve Kaygıları Arasında Ebeveyn Olmak: Helikopter Ebeveynlik ve Manevî Ebeveynlik Karşılaştırması", *Küresel Tehditler Karşısında Aile*, ed. Turgay Şirin (İstanbul: İstanbul Aile Vakfı Yayınları, 2024), 194-986.

olarak idrak etmesini ve davranışlarını kontrol altına almasını sağlayacaktır.⁹³ Kur'an ayetlerinde bildirildiği üzere⁹⁴ ahiret ve kader inancı, kişiyi bu dünyada başa gelen olumsuzluklarla başa çıkmaya yöneltmekte; zorlukların aşılabacağı konusunda insanın umut duymasını sağlamaktadır.⁹⁵

Sosyal çevrenin boşanan bireye yönelik etiketlemeleri ve bunun sonucu başarısızlık hissine neden olmakla birlikte⁹⁶ travmatik bir olayla mücadele etmenin olumlu yönlerinin fark edilmesini ve takdir edilmesini kolaylaştırabilmektedir.⁹⁷ Özellikle bu sürecin olumlu bir şekilde aşılmasında aile, çocuk ve çalışma hayatının önemli katkıları olmaktadır.⁹⁸ Yapılan bir araştırmada, hem sosyal anlamda hem psikolojik anlamda birçok problemle karşılaşan kadınlar, ailelerinden ve psikolojik açıdan destek alanlar bu süreci daha kolay atlattıklarını belirtmişlerdir.⁹⁹ Aslında boşanan hem kadın hem de erkeğin psikolojik iyi oluşa ulaşmada ana destek kaynağı yakınları, ebeveynleri ve çocuklarıdır.¹⁰⁰ Bu nedenle boşanan bireylerin yanında olmak, onları dinlemek, yalnız hissettikleri bu zor süreçlerde yakınlarında olmak önemli olmaktadır. Mevlâna (ö. 672/1273) insanların bunalımlarını atlattıklarında onların problemlerini dinlemenin öneminden bahsetmiştir.¹⁰¹ Dinler de insanları yalnızlıktan korumakta; aile ve sosyal ilişkileri düzenleyerek bireyin sosyal destek almasını sağlayacak mekanizmalar kurmaktadır.¹⁰² Hz. Peygamber, “Zâlim de olsa mazlum da olsa kardeşine

⁹³ Selim Özarslan, “Ahiret İnancının İnsanın Anlam Arayışına Müspet Katkısı”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (2000), 295.

⁹⁴ “Yaptıklarına karşılık olarak onlar için saklanan mutlulukları hiç kimse bilemez.” *Kur'an Yolu: Türkçe Meal ve Tefsir*, Hayrettin Karaman vd. (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2023), es-Secde 32/17.

⁹⁵ Yusuf Kandemir, *Kader İnancının Psikoterapik Açıdan Fonksiyonu* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006), 118; Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an'da İman Psikolojisi* (İstanbul: Yalnızkurt Yayınları, 1997), 144.

⁹⁶ Sueheon Lee, “Removing the Stigma of Divorce: Happiness Before and After Remarriage”, *SOEP papers on Multidisciplinary Panel Data Research* 1061 (Berlin: DIW Berlin, 2019), 2-4.

⁹⁷ Amanda R. Cobb vd., “Correlates of Posttraumatic Growth in Survivors of Intimate Partner Violence”, *Journal of Traumatic Stress* 19/6 (Aralık 2006), 901.

⁹⁸ Sancaklı, *Boşanmış Annelerin ve Çocuklarının Boşanma Sürecine İlişkin Yaşantıları*, 103; Christine Boon, *Women After Divorce: Exploring The Psychology Of Resilience* (Pretoria: University of South Africa, 2005), 2005; Fatih Kucur - Özlem Kelebek, “Boşanmış Kadınların Boşanma Aşaması, Süreci ve Sonrasında Yaşadıkları Zorluklar: Esenler SHM Örneği”, *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi* 80 (2021), 262-263.

⁹⁹ Asiye Bozkurt, “Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi* 1/2 (2021), 110.

¹⁰⁰ Anna Kołodziej-Zaleska - Hanna Przybyła-Basista, “Psychological Well-Being of Individuals after Divorce: the Role of Social Support”, *Current Issues in Personality Psychology* 4/4 (2016), 213.

¹⁰¹ Mevlâna, *Mesnevi*, çev. Abdülbaki Gölpınarlı (İstanbul: İnkılâp Kitabevi, 2014).

¹⁰² Ayşe Şentepe Lokmanoğlu, “Din ve Sağlık İlişkisi”, *Din Psikolojisi*, ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil (İstanbul: Lisans Yayıncılık, 2021), 237-271.

yardım et!” buyurmuş; Kur’an’da da “*Ancak iman edip dünya ve ahiret için yararlı işler yapanlar, birbirlerine hakkı tavsiye edenler ve sabrı tavsiye edenler başkadır.*” buyrulur, yardımlaşma ve dayanışmanın insanı sıkıntılardan kurtaran temel değerler olduğu ifade edilmiştir.¹⁰³

