



## TÜRKÜLERİN AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ



Özlem ULAŞ\*



Nilüfer VOLTAN-ACAR\*\*

### ÖZ

Bu makalede Türk kültürünün öğelerinden biri olan türküler, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'deki temel kavramlar açısından değerlendirilmiştir. Çeşitli yörelere ait türkülerden seçilen on bir türkünün sözleri akılcı olmayan inançlar, akılcı inançlar, sağlıksız olumsuz duygular gibi temalar açısından irdelenmiştir. Değerlendirme sonucunda bu on bir türkünün, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) açısından yorumlanmaya uygun olduğu görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar, türküler.

### THE EVALUATION OF FOLK SONGS BY RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY POINT OF VIEW

#### Abstract

In this study, the folk songs which can be considered as one of the elements of Turkish culture have been evaluated by the Rational Emotive Behaviour Therapy perspective. The eleven folk songs' lyrics which were selected from different regions of Turkey include themes such as irrational beliefs, rational beliefs, unhealthy negative feelings. It has been observed that the folk songs are suitable for evaluation from the perspective of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) view point.

**Keywords:** Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), rational beliefs, irrational beliefs, folk songs.

\* Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, [ozlem\\_ulas@hacettepe.edu.tr](mailto:ozlem_ulas@hacettepe.edu.tr)

\*\* Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, [nva@hacettepe.edu.tr](mailto:nva@hacettepe.edu.tr)



## GİRİŞ

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), klinik psikolog olarak çalışan ve felsefeye ve psikolojiye olan ilgisini harmanlayarak bütüncül bir terapi geliştirmeyi hedefleyen Albert Ellis tarafından 1950’li yıllarda geliştirilmiştir (Dryden, 2003). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, önce Akılcı Terapi olarak adlandırılmış, daha sonra kuram ile ilgili yanlış anlamaları engellemek amacıyla kuramın adı, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak değiştirilmiştir (Ellis, 1999; 2004).

Ellis, bir psikanalist olarak çalışırken bu kuramın hastalarının sorunlarını çözmede yetersiz olduğunu fark ettikten sonra kendi kuramını oluşturmuştur (Sharf, 2008). İnsanların çarpıtılmış, doğru olmayan ve temelde akılcı olmayan düşünce örüntüleri ile kendilerini kurban haline getirdikleri görüşü ADDT’nin temelini oluşturmuştur (Bond ve Dryden, 2000; Corey, 2008). Bu bağlamda ADDT’de, duygusal rahatsızlık yaşayan danışanların rahatsızlıklarının akılcı olmayan inançlarından kaynaklandığı ve terapi sürecinde de akılcı olmayan inançları ortaya çıkarma üzerine odaklanması gerektiği belirtilmiştir.

Ellis, ADDT olarak adlandırdığı kuramında, düşünceyle duygu arasında neden-sonuç ilişkisi olduğunu ve duyguyla düşüncenin birbirine eşlik ettiğini öne sürmüştür. Ellis’e göre, sürekli biçimde kendini ve diğerlerini değerlendirme eğiliminde olan bireyin, biliş, duygu ve davranışı bir bütündür (Ellis, 2006). Bir başka ifade ile; Ellis’e göre bireylerin duyguları, düşünceleri ve davranışları arasında karşılıklı bir etkileşim söz konusudur ve duygu ve davranışların temelinde bireyin düşünceleri daha doğrusu inançları yatar.

ADDT’nin dünyada en çok kullanılan bütünleştirilmiş terapi olduğu ifade edilmiştir (Ellis, 2004). Özellikle de felsefenin bu yaklaşımın ortaya çıkmasında önemli bir yeri vardır. ADDT’nin felsefi temellerinin altında sorumluluk taşıyan hedonizm, temel insancıl inançları ve rasyonalizme bakış açısı öğelerinin yattığı belirtilmiştir. Bu öğeler aşağıda açıklanmıştır (Sharf, 2008):

**Sorumluluk Taşıyan Hedonizm (Responsible Hedonism):** Sorumlu hedonizm ilkesine göre davranan bireyler, davranışlarının sonucunu sadece kendi açısından değil, diğer bireyler açısından da değerlendirdiği için bu görüş sorumsuz davranışlara yol açar.

