

Ruh Sağlığı ve Tasavvufi Yaşantı Arasındaki İlişki; Sistematik Bir Literatür Taraması ve Analizi

Rümeysa ÜNSAL | 0000-0002-9405-5170 | r.celik1453@gmail.com

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, İslami Araştırmalar Enstitüsü, Manevi Rehberlik ve Danışmanlık, Ankara, Türkiye

ROR ID: [01wntqw50](https://orcid.org/01wntqw50)

Rümeysa Nur DOĞAN | 0000-0001-7377-4179 | rumeysanur.dogan@asbu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

ROR ID: [01wntqw50](https://orcid.org/01wntqw50)

Öz

Bu çalışma ile ruh sağlığı ve tasavvuf arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sistematik incelemesi amaçlanmıştır. Bu çalışma sistematik bir literatür taraması ve analizidir. Araştırma Nisan, Mayıs 2023 'de gerçekleştirilmiş, "sufi*", "mysti*", "tarika", "well being", "heal*", "psycho*", "therap*" ve "mental health" anahtar kelimeleri ve bunların çeşitli kombinasyonları ile Scopus, Web of Sciences, Ulakbim, Yöktez ve Google Akademik veri tabanları ile taranmıştır. Bu çalışmanın sonucunda 1954 araştırmaya ulaşılmış, İngilizce-Türkçe sınırlama ile 1768 araştırmaya ulaşılmıştır. Kitaplar araştırmadan çıkartıldığında 1715 kaynağa ulaşılmıştır. Yapılan başlık incelemesi ile 1655 araştırmanın konu ile ilgili olmadığı bulunmuştur. Elde edilen kaynaklardan 16 tekrar ve 1 Erratum çıkartılmıştır. Kalan 43 kaynağın öz ve tam metin taraması yapıldığında literatür analizine 10 çalışma dahil edilmiştir. Yapılan araştırmalarda tasavvufun bireylerin sosyal uyum süreçleri ve duygu durum düzenlemelerindeki etkilerinin incelendiği görülmüştür. Tasavvuf ve ruh sağlığı ile ilgili çalışmalarda tasavvufi ritüellerin psikolojik destek sağlar nitelikte olduğu bireylerin manevi ve psikolojik iyilik hallerine destek olduğu saptanmıştır. Tasavvufi kültürde yer alan zikir, murakabe gibi ritüeller incelendiğinde müziğin şifası ve EMDR teknikleri ile ortak noktaları bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Tasavvuf, Ruh Sağlığı, İyilik Hali, Maneviyat.

Atıf Bilgisi

Ünsal, Rümeysa – Doğan, Rümeysa Nur. “Ruh Sağlığı ve Tasavvufi Yaşantı Arasındaki İlişki; Sistematik Bir Literatür Taraması ve Analizi”. *Düzce İlahiyat Dergisi* 9/1 (Haziran 2025), 170-202. <https://doi.org/10.61272/duid.1603688>

Geliş Tarihi	18.12.2024
Kabul Tarihi	01.06.2025
Yayın Tarihi	30.06.2025
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Etik Beyan	
Yazar Katkıları	50% - 50%.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – iThenticate
Etik Bildirim	etik.duzceilahiyat@gmail.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

The Relationship Between Mental Health and Sufism; A Systematic Literature Review and Analysis

Rümeysa ÜNSAL | 0000-0002-9405-5170 | r.celik1453@gmail.com

Social Sciences University of Ankara, Institute of Islamic Studies, Spiritual Guidance and Counselling, Ankara, Türkiye

ROR ID: [01wntqw50](https://orcid.org/01wntqw50)

Rümeysa Nur DOĞAN | 0000-0001-7377-4179 | rumeysanur.dogan@asbu.edu.tr

Assist. Proff, Social Sciences University of Ankara, Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion, Ankara, Turkey

ROR ID: [01wntqw50](https://orcid.org/01wntqw50)

Abstract

The study aims to systematically investigate the relationship between mental health and Sufism. This study is a systematic literature review and analysis. The literature review was conducted in April and May 2023. The articles used in this reviewed were retrieved by searching Scopus, Web of Sciences, Ulakbim, Yöktez and Google Akademik and databases with the keywords “sufi*”, “mysti*”, “tarika”, “well-being”, “heal*”, “psycho*”, “therap*” and “mental health” and their combinations. The literature review was conducted with Scopus, Google Scholar, Web of Sciences, Ulakbim, Yöktez databases. As a result of the scanning, 1954 studies were found, and 1768 research resources were accessed with English-Turkish limitation. When books were excluded from the research, 1715 sources were reached. With the title review, it was found that 1655 studies were not related to the subject. 16 repeats and 1 Erratum were extracted from the sources obtained. When the abstract and full text of the remaining 43 sources were scanned, 10 studies were included in the literature analysis. Studies have shown that the effects of Sufism on individuals' social adaptation processes and mood regulation have been investigated. In studies on Sufism and mental health, it has been determined that Sufi rituals provide psychological support and support the spiritual and psychological well-being of individuals. Sufism has been found to contribute to spiritual and psychological well-being. When the rituals such as dhikr and murāqabah in Sufi culture are examined, they have common points with the healing of music and EMDR techniques.

Keywords

Psychology of Religion, Sufism, Mental Health, Well-Being, Spirituality.

Citation

Ünsal, Rümeysa – Doğan, Rümeysa Nur. "The Relationship Between Mental Health and Sufism; A Systematic Literature Review and Analysis". *Düzce Divinity Journal* 9/1 (June 2025), 170-202. <https://doi.org/10.61272/duid.1603688>

Date of Submission	18.12.2024
Date of Acceptance	01.06.2025
Date of Publication	30.06.2025
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Author Contributions	50% - 50%.
Plagiarism Checks	Yes - iThenticate
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	etik.duzceilahiyat@gmail.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0 .

Giriş

Din ve sağlık ilişkisi psikoloji biliminin ilk zamanlarından beri ilgi duyduğu bir konu olmuştur. James, Freud, Jung gibi psikoloji alanının önemli teorisyenlerinin çalışmalarında bu etkileri görmek mümkündür.¹ Ruh sağlığı ve din arasındaki ilişki psikoloji ve din psikolojisi alanlarında en çok araştırma yapılan konulardandır. Psikologların pek çoğu bu konu üzerinde değerlendirmelerde bulunmuştur. Psikologların bir kısmı dinin katılığı, dogmatizme, bağımlı kişiliğe, hastalığa, saldırganlığa, duygusal dengesizliğe ve suç işlemeye sebep olabildiğini öne sürmüştür; bazıları da dinin anlam, teselli, yaşam memnuniyeti, güven, kontrol, mutluluk ve psikolojik uyum gibi ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecek özelliklere katkıda bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bazı psikologlar ise din ve ruh sağlığı arasında bir ilişki olmadığını dile getirmişlerdir.² James, Weber, Durkheim, Allport, Jung, Maslow, Ross, Peck, Frankl, Pargament, Adler, Jahn, Yalom vd. araştırmacılar dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu rolüne odaklanmışlardır. Freud, Ellis ve Dittes dinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmışlardır. Koenig ve Larson gibi bazı araştırmacılar da dindarlığın bazı biçimlerinin ruh sağlığını olumlu etkilerken bazı biçimlerininse olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir.³

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ruh sağlığını “İnsanların yaşamın normal stresleriyle başa çıkabildiği, bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, üretken çalışabildiği ve topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik hali.” olarak tanımlamaktadır (WHO, 2024).⁴ Sözlükte de bireyin kaygılardan ve işlevsel kayıplara sebep olan semptomlardan uzak olması, içinde yaşadığını sürdürdüğü topluma ve bu toplum tarafından kendisine yüklenmiş olan rollere uyum sağlaması, gündelik hayattaki beklentilerle ve olumsuzluklarla başa çıkabilmesi olarak tanımlanmaktadır.⁵ Ruh sağlığı üzerine fikir birliği sağlanmış, kapsamlı ve standart bir tanımlama bulunmamaktadır. Yapılan tanımlamalar incelendiğinde psikosomatik rahatsızlıkların olmaması durumunun vurgulandığı görülmekte, bununla birlikte ruhsal açıdan sağlıklı bireyin kendisine ve dış dünyaya karşı olumlu davranış, tutum, işlev ve ruhsal özelliklerine sahip olduğu kendisi ile barışık, uyumlu ve dengeli olduğu ele alınmaktadır.⁶

¹ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din Psikologlarının Din ve Tanrı Görüşleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 12-13.

² Nevzat Gencer vd., *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Ankara: Ertem Kafkars Yayınları, 2022), 28-47.

³ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Yayınları, 2007), 47.

⁴ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 “Mental Health” (Erişim 25 Şubat 2024).

⁵ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınları, 2019), 810.

