



*bilimname XXXVII, 2019/1, 383-405*  
Geliş Tarihi: 12.10.2018, Kabul Tarihi: 27.12.2018, Yayın Tarihi: 27.04.2019  
doi: <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.470155>

## BOŞANMA SÜRECİNDEKİ BİREYLERDE DEPRESYON ANKSİYETE STRES VE DİNİ BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİ

© Nimet FERAH<sup>a</sup>

### Öz

Boşanma büyük bir yaşam geçişi, hayattaki önemli bir değişikliktir. Kişisel açıdan düşünüldüğünde evlilik gibi bir ilişkinin sonlanması ve ayrılık –özellikle psikolojik ve duygusal bağlılık gibi olgularla birlikte düşünülürse- insan için son derece yıkıcı olabilmektedir. Boşanma çoğu insan için zor ve sancılı bir süreçtir. Bu süreçte bireyler kendilerini yoğun stres altında hissetmekte, uyum konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Bu açıdan bireyin ruh sağlığı büyük risk altındadır çünkü boşanma ve eş kaybı travmatik bir etkiye sahiptir ve insan hayatındaki en stresli olaylar içerisinde ilk sıralarda yer almaktadır. Diğer taraftan boşanma ile din ve maneviyat arasında yakın bir etkileşim vardır. İnsanlar boşanırken dini referans ve hassasiyetleri gözetmekte, dini değerlendirmelerde ve çıkarımlarda bulunmaktadır. Bu çalışma ise boşanma sürecindeki bireylerde depresyon anksiyete stres ve dini başa çıkma ilişkisini konu edinmektedir. Makalede bu konu teorik bilgilerin yanı sıra araştırma Sakarya ilinde yaşayan ve boşanma süreci devam eden bireylerden elde edilmiş ampirik veriler çerçevesinde ele alınacaktır. Araştırma boşanma sürecinde bulunan 51'i erkek 67'si kadın olmak üzere toplam 118 Müslüman yetişkin katılımcıyı kapsamaktadır. Katılımcıların depresyon anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek için DASS 21 (*Depression Anxiety Stress Scales 21*) ölçeği, dini başa çıkma davranışlarını belirlemek için ise Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilerek depresyon, anksiyete, stres ve dini başa çıkma davranışları arasındaki istatistikî ilişkiler hesaplanmıştır. Sonuçta boşanma sürecindeki bireylerin dini başa çıkma davranışları ile onların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Din Psikolojisi, Dini Başa Çıkma, Boşanma, Stres



<sup>a</sup> Dr. Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, [nimetferah@gmail.com](mailto:nimetferah@gmail.com)

## RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION, ANXIETY, STRESS AND RELIGIOUS COPING FOR INDIVIDUALS' IN DIVORCE PROCESS

Divorce is a major transition and a important change in life. From a personal point of view, the end of a relationship like marriage or separation can be extremely destructive for human beings, especially when considered together with such phenomena as psychological and emotional attachment.

Divorce can be a difficult and painful process for most people. In this process, individuals feel themselves under intense stress and have difficulty for adaptation. In this respect, the mental health of the individual is at great risk, because divorce and loss of wife have a traumatic effect and are at the top of the most stressful events in human life.

*[The Extended Abstract is at the end of the article.]*



### Giriş

Boşanma ile din ve maneviyat arasında yakın bir etkileşim vardır. İnsanlar boşanırken dini referans ve hassasiyetleri gözetmekte, dini değerlendirmelerde ve çıkarımlarda bulunmaktadır. Boşanma sürecinde bireyin dini yüklemeleri ve bireysel olarak olumlu ve olumsuz dinsel çabaları önemlidir. Eğer bireyler boşanma sürecinde dini öğeleri yatıştırıcı ve olumlu bir çözüm mekanizması olarak kullanıyorlarsa bundan fayda görmektedirler aksi durumlarda ise ruhsal olarak zarar görmektedirler.

Boşanma büyük bir yaşam geçişi, hayattaki önemli bir değişikliktir. Kişisel açıdan düşünüldüğünde evlilik gibi bir ilişkinin sonlanması ve ayrılık –özellikle psikolojik ve duygusal bağlılık gibi olgularla birlikte düşünülürse- insan için son derece yıkıcı olabilmektedir.

Boşanma çoğu insan için zor ve sancılı bir süreçtir. Bu süreçte bireyler kendilerini yoğun stres altında hissetmekte, uyum konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Bu açıdan bireyin ruh sağlığı büyük risk altındadır çünkü boşanma ve eş kaybı travmatik bir etkiye sahiptir ve insan hayatındaki en stresli olaylar içerisinde ilk sıralarda yer almaktadır (Gray, 1978, s. 291-292). Klinik çalışmalardan yola çıkan Holmes ve Rahe, 43 yaşam olayını stres açısından derecelendirmişlerdir. Sosyal Uyum Ölçeği (*Social Readjustment Rating Questionnaire*) olarak isimlendirdikleri bu forma göre boşanma ikinci sırada yer alan bir stresördür. Birincisi ise eşin ölümüdür (Holmes ve Rahe, 1967, s. 213-216).

Boşanmanın yasal, ekonomik, sosyal, patolojik ve kişisel sonuçları vardır. Evlilik ile eşlerin kazanmış olduğu haklar ve sorumluluklar boşanma ile bitmektedir. Bir ilişkinin sonlanması özellikle duygusal bir çökme ile birlikte son derece dehşet verici bir hal alabilmektedir. Boşanmaya bağlı

olarak depresyon, öfke, düşük özdeğer ve anksiyete ortaya çıkabilmektedir. Bireyler boşanmayı talihsiz addedip kendilerini ayıplayabilmektedirler (Sharma, 2011, s. 125). Boşanmanın eşler üzerinde kısa ya da uzun süreli etkileri söz konusudur. Özellikle ilk birkaç ay her iki taraf için de zorlayıcıdır. Bireylerin bu yeni duruma alışması zaman almaktadır ve bu sürece adaptasyonları farklılık göstermektedir. Aynı çatı altında yaşamış çiftler, ortaya çıkan yeni durumda, kendi kişiliklerini ve kimliklerini birbirlerinden bağımsız bir şekilde yeniden tanımlamak durumunda kalmaktadırlar (Cüceloğlu, 2011, s. 384). Bununla birlikte ayrılık ile birlikte eşlerde, stresin belirtileri arasında zikredilen kilo kaybı, mide sorunları, sinirlilik, başladığı işi bitirmede zorlanma, yorgunluk, iştahsızlık gibi belirtilerle ortaya çıkan bir dizi psikosomatik etkiler de söz konusudur (Bloom, Hodges ve Caldwell, 1983, s. 225-226). Ayrıca boşanma sürecinde bireylerin alkol ve sigara kullanımında artış olduğu, kilo problemleri yaşadıkları, iş verimliliğinde düşüş olduğu, genel sağlık sorunları yaşadıkları, intihar düşüncesine kapıldıkları, terapi arayışına girdikleri amprik olarak bulgulanmıştır (Gray, 1978, s. 297-298). Boşanma ile yüksek düzeyde strese, gerileme ve zorluklara maruz kalan bireylerde bunun etkisi yıllar boyu devam edebilmekte ve bu etkiler kalıcı olabilmektedir (Mastekaasa, 1995, s. 173, 183).