**Hümanizm:** ADDT’ye göre insanlar, yaşadıkları için önemli olan holistik ve amaca yönelik organizmalar olarak görülür. Bu durum hümanizm etiği ile tutarlıdır. Ellis bireylerin kendilerini ve dolayısıyla çevresindekileri koşulsuz kabul etmeleri gerektiği üzerinde durmuştur. Koşulsuz kabul, bireylerin akılcı inançlar geliştirmelerinde önemli etkenlerden biridir.

**Rasyonalizm:** Rasyonalizm, bireylerin duygularını dışlamadan amaçlarını ve değerlerini gerçekleştirmeye çalışmayı ifade eder. Bu ilke ile, ilgili amaç ve değerler gerçekleştirilirken bilimsel, verimli, mantıklı ve uygun yollar kullanmak gerektiği belirtilmiştir.

İnsanlar akılcı olmayan değerlendirmelerini, inançlarını ailesinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden kısacası çevresinde yer alan kişilerden öğrenirler (Ellis, 2004; 2006). Başka bir ifadeyle; bireyler, “iyi bir hayata sahip olmalıyım, ancak üniversite sınavını kazanamadım, bir daha da hiç kazanamayacağım ve bu benim için bir felâket olacak.” gibi akıl dışı inançları çevresindekilerden öğrenirler, ancak bunları öğrenmekte zorluk çekmezler; çünkü akıl dışı düşünme potansiyeli ile dünyaya gelmişlerdir. Özetle; insanlar akılcı olmayan inançlar ile dünyaya gelirler ve insanların, aileleri, arkadaşları daha doğrusu çevresi bu akılcı olmayan inançları destekler.



ADDT kuramına göre, insanlarda akılcı ve akılcı olmayan düşünme potansiyeli olmak üzere iki temel biyolojik eğilim vardır (Nelson-Jones, 2003). İnsanların sağlıksız olumsuz duygular yaşamasının altında onların akılcı olmayan inançları yatar. Akılcı olmayan inançlar, bireylerin yoğun sağlıksız duygular yaşamalarına neden olduklarından dolayı onların amaçlarına ulaşmalarını da engeller ve dolayısıyla onların patolojik davranışlar göstermelerine neden olabilir.

Akılcı olmayan inançlar aşağıdaki şekilde gruplandırılmıştır (Ellis, 2006):

**Aşırı genelleme (Overgeneralization):** “Ben harika ve mükemmel bir insanım”, “hayatım tamamıyla mükemmel olmalı”, “ben yetersiz bir insanım” şeklinde bireyin kendisine ilişkin olumlu ve olumsuz durumları genellemesi olarak ifade edilebilir.

**Kesinlik (Certainty):** İnsanların kendilerine ya da başkalarına ilişkin kullandıkları kesinlik belirten ifadelerdir. Bir başka deyişle, insanlarla veya olaylarla ilgili gerçekçi olmayan (unrealistic) ve mutlakiyetçi (absolute) beklentiler olarak ve “meli-malı” lı (must, ought, should, have to, need) sözcüklerle ifade edilirler.

**Değerlilik ve Yüceltme (Deservingness and deification):** İnsanların, “ben, başıma hep iyi ve mükemmel şeylerin gelmesini hak ediyorum.”, “cennete gitmeyi ve ödüllendirilmeyi hak ediyorum.” şeklinde kendisinin oldukça değerli olduğuna ve bundan dolayı ödüllendirilmesi gerektiğine ilişkin ifadelerini içerir.

**Değerlilik ve Lanet (Deservingness and damnation):** İnsanların, “başıma kötü şeylerin gelmesini hak ediyorum.”, “sonsuzca kadar cehennemde yanmayı hak ediyorum.” şeklinde kötü bir şekilde cezalandırılmasına ilişkin inançları, bu kategoride yer alabilir.

**Facialaştırma, felâketleştirme (awfulizing, catastrophizing):** Bir durumun olumsuz sonuçlarını aşırı derecede abartıp, “korkunç” (terrible) olarak değerlendirmedir.

**Rahatsızlık verici kaygı, engellenme toleransının düşüklüğü (discomfort anxiety, low frustration tolerance):** Kolaya ve rahata ilişkin dayatmalardan kaynaklanır ve dert kaygısına (discomfort anxiety) neden olur. Sıklıkla “... olursa, buna dayanamam” (I can't stand it ...) biçimindeki ifadeleri içerir.