Boşanan bireyin baş etmesi gereken farklı stresli durumlarda, kişileri koruyucu faktörler arasında çevresel faktörlerin yanında kişilik özellikleri de yer almaktadır.¹⁰⁴ Uzun yıllar süren evliliğin ardından yaşanan boşanmalar psikolojik açıdan daha zorlu olabilmektedir. Ancak duygusal istikrar ve uyum yeteneği yüksek olan kişilerin psikolojik olarak daha iyi oldukları görülmüştür.¹⁰⁵ Özellikle iyimserlik, cesaret ve beceriklilik gibi kişilik özellikleri kişinin zorlukları aşmada kendisini yeterli hissetmesinde ve gelecekle ilgili umutlu olmasında etkilidir.¹⁰⁶ Dinî öğretiler de insanların daha hoşgörülü ve daha yapıcı olmalarını teşvik etmektedir.¹⁰⁷ Özellikle bu süreçte eşler arasındaki iletişim önemli olmakta; süreç sabırla ve karşılıklı saygıyla sürdürüldüğünde zorluklar daha kolay bir şekilde atlatılabilmektedir.¹⁰⁸ Kur’an, evlilik ve boşanma süreçlerinde eşlerin birbirlerine iyilikle muamele etmesini öğütlemektedir. Çünkü eski eşleri iyileştiren veya psikolojilerini olumsuz etkileyen yine birbirleri olacaktır. Bireyler, evlilikteki sorunların boşanma sonrasına taşınmamasıyla geçmişte yaşananların olumsuz etkilerinden kurtulabilirler.¹⁰⁹

Ayrılık sonrası travma belirtileri gösteren bireyler açısından dinî anlamlandırma mekanizmaları travmaları daha üst bir düzeyde ele almayı sağlayabilmektedir. Bu durum birey açısından yaşanan ayrılık karşısında savunma mekanizmaları yerine olayları anlam, kabul ve bütünlük açısından değerlendirmeyi sağlamaktadır. Travmalar karşısında olumlu sonuç elde etme için dinî anlamlandırmanın doğru bir şekilde konumlandırılması önemlidir.¹¹⁰ Kişinin başına gelenlerle ilgili olarak hem ilahi bir anlam araması hem de bu olaydan ders çıkartması olumlu dinî başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Kişi eğer yaşadığı süreci hayra yoruyorsa, takdir-i ilahi olarak görüyorsa, sabır ve tevekkül etmesi gerektiğini düşünüyorsa, olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullandığı söylenebilir. Bu kişilerle yapılan çalışmalarda umutsuzluk, mutsuzluk, yorgunluk, kararsızlık gibi depresif belirtilerin azalacağından bahsedilmektedir. Ancak kişi, başına

¹⁰³ el-Asr 103/3; Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB), “Hadislerle İslam”, Erişim 21 Eylül 2025.

¹⁰⁴ Shannon M. Greene, “Risk and Resilience after Divorce”, *Normal Family Process* ed. Froma Walsh (New York: Guilford, 2003), 100.

¹⁰⁵ Pasqualina Perrig-Chiello vd., “Patterns of Psychological Adaptation to Divorce After a Long-Term Marriage”, *Journal of Social and Personal Relationships* 32/3 (2015), 399-400.

¹⁰⁶ Boon, *Women After Divorce: Exploring The Psychology Of Resilience*.

¹⁰⁷ HG Koenig vd., “Religious Coping and Health Status in Medically Ill Hospitalized Older Adults.”, *J Nerv Ment Dis* 186/9 (1998), 72.

¹⁰⁸ Esra Engin - Serap Demir, “Covid-19 Pandemi Sürecinde Boşanma ve Boşanmanın Ruh Sağlığına Etkileri”, *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 6/25 (2022), 25.

¹⁰⁹ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an’da Terapötik Boşanma”, *Bilimname* IX/3 (2005), 87.

¹¹⁰ Topino - Gori, “Separation, Loss, and Posttraumatic Symptoms”.

gelenleri Allah'ın cezalandırması, duaların kabul olmaması veya Allah'ın kendisini terk ettiği şeklinde yorumluyorsa, bu durumda depresif belirtiler artabilir; insanlar inançlarından uzaklaşabilirler.¹¹¹ Boşanan bireylerle yapılan araştırmalarda da katılımcıların dua etmek gibi olumlu dinî başa çıkma davranışlarına yöneldiği; bu durumun depresyon, anksiyete ve stresi azaltmada etkili olduğu görülmüştür.¹¹² Kişinin dua etmesi ve her durumda şükretmesi hayata karşı daha umutlu olmasını sağlamaktadır. Bir araştırmada boşanma sürecinde ve sonrasında yaşanan psikolojik zorluklarda katılımcılar dua ettiklerini; duanın onları rahatlattığını ve Allah'ın yardımcı olacağına dair umutları olduğunu açıklamışlardır.¹¹³ Kur'an'da buyurulduğu üzere ilahî yardım inancı¹¹⁴ kişinin bu hayatta yalnız olmadığı ve hayatının her aşamasında desteklendiği duygusuyla yaşadıklarını anlamlandırabilmelerini sağlayabilmektedir. Ayrıca dua etmek, şükretmek, psikolojik açıdan insanları olumlu yönde etkilemektedir.¹¹⁵ Yapılan çalışmalarda, olumsuz yaşam olaylarını dini açıdan anlamlandırarak dua etmenin ve şükretmenin psikolojik dayanıklılığı artırdığından bahsedilmiştir.¹¹⁶ Şükretmek, Kur'an'da da övülen bir tutumdur. “Eğer siz iman eder ve şükrederseniz Allah size niçin azap etsin? Allah şükre karşılık veren ve her şeyi bilendir.”¹¹⁷ Bu bilinçle dinî metinleri okuyan inançlı bireyin, olumsuzluklar nedeniyle karamsarlığa kapılmayıp hayatta her zaman bir umut olduğunun idrakinde olacağı söylenebilir. Nitekim manevî metinlerle ilgili yapılan bibliyoterapötik çalışmalarda stres, depresyon gibi olumsuz süreçlerde bireyin esenlik düzeyine katkı sağladığı tespit edilmiştir.¹¹⁸ Buna göre, kişinin dini referanslar ile yaşantılarında anlam arayışına yönelmesi psikolojik bir dayanak işlevi görmektedir.