⁶ Nevzat Gencer vd., *Ruh Sağlığı ve Din*, ed. Nevzat Gencer vd. (Ankara: Ertem Kafkars

Dini yaşantı biçimleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişki de din psikologlarınca merak edilen konulardan biri olmuştur. Dini yaşantının ruh sağlığı üzerindeki etkisi yüksek olabilir ve bu da doğrudan din psikoloji alanı için bir araştırma konusu oluşturmaktadır.⁷ Bireylerin dini yaşantı biçimlerini tüm genişlik ve derinliği ile anlamaya gayret etmek din psikologlarının temel görevlerinden biri olarak görülmektedir.⁸ Dini yaşantının derinlemesine anlaşılması için yoğun dini tecrübelerin bireysel etkilerinin araştırılıp incelenmesi gerekmektedir.⁹ Tasavvufi yönelimler yoğun dini tecrübeler oluşturarak bireylerin dini yaşantılarını şekillendirmiştir. Bu sebeple tasavvufun etkileri din psikolojisi alanında pek çok araştırmaya konu olmuştur. Dini yaşantının etkilerini bulmaya çalışan araştırmacılar dini tecrübelerle odaklanmışlardır, dini tecrübeyi araştırmak istediklerinde de tasavvufi yaşantının etkileri ile karşılaşmışlardır. Din psikolojisi açısından bakıldığında bireylere dini tecrübe sunması sebebi ile tasavvuf oldukça zengin verilere sahip bir alandır.¹⁰ Tasavvufun bireyler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri pek çok araştırmaya konu olmuştur. Dini tecrübeye kaynaklık etmesi, dini yaşantının şekillenmesinde rol alması, ruh sağlığını olumlu ve olumsuz yönlerde etkilemesi nedeniyle bu araştırmada tasavvufun ruh sağlığı ile ilişkisini değerlendiren çalışmaların sistematik incelemesi amaçlanmıştır.

1. Yöntem

1.1. İlgili Araştırmanın Taraması ve Seçimi

Literatür taraması, belirlenen konudaki yayınlanmış çalışmaların eleştirel analizi olup okuyucuya durumu özetleme, karşılaştırma, sınıflama ve değerlendirme fırsatı sunmaktır.

Sistematik literatür taraması yapılırken sistemli bir yol takip edilip, standartlaştırılmış metodoloji ve yönergelerle bağlı kalınarak bir çalışma gerçekleştirilir. Bu metodoloji aşamalı bir şekilde gerçekleşmektedir. İlk olarak tarama sonuçları filtrelenir, sonrasında çalışmaların eleştirel biçimde analizi yapılır, ardından kalitesi ile kanıt düzeyi değerlendirilir ve bulguların yorumlayıcı analizleri yapılarak hedeflenen kitle için raporlama süreci oluşturulur. Sistematik literatür taramalarında ele alınan konuya dair mevcut olan en geniş literatür elde etmek amaçlanmaktadır. Aynı zamanda takip edilen adımların ve varsayımların kapsamlı

Yayınları, 2022), 11.

⁷ Kolektif, *İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi* (İstanbul: Muhit Kitap, 2021), 129.

⁸ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, İlaveli 2. bs. (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2015), 11.

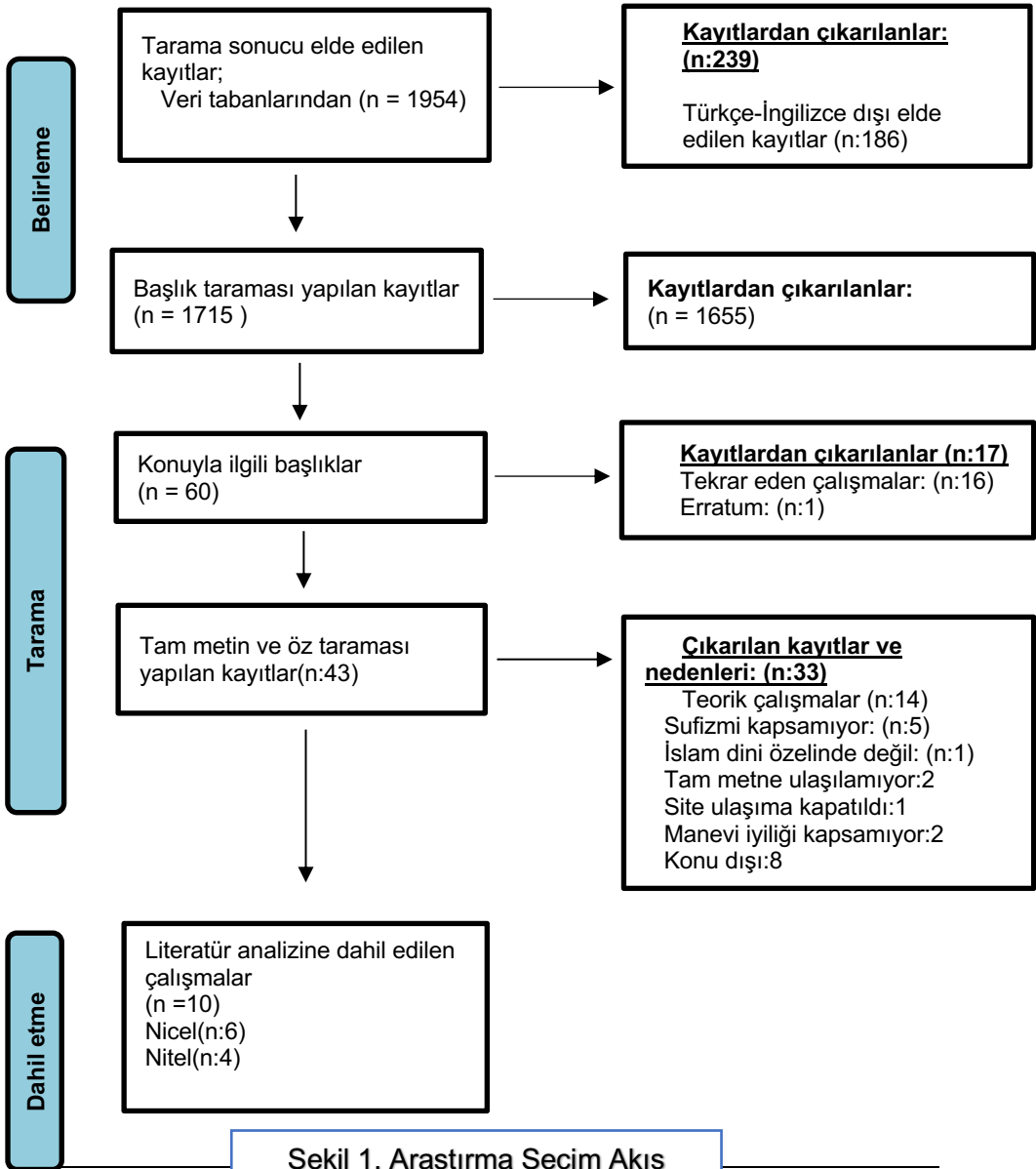
⁹ Muhammet Cevat Acar, "Tasavvuf Psikolojisinin Dindarlığın Tecrübî Boyutu Kapsamında Değerlendirilmesi ve Yeni Bir Tanım İhtiyacı", *Artuklu Akademi* 6/2 (30 Aralık 2019), 211.

¹⁰ Acar, "Tasavvuf Psikolojisinin Dindarlığın Tecrübî Boyutu Kapsamında Değerlendirilmesi ve Yeni Bir Tanım İhtiyacı", 210.

bir şekilde belgelenip, raporlanması hedeflenmektedir. Bu metodoloji sayesinde yapılan sistematik literatür taramalarının tekrarlanması mümkün olabilmektedir.

Literatür taraması Nisan ve Mayıs 2023’de gerçekleştirilmiştir. Türkçe “Tasavvuf”, “Sufi*”, “Misti*”, “Tarikat”, “iyilik hali”, “iyi oluş” ve İngilizce “sufi*”, “mysti*”, “tarika”, “well-being”, “well being”, “heal*”, “psycho*”, “therap*” ve “mental health” anahtar kelimeleri ve bunların çeşitli kombinasyonları ile Scopus, Google Akademik, Web of Sciences, Ulakbim, Yöktez veri tabanları ile taranmıştır.

Ruh sağlığı ve tasavvuf arasındaki ilişki ile ilgili yapılmış araştırmaların analiz edildiği bu çalışma sistematik literatür taraması ve veri analizi ile gerçekleştirilmiştir.



1.2. Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Araştırmada ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış yayın dili İngilizce ya da Türkçe ve tam metinlerine ulaşılan nicel ve nitel çalışmalar değerlendirme kapsamına alınmıştır. Kitaplar değerlendirme kapsamına alınmamıştır.

