



Alevi Bektashi Ritual Semah and Mental Health: a Qualitative Study

Kamuran Özdil and Gülhan Küçük Öztürk

EasyChair preprints are intended for rapid dissemination of research results and are integrated with the rest of EasyChair.

October 6, 2021

ALEVİ BEKTAŞI RİTÜELİ SEMAH VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE: NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Amaç: Çalışma Alevi Bektaşî toplumunda semahın ruh sağlığı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: İçerik analizi yöntemi kullanılarak yapılan nitel bir çalışmadır. Amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiş, araştırmaya katılmayı kabul eden ve semah ritüelini yapan 11 bireyle görüşülmüştür. Örneklemedeki bireylerin beşi kadın, altısı erkektir. Veriler demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların anlaşılabilirliğini ve içerik geçerliliğini sağlamak amacıyla uzman görüşü alınmıştır. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesinin etik kurulundan izin alınmıştır. Ayrıca katılımcılardan bireysel onam alınmıştır.

Bulgular: Çalışmada katılımcıların yaşları 35-69 yaş arasında değişmekte olup 11 kişiden sekizinin evli, tamamının okur yazar olduğu, yedisinin gelir düzeyinin orta düzey olduğu ve tamamının ailesiyle yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların tamamının ortalama 40 senedir semahla iç içe oldukları belirlenmiştir. Araştırmada 3 ana tema ve 9 alt tema ortaya çıkmıştır. Temalar; İyi hissetmek (*Gönül birliği, Doruk noktası, Duyu ve duyguların ötesi*), Arayış (*Ara bul, Kılavuz, Aidiyet*) ve Arınma (*Muhakeme, Ahlaki değerler, Uzaklaşma*) olarak belirlenmiştir.

Sonuç: Bu çalışmanın sonuçları Alevi Bektaşî toplumunda semahın ruh sağlığı üzerinde birçok yönden olumlu ve koruyucu etkilerinin olduğunu, semah ritüeli sırasında bireylerin yaşadıkları duygu, düşünce ve deneyimlerini eşsiz olduğunu aynı zamanda semahın bireylerin aile, sosyal ve toplumsal yaşamlarına olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Dini ritüellerin ruh sağlığına etkilerini belirlemek için daha fazla kalitatif çalışma yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alevi Bektaşî, Semah, Ruh Sağlığı, Kalitatif Çalışma

ALEVI BEKTASHI RITUAL SEMAH AND MENTAL HEALTH: A QUALITATIVE STUDY

Aim: The study was carried out to determine the effect of semah on mental health in the Alevi Bektashi community.

Method: This study was a qualitative study using content analysis method. Eleven individuals who agreed to participate in the research and performed the semah ritual were interviewed, determined by the purposeful sampling method. Five of the individuals in the sample were female and six were male. Data were collected with demographic information form and semi-structured interview form. Expert opinion was taken to ensure the clarity and content validity of the questions in the interview form. Permission was obtained from the ethics committee of Nevşehir Hacı Bektaş Veli University. In addition, individual consent was obtained from the participants.

Results: In the study, the ages of the participants ranged from 35 to 69, and it was determined that eight of the 11 people were married, all of them were literate, seven of them had a medium income level and all of them lived with their families. In addition, it has been determined that all of the participants have been intertwined with semah for about 40 years. In the research, 3 main themes and 9 sub-themes emerged. Themes; Feeling good (*Union of hearts, Climax point, Beyond Senses and Emotions*), Seeking (*Search-Find, Guide, Belonging*) and Purification (*Judgment, Moral Values, Distancing*).

Conclusion: The results of this study reveal that semah has positive and protective effects on mental health in many ways in the Alevi Bektashi community, that the feelings, thoughts and experiences of individuals during the semah ritual are unique, and that semah has positive effects on individuals' family, social and social lives. More qualitative studies are recommended to determine the effects of religious rituals on mental health.

Keywords: Alevi Bektashi, Semah, Mental Health, Qualitative Study

1. Giriş

Sağlık profesyonelleri bireylere dil, din ırk, cinsiyet farkı gözetmeksizin bütüncül bakım verirken aynı zamanda toplum sağlığını iyileştirmek amacıyla bütüncül ve birey merkezli bir yaklaşımla bakım verdiği bireylerin inançlarını, değerlerini ve kültürünü bakım hizmetine entegre etmelidir (Oxhandler ve Bear, 2017; Yeary ve ark., 2019). Bu bağlamda dinlere özgü ritüellerinde özgün etkilerinin olabileceği düşünülmüştür. Dini ritüellere katılmanın sağlık davranışların kontrolü, iyimserlik gibi dolaylı etkileriyle sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Oman ve ark., 2002). Özellikle dini ritüellere katılmak sağlığı koruyucu ve geliştirici faktörler arasında ruh sağlığının olumlu bir göstergesi olarak yer almaktadır (Yeary ve ark., 2019; Akerman ve ark., 2020). Öte yandan bazı dini ritüellerin sağlık üzerinde olumsuz etkilerinden de söz edilmektedir (Seviğ ve Tanrıverdi, 2012; Pasternak, 2020).