Bu çalışmada yapılan inceleme ve değerlendirmeler sonucunda dinî anlamlandırma

¹¹¹ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 132.

¹¹² Ferah, “Boşanma Sürecindeki Bireylerde Depresyon, Anksiyete Stres ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki”, 399.

¹¹³ Baynal, “Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi”, 271.

¹¹⁴ “Allah size yardım ederse artık sizi yenecek hiçbir kimse yoktur; eğer sizi yardımsız bırakırsa O'ndan sonra size kim yardım edebilir? Müminler yalnız Allah'a güvensinler.” Âl-i İmran 3/160.

¹¹⁵ Martin E.P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş (Ankara: HYB Yayınları, 2002), 102.

¹¹⁶ Gülüşan Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: DEM Yayınları, 2014); Ali Ayten vd., “Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79; Soner Ercan, “Varoluşsal Şükür ve Kanaat Erdemi İlişkisi”, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* / 11/2 (2024), 895-914.

¹¹⁷ el-Leyl 92/147.

¹¹⁸ Fatıma Zeynep Belen, “Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapi'nin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 10/19 (2016), 9; Mustafa Koç, “Bibliyoterapi Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Psiko-Eğitim Programı: Karma Desenli Bir Uygulama”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 59 (01 Aralık 2025), 517.

süreçlerini kapsamı açısından oluşturduğumuz örnek bir model sunulmuştur:

Tablo 1. Dinî Anlamlandırma	Psikolojik Süreçler
Ayrılık Travması (Boşanma)	Hayal kırıklığı, başarısızlık, anlamsızlık ve varoluşsal sorgulamaların artması
Dinî Gerekçeleştirme (Geçicilik, ilahi Adalet, İmtihan, Aşkın Değerler)	Anlamsızlık hissinin yerini “anamlı bir imtihan süreci”nin alması, dua, dinî metinler ve ibadetlerle teselli bulma
Dinî Sosyal Destek (Dinî Ortamlar, İnanç Grupları, Toplu ibadetler, Manevi Rehberlik)	Güvensizlik ve değersizlik duygularının yerini anlamlı, güvenli bağ kurma ve değerlilik hissi alması
Manevi Kabullenme (Sabır, Şükür, Affetme ve Merhamet)	Kabullenme; yalnızlık, pişmanlık, öfke ve intikam hislerinin kontrol altına alınması
Travma Sonrası İyi Hali	Hayatın yeniden anlamlandırılması sonucunda duygusal dengenin sağlanması

Tablo 1’de görüldüğü üzere dinî anlamlandırma süreçlerinin belirli aşamalarda değerlendirilebileceği; boşanma gibi varoluşsal sarsıntılara yol açabilecek durumlarda bireyin hayatı yeniden anlamlandırması açısından işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Hayatta yaşanan olumsuzluklarda dinlerin, insanlara yol gösterici olma özelliği vardır.¹¹⁹ Bu nedenle dinî ve manevi etkenler, zor zamanların daha kolay atlatılmasını sağlayabilmektedir.¹²⁰ Park’ın belirttiği üzere yaşanan acılara yönelik “neden?” sorusuna atfedilen anlam, kişinin özdeğer algısını güçlendirmesini ve hayatı yeniden anlamlandırmasını sağlayabilir.¹²¹ Bu bağlamda imtihan veya ilahî adalet şeklinde ontolojik açıdan yorumlama, kişinin yaşadıklarının sıradan bir tesadüf olmadığını; ilahi bir mesaj içerdiğini düşünmesi açısından önemlidir. Nitekim Frankl, yaşamda karşılaşılan acıların da hayatı anlamlı kılacak potansiyelde olduğunu belirtmiştir.¹²² Yapılan araştırmalarda da zorlukların inanca yöneltme, bir imtihan olarak görme ve şükretme gibi dinî anlamlandırma süreçleri açısından problemleri kabullenmenin bir yolunu sunduğu bulgulanmıştır.¹²³ Boşanma sonrası süreçte öfke, intikam, hayal kırıklığı, başarısızlık gibi

¹¹⁹ Arzu Öztan, *İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İncanın Rolü* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 109-110.

¹²⁰ Jeffrey S. Levin - Robert Joseph Taylor, “Panel Analyses of Religious Involvement and Well-Being in African Americans: Contemporaneous vs. Longitudinal Effects”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 695.

¹²¹ Park, “Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events”, 267.

¹²² Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okyanus Yayınları, 2017), 129,135.

¹²³ Navya Anand, *Exploring Religious Meaning-Making in Individual Psychotherapy* (London: University College London, 2021), 70; Adeeba Hakkim - Amrita Deb, “Religious Meaning-Making and Prosocial Action among Disaster Response Volunteers”, *Mental Health, Religion & Culture* 25/7 (2022), 712;

duygular devam edebilmektedir. Bazı terapi yöntemlerinde duygulardan çok davranışlara odaklanılmaktadır. Bu bağlamda duyguların değişmesini beklemektense davranışları değiştirmek daha doğru olacaktır. Davranışların değişmesiyle duygular da değişecektir. Bu anlayışa göre tefekkür etmek ve eyleme yönelmek daha olumlu sonuçlar doğurabilir.¹²⁴ Dinî açıdan bakılacak olursa, kolektif ritüeller, hayır işlerinde görev almak gibi özgecil faaliyetler hem manevi açıdan hem de psikolojik açıdan insanların zor süreçleri atlattıklarında faydalı olabilir.¹²⁵

Sonuç

Boşanmalar, bireylerde duygusal ve davranışsal açıdan önemli etkileri olan travmatik süreçler arasında yer almaktadır. Boşanma sonrasında yaşanan sürece uyum sağlamak bireyler açısından başa çıkılması zor psikolojik bir problem olabilmektedir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılamaması psikolojik açıdan bireylerde kalıcı etkiler meydana getirme ihtimalini ortaya çıkarmaktadır. Bu durum hem bireyler hem de çevresindeki insanlar açısından psikososyal riskler taşıyabilmektedir.

