

Cumhuriyet İlahiyat Dergisi - Cumhuriyet Theology Journal

ISSN: 2528-9861 e-ISSN: 2528-987X

CUID, June 2018, 22 (1): 543-570

**Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir
Araştırma**

*An Empirical Research on the Relationship Between 'Umra Worship and Meaning in
Life and Hopelessness*

Sema Yılmaz

Dr. Öğr. Üyesi, Sivas Cumhuriyet Ü., İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı
Asst. Prof., Sivas Cumhuriyet Univ, Fac of Theology, Dept of Psychology of Religion
Sivas, Turkey

semayilmaz@cumhuriyet.edu.tr

orcid.org/0000-0001-5076-1500

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 21 Nisan/April 2018

Kabul Tarihi / Accepted: 11 Haziran/June 2018

Yayın Tarihi / Published: 15 Haziran/June 2018

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran/June

Cilt / Volume: 22 **Sayı – Issue:** 1 **Sayfa / Pages:** 543-570

Atıf/Cite as: Yılmaz, Sema. "Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma = An Empirical Research on the Relationship Between 'Umra Worship and Meaning in Life and Hopelessness". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi-Cumhuriyet Theology Journal* 22/1 (Haziran-June 2018): 543-570. <https://doi.org/10.18505/cuid.417623>

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. <http://dergipark.gov.tr/cuid>

Copyright © Published by Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Cumhuriyet University, Faculty of Theology, Sivas, 58140 Turkey. All rights reserved.

Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma

Öz: Din Psikolojisinin önemli çalışma alanlarından birisi de ibadet psikolojisi bağlamında ibadetlerin bireylerin ruhsal yaşantısındaki yansımalarını incelemektir. Bu alan araştırmasında umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerde Yaşam Anlamı ve Umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Suudi Arabistan'da umre ziyaretinde bulunan 214 Türk katılımcı üzerinde gerçekleştirilen araştırmada anket tekniği ile toplanan veriler analiz edilmiştir. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Yaşam Anlamı Ölçeği" ve "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde çalışmanın amacına uygun olarak Tek Örneklem t-Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD testleri kullanılmıştır. Araştırma grubunun Yaşam Anlamı düzeyinin anlamlı olarak ortalamanın üstünde; Umutsuzluk düzeyinin ortalamanın altında olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşam Anlamı ile Umutsuzluk ve alt boyutlarından Gelecekle İlgili Duygu; Motivasyon Kaybı ve Gelecekle İlgili Beklenti arasında negatif yönde; Aranılan Anlam ile Umutsuzluk ve Motivasyon Kaybı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, İbadet Psikolojisi, Umre İbadeti, Yaşam Anlamı, Umutsuzluk.

An Empirical Research on the Relationship Between 'Umra Worship and Meaning in Life and Hopelessness

Abstract: One of the important areas of study of religious psychology is to examine the reflection of worship in the spiritual life of individuals in the context of worship psychology. In this field survey, the relations between the level of meaning in life and hopelessness of individuals who performed the 'Umra worship are examined. The study is conducted with 214 Turkish participants who performed 'umra in Saudi Arabia. The collected data is analyzed by questionnaire technique. "Personal Information Form", "Meaning in Life Questionnaire (MLQ)" and "Beck Hopelessness Scale" are used as data collection tools. The obtained data is analyzed in the SPSS 23.0 statistical program. One Sample t-Test, Pearson Moments Multiplication Correlation Analysis, Independent Sampling t-Test, One Way ANOVA and Tukey HSD tests are used to analyse the data. It is found that the research group's level of meaning in life above average; the level of hopelessness is below average significantly. There is a significant negative correlation between meaning in life and hopelessness, feelings about the future, loss of motivation, expectation about the future. There is a significant positive correlation between searched meaning and hopelessness and loss of motivation.

Keywords: Psychology of Religion, Psychology of Worship/Religious Rituals, 'Umra Worship, Meaning in Life, Hopelessness.

SUMMARY

Many religions have some types of worship involving visiting places considered as sacred and performing some rituals there. In Islam it is called *Umra*, which is visiting the Ka'ba without being dependent on a certain time frame except for the pilgrimage month. There are certain rites to perform *umra*, such as entering a state of *ihrām* (ritual purity in which certain actions are not permissible), completing circumambulation, and *sa'y* (striving to do a certain act; walking) between the hills of al-Şafā and al-Marwa. *Umra* worship is a comprehensive and versatile worship, which contains psychological, sociological, physical and financial characteristics.

Studying the relationship between religious beliefs and practices, the religious rituals and their psychological effects and functions of ceremonies are the some essential research topics of Psychology of Religion. Existing research in this area usually reveals the existence of a positive relationship between the religious beliefs and practices and between meaning in life and hope. Individuals who believe in a religion can find a meaning and purpose in life through prayer and worship, and at the same time have more positive future expectation to endure the difficulties of life. Meaning and hope are intertwined, which complete each other. Hopelessness is closely related to depression and suicidal desire. There is a need to find meaning and purpose in life in order to hold on to life, and for looking to the future with confidence, and overcoming difficulties.

It is known that people tend to be more religious and concentrating worship during periods of loss of meaning for various reasons. *Umra*, which includes almost all type of worship, is a special worship, which has the potential to contribute to the individual's intense emotional life for gaining new awareness and developing different behaviours to cope with such difficulties. It is because the individual would have many experiences to see the cause of existence, the meaning of his/her life, and his/her future expectation during the *umra* worship. Thus, he/she can overcome his/her hopelessness and loss of meaning and look to the situation from different perspectives.

Therefore, in this study, the following questions are explored: Does *umra* make a positive contribution to the psychological experience of the individuals, as expected? Does *umra* has any effect on the level of loss of meaning and hopelessness that accompanies the psychological troubles? How does the demographic variables make difference in the level of meaning in life and hopelessness of individuals who perform *umra*? In order to find answers to these questions, the relationship between the meaning of life - the hopelessness and the *umra* was investigated. For this purpose, the meaning and hopelessness levels of the individuals who are performing *umra* worship were measured by psychometric methods and the relations between them were analyzed. In addition, it has been tested whether there is a difference in the meaning in life and hopelessness according to demographic variables such as gender, marital status and educational status. 214 people aged between 18-82 years participated in the research. The survey data was collected from Turkish participants who

perform 'umra in the cities of Mecca and Medina in Saudi Arabia in May 2015. "Personal Information Form", "Meaning in Life Questionnaire (MLQ)" and "Beck Hopelessness Scale" were used as data collection tools. The obtained data were analyzed in the SPSS 23.0 statistical program. One Sample t-Test, Pearson Moments Multiplication Correlation Analysis, Independent Sampling t-Test, One Way ANOVA and Tukey HSD tests were used for the purpose of analysis of the data.

The most important finding of the survey is meaning in life scores of individuals who are performing the 'umra are above average ($t = 20,50$; $p < 0,01$); and scores of hopelessness are below average significantly ($t = -29,80$; $p < 0,01$). There is a significant negative correlation between presence of meaning subscale and hopelessness ($r = -,288$; $p < 0,01$); and positive correlation between search for meaning subscale and hopelessness ($r = ,169$; $p < 0,05$) and loss of motivation ($r = ,285$; $p < 0,01$). The findings show that 'umra can affect the meaning in life positively and the hopelessness negatively. There was no significant difference between the meaning in life scores and education level and gender variable ($p > 0,05$). As the level of education increases, hopelessness scores decrease significantly ($F = 2,627$; $p < 0,05$). Hopelessness scores show a significant difference according to gender ($t = -2,708$; $p < 0,01$). Men's hopelessness levels are significantly higher than women's. Moreover, the meaning in life of married individuals is significantly higher than single individuals ($F = 3,859$; $p < 0,05$). As the age and developmental stages progressed, meaning in life ($F = 7,274$; $p < 0,01$) and hopelessness scores ($F = 8,119$; $p < 0,01$) significantly increased.

'Umra may have a rapid and intensive effect on the psychology of the individual and his/her sense of world. Relevant studies in the literature also imply such results. Since 'umra is both a journey and a collective worship, it involves many types of worship, such as praying, reading scripture, repentance and so on. The findings of this study were discussed with reference to the findings about pilgrimage and the findings of study of meaning in life and hopelessness in different samples. On the other hand, the conditions in which the data collected, the study group chosen, the instruments and techniques used for this research constitute the limitations of the present study. However, the time period in which the worship was practiced and reaching the participants in these places of worship, and the measurement of the level meaning in life and hopelessness associated with their worship of 'umra indicates the importance and originality of this research. The results can be used in other research projects. Studies on the different psychological effects of 'umra worship can be enriched by longitudinal investigations.

GİRİŞ

Din Psikolojisi, "bireylerin ruhsal yaşantı ve davranışlarında ortaya çıkan dini olguyu anlamak, tasvir etmek ve en genel kavramsal çerçevelerle ifade etmek amacıyla" araştırmalar

yapar. Araştırma konuları arasında “ibadetlerin tabiatı; inanç ibadet ilişkisi, dinî ayin ve törenlerin psikolojik etki ve fonksiyonları da yer almaktadır”.¹

“Dinî inanç ve ritüeller, birey ve toplumu canlı tutar, Tanrı’yla olan ilişkilere devamlılık sağlar. İslâm dini de bir yaşam tarzı olarak bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına yön vermektedir. Din, insanın hayatına inanç ve ibadetler yoluyla dahil olarak onun anlamlı, kendisi ve çevresiyle barışık bir hayat yaşamasına imkân vermekte; ümitsizliğe ve boşluğa düşmesini engellemektedir.”² İbadetler, tek olarak ya da kolektif olarak yapılabilmektedir. Her iki durumda da ibadetlerin “bir görev olarak algılanması, ruh sağlığını koruması, dengeli bir kişilik kazandırması, başkalarına zarar verici davranışlardan alıkoyması, iradeyi güçlendirmesi, maddi şeylere karşı aşırı bağlılığı azaltması, şefkat ve merhamet duygularını geliştirmesi, diğer kişilere karşı sevgi, saygı ve bağlılığı kuvvetlendirmesi, günahkârlık ve suçluluk duygularını yok etmesi”³ gibi tüm psikolojik mekanizmalar üzerinde etkili olduğunu ifade etmek mümkündür.