Diğer taraftan stresör olarak boşanmaya uyum iki düzlemde ele alınabilir bunlardan birincisi çözülme aşamasında, ikincisi ise boşanmanın ardından gelen yeni hayata ilişkindir. İlk etapta boşanmayla birlikte sosyal yaşamını düzenlemek ve arkadaşlarını, akrabalarını bilgilendirmek durumunda kalan eşler yasal süreçler, mülk paylaşımı, çocukların bakım ve gözetimi gibi konular ile uğraşmak durumundadır. Aynı zamanda eşler çözülmenin getirdiği duygu karmaşası ile de baş etmek için uğraş verirler; ayrılmış olduğu eşine karşı sevgi, nefret, acı, suçluluk, kızgınlık, kıskançlık, kaygı ve bağlılık hissedebilirler. Geçmişte kalan evlilikleri hakkında ise başarısızlık, pişmanlık, hayal kırıklığı, ızdırap ve keder gibi duygulara kapılabilirler. Genel anlamda ise başarısızlık, depresyon, öfori, rahatlama, suçluluk gibi duygular ortaya çıkar buna düşük benlik saygısı özgüven kaybı da eşlik eder. Ayrılmış eşler açısından ikinci etapta ise yeni bir yaşam oluşturma ve buna uyum sağlama gelir. Bu aşamada eşler yeni bir ev bulma, taşınma, daha az para ile yaşam mücadelesi verme, sosyal destek ya da iş arayışı, tek ebeveyn olarak çocuklara bakım verme ya da çocukları düzenli ve sınırlı ziyaret, yeni arkadaşlıklar kurma, yeni yetişkin ilişkileri geliştirme gibi durumlarla karşılaşır. Bu aşamada da bireyler duygusal olarak karmaşa ve uyum sorunları yaşayabilirler. Korku, yetersizlik hissi, hüsrana, yalnızlık karşılaşılabilecek bazı duygulardır. (Spanier ve Casto, 1979, s. 244). Bu süreçte bireyler çoğunlukla yoğun strese bağlı gelişen depresyon ve kaygı ile

mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar (Atkinson ve diğeri, 2010, s. 489-492). İşte bu noktada bireylerin dini başa çıkma davranışları boşanma psikolojisi ile mücadelenin aktif ve etkili bir parçası olabilmektedir.

### A. Dini Başa Çıkma

Pek çok kişi, problemlerle baş etme gücünü artırmak, varolan sorunlarının üstesinden gelebilmek için manevî çaba göstermekte, dinî ve kültürel değerler ile destek arayışına girmektedir. Hayatında güçlüklerle karşılaştıklarında insanlar anlamı koruma, kontrolü kaybetmeme adına dini inanç, davranış ve ahlaki tavırları kapsayan birtakım dinî başa çıkma etkinliklerine müracaat etmektedirler. Böylece üzüntülerini, umutsuzluklarını, hayal kırıklarını yenmekte ve hayat memnuniyetini artırmak için çabalamaktadırlar (Aytan, 2012, s. 113).

Psikoloji literatüründe dini başa çıkmaya olan vurgu geçmişten beri süre gelmiş olsa da son 30 yıl içerisinde bu konuya artan bir ilgi mevcuttur. Dini başa çıkma teorik ve pratik olarak Kenneth I. Pargament tarafından önemli düzeyde kuramsal hale getirilmiş ve açıklanmış bir yaklaşımdır (Pargament, 1997; Harrison ve diğeri, 2001, s. 86; Klaassen, McDonald ve James, 2006, s.107; Aytan, 2012, s. 18-19).

Dini başa çıkma (*religious coping*), bireylerin kriz anlarında ve zor durumlarla mücadele edebilmek için kutsala yöneldiği, anlam ve teselli aradığı ve çeşitli görünümde ortaya çıkan dini tutum, davranış ve yöntemlerdir. Allah inancını vurgulamak, dua etmek, dini pratiklere yönelmek gibi (Pargament, Ano ve Wachholtz, 2013, s. 377-378). Başka bir ifade ile dinî başa çıkma; stresli hayat olaylarıyla karşı karşıya kalındığında kişinin din ve maneviyata yönelmesidir ya da olayı ve yaşadıklarını anlamlandırmak için birey tarafından dinî kaynakların sürece dâhil edilmesidir (Ekşi, 2001, s. 14).

İnsanlar zor ve sıkıntılı zamanlarda, üstesinden gelemediklerini hissettikleri durumlarda öncelikle anlam arayışına girmektedirler. Bu noktada insanın bir yönelim sistemine sahip olduğu belirtilmektedir. Yönelim sistemi dünyayı değerlendirme ve sorunlarla mücadelede insanların genel bir bakış açısını ya da yaklaşımını ifade eden bir kavramsallaştırma. Alışkanlıklar, değerler, ilişki biçimleri, inançlar ve kişilik yönelim sistemi ile etkileşim halindedir. Böylece insanların farklı yönelim sistemlerine sahip oldukları ve olayları farklı şekilde karşılayan davranışlar sergiledikleri vurgulanmaktadır. Her insan olayları kendi anlam süzgecinden geçirmekte, yönelim sistemine göre başa çıkma sürecini başlatmakta ve böylece kendi başa çıkma metotlarına müracaat etmektedir. Örneğin, iyimserlik bir yönelim sistemi olarak kabul edildiğinde, ölümcül bir hastalıkla mücadele eden kişinin hastalığı kabullenmesi ve kendisine

iyileşeceğine dair telkinlerde bulunması ve dua etmesi onun başa çıkma etkinliği olmaktadır. Bu noktada en önemli yönelim sistemlerinden birisi de dindir (Ayten, 2012, s. 39; Gün, 2012, s. 61). Özellikle hayatın trajik anlarında, gerilimli dönemlerde, krizlerde durumun algılanmasında ve yorumlanmasında dini değerler ve inanç, çoğu insan için temel bir referans noktasıdır (Ekşi, 2001, s. 2).

Temelde dini başa çıkma davranışları olumlu ve olumsuz olmak ikili bir ayrıma tabi tutulmuştur (Pargament, Ano ve Wachholtz, 2013, s. 385; Klaassen, McDonald ve James, 2006, s. 118). Bu ayrım, dini başa çıkmanın ampirik ve pragmatik olarak yararlı ve zararlı sonuçları ile ilgili bulguların değerlendirilmesine dayanmaktadır (Ayten, 2012, s. 69). Çünkü dini başa çıkmanın ruh sağlığı değişkenleri açısından olumlu ya da olumsuz enstrümanları ve sonuçları vardır (Pargament, 1997, s. 288; Ekşi, 2001, s. 7-8; Klaassen, McDonald ve James, 2006, s. 118).

Dini başa çıkma olumsuz bir şekilde kullanıldığında genellikle uyum yerine uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır ve ruh sağlığına negatif yönde etki etmektedir. Bu nedenle bu davranışlar olumsuz dini başa çıkma davranışları olarak isimlendirilmektedir. *Olumsuz dini başa çıkma* Tanrı ile birey arasında güvensiz bir ilişkiyi temsil ettiği gibi cemaat ile birey arasında bir gerilim olduğu anlamını taşımaktadır. *Olumlu dini başa çıkma* ise tam aksine Tanrı ile birey arasında güvenli bir ilişkiyi yansıtmaktadır. Olumlu dini başa çıkmada birey ve diğerleri arasında manevi bağlanmışlık hissi vardır. Dahası olumlu dini başa çıkma ile ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Örneğin, hayra yorma, manevi destek arayışı gibi dini başa çıkma davranışlarının bu yöndeki etkileri ampirik olarak gösterilmiştir (Pargament, Ano, ve Wachholtz, 2013, s. 386).

### **B. Boşanma Sürecinde Din Psikolojisi ve Dini Başa Çıkma**

Boşanmada birey dindarlığı, dini düşünceler, dini duygu ve temalar da aktif ve son derece etkilidir. Boşanma ile din ve maneviyat arasında yakın bir etkileşim vardır. Boşanma, bireyin inancını ve maneviyatını etkilemektedir. Bireyler bu süreçte dini değerlendirmelerde ve çıkarımlarda bulunmaktadırlar. Diğer taraftan din ve maneviyat da boşanmayı etkilemektedir. İnsanlar boşanırken dini referans ve hassasiyetleri gözetmektedirler. Ayrıca ruhsal anlamda din/maneviyat bu süreçte bir teselli aracı ya da kaçış noktası olabilmektedir.