Bütüncül bir yaklaşım kullanarak bireylerin sağlığını koruyup geliştiren hemşirelerin, din ve sağlık üzerine olan bilgilerini genişleterek ve birincil, ikincil ve üçüncül basamak sağlık hizmetlerinin sunumunda kapsamlı bir manevi değerlendirme yaparak bireylerin manevi ihtiyaçlarını savunmaları gerekir (Page ve ark., 2018). Literatürde din ve sağlık arasındaki ilişkinin farklı yönlerinin olduğu görülmektedir. Örneğin; Amerika'da yapılan bir çalışmada kanserden kurtulanlar arasında dinin depresif belirtileri azalttığı (Bamishigbin ve ark, 2020), Suudi Arabistan'da yapılan bir çalışmada kanser hastaları arasında artan dindarlığın ve psikolojik dayanıklılığın önemli olduğu (Al Eid ve ark., 2020), kronik obstrüktif akciğer hastalığının yönetiminde maneviyatın önemli olduğu (Gergianaki ve ark., 2019) belirtilmektedir. Din ve sağlık arasındaki çalışmaların dindarlık ve maneviyat kavramlarını ile genel perspektiften ele alındığı dikkati çekmektedir. Dinin ruh sağlığına olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yönlü bir etkisi vardır. Bu etkilerin dinin türüne, sağlık ve mutluluk ölçütlerine, bireysel farklılıklara ve kişilik özelliklerine, bireyin dinle bütünleşme durumuna göre değişiklik gösterebileceği belirtilmektedir (Pargament, 2005). Bu bağlamda dinlere özgü ritüellerinde özgün etkilerinin olabileceği düşünülmüştür. Örneğin bazı dinlerde yoga yapma, dua etme, oruç tutma gibi dini ritüellerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu ve iyileştirici etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Chobe ve ark., 2020; Zarzycka ve Krok, 2020; Ben Ammar ve ark., 2021). Söz edilen dini ritüeller üzerine araştırmalar oldukça yaygın iken literatürde semah ve ruh sağlığı üzerine bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Alevi Bektaşilerin inançları gereği ibadet olarak yapılan semah, sazın eşlik ettiği sözler ve müzik ile yapılan, mistik ve estetik hareketlerle Allah'a ulaşma yolu olarak tanımlanan dini ritüellerden birisidir. UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesinde yer alan semah, dini bir ritüel olmasının yanı sıra barındırdıkları öğeler açısından kültürel bir zenginlik olarak tanımlanmaktadır (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2010). Figür hareketleri, müzikal yapıları, söz içerikleri vb. ile semahlar her ne kadar Alevi inancına dahil olsa da içerisinde barındırdığı yapı ile Orta Asya ve Anadolu Türk halk kültürü geleneklerini de kapsamaktadır. Dini bir ibadet şekli olarak semah özellikle Alevi Bektaşi inancında önemli bir yer teşkil etmektedir. Özellikle taşıdığı anlam bütünlüğü açısından semahlar; “Alevi Bektaşi toplumunda semahın, insanı insanla, doğayla ve Allah’la birleştirip bütünleştiren bir özelliği vardır. Semahlardaki hareketleri, insan doğa ilişkilerine ve gezegenlerin güneşin etrafındaki dönüşüne benzetilmektedir.” (Gülçiçek, 2004). Maneviyat, benzersiz ve kişisel bir insan deneyimidir; anlam oluşturma, amaç, bağlantılılık, bütünlük ve entegrasyon, enerji ve aşkınlık gibi çoklu deneyimlerle karakterize olan bireysel bir yolculuktur. Ancak manevi deneyimleri bilimsel araçlar ve ampirik dil kullanarak incelemek ve ölçmek genellikle zordur. Sağlık hizmeti sunan profesyoneller, bütüncül bakım sunabilmek için bireylerin maneviyatını ve manevi bakım yönlerini tam olarak anlayarak uygulamalıdır (Lalani, 2020). Hemşirelerin bütüncül bakım doğrultusunda bireylerin manevi gereksinimleri karşılama ve bunu hemşirelik bakımlarına yansıtma oldukça önemlidir. Ayrıca hemşireler manevi gereksinimlerin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde etkilerini de göz önünde bulundurmalıdır (Erol, 2020).

Bu bağlamda Alevi Bektaşi toplumunda semahın ruh sağlığı üzerine etkisinin belirlenmesi önemlidir. Bu çalışmada Alevi Bektaşi toplumunda semah dönen bireylerin semah konusundaki görüşleri, semahın ruh sağlığı üzerine etkisi ve sonuçlarına ilişkin sorulara yanıt aranmıştır. Özellikle konuya ilişkin bireylerin duygu, düşünce ve deneyimlerini açıklaştıran çalışmalar literatüre katkı sağlarken okuyuculara da yararlı olacaktır. Bu nedenle çalışma Alevi Bektaşi toplumunda semahın ruh sağlığı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Çalışmanın Tipi

Bu araştırma Alevi Bektaşi toplumunda semahın ruh sağlığı üzerine etkisini belirlemek amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılarak yapılan nitel türde bir çalışmadır.

2.2. Çalışmanın Örnekleme ve Katılımcı Özellikleri

Bu araştırmanın örneklemini 2021 yılında Türkiye'nin bir ilindeki (Nevşehir) bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme, birden fazla örnekleme tipini içerir. Kartopu yöntemi kullanılarak bireylere ulaşılmıştır. Kartopu yöntemi, nitel çalışmalarda sıklıkla tercih edilen amaçsal örneklem türlerinden biri olarak geçmektedir. Araştırmada kartopu yöntemiyle beraber ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Buradaki ölçüt Alevi Bektaşî toplumundan olan bireylerin semah ritüelini yapması olarak belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiş, çalışmaya katılmayı kabul eden, semah ritüelini yapan 11 birey örnekleme oluşturmuştur. Örneklemden beşi kadın, altısı erkektir.

2.3. Çalışmaya Dahil Etme Kriterleri

18 yaş üstü, semah ritüeli yapan ve çalışmaya katılım konusunda gönüllü olan bireyler dahil edilmiştir. İletişimi sürdürmeye engel olacak duyu kayıpları olan ve ruhsal hastalık tanısı olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya devam etmek istemeyen bireyler çalışmadan çıkarılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Veriler demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Bireylerin yaşına, cinsiyetine, medeni durumuna, mesleğine, eğitim düzeyine yönelik tanıtıcı özelliklerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Katılımcıların semahın ruh sağlığına etkisine ilişkin görüşlerini değerlendiren açık uçlu sorulardan oluşmaktadır.

2.5. Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacılar tarafından Nisan – Mayıs 2021 tarihleri arasında demografik bilgi formu ve bireylerin semahın ruh sağlığına etkisine ilişkin görüşlerini değerlendiren ve açık uçlu soruları içeren yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların anlaşılabilirliğini sağlamak amacıyla soruların ve soruların sıralanışının değerlendirilme açısından psikiyatri ve din psikoloji alanında çalışan iki akademisyenden görüş alınmıştır. Uzmanlardan gelen görüş ve önerilerle görüşme formunda sorular ve sıralamaları düzenlenmiştir. Ayrıca çalışmaya başlamadan önce soruların

anlaşılabilirliğini değerlendirmek amacıyla semah ritüeli yapan iki bireyle ön uygulama yapılmıştır. Böylece tanıtıcı bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formunda yeterince anlaşılmayan sorular düzeltilerek anlaşılır hale getirilmiştir. Ön uygulama yapılan katılımcıların verileri çalışmaya dahil edilmemiştir.