İbadet tecrübesi aynı zamanda yüce varlığa içten inancın doğal ve çoğu zaman zorunlu bir yansıması; kendini adamanın ise canlı bir ifadesi olarak görülebilir. Dinin vazgeçilmez iki boyutundan (iman-amel) ikincisini teşkil eden ibadet, yüce varlığa yönelik beslenen derunî bağlılığın davranışlardaki sembolik göstergesidir.⁴ “İnsanın dindarlığının temelinde, fitrî duyguları, acizlik ve çaresizlik durumları, entelektüel etkinlikleri, bireysel ihtiyaçları, korkuları, endişeleri, içinde yaşadığı toplumun gelenekleri, bazen bunlardan birkaçı, bazen de farklı düzeylerde hepsi etkili olabilir.”⁵

İnsan yaşamı boyunca birçok zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmakta, bunlar karşısında mücadele gücünü, hayatın anlamını ve umudunu kaybedebilmektedir. İnançlı bireyler böylesi durumlarda dini başa çıkma yollarına başvurur, ibadet ve dualarıyla anlam kaybı ve umutsuzluğun üstesinden gelmeye çalışır. Hemen hemen tüm ibadetleri içine alan umre ibadeti, bireyin yoğun duygular yaşamasına, bilişsel farkındalıklar kazanmasına, zorluklarla baş etmek için yeni davranışlar geliştirmesine katkıda bulunma potansiyeli olan özel bir ibadettir. Umre ibadeti için evinden çıkan kişi tekrar dönünceye kadar varoluş nedenini, hayatının anlamını, gelecekte beklediğini gözden geçireceği birçok deneyim yaşar. Aynı zamanda sembolik anlamlar taşıyan ritüelleri yerine getirdikçe ibadetin daha derin anlamlarına vakıf olur. Giyindiği ihram ile bireysel farklılıklardan kurtulup tüm insanlarla eşitlenmeyi, bütünleşmeyi; tavaf sırasında hem kendi varoluşunun anlamını hem de kendisi dışındaki hayatın, canlılığın, evrenin varoluşunun anlamını gözden geçirme imkânına sahip

¹ Bk. Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, 2012), 9-10.

² Bk. Ali Rıza Aydın, “İnanma İhtiyacı Ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 9/3 (2009): 87.

³ Bk. Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2003), 119-122.

⁴ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din, Logoterapik Bir Araştırma* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2011), 155.

⁵ Bk. Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine* (Adana: Karahan Kitabevi, 2011), 91.

olur. Sa'y yaparken fiziksel ve psikolojik potansiyelini test edebilir, sabır ve dayanıklılık gerektiren bu ritüeli yerine getirirken hayatın içerisinde umut, azim ve kararlılık gerektiren işler için de kendisinde yeni bir güç bulabilir. Böylelikle içinde bulunduğu sıkıntılı durumu, yaşadığı umutsuzluğu ve anlam kaybını aşarak farklı bir bakış açısına ulaşabilir. Umudunu tazeleyebilir. Araştırmamızın katılımcılarından biri konuyla ilgili duygu ve düşüncelerini şöyle ifade etmiştir: "Rabbimin bana olan lütuf ve sevgisini beni umre ile ödüllendirmesiyle daha çok hissettim. Takriben iki yıl evvel evlendim. Düşünümünden on iki gün önce sevgili babacığımı kaybettim. Hayatımda şimdiye dek var olan bir adam birdenbire hayatımdan çıkarken başka bir adam hayatıma girdi ve imtihanlarım başladı. Boşanmayı düşündüğüm bu zamanlarda Rabbim beni davet etti ve görevli olarak umreye geldim"(Bayan, yaş: 39).

Dolayısıyla bu çalışmada şu soruya cevap aranmıştır: Umre ibadeti beklendiği gibi bireyin psikolojik yaşantısına bir katkıda bulunmakta mıdır? Özellikle tüm psikolojik sıkıntılara eşlik eden anlam kaybı ve umutsuzluk düzeyine bir etkisi var mıdır? Demografik değişkenler umre ibadetini gerçekleştiren bireylerin yaşam anlamı ve umutsuzluk düzeylerinde farklılaşma meydana getirmekte midir? Araştırmamızda bu soruların cevaplarına ölçülebilir ve tekrarlanabilir nicel araştırma yöntemiyle ulaşılmaya çalışılmıştır.

Umre ibadetinin psikolojik etkileri üzerine literatürde çok az çalışma bulunmaktadır. Bunların çoğunluğu da nitel araştırma verilerine dayanmaktadır. Çalışmamız örneklem genişliği, nicel verilerle çok boyutlu ve kesitsel bir analiz sunması nedeniyle önem arz etmektedir. Aynı zamanda betimsel bir nitelik taşıyan çalışma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş bir alan araştırmasıdır. Araştırmanın amacı umre ibadetini yerine getirmekte olan bireylerin yaşam anlamı ve umutsuzluk düzeylerini ve bunlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını, varsa ilişkinin yönünü açıklamaktır. Bu amaçla konuyla ilgili literatür incelenmiş ve araştırmaya ışık tutacak verilere ulaşmaya çalışılmıştır. Konu umre ibadetini de kapsayan hac ibadetiyle ilgili çalışmalar bağlamında tartışılmıştır. Umre ibadeti ve bununla ilgili olarak anlam ihtiyacı ve umutsuzluk kavramları teorik olarak ele alınmıştır. Araştırmada umre ibadeti ile psikolojik sağlığın göstergelerinden kabul edilen yaşam anlamı arasında pozitif, gelecekle ilgili duygu ve düşüncelerde karamsarlık, hayata dair hedef ve amaçlarda isteksizliği kapsayan umutsuzluk arasında negatif ilişki olacağı öngörülmektedir. Bir başka ifadeyle umre ibadetinin bireylerin yaşam anlamı düzeylerini yükselteceği, umutsuzluk düzeylerini düşüreceği varsayılmaktadır. Ayrıca cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre yaşamın anlamı ve umutsuzluk durumlarında da farklılık olacağı beklenmektedir.

1. UMRE İBADETİ, HAYATIN ANLAMI ve UMUTSUZLUK

1.1. Umre İbadeti

"İnsanın inanç, düşünce ve duygu dünyasında yaşanan sübjektif olgular, diğer bir deyimle kalplerin derinliklerindeki dini yaşayış ve tecrübeler, davranış halinde tezahür ederler

ki, genel anlamda bunlara ibadet denir.”⁶ “Allah’a inanç ve bağlılığı sembolize eden tüm davranışlar ibadet olarak isimlendirilebilir. İbadet, Allah’la kurulan aşkın ilişkinin görünen yönü, belirli sözler, jestler ve davranışlar sistemi şeklindeki tezahürüdür.”⁷ Şekilsel forma sahip, belli yapılaş zaman ve mekânı olan özel ritüelleri ifade eder. Yani İslâm’daki namaz, oruç, hac, umre, zekat, dua; Hristiyanlıktaki vaftiz, kutsal akşam yemeği vs.; Yahudilikteki ağlama duvarı önünde yapılan ibadet bu anlam içerisinde kullanılan ibadet biçimleridir.⁸

Sözlükte; “ziyaret etmek, uzun ömürlü olmak, evi mamur etmek, bir yerde ikamet etmek, muhafaza etmek, çok mal sahibi olmak ve Allah’a kulluk etmek anlamlarındaki “a-m-r” kökünden türeyen “umre” hacla ilgili bir terimdir ve belli bir zamana bağlı olmadan Kâbe’yi ziyaret etme, ihrama girip tavaf ve sa’y yaptıktan sonra tıraş olup ihramdan çıkılarak yapılan bir ibadettir.”⁹

Umre ibadeti, birçok ibadeti bünyesinde barındıran, kapsamlı ve çok yönlü bir ibadettir; psikolojik ve sosyolojik, bedenî ve malî özellikleri bulunmaktadır. “Diğer ibadetlere kıyasla daha zor ve sabır gerektiren dinî kurallara ve fizikî şartlara haizdir. Hac bünyesinde yapılan her ibadet ve eylemin sembolik bir ifadesi bulunmakta ve bu sembolik ifadeler bireyi etkilemektedir. Bu etki sonucunda bireyin, hac süresince bazı dinî tecrübeler yaşamayı, hac sonrası içten içe bir dinsel değişim geçirmesi olasıdır. Bu anlamda tövbe ile günahlardan arınma, ölümün hatırlanması ve bazı ahlâkî değerlerin güçlenmesi hacda öne çıkan dinî tecrübeler olarak değerlendirilebilir.”¹⁰

Hac ibadetiyle birçok ortak rükne sahip olan umre, hacla kıyaslandığı zaman daha basit gibi gözükse de ibadet psikolojisi açısından birçok avantaja sahiptir. Umre ibadetinin hacca oranla daha ekonomik olması, kota sınırlamasına tabi olmaması ve senenin her döneminde icra edilmesinin mümkün olması gibi avantajların ekonomik refah düzeyinin yükselmesiyle birleşmesi özellikle son dönemlerde umreye yönelik teveccühün gittikçe artmasını beraberinde getirmiştir.¹¹ Diyanet İşleri Başkanlığı ve turizm acentelerinin istatistiklerine bakıldığında ülkemizden yılda beş yüz binden fazla kişinin umre ziyaretinde bulunduğunu söylemek mümkündür ve bu sayı her yıl artmaktadır.¹² Dolayısıyla ömürde en az bir kez

⁶ Bk. Peker, *Din Psikolojisi*, 116.

⁷ Bk. Hayati Hökekleli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1993), 233.

⁸ Halil Apaydın, “İbadet”, *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü* (İstanbul: Bilimkent Yayınları, 2016), 127.

⁹ Bk. Halil Altuntaş- İsmail Karagöz - Mehmet Keskin, *Hac İlmihali* (İstanbul: DİB Yayınları, 2010), 193.

¹⁰ Bk. Ahmet Rifat Geçilioğlu, “Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (Ekim 2016): 219.

¹¹ Faruk Karaca, “Karaca Umrah Motivations And Effetcts Scale”, *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 11/7 (Spring 2016): 320.