Daha boşanma kararı alma aşamasında dini ve manevi inançlar çoğu insan için önemli bir etken olarak kendisini hissettirmektedir. Bell ve diğerleri (2018, s. 48) yaptıkları nitel araştırmada boşanma kararında din ve maneviyatın rolünü araştırmışlardır. Sonuçta katılımcıların çoğunun boşanmayı ahlaken yanlış bulduklarını, haklı bir gerekçe bulana kadar ya da

adil olduklarını hissedene kadar evliliklerini devam ettirmek için çaba gösterdiklerini, boşanma kararı ile dinsel inançları arasında ikilem yaşadıklarını, bu süreçte dinsel pratiklere (dua, affedicilik veya kiliseye katılım gibi) başvurduklarını bulmuşlardır. Ayrıca boşanma kararı alma sürecinde dini sosyal ilişkilerin de etkili olabildiğini ancak bunda dinsel benzerliklerin ve farklılıkların etkili olduğunu rapor etmişlerdir.

Krumrei, Mahoney ve Pargament (2011, s. 974), boşanma sürecinde bir tür manevi stresin ortaya çıktığını, ahlaka aykırılık ve dinsel düşünceler boşanma ile oluşan tehdide eklenince boşanmanın daha stresli hale geleceğini ifade etmişlerdir. Aslında boşanma ile birlikte insanlar sadece sosyal bir bağı basitçe çözmüş olmamaktadır, daha derinlerde manevi bağ da kaybedilmiş hissedebilmektedir. Bu süreçte kişi mahremiyetini kaybettiği duygusuyla insan ilişkilerine özellikle karşı cins ile ilişkilerine meydan okunduğunu, dahası Tanrı ile ilişkisinin de bu yönde bozulduğunu düşünebilmektedir. Yani boşanma bireyin Tanrı ile ilişkisini bozucu yönde etki eden manevi-varoluşsal bir sorun haline gelebilmektedir. Çünkü boşanma krizinin merkezinde sevginin ve güvenin yitirilmesi vardır. Dolayısıyla imanın ve Tanrı ile olan bağın zedelenmesi söz konusudur (Blomquist, 1986, s. 161-162).

Bu süreçte birey, (Tanrı ile, kendisi ile, çevresi ile) dinsel çatışmalara ve ikilemlere düşebilir, dini cemaate yabancılaşabilir, dini sosyal çevresine karşı mesafe koyabilir, kendisini mensubu olduğu dini topluluktan yardım talep etme noktasında güçlükler içerisinde bulabilir. Bütün bunlar bireyin sadece kendi içsel yaşantısı ile ilgili ortaya çıkmaz, onun kültürel, sosyal ve dini çevresi de onu ve onun dinsel başa çıkma tarzını derinden etkileyebilir (Pargament ve diğerleri, 1998, s. 80).

Çoğu insan evliliğin sona ermesinde kendi rollerine ilişkin olarak dinî değerlendirmeler yapmaktadır. Bireyler boşanmadan dolayı kendilerini sorumlu tutma düzeyine bağlı olarak önemli oranda manevî başarısızlık duygusu ve bunun yanı sıra dinî suçluluk duygusu hissedebilmektedirler. Bir tarafın geleneksel dinî nikâh yeminini bozduğu (örn. zina, ciddi bir hastalık esnasında terk etme vs.) boşanma davalarında, bunları yapan eşin *şeytanlaştırılabildiği (demonization)* gibi çiftlerden birisi eşinin kötü, şeytani güçlerle ilişkili olduğunu algılasa/hükmederse daha yoğun olumsuzlukların da yaşanabileceği belirtilmektedir (Mahoney ve Tarakeshwar, 2013, s. 387-388).

Boşanma manevi yönden bireyleri son derece olumsuz etkileyebildiği gibi sağlıklı bir manevi yaşamı da işlevsiz kılacak özelliklere sahiptir. Bireyler ortaya çıkan bu olumsuzluklarla manevi yönden mücadeleye girişebilir, bu süreçte inançtan (*faith*) yardım alabilirler. Ayrıca inanç bu süreçte bir başa çıkma kaynağı olarak önemli derecede etkin bir rol

oynayabilir. Dahası kişiler inançları yardımı ile bu olumsuz süreci olumluya çevirebilirler ve bireylerin bu süreçte bazen manevi yönden desteklenmesi de gerekebilmektedir (Mahoney, Krumrei ve Pargament, 2008, s. 106). Boşanmış kişilerin bu süreçte dini desteğe (*clergy*) ihtiyaç duyması halinde yapılacak profesyonel dini desteğin duygusal travmanın etkisini azaltacağı ve dinsel olarak da rahatlamaya yol açacağı savunulmaktadır (Weinglass, Kenneth ve Deutsch, 1978, s. 76).

Boşanma süreci manevi anlamda tüm yönleriyle bireyi sarsmakta ve onun dengesini bozmaktadır. Dahası bazı durumlarda manevi bir travmaya dönüşebilmektedir (Mahoney, Krumrei ve Pargament, 2008, s.105). Aslında bu daha çok kişilerin evliliğe ve boşanmaya yüklediği ya da atfettiği manevi değerler ve düşüncelerle ilgilidir. Bu süreçte bireylerin son derece olumsuz manevi değerlendirmelerde/çıkarımlarda bulunabileceği bildirilmiştir. Boşanmanın daha dindarlar için daha az kabul edilebilir bir olay olduğu göz önünde tutulduğunda, evliliğin dağılması, bu aileler için özellikle bir kriz olabilmektedir. Daha dindar yetişkinlerin ve çocukların boşanmayı manevî bir başarısızlık olarak deneyimleyecekleri ve dinî değerler ile bu olayı yeniden bağdaştırmak için mücadele edebilecekleri de vurgulanmaktadır. Nihayetinde boşanmış olan yetişkinlerin ve bu kişilerin çocuklarının; dinî, reddetme olasılıkları daha yüksektir ve dinin sunduğu olumlu psiko-sosyal kaynaklara erişimleri ise daha düşük düzeyde kalmaktadır (Mahoney ve Tarakeshwar, 2013, s. 374-375, 387-388).

Boşanma sürecinde negatif manevi yaklaşımlar psikolojik sorunları ve stresi artırıcı bir etkiye sahiptir (Emery, 2013, s. 1055). Oysa olumlu manevi değerlendirmeler ve pozitif dini başa çıkma davranışları ortaya çıktığında tablo tersine dönmektedir. Nitekim Nathanson, maneviyatın, tüm boyutları ile boşanma deneyimine etki ettiğini ve bu süreçte maneviyatın ruh sağlığına önemli yönde katkı sağladığını bulmuştur (1995, s. 179). Yine Webb (2008, s. vi) tarafından yapılan çalışmada boşanma sonrasında bireylerin olumlu dini başa çıkma davranışları ve dinseliliğin artışı, düşük düzeyde depresyonla ilişkili bulunmuştur, buna karşın olumsuz dini başa çıkma davranışlarının, dinseliliğin azalması ve depresyon artışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kısaca boşanan kişilerin bu süreçte olan biteni hayra mı yoksa şerre mi yordukları, Tanrı tasavvurları, din algıları hem dini başa çıkma ve hem de ruh sağlığı açısından ehemmiyetlidir. Kesitsel bulgular, boşananların %88 ağırlıkta olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını; %78 ağırlıkta ise olumsuz dini başa çıkma yöntemlerine müracaat ettiklerini göstermektedir. Farklı amaç ve beklentilerle boşanmaya ilişkin müracaat edilen çok sayıda olumlu dini başa çıkma metodu bulunmaktadır. Bu süreçte ortaya çıkan; korku, kızgınlık ve yaralanma duygularını yenmek için dua ve ibadet etmek, özel manevi ritüellere başvurmak; suçluluk duygularını

azaltmak ve bütünlük hissini yeniden temin etmek için manevi arınma ve (günahlarından dolayı) affedilme arayışına girmek; ve izolasyon duygusunu azaltmak üzere aşkın bir güce bağlanma ihtiyacı olumlu dini başa çıkma yöntemlerinden bazılarıdır. Buna mukabil işaret edildiği üzere boşanmayla beraber ortaya çıkan manevi görünüşler olumsuz anlamda ve çeşitli biçimlerde mücadeleye dönüşebilir. Özellikle boşanma; Tanrı'nın bir cezalandırması olarak düşünülüyorsa ya da Tanrı'nın gücünün boşanma üzerinde etkin olamayacağı farz ediliyorsa, manevi açıdan suçluluk ve kafa karışıklığı varsa veya cemaatte ya da dinsel toplumda birey boşanma ile ilgili çatışmalar ve gerilim yaşıyorsa olumsuz bir mücadele ortaya çıkmaktadır (Krumrei, Mahoney ve Pargament, 2011, s. 974).