Sistematiik literatür analizine;

- İngilizce ya da Türkçe dillerinde yayınlanan,
- nicel ve nitel araştırma yöntemlerinden biri kullanılmış olan,
- İslam dini kapsamındaki sufi grupları ele alan çalışmalar dahil edilmiştir.
- Teorik olan çalışmalar,
- İslam dışı mistik gruplar üzerine yapılan çalışmalar,
- kitaplar,
- tasavvufi grupları sosyolojik açıdan ele alan çalışmalar,
- ruh sağlığını dindarlık üzerinden ele alıp tasavvufu içermeyen çalışmalar ise sistematiik literatür taramasından çıkarılmıştır.

1.3. İlgili Araştırmaların Analizi

Verilerin özetlenmesi için standart bir veri özetleme formu geliştirilmiş ve elde edilen veriler bu forma göre değerlendirilmiştir. Veri özetleme formunda çalışmaların yazarları, yılları, ülkeleri, örneklemeleri, araştırma türleri, araştırma tasarımları, uygulama süreleri, bulgular yer ayrılmıştır.

1.4. Araştırmaların Metodolojik Kalitesinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada örnek alınan her bir araştırma standard quality assesment criteria for evaluating primary research papers from a variety of fields kalite değerlendirme aracına göre değerlendirilmiştir. Nicel ve Nitel araştırmalar için iki farklı form kullanılmıştır. Her bir maddenin karşısında “evet”, “kısmen”, ve “hayır” olmak üzere 3 seçenek vardır ve buna karşılık gelen puanlar sırayla 2, 1 ve 0 şeklindedir. 0-55 düşük, 55-80 orta, 80-100 yüksek kalite kabul edilmiştir.

1.5. Bulgular

Tarama sonucunda 1954 araştırmaya ulaşılmış, İngilizce-Türkçe sınırlama ile 1768 araştırmaya ulaşılmış, kitaplar araştırmadan çıkartıldığında 1715 kaynağa ulaşılmıştır. Yapılan başlık incelemesi ile konuyla bağlantılı 60 araştırmaya ulaşılmış 1655 araştırmacının konu ile ilgili olmadığı bulunmuştur. Elde edilen kaynaklardan 16 tekrar ve 1 Erratum tespit edilerek çıkartılmıştır. Kalan 43 kaynağın metin ve öz taraması yapılmış ve literatür analizine 10 çalışma dahil edilmiştir. Ruh sağlığı ve

tasavvuf arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmaların örneklem büyüklüğü 3-740 arasında değişmekte olup toplam örneklem sayısı 1498'dir. Bu araştırmaların 4'ü nitel 6'sı nicel araştırmadır. Araştırmaların 4'ü Türkiye'de, 3'ü Endonezya'da, 1'i Amerika Birleşik Devletleri'nde, 1'i İsrail'de, 1'i Pakistan'da yapılmıştır. Tablo 1'de dahil edilen çalışmaların detaylarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Manevi İyi Oluş ve Sufizm Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar ve Bazı Bulguları

Yazar, Yıl, Ülke	Örneklem	Araştırma Türü ve Tasarımı	Örneklem	Süre ve Girişim	Bulgular
Yayın Adı: Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi					
Hüseyin KOÇ (2021) TÜRKİYE	Deliler ve Veliler Derneği Gönüllü Üyeleri(n:120)	Nicel-ön test son test gruplu deneysel desen	1.n:40(deney) 2.n:40(kontrol) 3.n:40(nötr)	11 Hafta 6 oturum yüzyüze 1 ara oturum 4 oturum online	● Sufi meditasyonu psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkiye sahiptir. ● Sufi meditasyonunun kaygı ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmektedir. ● Sufi meditasyon tasavvuf müziği korusu ile karşılaştırıldığında daha etkilidir. ● Sufi meditasyonunun psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam anlamı, duygusal zeka ve psikolojik belirtiler üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu görülmektedir.¹¹

¹¹ Hüseyin Koç, “Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi”, (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi,2021), 131.

Yayın Adı: Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması

Dr.Guyem KOLBAŞI (2019) Türkiye	20-25 yaş sağlıklı üniversite öğrencileri(n:60)	Nicel-İstatiksel Analiz	İlk olarak sufi müzik dinletilenler 1.n:10 2.n:10 3.n:10 İlk olarak gregoryan müzik dinletilenler 1.n:10 2.n:10 3.n:10	12 oturum	• Sufi müziğin gregoryan müziğe kıyasla etkisinin daha fazla olduğu görülmektedir. • Kültürel etkenler müziğin rahatlatıcı etkisini arttırabilmektedir.¹²
---------------------------------------	---	----------------------------	--	-----------	---

Yayın Adı: Sufilerde Hayatın Anlamı: Sufi Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma

İbrahim YÜKSEL (2020) Türkiye	18-65 yaş arası sufi-sufi olmayan bireyler(n:264)	Nicel-korelasyonel desen	1.n:131 Sufi 2.n:133 Sufi olmayan	Anket doldurma	• Sufilerin sufi olmayanlara göre hayatlarında daha çok anlam-amaç buldukları görülmektedir.
-------------------------------------	---	-----------------------------	---	-------------------	--

¹² Guyem Kolbaşı, “Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması” (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2019), 23.

- Tasavvufi gelenek içerisinde süre arttıkça anlam-amaç düzeyi de artmaktadır.
- Sufi bireylerin hayatlarında daha mutlu ve daha iyimser oldukları görülmektedir.
- Sufi bireylerin daha dindar, daha iyimser, daha mutlu oldukları, daha çok mistik deneyim yaşadıkları ve daha çok anlam ve amaç buldukları görülmektedir.¹³

Yayın Adı: Sufilerde Ahlaki Olgunluk ile Huzur İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma

Eyyüp KAYACI&Muammer CENGİL (2022) TÜRKİYE	23 yaş ve üzeri Çorum-Kırıkkale- Ankara-İstanbul da yaşayan 5 yıl üzeri tasavvufi yaşantısı olan	Nicel-Karşılaştırma türü ilişkisel tarama	İstanbul(n:200) Ankara(n:200) Çorum(n:200) Kırıkkale(n:140)	Anket doldurma	• Örneklem grubu yüksek ahlaki olgunluk düzeyine sahiptir. • Sufi grup içerisinde bulunma ile ahlaki olgunluk seviyesi
---	---	--	--	-------------------	---

¹³ İbrahim Yüksel, “Sufilerde Hayatın Anlamı: Sufi Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, (İstanbul: Ibn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,2020), 70-71.

Ruhzari grubuna
ait erkek
bireyler(n:740)

arasında anlamlı bir farklılaşma
olduğu bulgulanmıştır.

- Tasavvuf ritüellerini düzenli olarak yapma ile ahlaki olgunluk arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Tasavvuf ritüellerini yapma ile huzur arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.¹⁴

Yayın Adı: Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling

M.Agus WAHYUDİ
(2020)
Endonezya

Farklı tasavvuf
gruplarında en az
3 yıl tasavvufi
eğitim alan
katılımcılar(n:6)

Nitel-Fenomenolojik
analiz

n:6

Min.1 saat

- Sufiler öz kabul ve pozitif iletişim kurma becerisine sahiptirler.
- Zühd, tevekkül, havf ve muhabbet sufilerin esenlik kaynaklarıdır.
- Tasavvufun değerleri psikolojik iyilik halini etkilemektedir.

¹⁴ Eyyüp Kayacı - Muammer Cengil, "Sufilerde Ahlaki Olgunluk ile Huzur İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Kocatepe İslami İlimler Dergisi* 5/1 (15 Haziran 2022), 28.

- Tasavvufi öğretiler bireylerin problemlerini olumlu şartlara dönüştürmelerini sağlar.¹⁵

Yayın Adı: Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group

Fuad Hamsyah&Subandi (2017) Endonezya	Sholawat Adzom Zikir isimli sufi grubuna en az 1 yıl üye olan(n:51)	Nitel-istatistiksel analiz (Nitel gözleme de başvuruldu.)	n:51		● Zikir yoğunluğu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ● Zikir sufilere mutluluk katmaktadır. (Bu durum nitel gözlem ile de farkedilmiştir.)¹⁶
---------------------------------------	---	---	------	--	---

Yayın Adı: Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis, Indramayu

Erba Rozalina&Khairunnisa Fitria Permana&Lalu Agus Satriawan (2022) Endonezya	Koroner kalp hastası bireyler(n:3)	Nitel-Karşılaştırmalı Betimsel Anlatım	n:3	Görüşme	● Koroner kalp hastalarında sufi şifa müdahaleleri başarılı sonuç vermiştir. ● Bireylerin tutum, alışkanlık ve kaygı düzeyleri sufi şifa müdahalelerinin olumlu etkisini yansıtmaktadır.
---	------------------------------------	--	-----	---------	---

¹⁵ M. Agus Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling", *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11/1 (29 Haziran 2020), 145.

¹⁶ Fuad Hamsyah, Subandi, "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group", *Journal of Spirituality in Mental Health* 19/1 (02 Ocak 2017), 80-94.