Pandeminin neden olduğu fiziksel kısıtlamalardan dolayı görüşmeler telefon veya video konferans uygulaması ile gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, katılımcı onamı için katılımcılarla telefon görüşmesi yapıldı. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verildi ve bundan sonra video konferans görüşme planı oluşturuldu. Bu ilk görüşme, katılımcıların çalışmaya katılımını yeniden gözden geçirmelerine ve görüşmeleri yapan araştırmacıyla iletişimin sürdürülmesine yardımcı olmuştur.

Ön uygulamaya dahil edilen katılımcılara Nevşehir Hacı Bektaş Kültür derneğinden ulaşıldı. Ardından bu katılımcıların önerdiği diğer katılımcılara ulaşıldı. Katılımcılar, araştırmacılar tarafından çalışma hakkında detaylı olarak bilgilendirilmiş ve katılımcılara görüşmelerin kaydedileceğini tekrarlamıştır. Video konferans görüşmeleri, araştırmacı ve katılımcının birbirlerini rahatlıkla görebilecekleri ve duyabilecekleri, herhangi bir gürültü ve dikkat dağınıklığı olmadan rahat bir şekilde iletişim kurabilecekleri sessiz ortamlarda gerçekleştirilmiştir.

Nitel araştırma deneyimine sahip ve psikiyatri hemşiresi olan ikinci yazar tüm görüşmeleri gerçekleştirmiştir. Katılımcıların iznini aldıktan sonra ses veya video kaydı yapıldı. Görüşmeler yaklaşık 35-40 dakika sürmüştür. Görüntülü görüşmeyi reddeden bir katılımcıdan da izin alınarak telefonla görüşme notları halinde kayıt altına alınmıştır. Demografik bilgiler görüşmenin başında toplanmıştır. Görüşmeler veri doygunluğuna ulaşıncaya kadar sürdürülmüştür ve veri doygunluğuna ulaşıncaya sonlandırılmıştır.

Soruların tüm katılımcılar için eşdeğer olmasını sağlamak için yarı yapılandırılmış bir görüşme kılavuzu kullanılmıştır. Açılış sorusunun ardından katılımcılara beş anahtar soru soruldu: (1) "Semahla ne zaman tanıştınız, ne zamandır iç içesiniz?"; (2) "Semah sizin için ne ifade ediyor?"; (3) "Semah yaparken ne hissediyorsunuz?"; "Semah yaparken duygu ve düşünceleriniz neler?"; (4) "Semahın yaşamınızda (aile, sosyal hayat, krizler, dönüm noktaları, acı deneyimler, olumlu deneyimler vs.) nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?" ve (5) "Bu konuda benim sormadığım sizin önemli gördüğünüz eklemek istediğiniz bir şey var mı?". Ayrıca, "Biraz daha detaylandırır mısınız?", "Bunu açıklığa kavuşturur musunuz?", "Bu konuda ne hissediyorsunuz?" Gibi araştırmacı sorular da sorulmuştur. Görüşmelerin hemen ardından röportajlar olduğu gibi yazıya dökülmüştür ve içeriklerin doğruluğu kontrol edilmiştir.

2.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Demografik bilgi formunda yer alan nicel veriler bilgisayar ortamında değerlendirilerek sayı olarak ifade edilmiştir. Nitel veriler ise içerik analiziyle çözümlenerek ham veri olarak yazılmıştır. Nitel veriler, araştırmacılar tarafından önce bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiş ve daha sonra içerik analizi ile çözümlenmiştir. Araştırmanın verileri; iki ayrı araştırmacı tarafından kodlama yoluyla kategorilere ayrılmış, ardından kategoriler arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılarak tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Oluşturulan temaların ve alt temaların geçerliliğine yönelik nitel araştırma eğitimi ve deneyimi olan bağımsız iki araştırmacıdan uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşlerinden sonra gereksiz kodlamalar çıkarılmış, aralarında bağlantı olanlar yeniden gruplandırılmış ve ifadelerde yer alan ana düşünce keşfedilerek tema ve alt temalara son hali verilmiştir. Temalar, gerektiğinde doğrudan alıntılarla desteklenmiştir (Kyngäs ve ark., 2019). Alıntılar katılımcı numarası olarak (*Katılımcı 1, Katılımcı 8 vs.*) gösterilmiştir.

2.7. Verilerin Geçerliliği ve Güvenilirliği

Bu çalışmada inanırılığın/güvenilirliğin sağlanması için uzun süreli görüşme, katılımcı teyidi ve uzman incelemesi yöntemleri kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme öncesinde; araştırmacı ve katılımcı arasında güvenli iletişimin kurulması için gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve veriler planlanan günde, saatte ve yerde yapılmıştır. Katılımcı teyidine yönelik görüşme sonunda araştırmacı tarafından elde edilen veriler bireylere özetlenmiş ve katılımcıların bu verilerin doğruluğuna ilişkin düşüncelerini belirtmesi istenmiştir. Ayrıca katılımcılara eklemek istedikleri bir görüşün olup olmadığı sorulmuştur. Yapılan ek açıklamalar kayıt altına alınarak görüşme sonlandırılmıştır. Çalışmanın planlama aşamasında, görüşme formundaki sorulara ve oluşturulan temalara yönelik uzman görüşü alınmıştır. Böylece araştırmanın başlangıcından sonuçlanmasına kadar uzman görüşü alınarak inanırılık sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmada güvenilirliğin sağlanması için araştırmacı üçgenlemesi ve yöntem üçgenlemesi (*Bir çok veri toplama yöntemini içerir; görüşmeler, gözlemler ve doküman incelemesi gibi*) kullanılmıştır.