### C. Yöntem ve Ölçme Araçları

Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi benimsenmiştir. İlişkisel tarama yönteminde amaç değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Bu ilişki korelasyon düzeyinde olabileceği gibi neden-sonuç ilişkisi yönünden de olabilir (Sönmez ve Alacapınar, 2011, s. 46-47). Bu yöntemin avantajı, evreni temsil eden bir örneklem üzerinden verilerin analizine, yorumlanmasına ve yüksek düzeyde genellemelere olanak sağlamasıdır (Arslantürk ve Arslantürk, 2010, s. 91).

Boşanma sürecindeki bireylerin dini başa çıkma davranışları ile depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişki araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Sakarya ilinde yaşayan ve mahkeme süreci devam eden 118 (51 erkek, 67 kadın) Müslüman katılımcı oluşturmuştur. Dini başa çıkma davranışlarının belirlenmesinde Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) kullanılmıştır. Pargament, Koenig ve Perez'in (2000) geliştirdikleri DBÇÖ'nden yola çıkılarak Ayten (2012, s. 29-32) tarafından geliştirilen bu ölçek, zor ve sıkıntılı zamanlarda, stresli durumlarda bireylerin başvurdukları dinî başa çıkma davranışlarını ve bu davranışlara başvurma sıklıklarını göstermektedir. Güvenirlik ( $\alpha$ : 807) ve geçerlik çalışması yapılmış ve standart hale getirilmiş DBÇÖ ölçeğinde, 33 madde yer almaktadır. Ölçek, temelde iki boyuttan ve bunların altında yer alan dokuz boyuttan oluşmaktadır. Temelde yer alan iki boyut ve bu boyutlara dâhil olan diğer boyutlar ve maddeler şu şekildedir;

1. Olumlu Dini Başa Çıkma: *Allah'a Yönelme Boyutu*; zorlantıya neden olan herhangi bir durum karşısında günahlar için tövbe etmeyi, af dilemeyi, Allah'a yakınlaşmayı, daha az günah işlemeyi, ibadete yönelmeyi, dua etmeyi ifade eden maddelerden oluşmaktadır. *Hayra Yorma Boyutu*; başa gelenlerin Allah'ın bir imtihanı olduğunun düşünülmesi, sorunlar karşısında sabrın sonu selamettir denilmesi ve hayra yorulması, olumsuzlukların bir gelişim fırsatı olarak değerlendirilmesi bu boyut içerisinde yer alan maddelerle ifade edilmiştir. *Dini Yalvarma Boyutu*; her şeyin düzelmesi ve sorunların



hallolması için Allah'a yalvarmayı ve dua etmeyi yahut da Allah'tan yardım istemeden kendi duyguları ile sorunlarla başa çıkmayı belirtmektedir. *Dinî Yakınlaşma Boyutu*; sorunlarla karşılaşıldığında arkadaş ve yakınlardan dua istenmesini, din görevlileri ile konuşulmasını, manevî bir gücün bir parçası olarak düşünmeyi ve sadaka dağıtmayı kapsamaktadır. *Dinî Dönüşüm Boyutu*; başa gelen musibetler karşısında gittiği yolun yanlış bir yol olduğunun düşünülmesi ve yeni bir yol arayışına girilmesi, din odaklı yeni bir hayat kurmaya çalışılması gibi davranışları ifade etmektedir. *Dinî İstikamet Arayışı Boyutu*: Allah'tan yeni bir fırsat ve gaye dileme gibi davranışları göstermektedir.

2. Olumsuz Dini Başa Çıkma: *Kişiler Arası Dini Hoşnutsuzluk Boyutu*; zor zamanlarda dindarlardan ve din adamlarından uzaklaşmayı din kardeşlerinden yardım alamadığını düşünme gibi davranışları yansıtmaktadır. *Manevî Hoşnutsuzluk Boyutu*; Allah'ın sevgisinden şüphe duyulması, Allah tarafından terk edildiğini ve dualarının kabul olmadığını düşünme, bu nedenle Allah'a kızma davranışlarını içermektedir. *Şerre Yorma Boyutu*; yaşananları hak edecek herhangi bir günah işlenip işlenmediğinin sorgulanması, Allah tarafından cezalandırıldığını düşünme ve başa gelenlerin şerre yorulmasıdır.

Bu çalışmada, ölçeğin yapı geçerliliğini ve homojenliğini gösteren *Kaiser-Mayer-Olkin* (KMO) değeri (0,872); faktör korelasyonlarının istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren *Bartlett's Test*indeki Ki-kare değeri ( $\chi^2=2487,035$ ;  $p=0.000$ ) ve güvenilirliği (iç tutarlılığını) gösteren *Cronbach Alfa* değeri 0,915 hesap edilmiştir.

Boşanma sürecindeki bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini belirlemek için ise DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scales 21) ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek depresyon, kaygı ve stres düzeyini belirleyebilmek için kullanılan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğidir (Kısa Form) (DASS 21). İlk olarak ölçeğin uzun versiyonu (DASS 42) Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Brown ve diğerleri (1997: s. 88) ölçeğin kısa formunun da aynı psikometrik yeteneğe sahip olduğunu belirtmiştir. Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Henry ve Crawford (2005) klinik olmayan geniş bir örneklem (n: 1974) ile gerçekleştirmiştir. Uzun formun (DASS 42) Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik, geçerlik çalışması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Kısa formun (DASS 21) ise Türkçe uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Boz, Yılmaz ve Arslan (2016) (ayrıca bakınız Yılmaz, Boz ve Arslan, 2017) tarafından gerçekleştirilmiştir.

DASS 21, üç başlık altında yedişer önerme ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ölçmeyi hedefleyen toplam 21 önermeden oluşmaktadır. *Depresyon boyutunda*; karamsarlık, herhangi bir işe başlama konusunda

gevşeklik ve zorlanma, moral bozukluğu, keder, değersizlik, keyifsizlik ve isteksizlik, hayatın anlamsız hissedilmesi gibi duygu ve durumların ölçülmesi hedeflenmektedir. *Anksiyete boyutu*; korku, panik, endişe gibi duygu ve durumların yanı sıra vücudun bunlara gösterdiği reaksiyonların da değerlendirilmesini içermektedir. *Stres boyutunda* ise rahat olamama, rahatlıkta zorlanma, öfke, kızgınlık, sabırsızlık ve hoşgörüsüzlük gibi duygu ve durumların ölçülmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada, ölçeğin *Cronbach Alfa* değeri depresyon boyutunda 0,813; anksiyete boyutunda 0,826; stres boyutunda 0,874 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini ve homojenliğini gösteren *Kaiser-Mayer-Olkin* (KMO) değeri ise (0,891); faktör korelasyonlarının istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren *Bartlett's Test*indeki Ki-kare değeri ( $\chi^2=1142,029$ ;  $p=0.000$ ) hesap edilmiştir.

#### D. Bulgular

Yukarıda kısmen izah edildiği üzere dini başa çıkma ile ruh sağlığına ilişkin yapılan araştırmalara göre genellikle olumlu dini başa çıkma ruh sağlığına pozitif yönde katkı sağlamaktadır, olumsuz dini başa çıkma ise negatif yönde etki göstermektedir. Araştırmanın “boşanma sürecindeki bireylerin dini başa çıkma davranışlarının onların depresyon anksiyete ve stres düzeyleri ilişkisi nedir” temel problemi doğrultusunda ve elde edilen veriler ışığında yapılan analizlerde aşağıdaki tablolar ortaya çıkmıştır.