Bu araştırmada, günümüzde artan boşanmaların bireysel, toplumsal, psikolojik ve dinî boyutları incelenmiştir. Bu çalışmada yapılan incelemeler, boşanmanın sadece eşler arasındaki hukuki bir ayrılık olmadığını; kadın, erkek ve özellikle çocuklar üzerinde çok yönlü risk faktörleri oluşturduğunu göstermektedir. Kadınlarda duygusal yıpranma, ekonomik belirsizlikler ve toplumsal baskılar öne çıkarken; erkeklerde yalnızlık, motivasyon kaybı ve bağımlılık davranışları görülmektedir. Çocuklar ise ebeveyn kaybı, sevgi yoksunluğu ve aile içi çatışmalardan en yüksek düzeyde etkilenen grup olarak dikkat çekmektedir.

Boşanma süreci kaygı, depresyon, korku, stres ve hayatın anlamsızlığı gibi psikolojik ve varoluşsal sorunları beraberinde getirebilmektedir. Ayrıca toplumsal açıdan boşanan bireye yönelik etiketlemeler, çocuk bakımı, ev idaresi gibi ekonomik zorluklar da bireylerde aşırı stres gibi psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Bu süreçte kadınlar duygusal açıdan zorlanmakla birlikte erkekler de hayal kırıklığı, yalnızlık hissi, iş ortamlarında motivasyon eksikliği gibi psikolojik problemler yaşayabilmektedirler. Kadınlarda belirgin olarak görülen depresyon gibi psikolojik semptomlar erkeklerde alkol, sigara gibi örtülü bir biçimde yaşanabilmektedir. Bununla birlikte, erkeklerin kadınlara oranla ikinci evlilik

Zeynep Erva Varıcı - Ümit Horozcu, “Kadınların Dine Yöneliş Süreçleri: Din Psikolojisi Perspektifinden Nitel Bir Araştırma”, *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 12 (2025), 13.

¹²⁴ Fuat Tanhan - Özlem Çevik, “Morita Therapy: Educational and Cultural Equivalent”, *Sakarya University Journal of Education* 12/2 (2022), 452-453.

¹²⁵ Branka Gabrić, “Religion and Health: The Role of Religious Communities”, *JCSW (Journal of Church and State)* 65 (2024), 64; Sora Pazer, *Faith and Altruism: Exploring the Psychological Underpinnings of Compassionate Acts; Interdisciplinary Perspectives on the Interplay of Belief and Benevolence* (München: GRIN Verlag, 2024), 13.

yapma ihtimalleri daha yüksektir. Bu süreçte kadınlarda psikosomatik rahatsızlıklar da görülmekle birlikte, toplumsal önyargılar, çocuklarla ilgili sorumluluklar, nafaka problemleri, ekonomik belirsizlikler gibi baskılar altında kalabilmektedirler. Çocukluk çağındaki bireyler ise boşanmalarda alıştıkları ortamı kaybetmenin yanı sıra anne veya baba özlemi de yaşayabilmektedirler. Bu nedenle boşanma süreçlerinde çocukların daha fazla travmatik durumlara maruz kaldıkları; uzun vadede romantik ilişkilerine bu olumsuz etkilerin yansdığı söylenebilir.

Bireylerin bu travmatik süreci atlatmalarında yaşadıklarını nasıl anlamlandırdıkları önemli görülmektedir. Bu bağlamda affetme veya yas terapisi gibi karşı tarafın yaptığı hatalara yönelik kabullenme ve duyguları kontrol edebilme amaçlı terapiler, kişinin yaşadığı bu olumsuzlukları kabullenebilmesi ve travma sonrası büyüme olarak nitelendirilen seviyeye gelmesi açısından önemlidir. Söz konusu süreçte birey açısından boşanılan eşin davranışları da önem arz etmektedir. Ayrılan eşlerin birbirlerini yıpratmaması ve birbirleriyle iletişim kurabilmeleri bu sürecin sağlıklı bir şekilde geçmesini sağlayabilmektedir. Kişinin başına gelen bu gibi olumsuzlukları anlamlandırmasında inancının da etkisi olabilmektedir. Maruz kalınan haksızlıkların ilahî adalet bağlamında bir karşılığının olacağına dair inanç, bireyin travmatik yaşantıyı kabullenmesine ilişkin işlevsel bir zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca dinî temelli sosyal çevre, bireyin travmatik deneyimler sonucunda yalnızlaşmasını ve içe kapanmasını önleyici bir işlev görebilmektedir. Sosyal ortamlarda aktif bir biçimde yer almak, sosyal çevrenin yapıcı telkinleri ve manevî desteği gibi psikososyal destek mekanizmaları bireylerin bu süreçle başa çıkmalarında etkili olabilmektedir. Dolayısıyla psikososyal desteğe ek olarak dinî anlamlandırma süreçlerinin de devreye sokulması boşanma sonrası uyum sürecinin sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi bakımından kritik bir işlev görebilmektedir. Bu çerçevede değerlendirilecek olursa imtihan, fânîlik, ilahî adalet gibi teolojik referanslara yönelmek ve sabır, şükür, affetme gibi dinî başa çıkma stratejileri aracılığıyla öfke, intikam, hayal kırıklığı gibi duyguları düzenleme imkânı sunabilmektedir. Ayrıca dinî metinleri anlamlandırma, kolektif ritüellere yönelme, sosyal dayanışma temelli faaliyetler gibi manevî destek mekanizmalarına katılım sağlamanın yaşanılanları kabullenme ve yeniden anlamlandırma sürecinde işlevsel olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma boşanmalarda dinî anlamlandırma süreçlerini teorik açıdan ele almıştır. Bu yönüyle çalışmanın, ayrılık sonrası travma yaşayan bireylerin dini anlamlandırma süreçlerine bütüncül bir perspektif sunması açısından literatürdeki gelecek araştırmalara rehberlik edecek nitelikte olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, gelecek çalışmalarda dinî anlamlandırma süreçlerine ilişkin özgün kuramların geliştirilmesi; bu kuramsal çerçeveden hareketle söz konusu süreçleri inceleyen nitel ve nicel araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir.