¹² Bk. T.C. Diyanet İşleri Başkanlığı’nın istatistiklerine göre 2016 yılında Türkiye’den umreye gidenlerin sayısı toplam 443.487’dir (188.656 erkek, 254.831 kadın). Aynı yıl hacca gidenlerin sayısı ise toplam 57.041’dir (25.960 erkek, 31.081 kadın). Diyanet İşleri Başkanlığı, “İstatistikler”, erişim: 25 Mayıs 2018, <http://www.diyaret.gov.tr/tr-TR/Kurumsal/Detay//6/diyaret-isleri-baskanligi-istatistikleri>. Mekke

yapılması emredilen ve yılın belli aylarında yapılabilen hac ile karşılaştırıldığında umre daha fazla kişinin katıldığı daha kolay ulaşılabilir bir ibadettir. Bununla birlikte vakfe, şeytan taşlama ve kurban ritüelleri dışında hacla aynı tecrübe ve kazanımların elde edilmesine olanak sağlamaktadır. Günlük hayatında ibadetlere devam etmese bile birçok kişinin umre ziyaretinde bulunduğu, hayatın zor dönemlerinde dünyevi kaygılardan soyutlanıp inandığı yüce varlıkla baş başa kalmak için umre ibadetini tercih ettiği bilinmektedir.

Din, “insanın hayatına yön vermesiyle, eylemlerini açıklamasıyla ve bir bütün olarak yaşamını kuşatmasıyla onun anlam arayışına ve umutsuzluğuna önemli bir cevaptır.”¹³ İnsan anlam ihtiyacı içinde dine yöneldiği gibi din de insanın “Ben kimim?”, “Ne için ve kimin için yaşıyorum?” “Yaşamamın bir anlamı ve amacı var mı?” vb. sorularına cevap verir. Örneğin Kur’an’da “O, hanginizin daha güzel amel yapacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratandır. O, mutlak güç sahibidir, çok bağışlayandır.” (el- Mülk 67/29); “De ki: 'Namazım, ibadetlerim, hayatım ve ölümüm, âlemlerin Rabbi Allah içindir.’” (el- En’âm 6/162) buyrulur inanan kimse için hayatın da ölümün de bir anlamı olduğu ifade edilir. “Hayatlarını faydasız bir şekilde tüketmiş kullarıma de ki: Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin. Çünkü Allah, bütün günahları bağışlar. O, bağışlayan ve merhametli olandır” (ez- Zümer 39/53) ayetiyle inancın umutsuzluğu engellemedeki rolü hatırlatılır. Neredeyse tüm ibadetleri içine alan umre ibadeti bireye, bir süreliğine içinde bulunduğu hayat koşullarından tamamen uzaklaşma, yoğun bir şekilde ibadetle meşgul olma yoluyla zihnini tazeleme ve iç gözlem yapabilme fırsatı sunarak anlamsızlık ve umutsuzlukla baş etme sürecine olumlu katkıda bulunabilir.

1.2. Anlam Arayışı

Modern hayatın insanı yüz yüze getirmiş olduğu en temel problemlerden biri anlam kaybıdır. Bilimsel ve teknolojik gelişmeler insana daha konforlu bir hayat sunarken bir yandan da onu varoluşunun anlam ve amacından kopararak, endişe ve umutsuzluğa sevk etmiştir.

“Anlam yaşadıklarımızın bilincinde olmamıza yardım eden ve arzuladığımız geleceğe ulaşmak için bize rehberlik eden, planlarımızı düzenlememize yardım eden bağlantılar, anlamlar ve tercümeleler ağıdır. Anlam hayatın önemli olduğunu, anlamlı olduğunu ve sadece saniyeler, günler ve yıllardan ibaret olmadığını hissetmemizi sağlar.”¹⁴ “Anlam, insanın yaşamına yön veren, yaşadığı olaylara kendince cevap vermesini sağlayan bir kavramdır.

Sky News Arabia'nın 17 Kasım 2016 tarihli haberine göre, “Suudi Arabistan’a giren hacıların sayısı geçen yıl Kasım ayına göre % 100'den fazla artmıştır. Geçen yılın aynı dönemi boyunca 45.634 umreci girişi ile karşılaştırıldığında 102.480 umre kaydı yapılmış ve toplamda 56.846 umreci umre vizesi ile giriş gerçekleştirmiştir. Sky News Arabia, “ارتفاع نسبة دخول عدد المعمرين بأكثر -100- المية”, erişim: 9 Nisan 2018, <https://www.skynewsarabia.com/middle-east/893321>.

¹³ Bk. Saffet Kartopu, “Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama Ve Anlam Arayışı”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (Şubat 2013): 87.

¹⁴ Bk. Ahmet Akın - İbrahim Taş, “Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Turkish Studies* 10/3 (Winter 2015), 30.

Dolayısıyla anlam, insanın hayatını tutarlı hale getiren bir kaynak durumunda yer almaktadır.”¹⁵

Yalom, “Hayatın anlamı nedir? sorusunu *kozmik anlam ve dünyevi anlamla*¹⁶ cevaplandırır; anlamsızlığı ise insanın nihai kaygılarından birisi olarak görür. Ona göre anlam, amaç, değerler veya idealler olmaksızın yaşamak, önemli ölçüde stres yaratmaktadır. Ciddi biçimlerinde anlamsızlık, insanı hayatını sona erdirmesi kararına kadar götürebilmektedir. “Anlam” mânâ ya da tutarlılığa göndermede bulunmaktadır. Anlam arayışı, tutarlılık arayışını ifade etmektedir. “Amaç” ise niyet, hedef ve işleve göndermede bulunmaktadır. Bir şeyin amacını sorguladığımızda rolünü ya da işlevini sormuş oluruz.¹⁷ Bununla birlikte hayatın anlamı ve amacı birbirinin yerine ve eşanlamlı olarak da kullanılmaktadır.

Hayatın anlam ve amacı konusunda önemli isimlerden biri olan Frankl tarafından geliştirilen ve bir psikoterapi tekniği olan Logoterapi’ye göre anlam arayışı, “insanın yaşamındaki temel bir güdüdür. Bu anlam, sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla ve böyle olması gereğiyle, eşsiz ve özel bir yapıdadır; ancak o zaman bu, kendi anlam istemini doyuran bir önem kazanabilmektedir. Kişinin en kötü şartlarda bile yaşamını sürdürmesine, yaşamında bir anlam olduğu bilgisi kadar etkili bir şekilde yardımcı olan başka hiçbir şey yoktur”. Frankl’a göre “insan, davranışlarını yönlendiren geleneklerin hızla azaldığı son gelişme döneminde anlamı kaybetmiştir. Hiçbir gelenek ona ne yapması gerektiğini söylemez, bazen neyi arzuladığını bile bilemez.” Frankl bu durumu “varoluşsal boşluk” olarak tanımlar.¹⁸

Göka’ya göre dini inanç, “ahlaklı bir insan olmayı garanti etmez ama sağlıklı bir anlam arayışı için güvenli bir parkur sunduğu açıktır.”¹⁹ İnançlı insanlar, hayatlarını anlamlandırma ve olumlu-kalıcı amaçlara yönelme sürecinde dinî inançlardan büyük destek görürler. Dinin, bağlılarına hazır amaç ve hedefler sunmasına ve hayatlarını anlamlandıracak yollar göstermesine karşın, inançlı olmayanlar bu yöndeki ihtiyaçlarını, zorlu deneme ve arayışlarla bizzat bulmak zorundadırlar.²⁰ Psikiyatrist Karasu, anlam konusunda ateist bir insanla inançlı bir insanın durumunu şöyle bir metaforla ifade etmiştir: “Ateist, çölde bitmiş bir çalıya, Yaratıcı’dan yardım dileyen ise ırmak kenarına dikilmiş bir ağaca benzer. Çölde bitmiş çalı, iç kaynaklarını tükettiği zaman çürüyüp solar, ırmak kenarına dikilmiş ağacın ise dünyayla

¹⁵ Bk. Cüneyd Aydın, v.dğr., “Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 38 (2015), 40.

¹⁶ *Kozmik anlam*, Kişinin dışında ve ondan üstün olarak var olan bir düzeni ifade etmektedir ve evrenin sihirli ya da ruhani düzeninden söz eder. *Dünyevi anlamın* tamamen din dışı kaynakları olabilir ve insan kozmik anlam sistemi olmaksızın kişisel anlam hissine sahip olabilir. Bk. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, 654.

¹⁷ Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İ. Babayiğit (İstanbul: Kabalıcı Yayıncılık, 2014), 654.

¹⁸ Bk. Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Edesos, 2007), 95-101.

¹⁹ Bk. Erol Göka, *Hayatın Anlamı Var mı?* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2014), 105.

²⁰ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din, Logoterapik Bir Araştırma*, 161.

paylaştıkça boşalan deposu, kendinden ötedeki kaynak tarafından yeniden doldurulur ve asla kurumaz.”²¹ “Bireyin yaşamda bir anlam keşfedebilmesinde dinî inancın rolü tartışılmaz. Dindarlığın doğası da önemli olmakla birlikte içsel ve dışsal dindarlığın her türü bireyin anlam yakalama sürecine katkı sağlamaktadır.”²²

Yaşamın anlamı, depresyon, kaygı, umut ve yaşam doyumu gibi birçok önemli değişkenle bağlantılıdır. Anlam ile umut çoğu zaman iç içedir. Frankl, “umutsuz bir durumla karşılaşıldığında, değiştirilemeyecek bir kaderle yüz yüze gelindiğinde bile yaşamda bir anlam bulunabileceğini” söyler.²³ İsteklerinin gerçekleşmesi ve içinde bulunduğu sıkıntı durumundan kurtulma arzusuyla Allah’a yönelen insan, kendisini ifade şekilleri aramaktadır. Bunun sonucu olarak kendisini ibadete adayan insan, böylelikle tatmin olmakta ve kendini güven içinde hissetmektedir. Anamlı bir hayat, insandaki arzu ve ihtiyaçların tatminiyle mümkün olacağı için, dine bağlanma ve dinin esaslarını yerine getirme bu amacı sağlayabilmektedir.²⁴

1.3. Umut ve Umutsuzluk

Umut, “gelecekte herhangi bir insandan, bir olaydan ya da varlıktan ötürü ortaya çıkması beklenen ve olumlu bağlara yol açan, henüz gerçeklik kazanmamış kişisel ve toplumsal beklenti” olarak tanımlanmaktadır.²⁵ Fromm’a göre umut, “atlama anı geldiğinde sıçrayacak olan çömelik bir kaplana benzer. Umut etmek demek, henüz doğmamış şey için her an hazır olmak, ama doğumun, bizim yaşam sürecimiz içinde gerçekleşmemesi halinde umarsızlığa, umutsuzluğa düşmemek demektir.”²⁶ Frankl’a göre de umudun hayatın anlamı ve yaşama bağlılık açısından büyük önemi vardır. “Umutsuzluk insanı olumsuz etkileyen bir duygudur ve kişinin aktif olabilmesi, kişisel, çevresel ve toplumsal hayatın birtakım zorluklarına göğüs gerebilmesi için olumlu bir ruh hâline ihtiyaç vardır. Bu nedenle bazı psikologlar derin bir inancın, umudun bileşeni olduğunu belirtmektedirler.”²⁷

“Umut, yaşamın doğasında, insan ruhunun dinamiğinde var olan bir ögedir. Yaşamın doğasını oluşturan bir başka öge olan inanca yakından bağlıdır. İnanç, henüz kanıtlanmamış şeyin doğru olduğuna inanmak, bir olasılığa inanmak, gebeliğin farkına varmaktır. İnanç, olasılığın gerçekliği konusunda emin olmaktır. Umut, inanca eşlik eden bir ruh halidir.