İçerik analizi yönteminde görüşme, gözlem vs. diğer veri toplama yöntemleri verilerin çeşitlendirilmesini sağlamak ve araştırmanın güvenilirliği artırmak amacıyla kullanılabilir. Onaylanabilirlik adına ham veri olarak görüşme notları ve görüşme sırasında katılımcıların ifadelerine ilişkin notlar alınmış ve araştırma raporunda bireylerin ifadelerine doğrudan yer verilmiştir. Bu örneklem grubu ile yapılan görüşmelerden elde edilen araştırma sonuçlarının farklı ortamlarda benzer örneklem gruplarında kullanılacak özellikte

olduğu ve böylece aktarılabilirlik ölçütünün sağlandığı düşünülmektedir. Yöntem üçgenleme: Bir çok veri toplama yöntemi kullanılır (ör: görüşmeler, gözlemler ve doküman incelemesi gibi)

2.8. Araştırmacıların öz-düşünümsel bilgileri

Bu çalışmada araştırmacıların öz-düşünümsel bilgileri şu şekildedir; birinci araştırmacı (Ph.D) halk sağlığı hemşireliği alanında doktora eğitimini, ikinci araştırmacı (Ph.D) ise psikiyatri hemşireliği alanında doktora eğitimini tamamlamıştır. Araştırmacılar uzmanlık eğitimlerinden bu yana ruh sağlığı konusunda toplum temelli eğitimler yapmaktadır. Ayrıca araştırmacıların nitel araştırmalar konusunda bilimsel araştırma deneyimleri bulunmaktadır. Görüşmeleri yapan araştırmacının psikiyatri hemşiresi olması ise bireylerle etkili iletişim kurulmasını ve görüşmelerin sürdürülebilirliğini sağlamıştır. Araştırmacıların Nevşehir Alevi Bektaşî toplumunda yaşamaları nedeniyle konunun seçimi ve konunun ele alınma süreçlerinde öznel bir konumdadır.

2.9. Araştırmanın Etik Boyutu

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitenin etik kurulundan izin alınmıştır (Tarih: 21.04.2021 Karar No: 2021.06.167). Araştırmanın amacı katılımcılara bireysel olarak açıklanmış ve araştırmaya katılım için katılımcılardan onay alınmıştır. Katılımcıların isimleri gizli tutulmuş olup, bireylerin ifadelerinde isim yerine katılımcı numarası belirtilmiştir (*Katılımcı 2, Katılımcı 8 vs.*).

3. Bulgular

Çalışmada katılımcıların yaşları 35-69 yaş arasında değişmekte olup 11 kişiden sekizinin evli, tamamının okur yazar olduğu, yedisinin gelir düzeyinin orta düzey olduğu ve tamamının ailesiyle yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların tamamının yaklaşık 40 senedir semahla iç içe oldukları belirlenmiştir. Araştırmada 3 ana tema ve 9 alt tema ortaya çıkmıştır. Temalar; İyi hissetmek (Gönül birliği, Doruk noktası, Duyu ve duyguların ötesi), Arayış (Ara bul, Kılavuz, Aidiyet) ve Arınma (Muhakeme, Ahlaki değerler, Uzaklaşma) olarak belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen temalar ve alt temalar Tablo 1’de sunulmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Görüşmelerden Çıkarılan Temalar

TEMA	ALT TEMA
İyi Hissetmek	Gönül Birliği Doruk noktası Duyu ve duyguların ötesinde

Arayış	Ara, bul Kılavuz Aidiyet
Arınma (Ruhun Temizlenmesi)	Muhakeme Ahlaki değerler Uzaklaşma

Tema 1. İyi hissetmek

Katılımcıların tamamı semahın kendilerini iyi hissetmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinde semahın birlik ve beraberliği sağladığını, semahın güçlü olan inançlarını temsil ettiğini, ibadet ederken hazzın doruk noktasına ulaştırdığını, semah dönerken tarif edemeyecekleri kadar yoğun duygular yaşadıklarını dolayısıyla kendilerini iyi hissettirdiklerini vurgulamışlardır. İyi hissetmek ana teması gönül birliği, doruk noktası ve duyguları ötesinde alt temasıyla değerlendirilmiştir.

a. Gönül Birliği

Katılımcıların çoğu semahın birlik ve beraberliği temsil ettiğini, özellikle semah dönerken gönül birliği kurduklarını ifade etmiştir. Öncelikle hakla aralarındaki bağı güçlendiğini, sonrasında cem evlerinde bir araya geldikleri kişilerle gönül bağı kurduklarını böylelikle birlik ve beraberlik ile yaşamının önemini hissettiklerini ve bu durumdan memnun olduklarının altını çizmişlerdir.

“Semah bizde gönül birliğinin sağlandığı sohbetlerdir. Yani birlik beraberliğin sağlandığı, gönül birliklerinin kurulduğu, insanların hakla hak olduğu yerdir semah. öyle güzeldir.” (Katılımcı 1)

“Semah yaşamımızın tamamı olması da önemli bir parçasıdır. Semah varlığımızdaki birlikteliği, birliktelikteki manayı gösterir. Mana ile sevgi içinde mutlulukla yaşarız.” (Katılımcı 6)

“Semah beraber yapılır. Cemin içindeki o muhabbetin, o aşkın üzerine semah döneriz. Dönerek içinde oluruz, içinde olara birlik oluruz. ” (Katılımcı 2)

b. Doruk noktası

Katılımcıların neredeyse tamamına yakını semahın ilahi aşkın, inancın ve ibadetin doruk noktası olduğunu semah ile kendilerini tefekküre yönelttiğini ifade etmiştir. İbadetin en doruk

noktasında tepeden tırnağa bütün özlerini hakka teslim ettiğini ve semahtaki bu amacın derin bir anlamı olduğunu vurgulamışlardır.

“Semah ibadetin doruk noktasıdır, en güzel noktasıdır yani.” (Katılımcı 11)

“Semah dönmek, cem de bulunmak, ibadetin en doruk noktasını görmek, semahın hamuruyla yoğrulmak o anda sizi başka bir şey düşünmekten alıkoyar.” (Katılımcı 5)

“Semah ibadettir, özünü teslim etmektedir. Ayrıca semahın şekli, kıyafeti, rengi olmaz. Semahın sadece aşkı olur.” (Katılımcı 10)

c. Duyu ve duyguların ötesinde

Katılımcıların tamamı semahı duyu ve duyguların çok ötesinde olarak ifade etmişlerdir. Semah dönerken hissettiklerini mutluluk, sevgi, şevkat olarak tanımlamanın bile basit kalacağını, semah dönerken özlerini hakka teslim etmenin, hissettikleri samimiyetin, huzuru çok derin olduğunu, semahın sevginin de ötesinde, ilahi bir aşk olduğunu ve semah dönerken hislerinin coştüğünü vurgulamışlardır. Özellikle saz eşliğinde müziğin ritmine kapılarak hislerinin çok ötesine gittiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca semahı tanımlarken yaşadıkları yoğun duygularla ayaklarının yerden kesildiğini, kendi özlerini bulduklarını ve ruhların temizlendiğini belirtmişlerdir.