Kaynakça | References

- Acar, Ceyda. "Göç Eden ve Yoksul Kadınların Boşanma Sonrası Hayatta Kalma Stratejilerinin Niteliksel Analiz ile Değerlendirilmesi". *Atatürk Üniversitesi Yayınları* 4/1 (2022), 1-10.
- Akgül Sarpkaya, Olcay. "Boşanmış Kadınlarda Toplumsal Baskıya Direnme Stratejileri: Van Örneği". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 6/26 (2013), 29-50.
- Akıncı, Adem. "Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü". *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 7-24.
- Aktaş, Çisem. "Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi: İstanbul Örneği". *İmgelem* 2 (2018), 25-54.
- Akyüz, Esra. *Çocukluk Çağı Travmaları ve Boşanma İlişkisi: Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi Kadın Danışma Merkezlerine Başvuran Bireyler Örneği*. İstanbul: T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Aldwin, Carolyn M. "Posttraumatic Growth: A Developmental Perspective". *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 19-92.
- Almeida, Margarida vd. "Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis". *Frontiers in Psychology* 13 (09 Aralık 2022), 995981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>.
- Altundal Erkmén, Hatice. "The Perception of Women in Early Psychology of Religion: A Study in the Context of the Disciplinary Developments of Psychology of Women and Psychology of Religion". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 66/2 (November 2025), 865-904. <https://doi.org/10.33227/auifd.1720287>.
- Anand, Navya. *Exploring Religious Meaning-Making in Individual Psychotherapy*. London: University College London, 2021.
- Arıkan, Çiğdem. *Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma*. Ankara: Şafak Matbaacılık, 1992.
- Atay, Miray. *Kemoterapi Tedavisi Gören Kanser Hastalarında Psikolojik Dayanıklılık ve Hayatın Anlamının Yaşanan Semptomlar Üzerine Etkisi*. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Auersperg, Felicitas vd. "Long-Term Effects of Parental Divorce on Mental Health – A Meta-Analysis". *Journal of Psychiatric Research* 119 (Aralık 2019), 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>
- Aydın, Okan - Baran, Gülen. "Toplumsal Değişme Sürecinde Evlenme ve Boşanma". *Toplum ve Sosyal Hizmet* 2/2 (2010), 117-126.
- Ayten, Ali vd. "Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bahadır, Abdulkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
- Balin, Hatice. "Aile İçi Rollerde Babalığın Önemi". *Çocuk ve Medeniyet* 6/11 (06 Aralık 2021),

- 55-81.
- Baynal, Fatma. “Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi”. *Bilimname* 35 (2018), 253-282.
- Baynal, Fatma. “Modern Zamanın Kolaylıkları ve Kaygıları Arasında Ebeveyn Olmak: Helikopter Ebeveynlik ve Manevi Ebeveynlik Karşılaştırması”. *Küresel Tehditler Karşısında Aile*. ed. Turgay Şirin. 181-201. İstanbul: İstanbul Aile Vakfı Yayınları, 2024.
- Belen, Fatıma Zeynep. “Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapi’nin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi”. *Toplum Bilimleri Dergisi* 10/19 (2016), 9-42.
- Bilici, Ali Baz. “Hayatı Anlamlandırma Sürecinde Boşanmanın Ortaokul Çocukları Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri, Fevzi Çakmak Ortaokulu Örneği”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 11/56 (2006).
- Biröl, Sefa Şahan vd. “Kadınların Boşanma Sonrası Yaşamlarının Psiko-Sosyal Açidan İncelenmesi”. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 19/32 (2017), 47-54.
- Boon, Christine. *Women After Divorce: Exploring The Psychology Of Resilience*. Pretoria: University of South Africa, 2005.
- Borelli, Jessica L. - Sbarra, David A. “Trauma History and Linguistic Self-Focus Moderate the Course of Psychological Adjustment to Divorce”. *Journal of Social and Clinical Psychology* 30/7 (Eylül 2011), 667-698. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.7.667>
- Bozkurt, Asiye. “Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi* 1/2 (2021), 97-114.
- Buehler, Cheryl - Langenbrunner, Mary. “Divorce-Related Stressors”. *Journal of Divorce* 11/1 (26 Ekim 1987), 25-50. https://doi.org/10.1300/J279v11n01_02
- Can, Yücel - Aksu, Nazlı Buket. “Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/58 (2016), 888-902.
- Ceylan, Melike - Kışlak, Şennur. “Posttraumatic Growth in Battered Women and the Reflection of Violence on Post-Divorce Growth: A Systematic Review”. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar* 16/4 (Aralık 2024), 740-752. <https://doi.org/10.18863/pgy.1379675>
- Cihan, Ümrân. *Boşanan Kadının Durumu: Elazığ Örneği*. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Clemente, Miguel vd. “Revenge among Parents Who Have Broken up Their Relationship through Family Law Courts: Its Dimensions and Measurement Proposal”. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16/24 (Aralık 2019), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244958>
- Cobb, Amanda R. vd. “Correlates of Posttraumatic Growth in Survivors of Intimate Partner Violence”. *Journal of Traumatic Stress* 19/6 (Aralık 2006), 895-903. <https://doi.org/10.1002/jts.20171>
- David, Adam B. vd. “Meaning in Life as a Mechanism between Perceived Posttraumatic Growth and Subsequent Mental Health in OEF/OIF/OND Military Veterans”. *The*