- Zikir ve dua uygulamaları kaygı düzeylerini azaltmış ve sakinlik hallerine katkı sağlamıştır.¹⁷

Yayın Adı: The Practice of Dhikr Among Senegalese Taalibe Baay Women: Individual Devotion, Communal Well-Being

Natalie MARSH (2019) ABD	Taaliba Baay topluluğundan kadınlar(n:10)	Nitel-Yapılandırılmamış görüşme	n:10	Görüşme	• Zikir bireyleri içsel olarak değiştirmekte ve bu değişim dışı da yansımaktadır. • Zikir halkasına dahil olan bireyler birbirlerinden enerji almaktadırlar ve grubun enerjisi iyilik halini arttırmaktadır.¹⁸
-----------------------------	---	---------------------------------	------	---------	--

Yayın Adı: Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females

Lübna GÜL& Syeda Farhana Jehangir (2019) Pakistan	n:200	Nitel-2x2 faktöriyel desen	Farkındalık (mindfulness) grubu: Yüksek kaygılı (n:50) Düşük kaygılı (n:50)	• Zikir kaygıyı azalttı ve ruh sağlığını olumlu yönde etkiledi. • Maneviyat töropatik süreçlere katkı sağlamaktadır.
--	-------	----------------------------	---	---

¹⁷ Erba Rozalina Yanti vd., "Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis, Indramayu, West Java", *Jurnal Ushuluddin* 30/2(Temmuz-Aralık 2022) DOI: 10.24014/Jush.v30i2. 19040, 224-226.

¹⁸ Natalie Marsh, "The Practice of Dhikr Among Senegalese Taalibe Baay Women: Individual Devotion, Communal Well-Being" (2019). *Independent Study Project (ISP) Collection*. 3140.https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/3140, 39.

			Sufi meditasyon grubu: Yüksek kaygılı(n:50) Düşük kaygılı(n:50)	● Tasavvufi meditasyon kaygı düzeyini azaltmada meditasyondan daha etkiliydi.¹⁹
Yayın Adı: What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-being and Mental Health?				
Karen Harel (2018) İsrail	n:44 yetişkin	Nitel- Hermeneutik Fenomenoloji	n:44	● Sema duyguları ve kişisel farkındalığı olumlu yönde etilemektedir. ● Semanın mutluluğa katkısı bulunmaktadır. ● Katılımcıların%70'inde minnettarlık, mutluluk, neşe ve haz gibi olumlu etkiler görüldü. ● Dönme eylemi zihni aktif yollarla bıtakma sürecidir. Sema eden bireylerin kendilerini yansıtmı oranı yüksektir. (Yaratıcı yazarlık ile test edildi.)²⁰

¹⁹ Lubna Gul - Syeda Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females", *Pakistan Journal of Psychological Research* 34/3 (18 Ekim 2019), 583-599.

²⁰ Keren Harel, "What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-being and Mental Health?", (Israel: University of Haifa, Graduate School of Creative Arts Therapies, 2018), 36-43.

1.6. Araştırmalarda En Çok İncelenen Etki Alanları

Bu çalışmaya dahil edilen araştırmalarda tasavvufun anksiyete²¹, hayatın anlamı²², ahlaki olgunluk²³, kaygı düzeyi²⁴, ruh sağlığı²⁵, yaratıcı zeka²⁶, kişisel farkındalık²⁷, iyi oluş²⁸, mutluluk ve iyimserlik²⁹ ile ilişkilerinin ele alındığı saptanmıştır.

1.7. Araştırmalarda Ele Alınan Tasavvuf Uygulamaları

Literatür analizine dâhil edilen çalışmalar incelendiğinde tasavvufun farklı uygulamaları üzerinden araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmaya dâhil edilmiş olan çalışmalarda tasavvuf uygulamaları: Sufi Meditasyonu³⁰, Tasavvufi Müzik³¹, Zikir³², Tasavvuf Ritüelleri³³, Sufilerde Sema³⁴. Tasavvufun ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşa etkisi farklı alanlar üzerinde çalışılmıştır. Bu

²¹ Erba Rozalina Yanti vd., "Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis", Indramayu, West Java.

²² Koç, "Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi"; Yüksel, Sufilerde Hayatın Anlamı: Sufi Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma".

²³ Kayacı - Cengil, "Sufilerde Ahlaki Olgunluk ile Huzur İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", 12-31.

²⁴ Koç, "Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi".

²⁵ Koç, "Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi".

²⁶ Harel, "What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-Being and Mental Health?".

²⁷ Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling", 145.

²⁸ Koç, "Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi"; Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling"; Hamsyah, Subandi, "Dzikir and Happiness".

²⁹ Yüksel, "Sufilerde Hayatın Anlamı: Sufi Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma".

³⁰ Gul - Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females", 583-599; Koç, "Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi".

³¹ Kolbaşı, "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması".

³² Hamsyah, Subandi, "Dzikir and Happiness".

³³ Marsh, "The Practice of Dhikr Among Senegalese Taalibe Baay Women"; Harel, "What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on psychological and physiological indices of well-being and mental health?".

³⁴ Harel, "What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-being and Mental Health?".

etki bazı çalışmalarda sema³⁵ uygulaması, bazı çalışmalarda tasavvufi müzik³⁶, bazı çalışmalarda zikir³⁷ uygulaması üzerinden araştırılmıştır.

1.8. Tasavvufun Psikolojik İyi Oluşa Etkisi

Tasavvufun ruh sağlığına ve psikolojik iyi oluşa etkisine hem nicel hem de nitel araştırmalarda yer verilmiştir.

Sufi meditasyonunu³⁸ inceleyen çalışmada³⁹ ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmaya 40 deney, 40 kontrol ve 40 nötr olmak üzere 120 kişi dahil edilmiştir. Deney grubuna 11 oturum uygulanmış her oturum 2 bölümden oluşmuştur. Oturumların ilk kısmında (30dk) tasavvuf hakkında bilgiler verilmiş ikinci kısmında (60dk) da zikir uygulamaları yapılmıştır. Kontrol grubuna 11 oturum uygulanmış. 11 hafta boyunca tasavvuf müziği koro çalışması yapılmıştır (90dk). Yapılan bu çalışmada sufi meditasyonunun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu, yaşam doyumunu arttırdığı ve psikolojik rahatsızlık belirtilerini azalttığı sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda sufi meditasyonunun tasavvuf müziği korosuna oranla daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada sufi meditasyon kavramı kullanılmıştır. Meditasyon bilinçli olarak yapılmakta olan rahatlama uygulamaları şeklinde de tanımlanabilmektedir.⁴⁰ İncelenen bu çalışmada da sufi meditasyonu kavramı ile tasavvufi uygulamalar eşliğinde yapılan rahatlama çalışmalarının ele alındığı görülmektedir. Araştırmada sufi uygulamalarında zikir uygulaması tercih edilmiştir.

Tasavvufi Danışmanlık⁴¹ kavramını ele alan çalışmada tasavvufa ait olan değerlerin psikolojik iyilik halini etkilediği belirtilmiştir. Araştırmaya dahil edilen bu çalışma nitel bir çalışmadır. Çalışmaya 6 kişi dahil edilmiştir. Bu çalışmada amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya tasavvuf çalışmalarına katılan, bu çalışmaları en az 3 yıl takip etmiş olan ve birbirinde farklı uygulamalarda bulunmuş kişiler dahil edilmiştir. Bu araştırmadan elde

³⁵ Harel, "What Is The Effect of The Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-being and Mental Health?".

³⁶ Kolbaşı, "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması".

³⁷ Hamsyah, Subandi, "Dzikir and Happiness".

³⁸ Araştırmamıza dahil ettiğimiz Sufi Meditasyonu adlı çalışmada, zikir uygulamaları sufi meditasyonu olarak adlandırılmıştır.

³⁹ Koç, "Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi".

⁴⁰ Hacer Çoban, *Transandantal Meditasyon: İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri*. (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005).

⁴¹ Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling".

edilen bulgulara göre sufiler kendilerini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmektedirler ve olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Teslimiyet halinde olmaları bu bireylerin psikolojik iyilik hallerine katkıda bulunmaktadır.

Tasavvufi Meditasyon'un⁴² etkisinin ele alındığı çalışmada zikrin kaygı düzeyini azaltarak ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği bulgusuna rastlanmıştır. Araştırmaya dahil edilen bu çalışmada 2x2 faktöriyel örneklem kullanılmıştır. Araştırmaya 200 kişi dahil edilmiştir. Tasavvufi meditasyon grubu 100 kişiden oluşmakta ve yüksek kaygı ve düşük kaygı olmak üzere 50 kişilik 2 alt gruptan meydana gelmektedir. Farkındalık (mindfulness) grubu da 100 kişiden oluşmakta ve yüksek kaygı, düşük kaygı olmak üzere 50 kişilik 2 alt gruptan meydana gelmektedir. Bu çalışmada sufi meditasyonun kaygıları azaltmada ve psikolojik iyilik halini arttırmada farkındalık (mindfulness) çalışmalarından daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya dahil edilmiş olan bu çalışmalardan ortak bir bulgu elde edildiği görülmektedir. İncelenen araştırmalardan elde edilen bulgulara göre tasavvuf ve tasavvufi ritüeller psikolojik iyilik hali üzerinde etkiye sahiptir.