**Tablo 1:** Katılımcıların Dini Başa Çıkma Davranışlarına Başvurma Sıklığı

DBÇ Boyutları	N	X	SS	Min.	Max.
Olumlu Dini Başa Çıkma	118	4,04	,72377	1,32	5,00
Olumsuz Dini Başa Çıkma	118	1,84	,64671	1,00	4,38
Allaha Yönelme	118	4,37	,77547	1,38	5,00
Hayra Yorma	118	4,49	,85202	1,00	5,00
Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk	118	1,99	,98754	1,00	5,00
Dini Yalvarma	118	3,74	,83141	1,00	5,00
Dini Yakınlaşma	118	3,62	,92723	1,25	5,00
Dini Dönüşüm	118	3,44	1,04494	1,00	5,00
Manevi Hoşnutsuzluk	118	1,44	,68338	1,00	5,00
Şerre Yorma	118	1,84	,64671	1,00	4,38
Dini İstikamet Arayışı	118	3,87	1,25053	1,00	5,00
Dini Başa Çıkma (Genel)	118	3,51	,60911	1,30	4,73

Bu tablo dini başa çıkma davranışlarına başvurma sıklığını tüm boyutlarda ortaya çıkan ortalama değerleri ile göstermektedir. Buna göre örneklem dini başa çıkma davranışlarının tümünde 3,51 ile yüksek düzeyde bir ortalamaya sahiptir. En yüksek düzeyde ortalama puanlar ise Hayra Yorma (4,49) ve Allah'a Yönelme (4,37) boyutlarında ortaya çıkmıştır. En düşük ortalama puanlar ise Manevi Hoşnutsuzluk (1,44) ve Şerre Yorma (1,84) boyutlarında ortaya çıkmıştır. Olumlu dini başa çıkma boyutunda tüm katılımcıların ortalama puanı 4,04 olurken, olumsuz dini başa çıkma boyutunda bu puan 1,87 olmuştur. Bu verilerden yola çıkıldığında katılımcılar olumsuz dini başa çıkma davranışları ile karşılaştırıldığında olumlu dini başa çıkma davranışlarını daha sık kullanmaktadırlar. Yani boşanma sürecinde olan örneklem olumlu dini başa çıkma düzeyi yüksek, olumsuz dini başa çıkma düzeyi düşüktür. Bariz bir şekilde bu fark olumlu ve olumsuz dini başa çıkmanın alt boyutlarında da kendini göstermiştir. Katılımcılar Hayra Yorma ve Allah'a Yönelme boyutlarında en yüksek ortalamaları göstermiştir. Buna karşın en düşük ortalama Manevi Hoşnutsuzluk boyutunda ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla katılımcılar olumlu dini başa çıkma davranışlarını sıklıkla kullanmakta, bu boyutun altında ise spesifik olarak Hayra Yorma ve Allah'a Yönelme davranışlarını daha çok sergilemektedirler. Bu, katılımcıların boşanma sürecini pozitif davranışlarla atlama çabalarının açık bir göstergesi kabul edilebilir. Diğer taraftan olumsuz dini başa çıkma davranışları ele alındığında bu davranışların Kişiler Arası Dini Hoşnutsuzluk Boyutunda yoğunlaştığı görülmüştür ki bunun boşanma sürecinde dini desteğe ihtiyaç duymasına rağmen kişilerin bu ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ilgili olduğu söylenebilir.

**Tablo 2:** Katılımcıların Depresyon Anksiyete ve Stres Ortalamaları

Ölçek/Boyut	N	X	SS	Min.	Max.
Depresyon	118	9,01	4,04	0	21
Anksiyete	118	7,99	4,062	0	17
Stres	118	11,77	4,643	0	21

Tablo 2 katılımcıların depresyon anksiyete ve stres ölçümlerine ilişkin genel ortalama puanları göstermektedir. Buna göre katılımcıların depresyon ortalaması 9,01, anksiyete ortalaması 7,99 ve stres ortalaması 11,77'dir. Depresyon, anksiyete ve stres birbirleri ile ilişki olgulardır. Bu genel kabul, katılımcıların depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin birbiri ile ilişkisinde de açıkça gözlenmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında depresyon anksiyete ve stres bakımından katılımcıların genel görünümünün normal

seviyede olduğu söylenebilir.<sup>1</sup>

**Tablo3:** Katılımcıların Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçümleri Arasındaki İlişki (Spearman)<sup>2</sup>

Ölçek/Boyut	Depresyon	Anksiyete	Stres
Depresyon	1	-	-
Anksiyete	,683**	1	-
Stres	,599**	,566**	1
**p<.01			

Tablo 3 katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres ölçümlerinin birbiri ile ilişkisini göstermektedir. Buna göre katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler mevcuttur. Bu korelasyon depresyon ve anksiyete arasında r; .683, depresyon ve stres arasında r; .599, anksiyete ve stres arasında r; .566 düzeyinde ortaya çıkmıştır. Bunun anlamı boşanma sürecindeki katılımcılar için depresyon, anksiyete ve stres birbiri ile doğru orantılı bir artış ya da azalış göstermektedir.

**Tablo 4:** Katılımcıların Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Genel, Olumlu ve Olumsuz Boyutlarda Dini Başa Çıkma Davranışları ile İlişkisi (Spearman)

Ölçek/Boyut	Dini Başa Çıkma (Genel)	Olumlu Dini Başa Çıkma	Olumsuz Dini Başa Çıkma
Depresyon	-,156	-,320**	,295**
Anksiyete	-,053	-,265**	,416**
Stres	-,213*	-,377**	,293**
*p<.05 **p<.01			

Tablo 4 katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres ölçümlerinin genel düzeyde, olumlu ve olumsuz boyutlarda ortaya çıkan dini başa çıkma davranışlarının depresyon anksiyete ve stres ile korelasyonunu göstermektedir. Buna göre dini başa çıkmanın geneli için konuşulacak olursa dini başa çıkma ile depresyon ve anksiyete arasında negatif yönde bir korelasyon olmakla birlikte bunlar anlamlı düzeyde değildir fakat dini başa çıkma ile stres arasında anlamlı bir negatif ilişki vardır, stres ve dini başa çıkma r; -.213 düzeyinde ters orantılı, zayıf bir korelasyon bağımlı ifade etmektedir.

Olumlu dini başa çıkma ile depresyon anksiyete ve stres arasındaki

<sup>1</sup> DASS 21 ölçeğinin puanlama cetveli için bakınız: <https://jeanmartainnaturopath.com.au/wp-content/uploads/2016/10/Dass21.pdf>

<sup>2</sup> Kolmogorov-Simironov analizi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiş, bu nedenle korelasyon analizi için Spearman Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

ilişkiye bakıldığında ise her üç boyutta da anlamlı bir korelasyonun bulunduğu ve bunun yönünün negatif olduğu tespit edilmiştir. Yani olumlu dini başa çıkma ile depresyon, anksiyete ve stres anlamlı bir biçimde ters orantılıdır.