“Ne için dönmek istiyorsan ona yöneliyorsun. Gerçekten de sen o semahı dönerken hak için dönüyorsan hakka ve aşka ulaştığını, özüne özüne demişsek öyle lafta değil samimiyet ve huzur dolu kendi özüne döndüğünü hissediyorsun.” (Katılımcı 6)

“Semah sevgisinde ötesinde ilahi aşk demektir. Düşünün ki için derinleşen aşk sevgi samimiyet huzur, iyiliğin kapsadığı her türlü his var. Semah sizi alır hislerinizin ötesine götürür.” (Katılımcı 2)

“İnsanın içindeki sevgi, coşku ve müzikle içinden gelen o hisle kalkıyor dönmeye başlıyorsunuz. Ondan sonra kendinden geçtiğinde ya da o huzura erdiğinde hakkı bulduğunu anlıyorsunuz.” (Katılımcı 11)

Tema 2. Arayış

Katılımcıların tamamına yakını semahın bir arayış olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinde semah dönerken iyiliği, güzelliği ve en önemlisi kendi özlerini aradıklarını, ilahi aşkı ararken bir yolculuk olduğunu, varlıklarındaki manayı aradıklarını belirtmişlerdir. Semahın bu arayışta kendilerine eşlik ettiğini semahın onların için bir rehberi oluşturduğunu

ve semah dönerken özlerini hakka teslim ederek kendilerini ilahi aşka ait hissettiklerini vurgulamışlardır. Arayış ana teması ara bul, kılavuz ve aidiyet alt temasıyla değerlendirilmiştir.

a. Ara, bul

Katılımcıların tamamı semahın iyiliği, güzelliği, hoşgörüyü, sevgiyi, barışı, aşkı arayıp bulmak üzerine şekillendiğini ve semah ile bir anlam, mana arayışında olduklarını ifade etmişlerdir. Semahın bu değerlerle ruh ve beden sağlıklarından toplumsal yaşama kadar bir çok duruma katkı sağladığını ve semahtaki bu katkıların da derin bir anlamı olduğunu vurgulamışlardır.

“Semah Allah’la kul arasında ki güzel samimi bir bağıdır. Bu bir aşktır. Bu aşk size iyi güzel ne varsa onu yaptırır.” (Katılımcı 8)

“Semahın özündü güzellik vardır. Sevgi vardır. Bu değerlerle yaşayan insanların hem bedeninin hem ruhunun sağlıklı olacağına inanıyorum.” (Katılımcı 7)

“Sevgiyi hissetmeden, güzeli görmeden, barış dolu olmadan kısacası bu duyguları yaşamadan semah dönmenin bir manası olmaz ve bunlar olmadan bizlerin semaha, o çarka girmesi mümkün değildir.” (Katılımcı 9)

b. Kılavuz

Katılımcıların çoğu semahın bir kılavuz gibi yaşamlarına yol gösteren bir anlamı olduğunu ifade etmişlerdir. Semahın içinde binbir güzelliği barındırdığını, özünü hakka teslim edebilmelerinde semahın bir yol olduğunu ve bu yolda hakka yakışır iyi güzel ne varsa yaşamlarına kattıklarını vurgulamışlardır.

“Semah ulaşıncaya kadar yapılan ibadetin belli bir ritüeli var. Semah tam manasıyla bir yol gösterme yeridir. Bu yolda güzel, temiz duyguların o hazzını içten duygusunu yaşayarak semaha girerler.” (Katılımcı 3)

“Semah hakka açılan bir yoldur ki bu yolda insanların hakla hak olduğu hakka yürümesi için ibadet şeklini yaşamında sürdürmesi gerektiğini gösterir.” (Katılımcı 7)

c. Aidiyet

Katılımcıların tamamı semah sayesinde kendi özlerini bulduklarını, semah dönerken hakkın huzuruna çıktıklarını ve özlerini hakka teslim ettiklerini ifade etmişlerdir. Hakkın huzurunda kendilerini hakka ait hissettiklerini ve bu hissini anlatılamayacak kadar büyük olduğunu vurgulamışlardır. Bu aidiyetin tanrıyla iç içe yaşamak olduğunu belirtmişlerdir.

“Semah tanrıyla iç içe yaşamaktır. Bizi bizden alır götürür, yine bize teslim eder.”
(Katılımcı 1)

“Semah hakka teslim olup kendini hakka ait hissedenenlerin halidir. Yani esas amaç özümüzün hakka teslim olmasıdır.” (Katılımcı 5)

“Semahta her şey teslimiyetten sonra geliyor. Teslim olmazsanız sadece uzaktan seyirci kalırsınız. ama teslim olursanız önce hakka sonra iyiye güzele ait olursunuz.” (Katılımcı 8)

Tema 3. Arınma (Ruhun Temizlenmesi)

Katılımcıların tamamına yakını semahın bir arınma olduğunu ifade etmişlerdir. Özellikle semah dönerken ruhlarının temizlendiğini, semah dönmeden önce cem evlerinde yaşadıklarını ve duygu düşünce ve davranışlarını muhakeme ettiklerini, semahın hakkın huzuruna çıktıklarını için hakka yakışır şekilde temiz ve saf olmak istediklerini bu yüzden semahın kendilerinin ahlaki değerlerini geliştirdiğini ve iyi, güzel, temiz olmak için çabaladıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte semah dönerken hakkın huzuruna çıktıklarını için ve hakka özlüklerini teslim ettikleri için günlük yaşamda iyi, güzele, sevgi dolu olmaya yakışmayan her türlü kötülükten, ruh ve beden sağlıklarına zararlı olan davranışlardan uzaklaştıklarını ifade etmişlerdir. Arınma ana teması muhakeme, ahlaki değerler ve uzaklaşma alt temasıyla değerlendirilmiştir.

a. Muhakeme

Katılımcıların çoğu semah dönmeden önce cem evlerinde günlük yaşamda yaşadıklarını ve yaşamın içindeki duygu düşünce ve davranışlarını muhakeme ettiklerini ifade etmişlerdir. Özellikle aile yaşamında, sosyal ve toplumsal olaylarda hakka yakışır bir şekilde yaşamak için bu muhakemenin ve arınmanın önemli olduğu vurgulamışlardır.