1.9. Tasavvufun Olumlu Duygulara Etkisi

Hem nicel hem de nitel araştırma verilerinden elde edilen bulgulara göre tasavvuf ve olumlu duygular arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya dahil edilmiş olan 3 çalışmada tasavvuf ve olumlu duygular arasındaki ilişki ele alınmıştır.

Sufilerde hayatın anlamını konu alan çalışma⁴³ 264 kişi ile yapılmış korelasyonel bir çalışmadır. Katılımcıların 131'i sufi 133 sufi olmayan bireylerdir. Bu çalışma anket tekniği ile yapılmıştır. Sufiler ile sufi olmayanlar arasındaki mutluluk ve iyimserlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda sufi bireylerin hayatlarında daha mutlu ve daha iyimser oldukları bulgusuna varılmıştır.

Sufilerde ahlaki olgunluğu ele alan çalışmada⁴⁴ ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örneklem yöntemi ile 760 kişi ile anket yapılmış 740 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada sufi grup içerisinde bulunma süresi ile ahlaki olgunluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada tasavvufi ritüelleri düzenli olarak yapmanın huzura bir katkısı olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda tasavvufi ritüellere düzenli katılım sağlamak ile huzur arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

⁴² Gul - Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females".

⁴³ Yüksel, "Sufilerde Hayatın Anlamı: Sufi Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma".

⁴⁴ Kayacı - Cengil, "Sufilerde Ahlaki Olgunluk ile Huzur İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma".

Sufilerde Sema ritüellerini inceleyen çalışmada⁴⁵ sema ritüelinin ruh sağlığı ve beden üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sema uygulamasının etkileri gözlemlenmiştir. Bu çalışmada çapraz geçişli tekrarlanan ölçümler deneysel tasarım yöntemi kullanılmıştır. Duygusal deneyimleri ölçümleyebilmek için yaratıcı yazarlık çalışması yapılmıştır. Beden üzerindeki etkileri gözlemlemek için solunum hızı, kalp atış hızı takibi yapılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre sema uygulaması mutluluğa ve olumlu duygulara katkıda bulunmaktadır. Katılımcıların %70'inde mutluluk, iyimserlik, minnettarlık gibi olumlu etkiler gözlenmiştir.

1.10. Tasavvuf ve Anksiyete Arasındaki İlişki

Bu çalışmaya dahil edilen araştırmaların ele aldıkları ortak konulardan biri de tasavvufun kaygı üzerindeki etkisidir. Taramamız sonucunda araştırmaya dahil edilen çalışmaların 3'ünde tasavvuf ve kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bulgusuna varılmıştır.

Çalışmalardan biri sufi meditasyonunu⁴⁶ ele almaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre sufi meditasyonunun kaygı ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmektedir. Tasavvufi meditasyonun kaygıyı azaltmakta farkındalık çalışmalarından daha etkili olduğu bulgusuna rastlanmaktadır.

Çalışmalardan bir diğeri tasavvufi şifa araştırmasıdır. Nitel bir saha çalışması olan Tasavvufi şifa araştırmasında⁴⁷ bireylerin tutum, alışkanlık ve kaygı düzeylerinde sufizmin etkisi görülmüştür. Bu çalışma koroner kalp hastası olan 3 kişi ile gerçekleştirilmiş ve bu bireylerle dua, zikir uygulamaları yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda tasavvufi şifa müdahalelerinin bireyler üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu gözlenmiştir.

Literatür analizine dahil edilmiş diğeri bir çalışma da anksiyete ve tasavvuf arasındaki ilişkiyi ele almıştır.⁴⁸ Bu çalışma 20-25 yaş arasındaki 60 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Öğrenciler ilk olarak tasavvufi müzik dinletilenler ve ilk olarak Gregoryan müzik dinletilenler şeklinde iki ana gruba ayrılmıştır. Araştırmanın kolay yapılabilmesi için her grup onar kişiden oluşan üçer alt gruba ayrılmıştır. Tasavvufi müzik ve Gregoryan Müziğin etkilerinin araştırıldığı bu

⁴⁵ Harel, ""What is the Effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-being and Mental Health?".

⁴⁶ Gul - Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females".

⁴⁷ Erba Rozalina Yanti vd., "Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis, Indramayu, West Java".

⁴⁸ Kolbaşı, "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması "(Bursa: Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2019).

çalışma da Tasavvufi müziğin, Gregoryan müziğe kıyasla anksiyete üzerindeki olumlu etkisi daha fazla olarak saptanmıştır.

1.11. Metodolojik Kalite Değerlendirmesi

Nicel ve nitel araştırmalar için 2 ayrı değerlendirme formu kullanılmıştır. Nicel araştırmaların kalite ortalaması %79,16; nitel araştırmaların kalite ortalaması %78,75 olarak belirlenmiştir. Nicel araştırmalarda araştırmacıların ve/ya katılımcıların müdahale etmesi ve körleştirilmesinin mümkün olup olmadığına dair bilgilerin bulunmaması kalite puanını düşürmüştür. Nitel çalışmaların üçünün⁴⁹ ortalaması yüksektir. Çalışmalardan birinin⁵⁰ veri toplama yöntemleri ve veri analiz şekli net bir şekilde açıklanmadığından genel ortalamayı düşürmüştür. Sonuç olarak bu çalışmaya alınan nicel ve nitel araştırmaların kalitesi orta kalite olarak değerlendirilmiştir. Yüksek kaliteye oldukça yakındır. Kalite değerlendirmesinde en düşük kaliteli nicel çalışma 64,28⁵¹, en yüksek kaliteli çalışma 82,14⁵² puan almıştır. Kalite değerlendirmesinde en düşük kalite puanı alan nitel çalışma ⁵³, en yüksek kalite puanı alan çalışma 90⁵⁴ almıştır. Kalite kontrol puanlamasına göre ¹⁵⁵ çalışma düşük, ²⁵⁶ çalışma orta, 7 çalışma yüksek kalitede çıkmıştır.

⁴⁹ Erba Rozalina Yanti vd., "Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis, Indramayu, West Java" Marsh, "The Practice of Dhikr Among Senegalese Taalibe Baay Women"; Harel, "What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-being and Mental Health?".

⁵⁰ Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as a Sufistic Counseling".

⁵¹ Kolbaşı, "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması".

⁵² Kayacı - Cengil, "Sufilerde Ahlaki Olgunluk ile Huzur İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma".

⁵³ Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling".

⁵⁴ Harel, "What is the Effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological indices of Well-being and Mental Health?"; Erba Rozalina Yanti vd., "Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis, Indramayu, West Java".

⁵⁵ Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling".

⁵⁶ Kolbaşı, "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması"; Marsh, "The Practice of Dhikr Among Senegalese Taalibe Baay Women".

Tablo 1:Nicel Çalışmaların Kalite Değerlendirmesi

	Hüseyin KOÇ	Dr.Guyem Kolbaşı	İbrahim Yüksel	Eyyüp Kayacı& Muammer Cengil	Fuad Hamsyah & Subandi	Lübna GÜL& Syeda Farhana Jehangir
Soru/hedef yeterince açık ve net mi?	2	1	2	2	2	2
Çalışma tasarımı net şekilde açıklanmış mı ve konuya uygun mu?	2	2	2	2	2	2
Denek/karşılaştırma grubu seçim yöntemi veya bilgi kaynağı/girdi değişkenleri açıklanmış ve uygun mu?	2	2	2	2	2	2
Denek (ve varsa karşılaştırma grubu) özellikleri yeterince tanımlanmış mı	2	2	2	2	2	2
Müdahalesel ve rastgele atama mümkünse, tarif edildi mi?	1	2	2	2	2	2
Araştırmacıların müdahale etmesi ve körleştirilmesi mümkünse, bu durum rapor edildi mi?	0	0	0	0	0	0
Deneklerin müdahale edilmesi ve körleştirilmesi mümkün	0	0	0	0	0	0

olduysa, bu durum rapor edildi mi?

Çıktı ve (varsa) risk ölçüt(ler)i iyi tanımlanmış ve ölçüm/yanlış sınıflandırma yanlışlığına karşı sağlam mı? Değerlendirme araçları raporlandı mı?

2

2

2

2

2

2

Örneklem büyüklüğü uygun mu?

2

2

2

2

2

2

Analitik yöntemler açıklanmış/gerekçelendirilmiş ve uygun mu?

2

2

2

2

2

2

Ana sonuçlar için bazı varyans tahminleri rapor edilmiş mi?

2

1

2

2

2

2

Karıştırıcı faktörler kontrol edildi mi?