- Journal of Positive Psychology* 19/3 (03 Mayıs 2024), 490-498.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2218342>
- Demirel, Yüksel. "Baba Yokluğunun Ergenler Üzerindeki Olumsuz Etkileri". *Journal of Social and Humanities Sciences Research* 8/66 (2021), 413-424.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. "Hadislerle İslam". Erişim 21 Eylül 2025.
https://hadislerleislam.diyanet.gov.tr/pdf/index.php?DERGI=hadislerle_islam_cilt3.pdf
- Dorris, Brianna Grace - Plisco, Mary Keeley. "Early Relational Trauma and the Development of Internalizing Symptoms in Females with Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome". *Journal of Trauma & Dissociation* 26/5 (20 Ekim 2025), 617-633.
<https://doi.org/10.1080/15299732.2025.2542122>
- Dreidi, Mu'taz vd. "The effects of mother-child relationship and mother's personality traits on Child's emotional and behavioral well-being". *Journal of Neonatal Nursing* 30/5 (01 Ekim 2024), 470-475. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2024.01.008>
- Dreman, Solly. "Coping with the Trauma of Divorce". *Journal of Traumatic Stress* 4/1 (Ocak 1991), 113-121. <https://doi.org/10.1002/jts.2490040109>
- Dursun, Pınar - Söylemez, İbrahim. "Travma Sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme". *Türk Psikiyatri Dergisi* 31/1 (2020), 57-68.
- Engin, Esra - Demir, Serap. "Covid-19 Pandemi Sürecinde Boşanma ve Boşanmanın Ruh Sağlığına Etkileri". *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 6/25 (2022), 14-28.
- Ercan, Soner. "Varoluşsal Şükür ve Kanaat Erdemi İlişkisi". *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/2 (2024), 895-914.
- Ferah, Nimet. "Boşanma Sürecindeki Bireylerde Depresyon Anksiyete Stres ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki". *Bilimname XXXVII* (2019), 383-405.
- Frankl, Victor. *Duyulmayan Anlam Çılgılığı Psikoterapi ve Hümanizm*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınları, 1994.
- Frankl, Victor. *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Us, 2009.
- Gabrić, Branka. "Religion and Health: The Role of Religious Communities". *JCSW (Journal of Church and State)* 65 (2024), 61-72. <https://doi.org/10.17879/jcsw-2024-6006>
- Giunta, Serena vd. "Study on the Relationship between Interpersonal Trauma, Attachment Styles and Aggressive Tendencies among Adults". *Mediterranean Journal of Clinical Psychology* 7/3 (12 Aralık 2019), (2019) 1-19. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2019.7.2166>
- Göcen, Gülüşan. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: DEM Yayınları, 2014.
- Gökçe, Burak. *Boşanmış Ebeveynlerin Boşanma Nedenleri ve Boşanma Kararlarına İlişkin Nitel Bir Araştırma*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Greene, Shannon M. "Risk and Resilience after Divorce". *Normal Family Process* 96-120 ed. Froma Walsh. New York: Guilford, 2003.
- Greif, Geoffrey L. *Out of Touch: When Parents and Children Lose Contact after Divorce*. New York: Oxford University Press, 1997.

- Hakkim, Adeeba - Deb, Amrita. "Religious Meaning-Making and Prosocial Action among Disaster Response Volunteers". *Mental Health, Religion & Culture* 25/7 (2022), 712-734.
- Halama, Peter. "On the Relationship between Religiosity and Life Meaningfulness". *Archive for the Psychology of Religion* 24 (2002), 218-233.
- Han, Byung-Chul. *Palyatif Toplum Günümüzde Acı*. İstanbul: Metis Yayınları, 2022.
- Han, Byung-Chul. *Şeffaflık Toplumu*. çev. Haluk Barışcan. İstanbul: Metis Yayınları, 2024.
- Han, Suk-Jung vd. "The Impact of Resilience on Post-Traumatic Growth among Nurses in COVID-19-Designated Hospitals: The Mediating Effect of Meaning in Life". *Healthcare* 11/21 (2023), 2895. <https://doi.org/10.3390/healthcare11212895>
- Isobel, Sophie vd. "Psychological Trauma in the Context of Familial Relationships: A Concept Analysis". *Trauma, Violence, & Abuse* 20/4 (01 Ekim 2019), 549-559. <https://doi.org/10.1177/1524838017726424>
- James, William. *Dini Deneyimin Çeşitleri İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*. çev. İsmail Hakkı Yılmaz. İstanbul: Pinhan Yayınları, 2017.
- Janoff-Bulman, Ronnie. "Posttraumatic growth: Three explanatory models". *Psychological Inquiry* 15/1 (2004), 30-34.
- Jim, Heater S. vd. "Measuring Meaning in Life Following Cancer". *Quality of Life Research* 15/8 (2006), 1355-1371.
- Kandemir, Yusuf. *Kader İnancının Psikoterapik Açidan Fonksiyonu*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Karahan, Ayşegül Sayan. "Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahaleler Üzerine Bir Derleme". *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi* 9/1 (2022), 88-111.
- Kur'an Yolu: Türkçe Meâl ve Tefsir. haz. Hayrettin Karaman vd. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2023.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. *Kur'an'da İman Psikolojisi*. İstanbul: Yalnızkurt Yayınları, 1997.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. "Kur'an'da Terapötik Boşanma". *Bilimname* IX/3 (2005), 75-87.
- Kauppinen, Antti. "Meaning and Happiness". *Philosophical Topics* 41/1 (2013), 161-185.
- Keskin, Gurbet Sıla. *Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Koç, Mustafa. "Bibliyoterapi Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Psiko-Eğitim Programı: Karma Desenli Bir Uygulama". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 59 (Aralık 2025), 517-549.
- Koenig, HG vd. "Religious Coping and Health Status in Medically Ill Hospitalized Older Adults." *J Nerv Ment Dis* 186/9 (1998), 513-521.
- Kołodziej-Zaleska, Anna - Przybyła-Basista, Hanna. "Psychological Well-Being of Individuals after Divorce: the Role of Social Support". *Current Issues in Personality Psychology* 4/4 (2016), 206-216.
- Krok, Dariusz. "The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being". *Journal of Religion and Health* 54/6 (2015), 2292-2308.