Olumsuz dini başa çıkma ile depresyon, anksiyete ve stres arasında ise anlamlı pozitif korelasyonlar ortaya çıkmıştır. Yani olumsuz dini başa çıkma ile depresyon, anksiyete ve stres arasında doğru orantılı bir ilişki söz konusudur. Burada diğerlerinden farklı olarak dikkat çekici nokta, olumsuz dini başa çıkma ve anksiyete arasındaki korelasyondur. Bulgular olumsuz dini başa çıkma ile anksiyete arasında orta şiddette pozitif bir korelasyonun (r: .416) varlığına işaret etmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Olumlu Dini Başa Çıkmanın Alt Boyutları ile İlişkisi (Spearman)

Ölçek/Boyut	Allah'a Yönelme	Hayra Yorma	Dini Yalvarma	Dini Yakınlaşma	Dini Dönüşüm	Dini İstikamet Arayışı
Depresyon	-0,281**	-0,195*	-0,075	-0,438**	-0,222*	-0,182*
Anksiyete	-0,231*	-0,207*	-0,107	-0,388**	-0,266**	-0,137
Stres	-0,303**	-0,314**	-0,120	-0,441**	-0,268**	-0,171
*p<.05**p<.01						

Tablo 5 katılımcıların olumlu dini başa çıkma davranışlarının alt boyutları ile depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin korelasyonunu göstermektedir. Tüm boyutlarda ve tüm düzeylerde negatif ilişki gözükmeyle birlikte dini yalvarmada her üç düzey ve dini istikamet arayışında da anksiyete ve stres düzeyleri için anlamlı sonuçlar ortaya çıkmamıştır. Anlamlı sonuçlar incelendiğinde dini yakınlaşma boyutu hariç ortaya çıkan ilişkiler, genellikle zayıf bir korelasyonu göstermektedir. Dini yakınlaşma boyutu ile depresyon ve stres düzeyleri arasında ise orta derecede bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Anlamlı korelasyonlar kendi içerisinde karşılaştırıldığında ve azdan çoğa sıralandığında, depresyon için; dini istikamet arayışı<hayra yorma<dini dönüşüm<Allah'a yönelme<dini yakınlaşma, anksiyete için; hayra yorma<Allah'a yönelme<dini dönüşüm<dini yakınlaşma, stres için; dini dönüşüm<Allah'a yönelme<hayra yorma<dini yakınlaşma şeklinde bir tablo oluşmuştur. Anlamlı sonuçlardan yola çıkıldığında boşanma sürecindeki katılımcıların Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yakınlaşma ve dini dönüşüm davranışları arttıkça depresyon anksiyete ve stres düzeyleri azalmaktadır. Dini istikamet arayışında ise bu davranışların sadece depresyon ile anlamlı bir korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. Yani

dini istikamet arayışı davranışları arttıkça depresyon düzeyinin de azalacağı söylenebilir.

**Tablo 6:** Katılımcıların Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Olumsuz Dini Başa Çıkmanın Alt Boyutları ile Korelasyonu (Spearman)

Ölçek/Boyut	Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk	Manevi Hoşnutsuzluk	Şerre Yorma
Depresyon	0,274**	0,160	0,125
Anksiyete	0,349**	0,323**	0,192*
Stres	0,336**	0,134	0,096
*p<.05**p<.01			

Tablo 6 katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin olumsuz dini başa çıkma davranışlarının alt boyutları ile korelasyonunu göstermektedir. Kişilerarası dini hoşnutsuzluk ile hem depresyon hem anksiyete hem de stres arasında zayıf derecede de olsa anlamlı ve pozitif bir korelasyon vardır. Yani kişilerarası dini hoşnutsuzluk davranışları ile depresyon anksiyete ve stres arasında doğru orantılı bir ilişki vardır; istatistikî olarak anlamlı bir biçimde bu davranışlar arttıkça depresyon, anksiyete ve stres de artmaktadır. Manevi hoşnutsuzluk ve şerre yorma boyutundaki davranışlar ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiye bakıldığında ise sadece anksiyete için benzer bir sonucun ortaya çıktığı yani manevi hoşnutsuzluk ve şerre yorma boyutundaki davranışlarına başvurma sıklığı arttıkça anksiyete düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ancak korelasyon ölçümünün doğası gereği bütün bunların bir neden-sonuç ilişkisi taşımadığı, karşılıklı ilişkisellik gereği tabloların tersinden okunabileceği de unutulmamalıdır.

### Sonuç

Başta çıkmada zorlu yaşam olayının ya da karşılaşılan yaşamsal problemlerin türü, niteliği ve zamanı etkilidir. Örneğin aile fertlerinden birini kaybedenler ile deprem anını yaşayan insanlar, daha çok olumlu dini başa çıkma tutumlarını sergilerken, ekonomik sıkıntı, duygusal/psikolojik ilişki sorunu, iş yeri problemleri, aile içi sorunlar ve sakatlık/yaralanma/hastalık gibi olayları yaşayan insanlarda daha çok olumsuz dini başa çıkma tutumlarının ortaya çıktığı gözlenmiştir (Topuz, 2003, s. 110-148). Bu araştırmada ise katılımcıların olumlu dini başa çıkma ortalama puanının (x: 4,04) olumsuz dini başa çıkma ortalamasına (x: 1,84) göre daha yüksek düzeyde olduğu, dolayısıyla katılımcıların olumsuz dini başa çıkma davranışları ile karşılaştırıldığında olumlu dini başa çıkma davranışlarına daha sık müracaat ettikleri tespit edilmiştir. Bu bulgu kesitsel bulgularla uyumludur. Zira daha önce belirtildiği üzere kesitsel bulgular, boşananların

daha çok olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını işaret etmektedir (Krumrei, Mahoney ve Pargament, 2011. s. 974)

Boşanma sürecinde ortaya çıkan dini başa çıkma ile depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişki düşünüldüğünde; boşanan kişilerin bu süreçte dini başa çıkma davranışlarının olumlu ya da olumsuz olması, olan biteni hayra mı yoksa şerre mi yordukları, dini açıdan hangi uyum mekanizmalarını kullandıkları hem dini başa çıkma ve hem de ruh sağlığı açısından önemlidir.

Nitekim depresyondan acı çekenler için dinin ve dini başa çıkmanın önemli bir kaynak olduğu, bu kişilerden manevi destek verme ve gözetme, hayra yorma, işbirliği gibi olumlu dini başa çıkma yöntemleri kullananların daha iyi bir ruh sağlığına sahip olduğu gösterilmiştir. Buna karşın erteleme, şerre yorma, manevi hoşnutsuzluk gibi olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullananlarda depresif belirtilerinin artmış olduğu kaydedilmiştir. Bu bulgular farklı örneklem grupları (örneğin yaşlılar, hastalar vs.) ile yapılan diğer çalışmalarda ve meta-analizlerle (117 bağımsız çalışma n: 98975) desteklenmiştir (Klaassen, McDonald ve James, 2006: s. 114).

Bu çalışmada ise zayıf düzeyde kalsa da boşanma sürecindeki bireylerde depresyon ve dini başa çıkma davranışları arasındaki ilişkinin varlığı gösterilmiştir. Kaldı ki olumlu dini başa çıkma ile depresyon arasındaki negatif ilişki ( $r: -.320, p<.01$ ), olumsuz dini başa çıkma ile depresyon arasındaki pozitif ilişki ( $r: .295, p<.01$ ) alt boyutlar da dahil olmak üzere açıkça kendini göstermiştir. Bu bulgular, Webb'in (2008) çalışmasıyla ve ülkemizde yapılan dini başa çıkma odaklı diğer çalışmalarla uyumludur. Örneğin; Ayten tarafından dinî başa çıkmanın alt boyutları ile depresif eğilimler arasındaki ilişki analiz edilmiş, sonuçta olumlu dinî başa çıkmanın, depresif eğilimleri tetikleyen olumsuz düşünmeyi ve kötümserliği engelleyici olduğu vurgulanarak dini başa çıkmanın hayra yorma boyutunda depresif eğilimlerin azaldığı, buna mukabil manevî hoşnutsuzluk, kişilerarası dinî hoşnutsuzluk, şerre yorma ve dinî dönüşüm boyutlarında depresif eğilimlerin arttığı bulgulanmıştır (Ayten, 2012, s. 132).

Başa çıkma sürecinde bireyler, eğer "Allah'ın kendisini terk ettiğini", "dualarının kabul olmadığını" düşünüp ve "Allah'a kızma" şeklinde "manevî hoşnutsuzluğunu" dile getiriyorlarsa; "Allah'ın kendisini cezalandırdığını" tasavvur edip olan biteni "şerre yoruyor"; "din adamları ve dindarlardan uzaklaşıyor" ve "gittiği yolun yanlış olduğunu düşünüp yeni bir yol arayışına giriyorsa" kendini üzgün hissetme, umutsuzluk, her şeyden sıkılma, suçluluk duygusu, kararsızlık, yorgunluk hissi gibi depresif belirtilerin artacağı kaydedilmiştir. Diğer taraftan eğer bireyler bu süreçte olan biteni "Allah'ın imtihanı olarak görüyor", "sabrın sonu selamettir" ve "her şeyde bir hayır

vardır” diyor ve “yaşadıklarının kendisini olgunlaştıracağını” düşünüyorsa, depresif belirtilerin azalacağı not edilmiştir (Ayten, 2012, s. 132).