1

1

1

1

1

1

Bulgular yeterli detayda raporlanmış mı?

1

1

2

2

2

2

Çıkarımlar bulgular tarafından destekleniyor mu?

2

0

2

2

2

2

28/21

28/18

28/23

28/23

28/23

28/23

Kalite Puanı

%75

%64,28

%82,14

%82,14

%82.14

%82.14

Tablo 2:Nitel Araştırmaların Kalite Değerlendirmesi

	M. Agus Wahyudi	Erba Rozalina vd.	Natalie MARSH	Karen Harel
Soru / amaç yeterince açıklanmış mı?	2	2	2	2
Çalışma tasarımı açık ve uygun mu?	2	2	2	2
Çalışmanın bağlamı açık mı?	2	2	2	2
Teorik bir çerçeve / daha geniş bilgi birikimi ile bağlantılı mı?	2	2	2	2
Örnekleme stratejisi açıklanmış mı, uygun mu ve gerekçelendirilmiş mi?	1	2	2	2
Veri toplama yöntemleri açıkça tanımlanmış ve sistematik mi?	0	2	1	2
Veri analizi açıkça tanımlanmış ve sistematik mi?	0	2	1	2
Güvenilirliği sağlamak için doğrulama prosedür(ler)i kullanılmış mı?	0	0	0	0
Sonuçlar bulgular tarafından destekleniyor mu?	2	2	2	2
Araştırmacının çalışmadaki rolü tartışılmış mı?	0	2	2	2
Kalite Puanı	20/11 55	20/18 90	20/16 80	20/18 %90

2. Tartışma

Bu çalışma ile ruh sağlığı ve tasavvuf arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sistematik incelemesi ve analizi amaçlanmıştır. Kapsamlı literatür taraması sonucunda, dahil olma kriterlerini karşılayan 10 çalışmaya ulaşılmıştır.

Literatür incelemesine dâhil edilen bu çalışmalardan 6'sı nicel araştırma, 4'ü nitel araştırmadır. Sufizmin etkileri ile ilgili yapılan bu çalışmalarda tasavvufun farklı uygulamaları üzerinden çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bazı çalışmalar zikir, sema ve tasavvufi ritüellere odaklanırken bazı uygulamalarda tasavvufi yaşantının etkilerini ele almıştır.

Yapılan incelemede tasavvuf ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin 4 çalışma ile en çok Türkiye'de araştırıldığı ortaya çıkmıştır. Ancak araştırmaya dâhil edilen bu 4 çalışmadan 3'ü tez çalışmasıdır.

Literatür incelemesi yapılırken aslında bu alana dair pek çok teorik çalışmanın bulunduğu fark edilmiş olmakla beraber alan araştırmaların az olduğu göze çarpmaktadır.

Çalışmaya dâhil edilen araştırmalar oldukça günceldir. Tarama yapılırken zaman sınırlaması yapılmamış olmasına rağmen en eski çalışmanın 2017 yılına ait olduğu belirlenmiştir. En yeni çalışma da 2022 yılında yapılmıştır. Bu da konunun son yıllarda popülerlik kazandığını ve üzerinde çalışmaların arttığını göstermektedir ve araştırmanın giriş bölümünde belirtilmiş olan ruh sağlığı ve tasavvuf araştırmalarının güncelliğine dair verilmiş bilgiyi teyit etmektedir. Ruh sağlığı ve tasavvuf kavramları geçmişten günümüze önem arz etmektedir. Ancak bu önem araştırmalara tam manası ile yansımamıştır. Günümüzde modern insanın iyilik haline dair ihtiyaçları arttıkça maneviyat, tasavvuf kavramları gündeme gelerek araştırmalara konu olmuş ve alan çalışmalarında başrol oynamaya başlamıştır.

2.1. Tasavvufun Psikolojik ve Manevi İyilik Haline Etkisi

Sufi ritüellerin pek çoğunun manevi iyilik ve psikolojik iyilik haline katkı sağlayacağı söylenebilir. Bazı çalışmalar zikri⁵⁷, bazı çalışmalar semayı⁵⁸ ele almış ve tamamının bulguları incelendiğinde hepsinin manevi ve psikolojik iyilik haline katkıda bulunduğu fark edilmiştir.

İgalçi insanın zikir ritüeliyle benlik değişim ve dönüşümünü hedeflediğini ve bu ritüel ile bireylerin yaratıcıyla olan bağlarının kuvvetlendiğini, bunun yanı sıra da fiziksel, psikolojik ve bilişsel alanlarda da olumlu kazanımlar elde

⁵⁷ Hamsyah, Subandi, "Dzikir and Happiness".

⁵⁸ Harel, "What is the Effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-Being and Mental Health?".

ettiklerini ifade etmiştir.⁵⁹ Aynı zamanda zikrin beyin üzerinde de etkileri bulunmaktadır. Zikrin etkisi (ses, ritim, hareket, kelime tekrarı) ile beyinde aktivasyon yayılımı sağlanmaktadır. Aktivasyon yayılımı sayesinde sinir hücrelerinde artış meydana gelmekte, beynin bölgelerinde hareketlilikler oluşmakta ve beynin canlılığı sağlanmaktadır. Bu aktivasyonun neticesinde de bilişsel açıdan bir dinginlik hali sağlanmakta, idrak ve odaklanmada da artış görülmekte ve hem psikolojik hem de manevi iyilik haline katkıda bulunmaktadır.⁶⁰ Pek çok araştırmada dua eden, meditasyon(veya zikir) yapan bireylerin yapmayanlara oranla beyinlerindeki aktivasyonun daha yüksek olduğu ve bu bireylerin daha fazla beyin dokusuna sahip oldukları saptanmıştır.⁶¹ Araştırmaya dahil ettiğimiz Gul& Jehangir'in araştırma bulguları da zikrin bu etkilerini destekler niteliktedir. Bu bulgulara göre zikir kaygıyı azaltmış ve iyilik haline katkıda bulunmuştur.⁶²

Araştırmaya dahil edilen Harel'in araştırma bulgularında da semanın duyguları ve kişisel farkındalığı olumlu yönde etkilediği saptanmıştır.⁶³ Terapötik rekreasyon kapsamında Mevleviliğin değerlendirildiği kavramsal makale çalışmasında sema ritüeli bir çeşit dans terapisi olarak ele alınmıştır.⁶⁴ Dans terapilerinde amaç danışanların problemlerine çözüm araması, çevresiyle etkileşim haline geçmesi, duygu ve düşüncelerini dans aracılığıyla ifade etmesidir. Sema yöntem olarak dans terapi ile benzerlik göstermekle birlikte amaç noktasında farklılık arz etmektedir. Sema ile salık duygu ve düşüncelerini Yaratıcıya yönelterek ona yaklaşmaya ve Yaratıcı ile iletişime geçerek O'nda fena bulmayı amaçlar. Semanın da dans terapi gibi terapötik etkisi bulunmaktadır. Sema psikososyal ve kişisel alanlara katkıda bulunur ve yaşam doyumunu arttırır.⁶⁵ Sema aynı zamanda da bir zikir ayinidir. Bu nedenle zikrin sağlamış olduğu aktivasyon yayılımını da sağlamaktadır.

⁵⁹ Emine Elif Çakmak İgalcı, "Sûfî Eğitimde Zikir ve Bilişsel Farkındalığa Etkisi", *Amasya İlahiyat Dergisi* 22 (30 Haziran 2024), 379.

⁶⁰ İgalcı, "Sûfî Eğitimde Zikir ve Bilişsel Farkındalığa Etkisi", 379.

⁶¹ Orhan Gürsu, "Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş" *Journal of International Social Research* 10.53 (2017),505.

⁶² Gul - Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females", 594.

⁶³ Harel, "What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological And Physiological Indices of Well-being and Mental Health?", 41.

⁶⁴ Serhat Yozcu vd., "Terapötik Rekreasyon Kapsamında Mevleviliğin Değerlendirilmesi", *Türk Turizm Arastirmalari Dergisi* 3/2 (22 Mart 2019), 159-173.

⁶⁵ Yozcu vd., "Terapötik Rekreasyon Kapsamında Mevleviliğin Değerlendirilmesi", 159-173.

Tasavvufun anksiyete, kaygı, umutsuzluk ve endişe gibi sıkıntılı durumlarda olumlu etkilere sahip olduğu gözlemlenmektedir.⁶⁶ Araştırmalarda genellikle olumlu etkileri ele alınmış, hangi sıkıntılara etki edeceğine dair sınırlı miktarda veri elde edilmiştir. Tasavvufun bazı bireylerde olumsuz etkileri de olabilir. Teorik olarak bu durum ele alınmış ancak araştırmalarda bu makaleye dahil edilecek veriye ulaşılammıştır. Din ve ruh sağlığı üzerine yapılan çalışmalarda dinin bireyleri olumsuz yönde de etkileyebildiğine dair pek çok araştırma ve veri mevcuttur. Aynı şekilde tasavvuf da bazı bireyleri olumsuz yönde etkileyebilir. Bu konuda nicel ve nitel araştırma verileri elde etmek literatüre katkı sağlayacaktır.