**Yetersizlik duygusu (Feelings of inadequacy):** “Ben tamamıyla yetersiz ve değersiz bir insanım.” şeklinde ifade edilen ve insanların yetersizliklerini belirtir.

**Umutsuzluk (Hopelessness):** “Ben yeterli ve güvenilir biri olamam ve değişemem.” şeklindeki insanların umutsuzluklarına yönelik inançları olarak ifade edilebilir.

**Büyütme (magnification):** “Bana sürekli gülmeleri işimi ve bütün arkadaşlarımı kaybetmeme neden olacak” şeklinde durumun olduğundan daha çok abartılmasını içeren inançlar olarak ifade edilebilir.

**Küçültme (minimization):** “Onların bana gülmelerini sorun etmediğim zaman, yalnızca bu konuda iyi olduğumu gösterir. Ancak bu diğer aptallıklarım ve hatalarımla kıyaslandığında hiçbir şeydir.” şeklindeki insanların elde ettikleri başarıları olduğundan daha küçük göstermeleri olarak ifade edilebilir.

**Etiketleme (labeling):** “Ben başarısız bir insanım.” şeklinde ve bireylerin kendisini etiketlemeye dönük akıl dışı inançları bu kategori içerisinde yer alabilir.

**Kişiselleştirme (Personalizing):** “İnsanlar gülse gülse sadece bana gülerler, başka bir şeye gülme ihtimalleri yok.” şeklinde, insanların çevrelerindeki birçok olayı kişisel olarak algılamaları olarak ifade edilebilir.

Bunun yanı sıra akılcı olmayan inançların en temel özelliklerinden biri de talepkâr oluşlarıdır. Ellis (1991), üç tür temel talepkârlıktan söz etmiştir (Akt., Ziegler, 2003):



- Kendisine İlişkin Talepler (Self-demandingness): “Kendimi kendim olarak kabul etmiyorum, daha başarılı olmalıyım.”. Ellis'e (1991) göre mutlakiyetçi (absolutistic) düşünmenin bu biçimi kendinden nefret etme (self-hatret), kaygı, depresyon, intihar, içe dönme/ içe çekilme (withdrawal) ve çökkünlük gibi yıkıcı davranışlara yol açar.
- Başkalarına İlişkin Talepler (Other-demandingness): “Seni sen olarak kabul etmiyorum, bana daha adil davranmalısın.”. Ellis (1991), bu mutlakiyetçi düşüncenin şiddetli öfke duygusuna yol açacağını, kişileri kıskançlıkla ve kendine acıyan (self-pity) bir şekilde saldırganlık, kincilik, sevgi bağımlılığı gibi çeşitli yıkıcı davranışlara yönelteceği hipotezini geliştirmiştir.
- Dünyaya ve Yaşam Koşullarına İlişkin Talepler (World-demandingness): “İçinde bulunduğum koşulları olduğu gibi kabul etmiyorum, daha iyi olmak zorundalar.” şeklinde bireylerin içinde buldukları durumu kabul etmemelerine ilişkin akılcı olmayan inançlar, bu kategoride değerlendirilebilir.

ADDT'ye göre bireylerin olaylara bakış açılarının altında yatan akılcı olmayan inançları önem arz eder. Bu anlamda Ellis, bireylerin akılcı olmayan inançları ile baş edebilmeleri amacıyla A-B-C Kişilik Teorisi'ni geliştirmiştir. ADDT'nin teori ve uygulamalarının temeli, A-B-C Kişilik Teorisi'ne dayanır (Sharf, 2008). ADDT'ye göre duygusal rahatsızlıklar akıldışı inançlardan kaynaklanır. Bu yüzden terapi süresince psikolojik danışman ve danışan birlikte çalışarak duygusal rahatsızlıklara yol açan bu talepkâr ve akıldışı inançları gerçekçi, doğal ve mantıklı düşüncelere dönüştürürler.

A-B-C Kişilik Teorisi, ADDT'de kuram ve uygulamanın merkezidir ve aşağıdaki gibi şematize edilir (Corey, 2008):

A (harekete geçirici olay) → B (inanç) → C (duygusal, davranışsal sonuçlar)

A, bir olay, durum, bireysel bir tutum ya da davranıştır. Başka bir anlatımla; bireylerin gerçekleştirmek istedikleri amaçları vardır ve onlar bunları gerçekleştirmek için birtakım etkinliklerde bulunurlar. A, bu etkinlikler olarak simgeleştirilmiştir. C, duygusal ve davranışsal sonuçlar ya da bireyin tepkisidir. Bu tepki uygun olabilir ya da olmayabilir. B, bireylerin inanç sistemlerini ifade eder (Corey, 2008). Bir başka ifade ile “B” yi, bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak inanç sistemlerine göre buldukları tepkileri olarak ifade etmiştir.