Kaygı söz konusu olduğunda da dini başa çıkmada benzer sonuçlar söz konusudur. Dini başa çıkma, bireyin kaygıdan kaynaklanan psikolojik çatışmalarını azaltmaya ya da yok etmeye yönelik dinsel davranışları olarak düşünülebilir (Altıntaş, 2014, s. 32). Gerek kaygı ile dindarlık arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalarda ve gerekse kaygının tedavisinde dini başa çıkmanın etkisi üzerine yapılan araştırmalarda dinin ve dinsel öğelerin olumlu yönde etkisi ampirik olarak ispatlanmıştır (Ayten, 2018, s. 26-29). Bu çalışmada ise dini başa çıkma ile anksiyete arasındaki ilişki boşanma sürecindeki katılımcılarda incelenmiş ve dini başa çıkmanın tüm boyutları ile ortaya konmaya çalışılmıştır. Sonuçta boşanma sürecindeki katılımcılarda olumlu dini başa çıkma davranışları ile anksiyete düzeyleri arasında zayıf da olsa ( $r: -.265, p<.01$ ) istatistiki negatif bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Olumsuz dini başa çıkma davranışları ve anksiyete düzeyleri arasında ise pozitif ilişki gözlenmekle beraber, bu ilişkinin orta düzeyde ( $r: .416, p<.01$ ) olduğu bulgulanmıştır. Diğer taraftan olumsuz dini başa çıkmanın tüm alt boyutlarında anksiyete ile olan pozitif ilişki belirgindir. Bu belirginlik boşanma sürecinde olumsuz dini duygu ve düşünceler, olan biteni şerre yorma, manevi destek bulamadığını düşünme gibi davranışların kapsayıcı bir şekilde endişe ve kaygı düzeyi ile paralel ve yakından ilişkili olduğunu düşündürmüştür.

Araştırmada bir diğer dikkat çekici sonuç, katılımcıların olumlu dini başa çıkmanın dini yakınlaşma boyutunun diğer boyutlara kıyasla depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile daha çok ilişkili olmasıdır. Bu veri, diğer boyuttaki davranışlarla karşılaştırıldığında istatistikî olarak daha fazla öne çıkmaktadır. Dini yakınlaşma boyutu, bireyin sorunlarla karşılaştığında arkadaş ve yakınlarından dua istenmesini, din görevlileri ile konuşulmasını, manevî bir gücün bir parçası olarak düşünmeyi ve sadaka dağıtmayı kapsamaktadır (Ayten, 2012, s.29-32). Dolayısıyla boşanma sürecindeki katılımcıların yakın çevre ve yetkin kişilerden manevi destek bulması, diğer dini başa çıkma davranışlarına kıyasla onların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile daha çok ilişkilidir denilebilir. Buna mukabil, olumsuz dini başa çıkmanın kişiler arası dini hoşnutsuzluk boyutu ile katılımcıların depresyon ( $r: .274, p<.01$ ), anksiyete ( $r: .349, p<.01$ ) ve stres ( $r: .336, p<.01$ ) düzeylerinin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu boyut, zor zamanlarda dindarlardan ve din adamlarından uzaklaşmayı din kardeşlerinden yardım alamadığını düşünme gibi davranışları yansıtmaktadır (Ayten, 2012, s. 29-32). Dolayısıyla boşanma sürecindeki katılımcıların yine yakın çevre ve yetkin kişilerden manevi anlamda destek görmemesi diğer boyuttaki olumsuz dini başa çıkma davranışlarına kıyasla



depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile daha çok ilişkili olduğu savunulabilir. Bu nedenlerden dolayı ruh sağlığı (depresyon, anksiyete ve stres) ile ilişkisi bağlamında boşanma sürecindeki bireylerin yakın çevre ve manevi destek arayışına ilişkin dini başa çıkma davranışlarının önemli olduğu ve öne çıktığı, bunun ayrıca araştırılması gereken bir konu olabileceği düşünülmüştür.

Sonuç olarak boşanma sürecindeki bireylerin dini başa çıkma davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi konu edinen bu çalışmada; bütün bu öğelerin birbiri ile ilişkili olduğu, katılımcıların olumsuz dini başa çıkma davranışlarından ziyade olumlu dini başa çıkma davranışlarına müracaat ettiği, olumlu dini başa çıkmanın depresyon, anksiyete ve stres ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu, olumsuz dini başa çıkmanın ise depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ve tüm bu ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Açıklandığı üzere özellikle olumlu dini başa çıkmanın dini yakınlaşma alt boyutunda diğer boyutlara nazaran daha yüksek değerler ortaya çıkmıştır. Ancak bu değerler orta düzeyde bir korelasyonun varlığını göstermektedir. Diğer boyutlarda ise bu değerlerin zayıf bir korelasyon bağımlı işaret ettiği tespit edilmiştir. Olumsuz dini başa çıkmanın tüm alt boyutlarında ise diğerlerine göre anksiyete düzeyinde daha fazla korelasyon değerleri oluşmuştur. Ancak bu değerlerin de korelasyon açısından zayıf bir düzeyde kaldığı tespit edilmiştir.



#### **KAYNAKÇA**

- ALTINTAŞ, S. (2014). Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AKIN, A. ve B. ÇETİN. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice* 7. 1. 260-268.
- ARSLANTÜRK, Z. ve E. H. ARSLANTÜRK (2010). *Uygulamalı Sosyal Araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- ATKINSON, R. L., R. C. ATKINSON, E. E. SMİTH, D. J. BEM. ve S. NOLEN-HOEKSEMA. (2010). *Psikolojiye Giriş*. 6. Baskı. Y. Alogan (çev.). Ankara: Arkadaş Yayınlar.
- AYTEN, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- AYTEN, A. (2018). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.
- BELL, N. K., S. M. HARRIS, S. A. CRABTREE, S. M. ALLEN ve K. M. ROBERTS. (2018) Divorce Decision-Making and the Divine. *Journal of Divorce and*

*Remarriage*. 59. 1. 37-50.

- BLOOM, B. L., W. F. HODGES., ve R. A. CALDWELL. (1983). "Marital Separation: The First Eight Months". E. J. CALLAHAN ve K. A. MCCLUSEY (ed.) *Life-Span Developmental Psychology Nonnormative Life Events* içinde. Newyork: Academic Press. 217-239.
- BLOMQUİST, J. M. (1986). Exploring Spiritual Dimensions: Toward a Hermeneutic of Divorce. *Pastoral Psychology*. 34. 3. 161-172.
- BROWN, T. A., B. F. CHORPITA, W. KOROTITSCH ve D. H. BARLOW, (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in Clinical Samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35. 1. 79-89.
- BOZ, H., Ö. YILMAZ ve A. ARSLAN, (2016) Türkçe Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Form Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması (Dass 21) Konya: *EITOC – II. Eurasia International Tourism Congress*.
- CÜCELOĞLU, D. (2011). *İnsan ve Davranışı*. 22. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- EKŞİ, H. (2001). Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- EMERY, R. E. (2013). *Cultural Sociology of Divorce: An Encyclopedia*. USA: SAGE Publications.
- GÜN, E. (2012). Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi SBE.
- HENRY J. D. ve J. R. CRAWFORD. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* 44. 227–239.
- HOLMES, T. H. ve R. H. RAHE. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11. 213-218.
- GRAY, G. M. (1978). The Nature of the Psychological Impact of Divorce upon the Individual. *Journal of Divorce*. 1. 4. 289-301.
- KLAASSEN, D. W., MCDONALD. ve M. J., JAMES, S. (2006). "Advance in The Study Of Religious and Spiritual Coping". P. T. P. WONG ve L. C. I. WONG (ed.). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* içinde. New York: Springer. 105-132.
- KRUMREI, E. J., A. MAHONEY ve K. I. PARGAMENT. (2011). Spiritual Stress and Coping Model of Divorce: A Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*. 25. 6. 973-985.
-