2.2. Sosyal Destek ve Tasavvuf

Tasavvufun, dini başa çıkmanın 5 temel hedefinden⁶⁷ biri olan sosyal dayanışma ve kimliğe destek verme etkisine sahip olduğu yapılan araştırmalara yansımaktadır. Elde edilen verilerin büyük çoğunluğunda tasavvufun, sufi bir gruba aidiyetin⁶⁸ ve mistik deneyimlerin olumlu duygulara katkı sağladığı, anksiyete ve kaygıyı azalttığı⁶⁹ bulgulanmıştır. Tüm bunlar bireydeki psikolojik ve manevi iyilik haline katkısı olan durumlardır. Literatür taramamızda elde edilen bulgular ışığında Sufizm bireylerin manevi ve psikolojik iyilik haline katkıda bulunmaktadır. Sufi ritüellere katılan bireylerde umut, neşe, mutluluk gibi olumlu duygular⁷⁰ yeşermekte, buna ilaveten bu bireyler hayatı daha iyi anlamlandırarak⁷¹ manevi/psikolojik iyilik haline daha fazla yaklaşmaktadır. Burada grup aidiyetinin bireyler üzerinde manevi destek oluşturduğu görölmektedir. Bireylerin basit bir şekilde dini topluluklara bağlanmaları bireylerin stresini azaltmaya yardımcı olarak sosyal destek, manevi destek ve topluma hizmet etmek gibi birtakım kaynaklara ulaşmasını sağlar. Dini organizasyonlar sosyal destek ve dini başa çıkma kaynaklarının farklı yönlerini bireylere sunan tek yapı olabilir.⁷² Burada grup aidiyetinin olumlu etkileri

⁶⁶ Erba Rozalina Yanti vd., "Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis, Indramayu, West Java"; Gul - Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females".

⁶⁷ bkz. Sema Eryücel, "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma", Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10/23 (2013), 252.

⁶⁸ Marsh, "The Practice of Dhikr Among Senegalese Taalibe Baay Women: Individual Devotion, Communal Well-Being", 29,39.

⁶⁹ Gul - Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females".

⁷⁰ Hamsyah, Subandi, "Dzikir and Happiness".

⁷¹ Yüksel, "Sufilerde Hayatın Anlamı: Sufi Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma".

⁷² Kenneth I. Pargament - Kenneth I. Maton, "Religion in American Life", *Handbook of*

üzerinde durulmaktadır ancak grup aidiyeti bazen olumsuz durumlara da sebebiyet vermektedir. John Turner ve Henri Tajfel'in geliştirdiği Sosyal Kimlik Teorisi'ne göre grup aidiyeti bazı olumsuz tutum ve davranışlara sebep olabilir.⁷³ Sosyal kimlik teorisine göre bireyler kendi ait oldukları grupları diğer gruplarla kıyaslarlar ve kendi ait oldukları grupları üstün görme tavrı sergilerler, kendilerinden olmayanı dışlayıcı bir tutum içerisinde olurlar. Bu sosyal karşılaştırmayı yapan birey iç grup (in-group) kayırmacılığı ile kendi grubuna olumlu özellikler atfeder, kendi grubunun dışında kalan dış grup (out-group) içinse olumsuz özellikler atfetme eğiliminde bulunur.⁷⁴ Tasavvufi grup aidiyetinin etkileri bu açıdan da incelenebilir.

2.3. Kültürün Bir Parçası Olarak Tasavvufi Ritüeller

Kolbaşı'nın çalışmasında, tasavvufun bireylerde etkili olmasının kültürel bir yakınlıktan kaynaklanabildiğine değinilerek farklı bir bakış açısı ile tasavvufun etkisi ele alınmıştır.⁷⁵ Tasavvuf, İslamiyet' in manevi hayata dayalı bir yorumu olarak da tanımlanmaktadır. Bu manevi hayat ile Allah'ın sevgi ve rızasına ulaşmak amaçlanmaktadır. Tasavvuf ve Türk kültürünün iç içe geçmiş bir yapısı bulunmaktadır.⁷⁶ Türk İslam kültüründe tasavvufi etkilere sıkça rastlanmaktadır. Bu da Türklerde tasavvufa yönelik kültürel bir yakınlık oluşturmaktadır. Araştırmaya dâhil ettiğimiz Kolbaşı'nın⁷⁷ ve Gul&Jehangir'in⁷⁸ araştırmaları bu yakınlığı doğrular niteliktedir. Araştırmalarının sonucunda tasavvufun etkisinin kültürel bir yakınlıktan kaynaklanabileceği öngörülmüştür. Sufi müzik ve Gregoryan müziğin etkilerini araştıran araştırmacı kültürel etkenlerin müziğin rahatlatıcı etkisini arttırıp arttırmayacağını da ele almıştır. Sufi müziğin daha etkili olduğu bulgusuna

Community Psychology, ed. Julian Rappaport - Edward Seidman (Boston, MA: Springer US, 2000), 495-522.

⁷³ Mahmut Mete, "Sosyal Kimlik Teorisi ve Göçmen Kimliğinin Ötekileştirilmesi Süreci: Stereotipleştirmeye Yönelik Psikopolitik Bir Analiz", *Akademik İncelemeler Dergisi* 18/2 (15 Ekim 2023), 470-489.

⁷⁴ Mete, "Sosyal Kimlik Teorisi ve Göçmen Kimliğinin Ötekileştirilmesi Süreci", 474.

⁷⁵ Kolbaşı, "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması", 22.

⁷⁶ Ahmet Cahit Hepağlar - İlyas Yazar, "Türk Kültür Coğrafyasında Tasavvuf Anlayışı", *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)* 10/3 (31 Temmuz 2021), 178.

⁷⁷ Kolbaşı, "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması".

⁷⁸ Gul - Farhana Jehangir, "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females".

ulaşmıştır.⁷⁹ Meditasyon ve Sufi Meditasyonunun etkilerini kıyasalayan araştırmacı “Tasavvufi meditasyon, kaygıyı azaltmada meditasyondan daha etkiliydi.”⁸⁰ bulgusuna ulaşmıştır. Tasavvufun etkisinin sebebinin tasavvufun ritüellerinden mi yoksa kültürel bir etkenden mi olduğu tam olarak tespit edilememiştir.

2.4. Uygulamaların Tasavvufi Ritüel Olarak veya Dini Ritüel Olarak Yapılması

Tasavvuf İslamiyet’in içerisinde teşekkül etmiş bir öğreti olduğundan tasavvufi ritüel olarak ele alınan uygulamalardan bazıları aynı zamanda dini ritüel olarak da uygulanabilmektedir. Zikir, teheccüd gibi uygulamalar bunlardan bazılarıdır. Bu uygulamalar günlük hayatta tasavvuf ehli olmayan bireylerce dini ritüel olarak uygulanabilmektedir. Araştırmalarda yer alan ritüellerin etkisinin bu uygulamaların tasavvufi bir ritüele dayanmasından kaynaklı olup olmadığı bilinmektedir. Zikir konusu üzerinden bu konuyu inceleyecek olursak araştırmamıza dahil edilen Hamsyah ve Shubandi⁸¹’nin çalışmalarını ele alabiliriz. Bu çalışmada zikir, Müslümanların maneviyatını arttırmak için kullanılan tekniklerden biri olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda da özel bir ritüeli de içerisinde barındıran bir ibadet biçimi olduğu, tasavvufi gruplarca da uygulanabilen bir ritüel olduğu ifade edilmiştir.⁸² Bu tanımlamalarda göze çarpan zikrin hem dini hem de tasavvufi olarak uygulanabilmesidir. Zikrin etkisine dair yapılmış pek çok araştırma vardır. Dini zikrin etkisi ile tasavvufi zikrin etkisini karşılaştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Tasavvufun zikrin etkisini arttırıp arttırmadığı konusu araştırılabilecek konulardan biridir. Zikir bu örneklerden yalnızca biridir. Tasavvufi ritüellerin pek çoğu bireysel dini ritüel olarak da uygulanabilmektedir.

2.5. İncelemenin Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Bildiğimiz kadarıyla, bu çalışma, sufi ritüelleri ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini sistematik bir şekilde inceleyen ilk araştırmadır. Bu sistematik araştırma gerçekleştirilirken Hem Türkçe hem de İngilizce yayınları kapsayan titiz bir yöntem ve kapsamlı bir arama stratejisi uygulanmıştır.

⁷⁹ Kolbaşı, “Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması”, 22.

⁸⁰ Gul - Farhana Jehangir, “Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females” 594.

⁸¹ Hamsyah, Subandi, “Dzikir and Happiness”.

⁸² Hamsyah, Subandi, “Dzikir and Happiness” 80-94.