- Kucur, Fatih - Kelebek, Özlem. “Boşanmış Kadınların Boşanma Aşaması, Süreci ve Sonrasında Yaşadıkları Zorluklar: Esenler SHM Örneği”. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi* 80 (2021), 231-266.
- Kuk, Anna - Guskowska, Monika. “Changes and Predictors of the Sense of Meaning in Life in Polish University Students Participating in Psychological Workshops Communication-Forgiveness-Love”. *Journal of Religion and Health* 58/4 (2019), 1095-1106.
- Lee, Sueheon. “Removing the Stigma of Divorce: Happiness Before and After Remarriage”. *SOEP papers on Multidisciplinary Panel Data Research* 1061. Berlin: DIW Berlin, 2019. Erişim 12 Ocak 2026 <http://www.diw.de/soeppapers>.
- Levin, Jeffrey S. - Taylor, Robert Joseph. “Panel Analyses of Religious Involvement and Well-Being in African Americans: Contemporaneous vs. Longitudinal Effects”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 695-709.
- Marshall, Emma M - Kuijer, Roeline G. “Weathering the storm? The impact of trauma on romantic relationships”. *Relationships and stress* 13 (01 Şubat 2017), 54-59. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.013>
- Mevlana. *Mesnevi*. çev. Abdülbaki Gölpınarlı. İstanbul: İnkılâp Kitabevi, 2014.
- Mostarac, Ivana - Brajković, Lovorka. “Life After Facing Cancer: Posttraumatic Growth, Meaning in Life and Life Satisfaction”. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 29/1 (Mart 2022), 92-102. <https://doi.org/10.1007/s10880-021-09786-0>
- Mulahalilović, Aron vd. “Meaning and the Sense of Meaning in Life from a Health Perspective”. *Psychiatria Danubina* 33/4 (2021), 1025-1031.
- Oğurtan, Sevim Güler. *Boşandım Diyemedim: Boşanmanın Aile ve Toplum Üzerine Etkileri*. Konya: Çizgi yayınları, 2011.
- Özarslan, Selim. “Ahiret İnancının İnsanın Anlam Arayışına Müspet Katkısı”. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (2000), 295-307.
- Öztan, Arzu. *İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İncanın Rolü*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Öztürk, Abdullah Harun. *Varoluşçu Bakışa Göre Hayatın Anlamı ve Amacının Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Park, Crystal L. “Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events”. *Psychological Bulletin* 136/2 (Mart 2010), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, Crystal L. “Religion as a Meaning- Making Framework in Coping with Life Stress”. *Journal of social issues* 61/4 (2005), 707-729.
- Pazer, Sora. *Faith and Altruism: Exploring the Psychological Underpinnings of Compassionate Acts; Interdisciplinary Perspectives on the Interplay of Belief and Benevolence*. München: GRIN Verlag, 2024. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-96668-7>.
- Perrig-Chiello, Pasqualina vd. “Patterns of Psychological Adaptation to Divorce After a Long-Term Marriage”. *Journal of Social and Personal Relationships* 32/3 (2015), 386-