²¹ Bayram Toksöz Karasu, *Huzurlu Yaşama Sanatı*, çev. Handan Balkara (İstanbul: Boyner Yayınları, 2003), 186.

²² Bk. Ferdi Kırış, “Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi ve Anlam Duygusu”, *Mukaddime* 7 (2013):166.

²³ Bk. Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*,106.

²⁴ Adem Akıncı, “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005): 14.

²⁵ Muhammed Kızılgeçit, *Din Psikolojisinin 100’ü* (Ankara: Otto Yayınları, 2017), 178.

²⁶ Erich Fromm, *Umut Devrimi*, çev. Şemsa Yeğın (İstanbul: Payel Yayınevi, 2012), 23.

²⁷ Akt. Merve Kızıroğlu, “Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri” (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2012), 8.

Umutluluk hali olmaksızın inanç ayakta duramaz, dayanaksız kalır. Umut, yalnız ve yalnız inanç temeli üzerinde durabilir.”²⁸

Umut ve umutsuzluk karşıt zıt beklentileri temsil eder. Umutta geleceğe yönelik planlarda başarılı olma düşüncesi ağır basarken, umutsuzlukta başarısızlık düşüncesi söz konusudur. Bu iki beklenti durumu kişiye ve duruma göre değişiklik gösterir.²⁹ Kierkegaard için umutsuzluk “ölümcül hastalıktır. Bu hastalıktan ölümesinden veya hastalığın fiziksel ölümle sona ermesinden çok, bu hastalığın işkencesi, can çekişen ama ölmeden ölümle savaşıyor gibi ölememektedir. Umutsuz kişi sürekli bir can çekişme hali içerisinde. Umutsuzluğun özü yaşamın hiçbir şey olmamasıdır.”³⁰ Kişinin güç durumlarda umudunu kaybetmeyerek mücadele için gerekli moral ve motivasyona sahip olabilmesi, ruhsal olarak sağlıklı kabul edilebilmesinin de öğeleri arasında sayılır.³¹

Olumsuz gelecek beklentisi Beck’e göre depresyona neden olan bilişsel bileşenlerden biridir. Çevreye karşı olumsuz beklentiler ve kendine karşı olumsuz bir görüş diğer bileşenler olarak kabul edilir. Bu süreci başlatan neden olarak da Beck, önemli bir hayati kayba işaret eder.³² İnsan depresyondaiken, “geleceğe baktığında şu sıradaki durumunun sanki ömür boyu süreceğini düşünür. Böyle olunca da kendisi için hiçbir umut ışığı olmadığını hisseder; karamsarlık içinde, ‘Artık ne anlamı var? Ölssem çok daha iyi olurdu’ diye düşünmeye başlar. Hatta bazen bu acıyı durdurmak için, yaşamına son verme girişimlerinde bile bulunabilir. Umutsuzluk, depresyonun intihar istekleri ve girişimleriyle en yakından ilişkili olan yönüdür.”³³ Din, “bazen doğrudan bazen de dolaylı olarak depresyona karşı koruyucu bir faktör işlevi üstlenebilir. Dinin ruh sağlığının korunmasına doğrudan tesir etmesi dindarlığın ve inancın bireysel etkileriyle ilişkilidir.”³⁴

“Dinî inanç ve uygulamalarla umut ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmalar bu ikisi arasında genel olarak anlamlı ve olumlu bir ilişkinin var olduğu, diğer taraftan dindar kişilerin dindar olmayanlardan daha az ümitvar ya da iyimser olduğunu ortaya

²⁸ Bk. Fromm, *Umut Devrimi*, 27- 29.

²⁹ Veysel Uysal - Ali Ayten, “Ruhsallık Umutsuzluğu Azaltır mı? Ruhsallık- Umutsuzluk İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *16. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi-Kongre Kitabı* (Safranbolu-Karabük: 1-4 Temmuz), 318-330.

³⁰ Bk. Soren Kierkegaard, *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, çev. M. Mukadder Yakupoğlu (Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2017), 8.

³¹ Kemal Sayar - Mehmet Dinç, *Psikolojiye Giriş* (İstanbul, Dem Yayınları: 2008), 162.

³² Akt. Mustafa Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyalarnın Dili* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 397.

³³ Bk. Ivy M. Blackburn, *Depresyon ve Başa Çıkma Yolları*, çev. Nesrin H. Şahin, R. Neslihan Ruhancı (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008), 114.

³⁴ Bk. Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2013), 138.

koyan hiçbir çalışmanın bulunmadığını ortaya koymuştur.³⁵ “Allah’la iletişim halinde bulunan insanın bütün duygu potansiyelleri harekete geçer, korku, sevgi ve saygı, minnettarlık, huzur ve sevinç, ümit ve güven bunların başında gelir.” Dinî inanç ve değerlerin insanları hayata bağlayan, zorlukları tahammül edilebilir ve hayatı yaşanılır kılan anlamın korunması ve dönüştürülmesinde de güçlü bir rolü vardır.³⁶

Allah, kendisine korkarak ve ümit ederek yalvarılmasını istemektedir: “Yeryüzünde, islah edildikten sonra bozgunculuk yapmayın. Allah’a korku ve ümit ile dua edin. Allah’ın rahmeti iyi kimselere yakındır.” (el-Araf 7/56). “Ümit etmek insanda çaresizlik düşüncesini giderir, açılmayacak kapı olmadığı fikrini kendisine aşlar. Bununla birlikte kaygı, stres, depresyon, anlamsızlık, yalnızlık gibi çağımızın önemli ruhsal hastalıklarına karşı insanın ruhî yapısını da güçlendirmektedir.”³⁷

Özetlemek gerekirse umre ibadeti, tüm diğer ibadetler gibi insanın şahsiyetinin gelişmesine, benliğinin güçlenmesine ve zorluklarla mücadele ruhu kazanmasına yardımcı olmak, insanın içi ve dışı arasındaki uyumu, kendisine ve başkalarına güven duymasını, Allah’la ve diğer insanlarla yakınlaşmayı, Allah’a karşı vazifesini yerine getirmiş olmanın huzurunu, aşırı gerginlik ve sıkıntı durumlarında rahatlamayı, organizmanın ruhsal dengesini ve sorumluluk duygusunu temin etmek suretiyle kişilerin umutsuzluğa düşmemelerinde son derece etkili olmaktadır.³⁸

1.4. İlgili İncelemeler

İbadet psikolojisi ile ilgili çalışmalara baktığımızda farklı örneklerde dini pratiklerin tedavi süreci, psikolojik iyi olma, benlik saygısı, umutsuzluk üzerine etkisi ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. HIV virüsü taşıyan hastalarda inanç ve ibadete devamın tedaviye uyumu olumlu etkilediği; namaz ibadetinin bireylerin benlik saygısı ve psikolojik iyi olma düzeylerine pozitif katkıda bulunduğu araştırma sonuçları arasında yer almaktadır.³⁹

³⁵ Bk. Harold G. Koenig - Michael E. McCullough- David B. Larson, *Religion and Health: a Century of Research Reviewed* (New York, Oxford University Press: 2001), 99.

³⁶ Ali Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak- Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 11.

³⁷ Bk. Akif Hayta, “U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (2000) 498; Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, 343-345.

³⁸ Nurten Kimter, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi - Üniversiteli Gençlerde Umutsuzluk Psikolojisi ve Din Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: Kriter Yayınevi, 2012), 94.

³⁹ Sharon K. Parsons, v. dğr., “Religious Beliefs, Practices and Treatment Adherence Among Individuals With Hiv in the Southern United States”, *Aids Patient Care And Stds.* 20/2 (2006) 97-111; Mustafa Koç, “Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi” *EKEV Akademi Dergisi* 9/25 (Güz 2005): 75; Nurten Kimter, “Ruh Sağlığı Bağlamında Namaz ve Benlik Saygısı İlişkisi”, *Turan-Sam Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi* 7/27: 36-65; Nurten Kimter, “Namaz Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”, *Ekev Akademi Dergisi* 20/68 (Güz 2016): 299-332; Ahmet

Umutsuzluk; depresyon, intihar girişimi, intihar olasılığı, yaşamı sürdürme nedenleri ve yalnızlık, adil dünya algısı, ölüm kaygısı, gibi pek çok değişkenle birlikte araştırılmıştır.⁴⁰ Yaşamın anlamı; dindarlık eğilimi, psikolojik sağlık, kendini gerçekleştirme gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Dindarlığın yaşam anlamı ve psikolojik sağlığı desteklediği, anlam duygusu ile kendini gerçekleştirme arasında pozitif ilişki bulunduğu araştırma sonuçları arasındadır.⁴¹

Umre psikolojisi ile ilgili ülkemizde neredeyse hiç ampirik araştırma bulunmamaktadır, konu daha çok hac ibadeti kapsamında çalışılmıştır. Hac psikolojisine dair Hristiyan ve Budist örnekleme çalışmaları bulunmaktadır.⁴² Türkiye'deki çalışmalar ise çoğunlukla Din Eğitimi ve Din Sosyolojisi alanında yapılmıştır. Söz konusu çalışmalar hakkında aşağıda daha geniş bilgi sunulmuştur.

Doğan tarafından müftülüklerin düzenlediği hac seminerlerinin araştırıldığı çalışmada cinsiyet, yaş, sosyal çevre, eğitim durumu ve meslek gibi demografik özelliklerin hac ibadeti ve eğitimine etkileri incelenmiştir. Kocaeli, Sakarya ve Tekirdağ il müftülüklerinin düzenlediği 2009 yılı hac seminerlerine katılan 455 hacı adayının seminerler sonunda haccın ibadet

Albayrak, *Gençlerde Dua Psikolojisi-Üniversite Gençlerinin Dua Tutum ve Davranışları* (İstanbul, Düşünce Kitabevi Yayınları: 2013).