Bu incelemenin olası bir sınırlılığı, İngilizce ve Türkçe dışındaki dillerde yayımlanan çalışmaların dahil edilememiş olmasıdır. Bir diğer potansiyel sınırlılık ise düşük metodolojik kaliteye sahip çalışmaların dahil edilmesidir.

Din ve ruh sağlığı araştırmalarını incelediğimizde dinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır. Araştırmalar arttırıldığında tasavvufun da bazı bireyleri olumsuz yönde etkilediğine dair sonuçlar elde edilebilir. Olumsuz sonuçların yer aldığı araştırmaların bulunmaması sebebi ile çalışmamızda anti tezlere yer verilememiştir. Bu da literatür araştırmamızın kısıtlılıklarından biridir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bu sistematik inceleme kapsamında teorik anlamda çok çalışma olduğuna ancak araştırma çalışmalarının oldukça sınırlı olduğu saptanmıştır. Elde edilen verilere göre tasavvuf genel olarak iyilik haline katkı sağlamakta, kaygı ve stresi azaltıp olumlu duyguları arttırmaktadır. Araştırmalarda tasavvufun olumlu etkileri üzerinde durulduğu fark edilmektedir. Yapılan çalışmaların az olması bunun sebeplerinden olabilir. Daha detaylı ve karşılaştırmalı çalışmalarla tasavvufun bireyler üzerindeki etkisinin temel sebeplerine ulaşmak literatüre katkı sağlayacaktır.

Elde edilen çalışmaların oldukça güncel olması bu alanın yeni yeni popülerlik kazandığını göstermektedir. Teorik çalışmalarda dikkat çekici araştırma konuları bulunmaktadır. İlgili araştırmacılar tarafından bu konularda araştırma çalışmaları düzenlemek alana büyük katkı sağlayacaktır. Ruh sağlığı ve tasavvuf arasındaki ilişki merkezli çalışmalar oldukça azdır. Çalışmaya dâhil edilen araştırmaların bir kısmı dolaylı yoldan katkı sunmaktadır.

İran literatüründe mistisizm ile alakalı pek çok araştırma bulunmaktadır ve konu başlıkları oldukça güncel ve dikkat çekicidir ancak mistik kavramı sufi grupları kapsamamaktadır. İran literatüründeki araştırmalar evrensel bir kavram olarak kullanılan mistisizmi içermekte ve grup aidiyeti olmaksızın mistik deneyimlerde bulunan bireyleri kapsamaktadır.

Zikrin olumlu etkisine dair çalışmalar göze çarpmaktadır ancak bu etki tasavvufun etkisinden midir, tespit edilmemiştir. Bu nedenle tasavvufi zikrin etkisinin tasavvufi bir ritüel olmasından kaynaklanıp kaynaklanmadığı konusu karşılaştırmalı bir şekilde çalışılması literatüre katkı sağlamak açısından önemlidir.

Sufizmin anksiyete, kaygı, umutsuzluk ve endişe gibi sıkıntılı durumlarda olumlu etkilere sahip olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmalarda genellikle olumlu etkileri ele alınmış hangi sıkıntılara etki edeceğine dair sınırlı miktarda veri elde edilmiştir. Bu da çalışmaların kısıtlılıklarından biridir. Bu alanda da daha detaylı bir çalışma yapılabilir.

Ruh sağlığı ve tasavvufun öneminin arttığı bu günlerde tasavvuf temelli bir danışmanlık ele alınarak alana katkı sağlanabilir. Manevi iyilik haline katkısı olan uygulamalar tasavvufi danışmanlık hizmeti ile bireylerin ve toplumun manevi/psikolojik iyilik haline katkıda bulunabilir.

Kaynakça | References

- Acar, Muhammet Cevat. "Tasavvuf Psikolojisinin Dindarlığın Tecrübî Boyutu Kapsamında Değerlendirilmesi ve Yeni Bir Tanım İhtiyacı". *Artuklu Akademik* 6/2 (30 Aralık 2019), 209-228. <https://doi.org/10.34247/artukluakademik.609077>
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din Psikologlarının Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2019.
- Cronin, Patricia vd. "Undertaking a Literature Review: A Step-by-Step Approach". *British Journal of Nursing (Mark Allen Publishing)* 17/1 (10 Ocak 2008), 38-43. <https://doi.org/10.12968/bjon.2008.17.1.28059>
- Çakmak İgalcı, Emine Elif. "Sûfî Eğitimde Zikir ve Bilişsel Farkındalığa Etkisi". *Amasya İlahiyat Dergisi* 22 (30 Haziran 2024), 375-408. <https://doi.org/10.18498/amailad.1442812>
- Eryücel, Sema. "Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma", *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,10/23 (2013), 252.
- Gul, Lubna - Farhana Jehangir, Syeda. "Effects of Mindfulness and Sufi Meditation on Anxiety and Mental Health of Females". *Pakistan Journal of Psychological Research* 34/3 (18 Ekim 2019), 583-599. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.3.32>
- Gürsu, Orhan. "Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş" *Journal of International Social Research* 10/53 (2017), 502-512.
- Hamsyah, Fuad, Subandi. "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group". *Journal of Spirituality in Mental Health* 19/1 (02 Ocak 2017), 80-94. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>
- Harel, Keren. "What is the effect of the Sufi Whirling Dervish on Psychological and Physiological Indices of Well-being and Mental Health?". (Israel: University of Haifa, Graduate School of Creative Arts Therapies, 2018), 36-43.
- Hepağlar, Ahmet Cahit - Yazar, İlyas. "Türk Kültür Coğrafyasında Tasavvuf Anlayışı". *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)* 10/3 (31 Temmuz 2021), 177-194.
- Kayacı, Eyyüp - Cengil, Muammer. "Sufilerde Ahlaki Olgunluk ile Huzur İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Kocatepe İslami İlimler Dergisi* 5/1 (15 Haziran 2022), 12-31. <https://doi.org/10.52637/kiid.1082864>
- Koç, Hüseyin. "Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi", (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi,2021)
- Kolbaşı, Guyem. "Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması" (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2019).
- Marsh, Natalie. "The Practice of Dhikr Among Senegalese Taalibe Baay Women: Individual Devotion, Communal Well-Being". *Independent Study Project (ISP) Collection*. https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/3140
- Mete, Mahmut. "Sosyal Kimlik Teorisi ve Göçmen Kimliğinin Ötekileştirilmesi Süreci: Stereotipleştirmeye Yönelik Psikopolitik Bir Analiz". *Akademik*

- İncelemeler Dergisi* 18/2 (15 Ekim 2023), 470-489.
<https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.1323189>
- Nevzat Gencer vd. *Ruh Sağlığı ve Din*. ed. Nevzat Gencer vd. Ankara: Ertem Kafkars Yayınları, 2022.
- Pargament, Kenneth I. vd. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (Nisan 2000), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Pargament, Kenneth I. vd. "The Vigil: Religion and the Search for Control in the Hospital Waiting Room". *Journal of Health Psychology* 4/3 (Mayıs 1999), 327-341. <https://doi.org/10.1177/135910539900400303>
- Pargament, Kenneth I. - Maton, Kenneth I. "Religion in American Life". *Handbook of Community Psychology*. ed. Julian Rappaport - Edward Seidman. 495-522. Boston, MA: Springer US, 2000. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_21
- Tatçı, Mustafa. Yûnus Emre, *Niyâzî-i Mısırî ve Türk - İslam Tasavvufu Hakkında Konuşmalar*. Üsküdar, İstanbul: H Yayınları, 2019.
- Tezcan, Mahmut. "Ahmed Yesevî' nin Türk Din Antropolojisindeki Yeri". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 001-007. https://doi.org/10.1501/Egifik_00000000497
- Wahyudi, M. Agus vd. "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling". *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11/1 (29 Haziran 2020), 145. <https://doi.org/10.21043/kr.v11i1.6734>
- WHO, World Health Organization "Mental Health". Erişim 25 Şubat 2024. <https://who.int/health-topics/mental-health>.
- Yanti, Erba Rozalina vd. "Sufi Healing Methods for Preventing Anxiety on Patient with Coronary Heart Disease: A Case Study of Rumah Therapy Haurgeulis, Indramayu, West Java", *Jurnal Ushuluddin* 30/2(Temmuz-Aralık 2022) DOI: 10.24014/Jush.v30i2. 19040, 224-226.
- Yildiz, Ayşe. "Bir Araştırma Metodolojisi Olarak Sistematik Literatür Taramasına Genel Bakış". *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 22/Özel Sayı 2 (31 Aralık 2022), 367-386. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227366>
- Yozcu, Serhat vd. "Terapötik Rekreasyon Kapsamında Mevleviliğin Değerlendirilmesi". *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi* 3/2 (22 Mart 2019), 159-173. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2019.91>
- Yüksel, İbrahim. "Sufilerde Hayatın Anlamı: Sufi Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma", (İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,2020), 70-71.