Özetle, A-B-C teorisine göre bireyler bir olay ya da durumla karşı karşıya kalır (A) ve bu olaya duygusal ya da davranışsal bir tepki verirler (C). Görünürde verilen bu tepki A'nın sonucu olarak ortaya çıkar; fakat burada C'ye neden olan A değildir. C'nin kaynağı A olarak görülmeyle birlikte gerçek anlamda C'ye neden olan bireyin inanç sistemidir (B'dir).

Daha öncede belirtildiği üzere, B'yi, bir başka ifade ile bireyin inanç sistemini etkileyen en önemli öğelerden biri de kültürdür. Sanât, ahlak, toplumsal cinsiyet rolleri, töre gibi kültürel öğeler, bireyde doğuştan getirilen akılcı olmayan inanç eğilimini destekler ve geliştirir. Özellikle de çalışmalar, kültürel öğeler içerisinde yer alan sanatın bireyler üzerinde oldukça önemli bir etkisinin olduğunu göstermiştir (Sak, 1997; Kocadaş, 2005; Sayın, 2006). Sanatın ürünlerinden biri olan türkülerin de öğretici niteliklerinin olduğu görülür (Şenol, 2009). Türküler hayatın vazgeçilmez parçalarından biridir. Türk halkı türküler ile acılarını, sevinçlerini, umutlarını dile getirmiştir. Dolayısıyla türküler, Türk kültürüne özgü önemli iletişim araçlarından biridir ve buna özgü anlam ve derinlik taşırlar. Toplumsallaşma ile birlikte sanat faaliyetlerinin akılcı olmayan inançlar kazanılmasında oldukça etkili faaliyetler olduğu bilinmektedir (Delucia-Waack & Gellman, 2007; Toohey, Broll-Barone & Kassinove,



2011). İletişim araçlarından biri olarak değerlendirilen ve kültürel bir miras olarak bireyden bireye aktarılan türkülerin içeriğinde akılcı olmayan mesajların olması bu türkülerini dinleyen bireylerin olay ve durumlara bakış açılarını etkileyebileceğinin düşünülmesi üzerine bu makalede farklı yörelerden seçilmiş olan türküler, ADDT’de yer alan temel kavramlar açısından değerlendirilmiştir.

## TÜRKÜ SÖZLERİNİN ADDT AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu bölümde çeşitli yörelere ait türkülerden tesadüfi bir şekilde seçilen 11 türkü, ADDT’nin temel kavramları açısından incelenmiştir.

### Boş Beşik - Elazığ yöresi

Bebek beni del'eyledi  
Yaktı yaktı kül eyledi  
Her kapıya kul eyledi

Nenni nenni nenni nenni  
Nenni nenni nenni neni

Bebek oy  
Dere olup taşamadım  
Kader dağın aşamadım  
Gelin olup yaşamadım

Bebeğin beşiği çamdan  
Su sızıyor yufka damdan  
Kurtulur mu gelin gamdan

Bebek gelini del'eyler  
Yakar yüreğimi kül eyler  
Hem ırgat hem de kul eyler

Elazığ yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, türküde, bebeğine ilişkin birçok sorun yaşayan bir anneye dikkat çekildiği görülür. Türkünün sözlerinden, bir annenin çocuğunu kaybettiği ve bu yüzden ıstırap çektiği anlaşılabilir. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) bebeğin ölmesi; C (sonuç), annenin üzüntü duyması, acı çekmesi olarak ifade edilebilir. C’nin, bir başka ifade ile, annenin yaşadığı duygusal tepkilerin altında yatan A, bir başka deyişle, bebeğini kaybetmesi değil, buna ilişkin inançları bir başka deyimle, B’dir. Bu türküde, “Dere olup taşamadım, Kader dağın aşamadım, Gelin olup yaşamadım” dizelerinden anlaşılacağı üzere, annenin kendisine ilişkin yerine getiremeyeceği beklentileri başka bir deyişle, kendisine ilişkin talepleri annenin akılcı olmayan inançlar geliştirmesine neden olmuştur. Bunun yanı sıra “Kurtulur mu gelin gamdan” dizesinde ise ilgili kadın, bebeğinin ölümünden duyduğu acıyı kötüleştirecek hiçbir zaman bu gamdan kurtulamayacağını belirtmiştir. Durumu daha da kötüleştirme ve kendisine ilişkin taleplerinin kesinliği, daha öncede ifade edildiği üzere, akılcı