⁴⁰ Aaron T. Beck, v.dğr., "Hopelessness and Eventual Suicide: A 10-Year Prospective Study of Patients Hospitalized with Suicidal Ideation", *American Journal of Psychiatry Am J Psychiatry* 142 (May 1985): 559-563; Lyn Y. Abramson, v.dğr., Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression, *Psychological Review by the American Psychological Association* 2 (1989): 358-372; Adem Şahin, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma", *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13 (2002) 154-156; Ayşegül Durak Batıgün, "İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme", *Türk Psikiyatri Dergisi* 16/1 (2005): 29-39; Uğur Düzgün, *Dünyayı Adil Algılama ve Geleceğe Dair Umut/Umutsuzluk: Depresyon Tanısı Alan ve Almayan Kişilerde Adil Dünya İnancı* (Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, 2007); Abdulvahit İmamoğlu, Adem Yavuz, "Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/23 (2011/1): 205-244; Murat Yıldız, "Tutuklu ve Hükümlülerde Umutsuzluk, Ölüm İlişkin Depresyon ve Ölüm Kaygısı İlişkisi" *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 35/1 (Haziran 2011): 1-7; Muhammed Kızılgöç, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2011); Mustafa Koç, "Diasporada Dindarlık ve Umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk Azınlık Grup Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 39 (2013): 415-444.

⁴¹ Ferdi Kıraç, *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı Ve Psikolojik Sağlık* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2011); Kıraç, Ferdi. "Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi ve Anlam Duygusu". *Mukaddime* 7 (2013): 165-177; Behlül Tokur, "Gaye- Anlam Bağlamında Kendini Gerçekleştirmek", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 40 (2013): 249-162; Hâbil Şentürk, Selahattin Yakut, "Hayatın Anlamı ve Din", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33/2 (2014): 45-60.

⁴² Notermans, C. D., "Loss and healing: A Marian pilgrimage in secular Dutch society. *Ethnology*" 46/3 (2007), 217-234. Tewari, S., v. dğr., "Parti-Cipation in Mass Gatherings Can Benefit Well-Being: Longitudinal and Control Data From a North Indian Hindu Pilgrimage Event." *Plos One* 7/10 (2012): 47291.

boyutuyla ilgili bilgilerinin, pratik yönleriyle ilgili bilgilerinden daha iyi durumda olduğu görülmüştür.⁴³ Bayyığıt tarafından yapılan çalışma dinî-sosyal ve tarihî boyutu, işlevi, sosyo-kültürel kadrosu ve çevresi ile ilişkileri içinde hac olayının alan araştırması yapılarak ölçüm ve tespitine yönelik müstakil bir çalışmadır.⁴⁴ Şahin'in hac ibadetini toplumsal ilişkiler açısından inceleyen yüksek lisans tez çalışması, Din Sosyolojisi alanında sosyolojik metotlarla yapılmış bir alan araştırmasıdır.⁴⁵ Tırabzon tarafından hazırlanan doktora tezinde, hacla ilgili ayetler ve Peygamberin Veda Haccı'ndan hareket edilerek Müslümanların zihninde yapılması zor bir ibadet olarak tasavvur edilen hac ibadetinin ve bu ibadetteki yasak davranışların incelenmesi hedeflemiştir.⁴⁶

Şen'in çalışmasında Hac ibadetini yerine getiren hacıların, kişilik, duygu, düşünce ve davranışlarının bu ibadetten nasıl ve ne şekilde etkilendiği araştırılıp psikolojik açıdan tahlil edilmiştir. 78 denekten elde edilen veriler psiko-sosyal açıdan değerlendirilmiştir.⁴⁷ Geçioğlu, hac ibadetinin bireysel yaşayışa etkilerini incelemiştir. 50 hacıyla yapılan mülakattan elde edilen bulgulara göre hac ibadeti boyunca edinilen bu yeni tecrübenin, bireyin hayatı için, hacdan önce ve sonra şeklinde özetlenebilecek bir dönüm noktası olabileceği sonucuna varılmıştır.⁴⁸ Yalçınkaya'nın boylamsal çalışması hac ibadetinin bireyler üzerindeki etkilerini araştırmak ve hacıların iç güdümlü dini motivasyonlarında hacın etkilerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.⁴⁹ "İngiltereli Türk diaspora hacıların kişisel algılarına" dayalı araştırma, 'hac psikolojisinin derinlemesine nitel analizini amaçlamıştır. Deneklere "Suudi Arabistan'da Haccı Anlamak: Psikolojik Yaklaşımlar" isimli özel bir eğitim programı sunulmuş ve program sonunda "Hac Psikolojisi Açık-Uçlu Soru Formu kullanılmıştır. 2011 yılı İngiltere hac kafilesindeki 27 denekten elde edilen nitel verilerin Bireysel Boyut-Hac pratiğinin psiko-teolojik içerikli kişisel algıları" üzerine elde edilen bulgulara yer verilmiştir."⁵⁰

Hac ve beden sağlığı ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada dindarlık değişkeni bağlamında kronik hastalığa sahip hacıların tedaviye uyumları ve ilaç kullanımları

⁴³ Ertuğrul Bayram Doğan, *Hacı Adaylarına Verilen Eğitim Seminerlerinin Yeterliliği* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2010), 8.

⁴⁴ Mehmet Bayyığıt, *Sosyo-Kültürel Yönleriyle Türkiye'de Hac Olayı* (Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 1998) 240.

⁴⁵ Hacer Şahin, *Toplumsal İlişkiler Açısından Hac İbadetinin Analizi* (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2006), 187.

⁴⁶ Abdullah Tırabzon, "Hac İbadetinde Yasak Davranışlar" (Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2008), 232.

⁴⁷ Nuran Şen, *Hac İbadetinin Psiko - Sosyal Yönden Değeri* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2003), 142.

⁴⁸ Bk. Ahmet Rifat Geçioğlu, *Hac İbadetinin Bireysel Yaşayıştaki Rolü* (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2010), 135.

⁴⁹ Erenşah Yalçınkaya, *Hac Psikolojisi* (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2011), 130.

⁵⁰ Bk. Mustafa Koç, "Hac Psikolojisi I: İngiltereli Türk Diaspora Hacıları Üzerine Nitel Bir Durum Çalışması", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 15/ 27 (Ocak 2013), 49-74.

incelenmiştir. Hac öncesi ve sonrasında ilaç kullanımı davranışının anlamlı olarak farklılaştığı, dindarlığın farklılaşmayı etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.⁵¹

Karaca'nın çalışmasında umre öncesi ve umre sonrası olmak üzere iki farklı perspektif kullanılmış ve bu iki farklı durumu ölçmek için iki farklı ölçek geliştirilmiştir. İlki ölçek (UMÖ) umre öncesi yaşantılar, umre ibadetine yönelten motivasyonlar ve bu ibadet için yapılan hazırlıkları ölçmeye; ikinci ölçek (UEÖ) umre sonrası bireylerin hayatında meydana gelen değişiklikleri tespitiye yönelik olarak geliştirilmiştir.⁵²

Bu çalışmada ise umre ibadeti psikolojik sağlığın göstergelerinden kabul edilen yaşam anlamı ve umutsuzluk değişkenleriyle birlikte incelenmiştir. Konunun teorik alt yapısı ele alındıktan sonra geniş literatür araştırmasına yer verilmiştir. İkinci bölümde çalışmanın alan araştırması süreci ve verilerin analizi sunulmuştur. Son bölümde ise sonuçlar değerlendirilmiş ve bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2015 Mayıs ayında Suudi Arabistan'ın Mekke ve Medine şehirlerinde umre ibadetlerini gerçekleştirmek üzere bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 214 Türk katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 48,77 ve yaşa ilişkin standart sapma değeri 16,09 olarak saptanmıştır. Yaş aralığı 18-82'dir. Çalışma grubunun cinsiyet dağılımına bakıldığında kadınların oranı %52,3 (N=112), erkeklerin oranı % 47,7 (N=102) şeklinde homojen bir dağılım olduğu görülmektedir. Yaş bağımsız değişkeni sürekli değişken olduğu için analiz sürecinde gelişim dönemlerine göre tanımlanmıştır. Katılımcılara ait diğer bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	(n)	(%)
Yaş (Gelişim Dönemi)		
18-30 Genç yetişkinlik	39	18,2
31-60 Yetişkinlik	115	53,7
60 + Yaşlılık	60	28,0
Medeni Durum		
Bekar	31	14,5
Evli	177	82,7
Boşanmış/Dul	6	2,8
Eğitim Durumu		

⁵¹ Feride Taşkın Yılmaz v.dğr., "The Effect of Hajj Pilgrimage on Treatment Compliance in Individuals with Chronic Diseases", *J Relig Health*, (March 2018): 1.

⁵² Karaca, "Karaca Umrah Motivations And Effetcts Scale", 315-330.

Sadece okur-yazar	13	6,1
İlkokul mezunu	59	27,6
Ortaokul mezunu	15	7,0
Lise mezunu	59	27,6
Lisans/lisansüstü mezunu	68	31,8
Toplam	214	100,0

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerle ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin yaşam anlamı ve umutsuzluk durumlarını yordayacağı düşünülen demografik sorulardan oluşmaktadır. Formda katılımcıların; yaş değişkeniyle ilgili açık uçlu ve cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumlarıyla ilgili kapalı uçlu sorular yer almaktadır.

2.2.2. Yaşam Anlamı Ölçeği

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler tarafından hazırlanan ölçeğin⁵³ Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Taş tarafından yapılmıştır. “YAÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek mevcut anlam ve aranan anlam şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar bireyin o alt boyuta ait özelliğe sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .82, aranan anlam alt ölçeği için .87, dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla .70 ve .73 olarak bulunmuştur. YAÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini inceleyen araştırmalarda yaşam anlamının, yaşam doyumu, sevgi, dışa dönüklük, sorumluluk ile pozitif; korku, öfke, utangaçlık, depresyon ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.”⁵⁴

2.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aaron T. Beck ve arkadaşları tarafından 1974'te geliştirilen ölçek, çeşitli hasta gruplarından oluşan örneklemin depresyona duyarlı psikometrik özelliklerini ölçmektedir.⁵⁵ Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Seber ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçek, “11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı olan 20 doğru- yanlış önermeden oluşmuştur. Anahtara uyumlu her yanıt

⁵³ Michael F. Steger, v.dğr., “The Meaning in Life Questionnaire: Assessing The Presence Of And Search For Meaning in Life”, *Journal Of Counseling Psychology* 53/1 (2006), 80-93.