“Semahtan önce, semahtan sonra insanlarda razılığı, helalliği aldıktan sonra bizde o muhakeme konumu yaşanır ya işte o muhakemede insanlara sual edilir. Alacağı vereceği, küskünü, dargını, şikayetçi olan varsa gelsin bunları halledelim.”(Katılımcı 1)

“Semah önce orada insan vicdanen rahatlar. Yani der ki ben artık saf tertemiz anamdan doğduğum gibi oldum ve bu tertemiz duygu içindeki yaşamı sürdürür.” (Katılımcı 6)

b. Ahlaki değerler

Katılımcıların neredeyse tamamı, semah dönmeden önce cem evlerinde günlük yaşamda yaşadıklarını muhakeme etmelerinin, semah dönerken hakkın huzurunda olduklarına inanmalarının ve özylerini hakka teslim etmelerinin sevgi, saygı, hoşgörü, barış gibi değerlerini koruduğunu ifade etmişlerdir. Özellikle aile ve toplum yaşamında (*eşine iyi davranmak, çocuklarına sevgi göstermek, ticarete hile karıştırmamak, yalan söylememek vs.*) bir çok ahlaki değere sahip olmalarında semahın etkili olduğunu vurgulamışlardır.

“Allah’ın varlığını birliğini hepsini kendi özümüzde biliyoruz. Allah’ın mekanı insan günüdür. İmanıyla, ahlakıyla, sevgiyle, hoşgörüyle, barış içinde yaşayan insanların gönlündedir cenabı hakkın mekânı.” (Katılımcı 6)

Yaptığınız her yanlış şeyle benliğinizdeki hakkı incitirsiniz. Yaptığınız her güzel şey Allah’ın istediğini yapıyorsunuz. Bu dünyada ahlakımızla yaşamak için tüm çabamız...işte semah dönerken bunu en derinde hissederiz” (Katılımcı 5)

“Hakkın kabul etmediği topluma zarar veren şeyleri yaparak yaşayanlar hakkın huzuru bulanamazlar. Ahlaklı olmak... bu da ibadetin bir bölümüdür. Önemli olan hayatın ibadet gibi yaşanmasıdır. Semahta bizler için en önemli olan ahlaklı olarak yaşamımızı sürdürmektir. Yani namuslu olmak harama el uzatmamak, kadın erkek ayrımcılığı yapmamak...” (Katılımcı 10)

c. Uzaklaşma

Katılımcıların çoğu semahın yaşamlarında olmasını kötülüklerden arınmalarını, günlük işlerden uzaklaşmalarını ve bedenen-ruhen tazelenmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Semah dönerken aşk, derin duygular ve hisler ile döndüklerini bu sayede dünyalık işlerden uzaklaştıklarını bununla birlikte semaha durduklarında kötülüklerden kendilerini arındırmalarının özelliklerini ruhlarının temizlenmiş gibi hissetmelerini sağladığını belirtmişlerdir.

“Semahla kendi özünüzü bulduğunuzda kötülüklerden kendinizi arınmış ve ruhen yenilenmiş olarak hissedersiniz.” (Katılımcı 10)

“Semahla bütün günlük alışverişten, dedikodudan, stresten, alacaktan verecekten, şundan bundan, sıkıntılardan hepsinden arınıyoruz.. Elimizden geldiği kadar kalbimizi temizleyerek, özümüzü hakka teslim etmeye çalışırız.” (Katılımcı 2)

“Şunu söyleyebilirim ki semahta gönül temizliği yani insanın toplum yaşamında, sosyal yaşamında, insanlarla bir arada yürümesinde, muhabbetlerinde kendi kendini kirli hissetmemesinde ve kötü olan herşeyden uzaklaşmasında büyük katkısı vardır.” (Katılımcı 4)

4. Tartışma

Bu araştırmada, katılımcıların semah ritüeline ilişkin duygu, düşünce ve deneyimlerini eşsiz olarak tanımladıkları ve semahın genel olarak iyi hissetmelerini sağladığı bununla birlikte semah ritüelinin birçok yönden ruh sağlığına olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır. Özellikle semahın özünü ve benliğini arama, aidiyet, ahlaki değerleri koruma, kötülüklerden uzaklaşma gibi bireysel etkilerinin yanı sıra gönül birliğini ve uzlaşmayı sağlaması, iyiye, güzele, doğruya gibi birçok değere rehberlik etmesi gibi toplumsal etkilerinin de doğrudan ve dolaylı olarak ruh sağlığı üzerinde iyileştirici ve koruyucu bir etken olduğu söylenebilir.

Maslow gereksinimler hiyerarşisi bir piramide benzetilmekte ve alt basamağında beslenme, boşaltım gibi temel fizyolojik gereksinimler yer almakta iken üst basamaklarda ait olma, değer görme ve kendini gerçekleştirme gibi daha karmaşık olan psikososyal gereksinimler yer almaktadır (Çam ve Engin, 2014). Gerek fizyolojik gerekse psikososyal gereksinimlerin karşılanması ve/veya karşılanamaması birey ve toplumun sağlığı ile doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin, sosyal etkileşimin daha iyi fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu ve bu durumun tersine sosyal izolasyonun refah ve sağlık için olumsuz sonuçları olduğu belirtilmektedir (Hopper, 2020). Bu çalışmada katılımcıların semah ritüeli konusundaki ifadelerinde gönül birliği, aidiyet, özünü/kendini arama gibi alt temaların gereksinimler hiyerarşisinin üst basamağındaki gereksinimlerle doğrudan ilgili olduğu görülmektedir. Maslow teorisine göre kendini gerçekleştirme, kişinin özünde var olan potansiyelini ortaya çıkarması ve bu potansiyelini en üst şekilde kullanabilmesidir. Bu bağlamda semah ritüelinin alevi beктаşı toplumundaki bireylerin kendi potansiyellerini ortaya çıkarıp kullanabilmelerinde önemli bir aracı olduğu düşünülmüştür. Amerika Birleşik Devletleri'nde Güney Asyalıları kapsayan bir çalışmada; yoga, şükran gibi manevi deneyimlerin olumlu başa çıkma, sağlık ve daha az öfkeyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Özellikle dinin/maneviyatın, kişinin kendini değerlendirmesi ve ruh sağlığıyla ilişkili olduğu bu nedenle sağlık profesyonellerinin bu

bilgilerden yararlanması gerektiği belirtilmektedir (Kent ve ark., 2020). Bu çalışmada da benzer şekilde katılımcılar semah ritüeli sırasında iyiyi, güzeli, sevgiyi, doğruyu, ilahi aşkı, yaşamlarındaki manayı aradıklarını, bu olumlu hislerin yanında semah sayesinde duygu, düşünce ve davranışlarını muhakeme ettiklerini başka bir deyişle hesaplaşma mekanizması olarak kendilerini yargıladıkları ve semahı eşsiz bir deneyim olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar bu katkılarının ötesinde yaşadıkları gönül birliği, aidiyet hissi ve kılavuz gibi yaşamlarına yol gösteren bir anlamı olduğunu da vurgulamışlardır. Bu bağlamda semah ritüelinin kolektif yönüyle birey ve toplumun ruh sağlığı üzerinde olumlu etki oluşturduğu söylenebilir.