olmayan inançların özelliklerindedir. Sonuç olarak, bebeğin ölümüne ilişkin yaşadığı yoğun keder ve umutsuzluk duygularına neden olan bireyin hiçbir zaman kederden kurtulamayacağına ve kendisine ilişkin, yerine getiremeyeceği şekilde olan ve kesinlik belirten talepleridir.

### Gayrı Dayanamam Ben Bu Hasrete (Çorum Yöresi)

Gayrı dayanamam ben bu hasrete  
Ya beni de götür ya sen de gitme  
Ateş-i aşkınla yakma çıramı  
Ya beni de götür ya sen de gitme

Sen gidersen kendim berdar ederim  
Bülbül gül dalına konmaz niderim  
Elif Kaddim büker kemed ederim  
Ya beni de götür ya sen de gitme

Yar sineme vurdun kızgın dağları  
Viran koydun mor sümbüllü bağları  
Hüsey'n'im geçiyor gençlik çağları  
Ya beni de götür ya sen de gitme

Çorum yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, şehir değişikliği ya da başka sebeplerden dolayı ayrılmak üzere olan âşıkların hikâyesinin anlatıldığı görülür. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) sevgilinin gitmesi; C (sonuç), acı, üzüntü, yalnızlık ve özlem olarak ifade edilebilir. C'nin, bir başka söyleyişle, âşık kadının yaşadığı duygusal tepkilerin altında yatan, A bir başka deyişle, sevgilisinin onu terk etmesi değil, buna ilişkin inançları bir başka ifade ile, B'dir. Bu türküde yer alan “Ateş-i aşkınla yakma çıramı, Yar sineme vurdun kızgın dağları, Viran koydun mor sümbüllü bağları” dizelerinden de anlaşılacağı üzere, terk edilen kadın, onusuz eriyip biteceğini, kalbinin alev alev yandığını ifade ederek durumu daha da kötüleştirmiştir. Bunun yanı sıra, “Sen gidersen kendim berdar ederim, Bülbül gül dalına konmaz niderim” dizelerinden anlaşılacağı gibi, kadın, sevgilisinin gitmesiyle yaşayamayacağına ve mahvolacağına ilişkin bir takım inançlara sahiptir. Kadının yukarıda belirtilen akılcı olmayan inançlarının altında yatan durum ise “Gayrı dayanamam ben bu hasrete” dizesinden de anlaşılacağı gibi, kadının sevgilisi olmadan yaşamının oldukça zor olacağını, buna dayanamayacağını, dolayısıyla yetersiz bir insan olduğunu ifade etmesidir. Bir başka söyleyişle, kadının engellenme toleransının düşüklüğü “bu çok zor, onusuz yaşayamam” gibi cümleler kurmasına ve yetersizlik duygusunun oluşmasına dolayısıyla da yukarıda belirtilen akıl dışı inançlar geliştirmesine neden olmuştur.



## AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 37 Temmuz – Ağustos 2013

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası  
Kırğız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN  
<http://www.akademikbakis.org>



### Ey Sevdığım (Yar Demedin) - Doğu Yöresi

Ey sevdiğim bir gün bana  
Yar demedin yar demedin  
Gece gündüz tenhalarda  
Ağlayanım var demedin.