⁵⁴ Bk. Ahmet Akın, İbrahim Taş, “Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, 31.

⁵⁵ Aaron T. Beck v.dğr., “The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 42/6 (1974): 861.

için 1 puan, uyumsuz her yanıt için ise 0 puan verilmektedir. Ölçekten elde edilen aritmetik toplam “Umutsuzluk puanı” olarak kabul edilmiştir. Puanların olası değişkenliği 0 ile 20 arasındadır. 1., 6., 13., 15., 19., önermeler gelecek ile ilgili duyguları, 2., 3., 9., 11.,12., 16., 17., 20., önermeler motivasyon kaybını, 4., 7., 8., 14., 18., önermeler de gelecek ile ilgili beklentileri ifade etmektedir.”⁵⁶

2.3. İşlem

Alan araştırması Mayıs 2015’de araştırmacının da dahil olduğu 15 günlük umre ziyareti sırasında gerçekleştirilmiştir. Suudi Arabistan’ın Mekke ve Medine şehirlerinde umre ibadetlerini gerçekleştirmekte olan toplam 230 Türk katılımcı üzerinde gerçekleştirilen bu alan araştırmasında anket tekniği ile veriler toplanmıştır. Kullanılmayacak durumda olan anketlerin ayıklanmasının ardından 214 anket değerlendirmeye alınmış ve analiz işlemi gerçekleştirilmiştir. Yukarıda detayları verilmiş olan anket formu katılımcılara araştırmacı tarafından istirahat zamanlarında ve ibadet aralarında dağıtılmış ve yaklaşık 20-30 dakika sürede cevaplandırılmıştır. Kişisel bilgilerin gizliliği ve gönüllülük esasına dayalı uygulamada yaşlı ve okuma-yazma bilmeyen katılımcılara anket maddeleri araştırmacı tarafından okunarak cevaplamaları sağlanmıştır. Oldukça yoğun ibadet programının arasında araştırmaya katılımın ve gönüllülüğün yüksek olduğu gözlenmiştir.

2.4. Veri Analizi

Çalışma grubuna uygulanan formlardan elde edilen tüm veriler SPSS 23.0 istatistik paket programında sayısal değerlere dönüştürülmüş ve gerekli analizler bu programın ilgili modülleri kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde $p < 0,01$ ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyleri esas alınmıştır.

Veriler analiz edilirken katılımcıların Yaşamın Anlamı ve Beck Umutsuzluk Ölçeklerinden elde ettikleri puanlar, normal dağılımın gerçekleşmesi için outlier testine tabi tutulmuştur. Homojenliği bozan uç değerler belirlenerek değerlendirme dışı bırakılmışlardır. Araştırma grubunun Yaşam Anlamı ve Umutsuzluk düzeylerinin ortalamadan farkını analiz etmek için Tek Örneklem t-Test uygulanmıştır. Yaşamın Anlamı ve Umutsuzluk arasında bir ilişki olup olmadığını, ilişki varsa gücü ve yönünü açıklamak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ortalamalar arasında anlamlılık düzeyinde ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek yönlü ANOVA ve çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD ve Post Hoc istatistiksel analiz teknikleri uygulanmıştır. Ayrıca çalışmada ilgili değişkenlerin betimsel istatistiklerine de yer verilmiştir.

2.5. Bulgular ve Analiz

Umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerde yaşam anlamı ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bu alan araştırmasında sözü edilen örüntü öncelikle Tek Örneklem t- Testi analiziyle incelenmiştir.

⁵⁶ Bk. Gülten Seber, v.dğr., “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği”, *Kriz Dergisi* 1/3: 139-142.

Tablo 2. Tek Örneklem t-Testi

Değişkenler	t	df	p	Ortalama	Ortalama farkı
Yaşam Anlamı	20,50	213	,000**	7,51	2,51
Umutsuzluk	-29,80	213	,000**	4,40	-5,59

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Tablo 2'deki analiz sonucuna baktığımızda; *Yaşam Anlamı* ortalamasının $\bar{X} = 7,51$ olduğu görülmekte ve ölçekten alınabilecek ortalama puan olarak tahmin edilen değer 5,00 olduğundan; gerçekleşen değer ile tahmin edilen değer arasında pozitif yönde anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t = 20,50$; $p = ,000$; $p < 0,01$). Öte yandan çalışma grubunun *Umutsuzluk* düzeyi ortalamasının da $\bar{X} = 4,40$ olarak gerçekleştiği ve tahmin edilen ortalamadan -5,56 değeri ile negatif yönde anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($t = -29,80$; $p = ,000$; $p < 0,01$). Çalışma grubunun *Yaşam Anlamı* ve *Umutsuzluk* düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmış ve bağımsız değişken olarak *Yaşam Anlamı* ve alt boyutları *Mevcut Anlam* ve *Aranan Anlam*; bağımlı değişken olarak da *Umutsuzluk* ve alt boyutları *Gelecekle İlgili Duygu*, *Motivasyon Kaybı*, *Gelecekle İlgili Beklenti* boyutları kabul edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Yaşam Anlamı ve Alt Boyutları ile Umutsuzluk ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	
Umutsuzluk	1							
n	214							
Gelecekle ilgili	r	,548**	1					
Duygu	p	,000						
Motivasyon	r	,779**	,132	1				
Kaybı	p	,000	,054					
Gelecekle ilgili	r	,735**	,329**	,344**	1			
Beklenti	p	,000	,000	,000				
Yaşam Anlamı	r	-,008	-,151*	,125	-,035	1		
p	,904	,028	,068	,607				
Mevcut Anlam	r	-,288**	-,155*	-,239**	-,148*	,440**	1	
p	,000	,023	,000	,030	,000			
Aranan Anlam	r	,169*	-,070	,285**	,053	,832**	-,132	1
p	,014	,306	,000	,445	,000	,053		

Tablo 3'te yer verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre; umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin *Yaşam Anlamı* düzeyleri ile *Umutsuzluk* alt boyutlarından *Gelecekle İlgili Duygu* düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -,151$; $p < 0,05$) bulunmaktadır. *Yaşam Anlamı* alt boyutlarından *Mevcut Anlam* ile *Umutsuzluk* arasında ($r = -,288$; $p < 0,01$); *Mevcut Anlam* ile *Umutsuzluk* alt boyutlarından *Gelecekle İlgili Duygu* ($r = -,155$; $p < 0,05$);

Motivasyon Kaybı ($r = -239$; $p < 0,01$) ve *Gelecekle İlgili Beklenti* arasında ($r = -,148$; $p < 0,05$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. *Yaşam Anlamı* alt boyutlarından *Aranan Anlam* ile *Umutsuzluk* ($r =,169$; $p < 0,05$) ve *Motivasyon Kaybı* arasında ($r =,285$; $p < 0,01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizinden elde edilen sonuçları güçlendirmek ve ek bulgular elde etmek amacıyla demografik değişkenlerle *Yaşam Anlamı* ve *Umutsuzluk* arasında farklılık analizleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4- Tablo 10'da sunulmuştur:

Tablo 4. Yaşam Anlamı Testi ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ortalama Puan	Std. Sapma	t	p
Yaşam Anlamı	Kadın	112	,733	,174	-1,497	,136
	Erkek	102	,770	,183		
Mevcut Anlam	Kadın	112	,860	,198	,425	,671
	Erkek	102	,849	,203		
Aranan Anlam	Kadın	112	,607	,317	-1,923	,056
	Erkek	102	,692	,329		

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Tablo 4'te yer alan cinsiyet değişkenine göre umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin *Yaşam Anlamı* düzeylerinin karşılaştırması için yapılan bağımsız örneklem t-Testi sonrasında kadın ve erkeklerin *Yaşam Anlamı* puanları ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Umutsuzluk ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ortalama Puan	Std. Sapma	t	p
Umutsuzluk	Kadın	112	,196	,125	-2,708	,007**
	Erkek	102	,246	,145		
Gelecekle İlgili Duygu	Kadın	112	,080	,127	-2,328	,021*
	Erkek	102	,131	,189		
Motivasyon Kaybı	Kadın	112	,181	,186	-2,579	,011*
	Erkek	102	,252	,213		
Gelecekle İlgili Beklenti	Kadın	112	,291	,189	-1,319	,189
	Erkek	102	,327	,213		

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Tablo 5'te verilen ampirik bulgular incelendiğinde, grubun *Umutsuzluk* ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t = -2,708$; $p < 0,01$). Buna göre erkeklerin *Umutsuzluk* düzeyleri ($\bar{X} = ,246$), kadınlara göre ($\bar{X} = ,196$) daha yüksektir. *Umutsuzluk* düzeyi alt boyutlarından *Gelecekle İlgili Duygu* ($t = -2,328$; $p < 0,05$) ve *Motivasyon Kaybı* ($t = -2,579$; $p < 0,05$) boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmakta; *Gelecekle İlgili Duygu* boyutunda erkeklerin aritmetik ortalamaları ($\bar{X} = ,131$), kadınlarınkinden ($\bar{X} = ,080$) daha yüksek; aynı şekilde *Motivasyon Kaybı* alt boyutunda erkeklerin aritmetik

562 | Yılmaz, Sema. An Empirical Research on the Relationship Between Umra ...

ortalamaları ($\bar{X} = ,252$), kadınlarınkinden ($\bar{X} = ,181$) daha yüksektir. Umutsuzluk alt boyutlarından *Gelecekle İlgili Beklenti* boyutunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = -1,319$; $p > 0,05$).

Tablo 6. Yaş-Gelişim Dönemlerine Göre Yaşam Anlamı Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	44,214	2	22,107	7,274	,001**	1-2
Gruplar içi	641,243	211	3,039			1-3
Toplam	685,458	213				

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin gelişim dönemlerine göre Yaşam Anlamı puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farklı gelişim döneminden bireylerin Yaşam Anlamı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 7,274$; $p < 0,01$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 18-30 yaş - Genç Yetişkinlik ($\bar{X} = 6,666$) ile 31-60 yaş - Yetişkinlik ($\bar{X} = 7,530$) ve 18-30 yaş - Genç Yetişkinlik ($\bar{X} = 6,666$) ile 60+ yaş - Yaşlılık ($\bar{X} = 8,033$) dönemleri arasında gerçekleştiği bulunmuştur. Bu sonuçlara göre yaş/gelişim dönemleri ilerledikçe Yaşam Anlamı puanları anlamlı olarak yükselmektedir.