Dünyadaki evrensel dillerin ortak bir özelliği olan müzik, geleneksel kültürlerde sadece dini ritüelin önemli bir bileşeni olmakla kalmaz, ritüellerin ayrılmaz bir parçasını oluşturmaktadır (Juslin, 2001). Müziğin özellikle dinin/maneviyatın üç yönü (*Ben kimim ya da neyim? Nereye gidiyorum? Kiminle gidiyorum?*) ile ortak özelliği olduğu ve her insanın hayatını zenginleştirme potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir (Lauzen, 2020). Ayrıca müzik içerdiği öğelerle (ses, ritim vs.) ruhsal ve şifa uygulamalarında ve insan faaliyetlerinin birçok alanında derin, anlamlı ve faydalı olduğu bu sayede müziğe karşı duygusal ve fiziksel tepki verildiği belirtilmektedir (Dukiç ve Jakovljević, 2021). Birey üzerindeki bu olumlu etkilerinin yanı sıra müzik kültürel aktarımın bir parçasıdır. Alevi Bektaşî kültüründe kültürel kimliğin oluşması ve güçlendirilmesinde müziğin önemli derecede rol oynadığı, gerek ritüel içi gerekse ritüel dışı müziksiz herhangi etkinliğin olmadığı belirtilmektedir. Ayrıca ibadetin her aşamasında müziğin olmasının, kültürel ve kolektif bellek aktarımının daha sağlam ve kalıcı olmasını sağladığı da belirtilmektedir. Müzik yalnızca saz ile gerçekleştirilen bir ibadet aracı iken, günümüzde ritüel dışı etkinliklerle dünyaya açılan bir pencere olarak yer almaktadır (Arslan, 2017). Bu çalışmada katılımcılar semah ritüeli sırasında içlerindeki sevgi, coşku ve müzikle semah döndüklerini, semah dönerken hislerinin coştüğünü ve bu coşkuyla ilahi aşkı derinden hissettiklerini vurgulamışlardır. Ayrıca semahı tanımlarken yaşadıkları yoğun duygularla ayaklarının yerden kesildiğini, kendi özlerini bulduklarını ve ruhların temizlendiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda semah ritüelinde müziğin önemli bir rolü olduğu görülmüştür.

Dinin ve inancın duyguyla ilgili hedefler ve etkili duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu için duygu odaklı başa çıkmanın etkinliğini arttırdığı belirtilmektedir (Vishkin ve Tamir, 2020). Bu çalışmada katılımcıların semah ritüelini duygu ve duyguların çok ötesinde çok daha derin anlamlar atfederek açıkladıkları görülmüştür. Semah dönerken hissettiklerini mutluluk, sevgi, şevkat olarak tanımlamanın bile basit kalacağını, semah dönerken özlerini hakka teslim

etmenin, hissettikleri samimiyetin, huzuru çok derin olduğunu, semahın sevginin de ötesinde, ilahi bir aşk olduğunu vurgulamışlardır. Dini faaliyetlere katılımın yaşam doyumu, ruhsal refah ve yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu dolayısıyla ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Garssen ve ark., 2021). Dini aktivitelerin zihinsel arınma sağlayarak ruh sağlığını koruma üzerine pozitif etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Braam, 2021). Ayrıca günümüzde hızla artan sağlık sorunları ve toplumsal krizler nedeniyle ruhsal arınma kavramı ruh sağlığını koruyan bir yaklaşım olarak önerilmektedir (Tremblay ve ark., 2021). Örneğin küresel olarak yaşanan Covid-19 pandemisi ile mücadelede el hijyeni gibi biyolojik olan yaklaşımların yanı sıra ruhsal arınma uygulamalarının ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkileri vurgulanmıştır (Sen ve ark., 2021). Bu çalışmada katılımcıların semah dönerken ruhlarının temizlendiğini, semah dönerken hakkın huzuruna çıktıklarını için hakka yakışır şekilde temiz ve saf olmak istediklerini bu yüzden semahın kendilerinin ahlaki değerlerini geliştirdiğini ve iyi, güzel, temiz olmak için çabaladıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte semah dönerken hakkın huzuruna çıktıklarını için günlük yaşamda iyi, güzele, sevgi dolu olmaya yakışmayan her türlü kötülükten, ruh ve beden sağlıklarına zararlı olan davranışlardan uzaklaştıklarını ifade etmişlerdir. Diğer dini ritüellerde olduğu gibi semah esnasında yaşanan ruhsal arınmanın bireylerin ruh sağlığı üzerinde pozitif etkilerinin olabileceği söylenebilir.

5. Sonuç ve Öneriler

Semah ritüeli bireylerin yaşamında derin bir anlam taşıyan dini bir öge olmakla birlikte iyi olmakla ilişkili olduğu ve ruh sağlığına bir çok yönden olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca semah ritüelinin bir parçası olan müzik ve ritimlerin bireysel iyilik kadar kültürel öğelerin aktarılmasını sağlayarak kolektif bir öge olarak toplum ruh sağlığı açısından olumlu yansımalarının olduğu görülmüştür. Semahın gönül birliği sağladığı, haz dolu bir ibadet olarak eşsiz bir deneyim oluşturduğu ve derin duygular hissettirerek genel anlamda bireyleri iyi hissettirdiği, ilahi aşkı, özü bulma, iyiyi, güzeli doğruyu arayıp bulma gibi değerlere sahip olduğu, kılavuz gibi yaşamlarına yol gösteren bir anlamı olduğu, aidiyet kavramlarını geliştirdiği ve ruhsal bir arınma sağlayarak beden ve ruh arasındaki denge konumunda olduğu bu sayede ruh sağlığı açısından koruyucu ve geliştirici etkilere sahip olduğu söylenebilir. Sonuç olarak sağlık hizmetlerinin bütüncül olarak sunulmasında din ritüellerinin önemli bir bileşen olduğu göz önüne alındığında bu çalışma sonuçlarının sağlık profesyonelleri açısından önemli olacağı düşünülmüştür. Sağlık profesyonellerinin optimum düzeyde sağlık hizmeti sunabilmesi için bireylerin dini ritüellerinin ve kültürel değerlerinin bütüncül bakıma dahil edilmesi

gerekmektedir. Son olarak dini ritüellerin ruh sağlığına etkilerini belirlemek için daha fazla kalitatif çalışma yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

Akerman, M., Mendes, R., Lima, S., Guerra, HL., Silva, RAD., Sacardo, DP., Fernandez, JCA. (2020). Religion as a protective factor for health. Einstein (São Paulo), 18.