- LOVIBOND, P. F. ve S. H. LOVIBOND. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33. 3. 335-343.
- MAHONEY, A., E. J. KRUMREI. ve K. I. PARGAMENT. (2008). "Broken Vows: Divorce as a Spiritual Trauma and Its Implications for Growth and Decline". S. JOSEPH ve P. ALEX LINLEY (ed.). *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress* içinde. New Jersey: Wiley & Sons. 105-124.
- MAHONEY, A. ve N. TARAKESHWAR. (2013). "Evlilikte ve Gündelik Hayat ve Aile Krizlerindeki Ebeveynlik". R. F. PALOUTZIAN ve C. L. PARK (drl.). *Din Psikolojisi ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları* içinde. İ. Çapcıoğlu ve A. Ayten (çev. ve ed.) Ankara: Phoenix, 361-401.
- MASTEKAASA, A. (1995). Marital Dissolution and Subjective Distress: Panel Evidence. *European Sociological Review*. 11. 2. 173-185.
- NATHANSON, I. G. (1995). Divorce and Women's Spirituality. *Journal of Divorce and Remarriage*, 22, 179-188.
- PARGAMENT, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory Research Practice*. NewYork: The Guilford Press.
- PARGAMENT, K. I., G. G. ANO ve A. B. WACHHOLTZ. (2013). "Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler". R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Drl.). *Din Psikolojisi ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde.İ. Çapcıoğlu ve A. Ayten (çev. ve ed.) Ankara: Phoenix, 377-408.
- PARGAMENT, K. I., B. J. ZINNBAUER., A. B. SCOTT., E. M. BUTTER., J. ZEROWIN. ve P. STANİK. (1998). Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs Among People in Crisis. *Journal of Clinical Psychology*. 54. 1. 77-89.
- SHARMA, B. (2011). Mental and Emotional Impact of Divorce on Women. *Journal of the Indian of Applied Psychology*. 37. 1. 125-131.
- SPANIER, G. B. ve R. F. Casto. (1979) Adjustment to Separation and Divorce. *Journal of Divorce*. 2. 3. 241-253.
- SÖNMEZ, V. ve F. G. ALACAPINAR. (2011). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- 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.
- WEBB, A. P. (2008). A Religious Coping Model of Divorce Adjustment.

*Yayımlanmamış Doktora Tezi.* USA: The University of Texas.

WEINGLASS, J., K. KENNETH. ve M. DEUTSCH. (1978) The Role of the Clergy in Divorce. *Journal of Divorce.* 2. 1. 57-82.

YILMAZ, Ö., H. BOZ ve A. ARSLAN, (2017) Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik-Güvenilirlik Çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi.* 2. 2. 78-91.



## **RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION, ANXIETY, STRESS AND RELIGIOUS COPING FOR INDIVIDUALS' IN DIVORCE PROCESS**

✉ Nimet FERAH<sup>a</sup>

### **Extended Abstract**

Divorce is a major transition and a important change in life. From a personal point of view, the end of a relationship like marriage or separation can be extremely destructive for human beings, especially when considered together with such phenomena as psychological and emotional attachment.

Divorce can be a difficult and painful process for most people. In this process, individuals feel themselves under intense stress and have difficulty for adaptation. In this respect, the mental health of the individual is at great risk, because divorce and loss of wife have a traumatic effect and are at the top of the most stressful events in human life.

On the other hand, there is a close interaction between divorce and religion and spirituality. People observe religious references and sensitivities while divorce, and make religious inferences and inferences. Many people strive to increase their power to deal with problems, overcome their existing problems, seek on support in religious and cultural values. When faced with difficulties in their lives, people refer to a number of religious coping activities, which include meaning, protection, control, religious belief, behavior and moral attitudes. Thus, they are struggling to overcome their sadness, hopelessness, fractures of imagination and to increase life satisfaction.

The emphasis on religious coping in the psychology literature has been existed since years, although there has been a growing interest in this issue over the past 30 years. Religious coping is a approach which has been practiced and released theoretically and practically by Kenneth I. Pargament. Religious coping is religious attitudes, behaviors and methods which is

---

<sup>a</sup> PhD. Student, Sakarya University Institute of Social Sciences, [nimetferah@gmail.com](mailto:nimetferah@gmail.com)

appear different ways and individuals refer to the holiness, search to meaning in crisis situations and difficult situations. To emphasize belief in Allah, to pray, to practice religious practices and ext. In other words, religious coping isturned to religion and spirituality and involved religious resources by the individual in order to make sense of his / her event and experiences, when faced with stressful life events.

This study focuses on the relationship between anxiety stress and religious coping in individuals in the divorce process. In this article, besides theoretical knowledge, research will be discussed within the framework of emprical data obtained from individuals living in Sakarya province and in divorce process. The study included 118 Muslim adult participants, 51 of whom were male and 67 were female.

In order to determine the religious coping behaviors of the participants, the Religious Coping Scale was used which standardized by Ayten (2012). Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) value which indicate the construct validity and homogeneity of the scale is 0,872; chi square value of Bartlett's Test which indicate the statistical significance of the factor correlations is  $\chi^2 = 2487,035$ ;  $p = 0,000$ . The Cronbach's Alpha value which indicate reliability (consistency) was calculated as 0,915.

Depression Anxiety Stress Scales 21 scale was used to determine depression anxiety and stress levels of the participants. In this study, Cronbach's Alpha value was calculate 0.813 in depression; 0.826 in anxiety; 0.874 in stress. Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) value is 0.889; Chi-square value in the Bartlett's Test is calculate as  $\chi^2 = 1142,029$ ;  $p = 0.000$ .

The data were analyzed with SPSS program and the relationship between depression, anxiety, stress and religious coping behaviors were calculated with Spearman Correlation Coefficients. In conclusion, it was determined that the religious coping behaviors of the individuals in the divorce period and their depression anxiety and stress levels were related with each other.

There are positive and significant relationships between depression, anxiety and stress levels of the participants. This correlation between depression and anxiety is  $r; .683$ , between depression and stress is  $.599$ , between anxiety and stress is  $r; .566$ . This means that depression, anxiety and stress increase or decrease in directly-proportion to each other. While religious coping is a negative correlation between religious coping, depression and anxiety in general, these are not significant, but there is a significant negative relationship between religious coping and stress, stress and religious coping; this correlation is  $r; -.213$  that means it is inversely proportional each other.

When the relationship between positive religious coping and depression, anxiety and stress were examined, it was found that there was a significant

correlation each other and the direction was negative. In other words, positive religious coping and depression, anxiety and stress are inversely proportional each other. Also significant positive correlations have emerged between negative religious coping and depression, anxiety and stress. In other words, there is more correlation between negative religious coping and depression, anxiety and stress.

In conclusion, in this study, the relationship between religious coping behaviors and depression, anxiety and stress levels of the individuals in the divorce period is examined. It was found that participants had a positive relationship with positive religious coping behaviors rather than negative religious coping behaviors, whereas depression had a positive relationship with anxiety and stress. Especially in *the religious intimacy* which is one of the subscales of positive religious coping, higher values have emerged compared to other dimensions. In all subscales of negative religious coping, high correlation values were found in anxiety level compared to others.

Divorce is a stressor in the first place among life problems. Individuals are adversely affected by the divorce process. When both theoretical and empirical data are taken into consideration, individuals in the divorce process have found that they benefit from it when they use the religious elements as a calming and positive solution mechanism, or otherwise they suffer psychologically.

**Keywords:** Psychology of Religion, Religious Coping, Divorce, Stress.