Tablo 7. Yaş-Gelişim Dönemlerine Göre Umutsuzluk Puanlarının Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	114,741	2	57,370	8,119	,000**	1-3
Gruplar içi	1490,890	211	7,066			2-3
Toplam	1605,631	213				

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin gelişim dönemlerine göre Umutsuzluk puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda farklı gelişim döneminden bireylerin Umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 8,119$; $p < 0,01$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 18-30 yaş - Genç Yetişkinlik ($\bar{X} = 3,205$) ile 60+ yaş - Yaşlılık ($\bar{X} = 5,383$) ve 31-60 yaş - Yetişkinlik ($\bar{X} = 4,304$) ile 60+ yaş - Yaşlılık ($\bar{X} = 5,383$) dönemleri arasında gerçekleştiği bulunmuştur. Bu sonuçlara göre yaş/gelişim dönemleri ilerledikçe Umutsuzluk puanları anlamlı olarak yükselmektedir.

Tablo 8. Medeni Duruma Göre Yaşam Anlamı Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	24,189	2	12,095	3,859	,023*	1-2
Gruplar içi	661,269	211	3,134			
Toplam	685,458	213				

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Tablo 8'deki verilere göre umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin medeni durumlarına göre Yaşam Anlamı puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda katılımcıların Yaşam Anlamı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 3,859$; $p < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda evlilerin ($\bar{X} = 7,666$) Yaşam Anlamı puanlarının bekârlarinkinden ($\bar{X} = 6,741$) daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 9. Medeni Duruma Göre Umutsuzluk Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	50,307	2	25,153	3,412	,035*	1-2
Gruplar içi	1555,324	211	7,371			
Toplam	1605,631	213				

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin medeni durumlarına göre Umutsuzluk puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda katılımcıların Umutsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 3,412$; $p = 0,035$; $p < 0,05$). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucuna bakıldığında ($p = 0,51$; $p > 0,05$) olduğundan gruplar arası farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Çalışma grubunun eğitim durumuna göre Yaşam Anlamı puanları incelendiğinde varyans analizi sonucunda grupların puan ortalamaları arasında ($F = 1,274$; $p = 0,281$; $p > 0,05$) anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Grubun eğitim durumuna göre Umutsuzluk puanları ise aşağıdaki gibidir:

Tablo 10. Eğitimi Durumuna Göre Umutsuzluk Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	76,849	4	19,212	2,627	,036*	2-4
Gruplar içi	1528,782	209	7,315			
Toplam	1605,631	213				

Açıklama: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$

Umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin eğitim durumlarına göre *Umutsuzluk* puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda katılımcıların *Umutsuzluk* düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 2,627$; $p < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın *İlkokul mezunu* ($\bar{X} = 5,322$) ve *Lise mezunu* ($\bar{X} = 3,847$) katılımcılar arasında gerçekleştiği bulunmuştur. Bu sonuçlara göre eğitim düzeyi yükseldikçe *Umutsuzluk* puanları anlamlı olarak azalmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada her yıl ülkemizden yüz binlerce kişinin yerine getirdiği hem bedeni hem malî bir ibadet olan, aynı zamanda farklı ibadetleri bir araya getiren; bireyde umut, saygı, haşyet, korku, kaygı, azamet, teslimiyet gibi birçok duyguyu uyandıran; sembolik anlamlar ihtiva etmekle birlikte bireyin anlam dünyasına etki eden umre ibadeti din psikolojisi açısından nicel yöntemlerle incelenmiştir. Araştırmada umre ibadetinin insanın hayatına yön veren, karşılaştığı olaylara tutarlı cevaplar bulmasını sağlayan yaşam anlamı ile gelecekle ilgili duygu ve düşüncelerde karamsarlık, hayata dair hedef ve amaçlarda isteksizliği kapsayan umutsuzluk durumu ile ilişkisi ibadetin gerçekleştirildiği zaman ve mekânda ölçülmüş ve sonuçlar analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında en önemli bulgu umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin yaşam anlamı puanlarının ortalamasının üstünde; umutsuzluk puanlarının ortalamasının altında olmasıdır. Yaşam anlamı alt boyutlarından mevcut anlam ile umutsuzluk arasında negatif yönde; aranan anlam ile umutsuzluk ve motivasyon kaybı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, katılımcıların yaşam anlamını yansıtan değerler arttıkça umutsuzluk göstergesi olan değerler azalmaktadır.

İnsanın zayıflık, umutsuzluk ve travmatik yaşam olaylarına bağlı anlam kaybı yaşadığı dönemlerde dine yöneldiği ve ibadete yoğunlaştığı bilinmektedir. Bu anlamda umre ibadeti de birçok psikolojik ihtiyacı karşılama potansiyeline sahiptir. Araştırma bulguları umre ibadetinin yaşam anlamını pozitif; umutsuzluğu negatif yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Umre hem bir yolculuk olması, hem kolektif bir ibadet olması hem de ihrama girme, tavaf, s'ay gibi özel ritüeller dışında namaz, dua, tövbe, Kur'an okuma gibi ibadetleri de kapsamı nedeniyle

bireyin psikolojisine ve anlam dünyasına hızlı ve yoğun etkide bulunabilir. Literatürdeki ilgili çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Notermans'ın benzer bir çalışmasında, "hac ibadetinin, yakını kaybetmiş bireylerin acılarını hafifletmede, yas süreciyle başa çıkmalarında etkili olduğu ifade edilmektedir. Hindu hacılar üzerinde yapılan bir boylamsal çalışmada ise hac gibi büyük kitlelerin bir araya geldiği kolektif ibadetlerin psikolojik açıdan bireyin iyi oluş düzeyini artırdığı tespit edilmiştir."⁵⁷ Haccın psikolojik etkileri üzerine bir çalışmada "Hac ibadetinin hayata bakışımı değiştireceğini düşünüyorum." maddesine adayların %90,3'nün katıldıkları görülmüştür. Hacı adaylarının tamamına yakını, haccın hayatı algılama biçimlerini değiştirecek kadar önemli bir ibadet olduğu görüşündedir.⁵⁸

Diğer yandan tüm ibadetlerde olduğu gibi umre ibadetinin etkileri de bireysel farklılıklara göre değişebilir. Kişinin dindarlık biçimi, yaşam anlamı ve umutsuzluk konusundaki farkındalığı, yaşam koşulları, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik farklılıklar sonucu etkileyebilir. Örneğin üniversite öğrencilerinin dindarlık eğilimi ile anlam duygusu arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir örnekte iç güdümlü dindarlık eğilimli bireylerin anlam duygusu puanlarının dış güdümlü dindarlık eğilimli bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁵⁹ Benzer şekilde Koç'un Fransalı Müslüman-Türk azınlık üzerindeki çalışmasında "iç güdümlü dindarlık düzeyi yüksek olan Müslüman-Türk azınlığın umutsuzluk düzeylerinin, dış-güdümlü dindarlık düzeyi yüksek olan azınlık gruptan daha düşük olduğu saptanmıştır.⁶⁰ Yıldız'ın çalışmasında tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk ile yaşamın anlamını kaybetmekle birebir ilgili olan intihar girişiminde bulunma oranı arasında "pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır."⁶¹ Benzer şekilde çalışmamızda eğitim durumu ve cinsiyet değişkenine göre yaşam anlamı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın evlilerin yaşam anlamı puanlarının bekârlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve yaş/gelişim dönemleri ilerledikçe yaşam anlamı ve umutsuzluk puanları anlamlı olarak yükselmektedir. Yaşlılık döneminde hem yaşam anlamı hem de umutsuzluğun yüksek olması Erikson'un psikososyal gelişim kuramının son evresi olan benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresiyle uyumludur. Bu evrede birey hem hayatı boyunca yerine getirdiği hedeflerinin doyumunu hem

⁵⁷ Akt. Geçilioğlu, "Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım", 219-243. Notermans, C. D., "Loss and healing: A Marian pilgrimage in secular Dutch society. Ethnology", 217-234. Tewari, S., v. dğr., "Parti-Cipation in Mass Gatherings Can Benefit Well-Being: Longitudinal and Control Data From a North Indian Hindu Pilgrimage Event.", 47291.

⁵⁸ Yalçınkaya, "Hac Psikolojisi", 73.

⁵⁹ Kırac, Ferdi, "Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi ve Anlam Duygusu", 165-177.

⁶⁰ Bk. Koç, "Diasporada Dindarlık ve Umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk Azınlık Grup Üzerine Ampirik Bir Araştırma", 415.

⁶¹ Yıldız, "Tutuklu ve Hükümlülerde Umutsuzluk Ölümüne İlişkin Depresyon ve Ölüm Kaygısı", 1.

de geçmişin pişmanlığını; geleceğin ve ölüm sonrasının umutsuzluğunu bir arada yaşayabilmektedir.⁶²

Hac ibadetinden sonra bireyde meydana gelen dinsel değişimlerin ele alındığı bir çalışmada hacdan sonra dini duygu ve davranışlarında değişiklik olduğunu söyleyenlerin oranı %92'dir.⁶³ Başka bir çalışmada katılımcıların hac mekânlarında farklı bir dünya ve manevi bir iklim içerisinde bulunmanın hazzını yaşadıkları, yıllarca özlem duydukları, umutlarının gerçekleşmesinin hacılara apayrı bir sevinç ve mutluluk verdiği gözlemlenmiştir.⁶⁴ Dini inanç ve değerler insanların hayatına bir amaç ve anlam vermek, sağlam bir kişilik kazandırmak ve güvenlik duygusu vermek suretiyle onların geleceğe umutla bakmalarında, hayata karşı iyimser bir bakış açısı sergilemelerinde son derece etkili olmaktadır. Dini inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada örneklemin %77,3'nün yüksek dindarlık düzeyi ile birlikte güçlü umut düzeyine sahip olduğu görülmüştür.⁶⁵

Çalışmamızda umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin eğitim düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Erkeklerin umutsuzluk düzeyleri kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Kiziroğlu'nun öğretmen örnekleminde yaptığı araştırma, benzer biçimde erkek sınıf öğretmenlerin daha umutsuz olduğunu göstermektedir.⁶⁶ Bu bulgular umre ibadetinin genel olarak umutsuzluğun azalmasına katkıda bulunmasının yanı sıra yaş, eğitim, cinsiyet gibi bireysel farkların da önemli olduğunu göstermektedir.