Al Eid, N. A., Alqahtani, M. M., Marwa, K., Arnout, B. A., Alswailem, H. S., & Al Toaimi, A. A. (2020). Religiosity, psychological resilience, and mental health among breast cancer patients in kingdom of Saudi arabia. *Breast cancer: basic and clinical research*, 14, 1178223420903054.

Arslan, Ö.A. (2017). Alevi Bektaşî Kültür Aktarımında Müziğin İşlevi: Gaziantep-Düztepe Cemevi Örnek Olayı. *Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi*, (11), 111-124.

Bamishigbin Jr, O. N., Stein, K. D., Leach, C. R., & Stanton, A. L. (2020). Spirituality and depressive symptoms in a multiethnic sample of cancer survivors. *Health Psychology*, 39(7), 589.

Ben Ammar, H., Ben Massoued, R., Ben Hamadi, A., Khelifa, E., Hakiri, A., & El Hechmi, Z. (2021). Hospitalizations in psychiatry during the month of Ramadan: A study at the Tunisian mental health hospital. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020988888>

Braam, A. W. (2021). Religion and spirituality in prevention and promotion in mental health. *Spirituality and Mental Health Across Cultures*, 341.

Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & Nagaratna, R. (2020). Impact of Yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 52, 102421. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102421>

Çam, O., Engin, E, editör. (2014). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği bakım sanatı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevi, 969–1010.

Dukić, H., Jakovljević, M. (2021). Music, Religion and Health; A Scientific Perspective on the Origin of Our Relationship to Music. *Psychiatria Danubina*, 33(suppl 3), 143-149.

Erol, F. (2020). Spirituel Bakımın Hemşirelik Sürecine Yansıması. *Journal of Innovative Healthcare Practices*, 1(1), 30-39.

Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4-20.

Gergianaki, I., Kampouraki, M., Williams, S., & Tsiligianni, I. (2019). Assessing spirituality: is there a beneficial role in the management of COPD?. *NPJ primary care respiratory medicine*, 29(1), 1-5.

Gülçiçek, AD. (2004). Her Yönüyle Alevilik (Bektaşilik, Kızılbaşlık) ve Onlara Yakın İnançlar. Cilt 1, Köln: Anadolu Etnografyası Araştırma ve Kültür Merkezi Yayınları.

Hopper, E. (2020). Maslow's Hierarchy of Needs Explained. *ThoughtCo, ThoughtCo*, 24.

Juslin, P. N. (2001). Communicating emotion in music performance: A review and a theoretical framework. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research*, 309–337.

Kent, B. V., Stroope, S., Kanaya, A. M., Zhang, Y., Kandula, N. R., & Shields, A. E. (2020). Private religion/spirituality, self-rated health, and mental health among US South Asians. *Quality of Life Research*, 29(2), 495-504.

Kyngäs, H., Mikkonen, K., & Kääriäinen, M. (Eds.). (2019). *The application of content analysis in nursing science research*. Springer Nature.

Lalani, N. (2020). Meanings and interpretations of spirituality in nursing and health. *Religions*, 11(9), 428.

Lauzon, P. L. (2020). Music and spirituality: Explanations and implications for music therapy. *British Journal of Music Therapy*, 34(1), 30-38.

Oman, D., Kurata, J. H., Strawbridge, W. J., & Cohen, R. D. (2002). Religious attendance and cause of death over 31 years. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 32(1), 69-89.

Oxhandler, H. K., & Parrish, D. E. (2018). Integrating clients' religion/spirituality in clinical practice: A comparison among social workers, psychologists, counselors, marriage and family therapists, and nurses. *Journal of clinical psychology*, 74(4), 680-694.

- Page, R. L., Peltzer, J. N., Burdette, A. M., & Hill, T. D. (2020). Religiosity and health: a holistic biopsychosocial perspective. *Journal of Holistic Nursing*, 38(1), 89-101.
- Pargament, K. I., Magyar-Russell, G. M., & Murray-Swank, N. A. (2005). The sacred and the search for significance: Religion as a unique process. *Journal of social issues*, 61(4), 665-687.
- Pasternak, J. (2020). Religion and health: not always good. *Einstein (São Paulo)*, 18.
- Sen, M. S., Chawla, N., & Sagar, R. (2021). Focussing on ‘mental hygiene’ along with ‘hand hygiene’ in the times of COVID-19. *The Indian journal of medical research*, 153(1-2), 238.
- Seviğ, U., Tanrıverdi, G. (ed.). (2012). Hemşirelik Araştırmalarında Kültürlerarası Yaklaşımlar, İçinde: Kültürlerarası Hemşirelik. İstanbul Tıp Yayınevi, 1, 409.
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi Alevi-Bektaşî Ritüeli Semah (2010). Erişim adresi: <https://aregem.ktb.gov.tr/TR-202348/alevi-bektasi-ritueli-semah.html>
- Tremblay, G., Rodrigues, N. C., & Gulati, S. (2021). Mental Hygiene: What It Is, Implications, and Future Directions. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 3-31.
- Vishkin, A., Tamir, M. (2020). Fear not: Religion and emotion regulation in coping with existential concerns. In *The science of religion, spirituality, and existentialism*, 325-338. Academic Press.
- Yeary, K. H., Alcaraz, K. I., Ashing, K. T., Chiu, C., Christy, S. M., Felsted, K. F., ... & Yi, J. (2020). Considering religion and spirituality in precision medicine. *Translational behavioral medicine*, 10(1), 195-203.
- Zarzycka, B., Krok, D. Disclosure to God as a Mediator Between Private Prayer and Psychological Well-Being in a Christian Sample. *J Relig Health* 60, 1083–1095 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01107-3>