- 405.
- Rai, Srishti - Saxena, Tamanna. "A Study on Childhood Trauma and Relationship Satisfaction among Young Adults". *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology* 3/4 (Ocak 2025), 94-101.
- Ratcliff, Jennifer J. vd. "Posttraumatic Growth and Meaning in Life Mediate the Relationship between Severity of Adolescent Bullying Victimization and Adulthood Health Outcomes". *Journal of Interpersonal Violence* (31 Mayıs 2025). <https://doi.org/10.1177/08862605251343203>
- Rezapour, Mahdi. "Impacts of traumatic lifetime event on the likelihood of divorce". *Discover Psychology* 4/1 (25 Ekim 2024), 157, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00272-w>
- Sancaklı, Derya. *Boşanmış Annelerin ve Çocuklarının Boşanma Sürecine İlişkin Yaşantıları*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Sayan Karahan, Ayşegül. "Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahaleler Üzerine Bir Derleme". *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 9/1 (Şubat 2022), 88-111. <https://doi.org/10.31682/ayna.943037>
- Schulenberg, Stefan E. vd. "Logotherapy for Clinical Practice". *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 45/4 (2008), 447-463. <https://doi.org/10.1037/a0014331>
- Seki, Tolga - Başarıkan, Refika. "Boşanma Yaşantısı Olan Bireylerin Yaşamda Anlam ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Travma Sonrası Büyümeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12/1 (Ocak 2023), 258-269. <https://doi.org/10.33206/mjss.1166664>
- Seligman, Martin E.P. *Gerçek Mutluluk*. çev. Semra Kunt Akbaş. Ankara: HYB Yayınları, 2002.
- Slanbekova, Gulnara vd. "The Impact of Coping and Emotional Intelligence on the Relationship between Posttraumatic Stress Disorder from Past Trauma, Adjustment Difficulty, and Psychological Distress Following Divorce". *Journal of Mental Health* 26/4 (04 Temmuz 2017), 334-341. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1322186>
- Sonika, T.H. - Narula, Aashna. "Early Trauma: Understanding Attachments in Relationships". *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology* 3/11 (Kasım 2025), 37-42. <https://doi.org/10.61113/ijiap.v3i11.1195>
- Şen, Bülent. *Boşanma Süreci ve Arabuluculuğu*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Şentepe Lokmanoğlu, Ayşe. "Din ve Sağlık İlişkisi". *Din Psikolojisi*. ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil. 237-271. İstanbul: Lisans yayıncılık, 2021.
- Şentürk Aydın, Rabia - Nazlı, Serap. "Yaşam Becerileri Eğitim Programı'nın Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 14/33 (2014), 127-153.
- Tanhan, Fuat - Çevik, Özlem. "Morita Therapy: Educational and Cultural Equivalent". *Sakarya University Journal of Education* 12/2 (2022), 447-463.

- Tatlılıoğlu, Durmuş - Demirel, Kasım. "Sosyal Bir Gerçeklik Olarak Boşanma Olgusu: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 4/22 (2016), 59-71.
- Taylor, Raymond J. "Therapeutic Intervention of Trauma and Stress Brought on by Divorce". *Journal of Divorce & Remarriage* 41/1-2 (15 Haziran 2004), 129-135. https://doi.org/10.1300/J087v41n01_08
- Tedeschi, Richard G. - Calhoun, Lawrence G. "Target Article 'Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence'". *Psychological Inquiry* 15/1 (Ocak 2004), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tekin, Mustafa. "Türkiye Toplumunun Dinî Hayatında Postmodern Tezahürler". *Journal of Istanbul University Faculty of Theology* 25 (2012), 5-28.
- Topino, Eleonora - Gori, Alessio. "Separation, Loss, and Posttraumatic Symptoms: A Path Analysis Model Exploring the Role of Attachment and Defense Mechanisms in People Who Experienced a Significant Mourning or a Separation." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* (2025). <https://doi.org/10.1037/tra0002009>
- Tor, Hacer. *Boşanma ve Boşanmış Kadınların Psiko-Sosyal Ekonomik Durumları Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1993.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). "Evlenme ve Boşanma İstatistikleri" Erişim 18 Mart 2026. <https://veriportal.tuik.gov.tr/tr/press/58165/metadata>
- Uray, Duygu. *Erkeklerin Boşanma Süreci ve Bu Süreç ile Baş Etme Stratejileri*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Varıcı, Zeynep Erva - Horozcu, Ümit. "Kadınların Dine Yöneliş Süreçleri: Din Psikolojisi Perspektifinden Nitel Bir Araştırma". *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 12 (2025), 13-42. <https://doi.org/10.59379/tdpd.1640553>
- Vergote, Antonie. *Din, İnanç ve İnançsızlık*. çev. Veysel Uysal. İstanbul: M.Ü. İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1999.
- Vural, Gökhan. *Çocuklarda Ebeveyn Kaybı ile Ebeveyn Boşanmasının Travmatik Etkileri*. Ankara: İKSAD Yayınları, 2021.
- Weiss, Robert S. "The Emotional Impact of Marital Separation". *Journal of Social Issues* 32/1 (Ocak 1976), 135-145. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02484.x>
- Whisman, Mark A. "Childhood Trauma and Marital Outcomes in Adulthood". *Personal Relationships* 13/4 (Aralık 2006), 375-386. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00124.x>
- Yalom, Irvin. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Zeliha İ. Babayiğit. İstanbul: Kalcı Yayınları, 2011.
- Yanar, Kübra - İlhan, Tahsin. "Boşanmış Aile Çocuklarında Boşanmanın Etkileri ve Travma Sonrası Büyüme: Nitel Bir Çalışma / The Effects of Divorce on Divorced Family Children and Posttraumatic Growth: A Qualitative Study". *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi* 6/12 (Ağustos 2022), 172-186.
- Yehuda, Rachel. "Post-Traumatic Stress Disorder". *New England Journal of Medicine* 346/2 (10

- Ocak 2002), 108-114. <https://doi.org/10.1056/NEJMra012941>
- Yıldırım, Neşide. “Türkiye’de Boşanma ve Sebepleri”. *Biliş* 28 (2004), 59-81.
- Yılmaz, Mehmet Taki. “Bireyin Gelişmesi”. *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayınları, 2019.
- Zara, Ayten. “Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci”. *Yaşadıkça & Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yöntemi*. ed. Z. Ayten. 73-90. İstanbul: İmge Yayınları, 2011.
- Zurbriggen, Eileen L. vd. “Trauma, Attachment, and Intimate Relationships”. *Journal of Trauma & Dissociation* 13/2 (01 Mart 2012), 127-133. <https://doi.org/10.1080/15299732.2012.642762>