Umre ibadeti hakkında sınırlı sayıda ampirik araştırma bulunması elde edilen bulguların diğer araştırmalarla karşılaştırılmasını zorlaştırmıştır. Bu nedenle sonuçlar hac ibadetiyle ilgili bulgular ve yaşam anlamı ve umutsuzluğun farklı örneklerde incelendiği çalışma bulgularıyla tartışılmıştır. Diğer yandan araştırma verilerinin toplandığı koşullar, üzerinde araştırma yapılan çalışma grubu, kullanılan ölçme aracı ve teknikleri de araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Bununla birlikte bir ibadetin gerçekleştirildiği zaman dilimi ve bu ibadete has mekânlarda katılımcılara ulaşılması ve onların umre ibadetiyle ilişkili görülen yaşam anlamı ve umutsuzluk düzeylerinin ölçülmesi önem ve özgünlük arz etmektedir. Araştırmanın en önemli bulgusu umre ibadetinin genel olarak bireylerin yaşam anlamı düzeyinin yükselmesine umutsuzluğun azalmasına katkıda bulunmasıdır. Cinsiyet, yaş, medeni durum ve yaş faktörleri de umre ibadetini gerçekleştirmekte olan bireylerin yaşam anlamı ve umutsuzluk düzeylerini farklılaştırmaktadır. Ulaşılan sonuçlar disiplinler arası çalışmalarda değerlendirilebilir. Umre ibadeti sırasında yaşanan stres, sosyal uyum problemi, yaşlılık,

⁶² Mustafa Doğan Karacoşkun, "Gelişim Kuramları ve Dönemlerine Genel Bir Bakış", *Din Psikolojisi El Kitabı*, Editör Mustafa Doğan Karacoşkun, (Ankara: Grafiker Yayınları, 2015), 103.

⁶³ Geçioğlu, Ahmet Rifat, "Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım", 95-104.

⁶⁴ Şahin, Hacer, *Toplumsal İlişkiler Açısından Hac İbadetinin Analizi*, 166.

⁶⁵ Kımter, *Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi - Üniversiteli Gençlerde Umutsuzluk Psikolojisi ve Din Üzerine Bir Araştırma*, 148.

⁶⁶ Kiziroğlu, *Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri*, 3.

hastalık gibi faktörlerin de umre psikolojisine etkisi incelenebilir. Umre ibadetinin farklı psikolojik etkileri üzerine çalışmalar boylamsal araştırmalarla zenginleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, Lyn Y. v.dğr.. Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review by the American Psychological Association* 2 (1989): 358-372.
- Akın, Ahmet - Taş, İbrahim. "Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 10/3 (Winter 2015): 27-36.
- Akıncı, Adem. "Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü". *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005): 7-24.
- Altuntaş, Halil – Karagöz, İsmail - Keskin, Mehmet. *Hac İlmihali*. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010.
- Albayrak, Ahmet. *Gençlerde Dua Psikolojisi-Üniversite Gençlerinin Dua Tutum ve Davranışları*. İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2013.
- Apaydın, Halil. *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Bilimkent Yayınları, 2016.
- Aydın, Ali Rıza. "İnanma İhtiyacı Ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 9/3 (2009): 87-99.
- Aydın, Cüneyd v.dğr., " Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 38 (2015): 39-55.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak- Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık: 2012.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din, Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- Bayyigit, Mehmet. *Sosyo-Kültürel Yönleriyle Türkiye'de Hac Olayı*. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları: 1998.
- Beck, Aaron T. v.dğr.. "The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 42/6 (1974): 861-865.
- Beck, Aaron T. v.dğr., "Hopelessness and Eventual Suicide: A 10-Year Prospective Study of Patients Hospitalized with Suicidal Ideation". *American Journal of Psychiatry* Am J Psychiatry 142 (May 1985): 559-563.
- Blackburn, Ivy M. *Depresyon ve Başaçıkma Yolları*. çev. Nesrin H. Şahin, R. Neslihan Ruhancı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. "İstatistikler". Erişim: 25 Mayıs 18. <http://www.diyaret.gov.tr/tr-TR/Kurumsal/Detay//6/diyaret-isleri-baskanligi-istatistikleri>.
- Doğan, Ertuğrul Bayram. *Hacı Adaylarına Verilen Eğitim Seminerlerinin Yeterliliği*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2010.
- Durak Batıgün, Ayşegül. "İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk Ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme". *Türk Psikiyatri Dergisi* 16/1 (2005): 29-39.

- Düzgün, Uğur. *Dünyayı Adil Algılama ve Geleceğe Dair Umut/Umutsuzluk: Depresyon Tanısı Alan ve Almayan Kişilerde Adil Dünya İnancı*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, 2007.
- Frankl, Victor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Öteki Psikoloji, 2007.
- Fromm, Erich. *Umut Devrimi*. çev. Şemsa Yeğin. İstanbul: Payel Yayınevi, 2012.
- Geçioğlu, Ahmet Rifat. "Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (Ekim 2016): 219-243.
- Geçioğlu, Ahmet Rifat. "Hac İbadetinin Bireysel Yaşayıştaki Rolü". Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2010.
- Göka, Erol. *Hayatın Anlamı Var mı?*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2014.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, 2012.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1993.
- İmamoğlu, Abdulvahit - Yavuz, Adem. "Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk ilişkisi". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/23 (2011/1): 205-244.
- Karaca, Faruk. "Karaca Umrah Motivations And Effetcts Scale". *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 11/7 (Spring 2016): 315-330.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan. "Gelişim Kuramları ve Dönemlerine Genel Bir Bakış". *Din Psikolojisi El Kitabı*. Editör Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker Yayınları, 2015.
- Kartopu, Saffet. "Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama Ve Anlam Arayışı". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (Şubat 2013): 67-90.
- Kayıklık, Hasan *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi, 2011.
- Kimter, Nurten. "Namaz Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme". *Ekev Akademi Dergisi* 20/68 (Güz 2016): 299-332.
- Kimter, Nurten. "Ruh Sağlığı Bağlamında Namaz ve Benlik Saygısı ilişkisi", *Turan-Sam Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi* 7/27: 36-65.
- Kimter, Nurten. *Dinî İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi - Üniversiteli Gençlerde Umutsuzluk Psikolojisi ve Din Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Kriter Yayınevi, 2012.
- Kıraç, Ferdi. "Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi ve Anlam Duygusu". *Mukaddime* 7 (2013): 165-177.
- Kıraç, Ferdi. *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı Ve Psikolojik Sağlık*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2011.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Din Psikolojisinin 100'ü*. Ankara: Otto Yayınları, 2017.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2011.
- Kierkegaard, Soren. *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. çev. M. Mukadder Yakupoğlu. Ankara, Doğu Batı Yayınları, 2017.
- Kızıroğlu, Merve. *Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2012.

- Koç, Mustafa. "Diasporada Dindarlık ve Umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk Azınlık Grup Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 39 (2013): 415-444.
- Koç, Mustafa. "Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua Ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi". *EKEV Akademi Dergisi* 9/25 (Güz 2005): 75.
- Koç, Mustafa. "Hac Psikolojisi I: İngiltereli Türk Diaspora Hacıları Üzerine Nitel Bir Durum Çalışması". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 15/27 (Ocak 2013): 49-74.
- Koenig, Harold G. - McCullough, Michael E. - Larson, David B. *Religion and Health: a Century of Research Reviewed*. New York: Oxford University Press, 2001.
- Merter, Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyalarda Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014.
- Necati, Muhammed Osman. *Hadis ve Psikoloji*. çev. Mustafa Işık. Ankara: Fecr Yayınevi, 2000.
- Parsons, Sharon K. v. dğr., "Religious Beliefs, Practices and Treatment Adherence Among Individuals With Hiv in the Southern United States". *Aids Patient Care And Stds*. 20/2 (2006) 97-111.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2003.
- Sayar, Kemal. Dinç, Mehmet. *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 2008.
- Seber, Gülten, v.dğr., "Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği". *Kriz Dergisi* 1/3 (1998): 139-142.
- Sky News Arabia. "ارتفاع-نسبة-دخول-عدد-المعمرين-باكثر-100-المئة". Erişim: 9 Nisan 2018. <https://www.skynewsarabia.com/middle-east/893321>.
- Steger, Michael F., v.dğr., "The Meaning in Life Questionnaire: Assesing The Presence Of And Search For Meaning in Life". *Journal Of Counseling Psychology* 53/1 (2006): 80-93.
- Şahin, Adem. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma". *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13 (2002) 154-156.
- Şahin, Hacer. *Toplumsal İlişkiler Açısından Hac İbadetinin Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2006.
- Şen, Nuran. *Hac İbadetinin Psiko - Sosyal Yönden Değeri*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2003.
- Şentürk, Habil- Yakut, Selahattin. "Hayatın Anlamı ve Din". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33/2 (2014): 45-60.
- Tırabzon, Abdullah. "Hac İbadetinde Yasak Davranışlar". Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2008.
- Toksöz Karasu, Bayram. *Huzurlu Yaşama Sanatı*. çev. Handan Balkara. İstanbul. Boyner Yayınları, 2003.
- Tokur, Behlül. "Gaye- Anlam Bağlamında Kendini Gerçekleştirmek". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 40 (2013): 249-162.
- Uysal, Veysel - Ayten, Ali. "Ruhsallık Umutsuzluğu Azaltır mı? Ruhsallık- Umutsuzluk İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". 16. *Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi-Kongre Kitabı*. Safranbolu-Karabük (2009): 318-330.
- Yalçinkaya, Erenşah. "Hac Psikolojisi". Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2011.

Yalom, Irvin. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık, 2014.

Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2013.

Yıldız, Murat. "Tutuklu ve Hükümlülerde Umutsuzluk, Ölüme İlişkin Depresyon ve Ölüm Kaygısı İlişkisi". *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 35/1 (Haziran 2011): 1-7.

Yılmaz, Feride Taşkın. Sabancıoğulları, Selma. Karabey, Gülseren. "The Effect of Hajj Pilgrimage on Treatment Compliance in Individuals with Chronic Diseases". *J Relig Health* (March 2018): 1-13.