Seni sevmek suç mu bana  
Ağlıyorum yana yana  
Bir melhem verip yarama  
Sür demedin sür demedin

Bir gün bana gül demedin  
Göz yaşını sil demedin  
Bir ömür koştum peşinden  
Gel demedin yar demedin

Doğu yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, türkü sözlerinin, karşısındaki kişiden beklediği ilgiyi göremeyen bir kişiyi konu edindiği anlaşılır. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) türkünde bahsi geçen bireyin sevdiği kişiden ilgi görememesi; C (sonuç) ise bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, acı çekme ve umutsuzluk olarak ifade edilebilir. C'nin, bir başka deyişle, bireyin yaşadığı hayal kırıklığı ve yoğun üzüntü duyma gibi duygusal tepkilerinin altında yatan, A bir başka deyimle sevgilisinin onunla ilgilenmemesi değildir. Bu tarz duygusal tepkilerinin altında yatan bu olaya ilişkin akılcı olmayan inançları, bir başka söyleyişle B'dir. Bu türkünün sözleri incelendiğinde, bireyin akılcı olmayan inançlarının altında sevgilisinden beklediği taleplerinin yattığı görülür. “Yar demedin yar demedin, Gözyaşını sil demedin, Gel demedin yar demedin” dizelerinden de anlaşılabilceği üzere bireyin sevgilisinden istediği “sen de beni sevmelisin, bana daha farklı davranmalısın, benimle ilgilenmelisin” şeklindeki talepleri ve “hiçbir zaman beni sevmeyeceksin” şeklinde umutsuzluğa yönelik akılcı olmayan inançları, onun acı, hayal kırıklığı gibi sağlıksız olumsuz duygular geliştirmesine neden olmuştur.

### Çemberimde Gül Oya (Biga Yöresi)

Çemberimde gül oya  
Gülmedim doya doya  
Dertlere kanıyorum  
Günleri saya saya  
Albeni kıyamam seni

Avlu dibi beklerim  
Vay benim emeklerim  
Dümbeleşti çala çala  
Yoruldu bileklerim  
Al beni kıyamam seni



## AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 37 Temmuz – Ağustos 2013

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası  
Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN  
<http://www.akademikbakis.org>



Pembe gül idim soldum  
Ak güle ibret oldum  
Karşı karşı dururken  
Yüzüne hasret oldum  
Al beni kıyamam seni

Biya yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, bireyin, karşısındaki kişiyi elde edebilmek için birçok şey yapmasına rağmen araya ayrılığın girdiği görülür. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) âşık olduğu kişi ile ilişkinin başlayamaması, C (sonuç), acı çekme, hasret, umutsuzluk ve mutsuzluk gibi duygusal sonuçlar ile âşık olduğu kişiyi bekleme, vazgeçememe gibi davranışsal sonuçlar olarak ifade edilebilir. B ise “Avlu dibi beklerim, Vay benim emeklerim, Al beni kıyamam seni” dizelerinden anlaşılabilceği gibi, bireyin “artık beni gör ve bana karşılık ver, sana oldukça emek verdim bu emeklerim boşa gitmesin” şeklindeki akıl dışı inançlarıdır. Bu türkü sözlerinde bahsi geçen bireyin, âşık olduğu kişi ile ilişkisinin başlayamamasının altında yatan akıl dışı inançlar ise, “senin için oldukça emek verdim, o yüzden sen de benim için çabalamalısın, şu anda bana ilişkin davranışlarını kabul etmiyorum, bana daha farklı davranmalısın” şeklinde başkalarından beklentileri daha doğrusu başkalarına ilişkin talepleri ve “Gülmedim doya doya” dizesinden de anlaşılabilceği üzere, içinde bulunduğu durumu olduğundan daha çok abartması ve büyültmesidir. Daha öncede belirtildiği üzere büyültme ve başkalarına ilişkin talepler, akıl dışı inançlara yol açan unsurlardandır.

### Ordu'nun Dereleri (Ordu Yöresi)

Ordunun dereleri aksa yukarı aksa  
Vermem seni ellere ordu üstüme kalksa sürmelim amman

Oy mehmedim mehmedim sana küsüm demedim  
Seni bana gecmişler vallahi ben demedim sürmelim amman

Ordunun dereleri kara yosun bağıyor  
Kalk gidelim sevdiğim anan evde ağlıyor sürmelim amman

Oy mehmedim mehmedim sana küsüm demedim  
Beni sana gecmişler vallahi ben demedim sürmelim amman

Ordu yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, türküde, sevgilisi ile arası bozulan ve birbirlerinden ayrılan âşıkların hikâyesine dikkatin çekildiği görülür. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) sevgiliden ayrılık, C (olay) ise acı, üzüntü gibi duygusal sonuçlardır. “Ordu'nun dereleri, Aksa yukarı aksa, Vermem seni ellere, Ordu üstüme kalksa” dizelerinden anlaşılabilceği üzere B (inanç) ise, “her ne olursa olsun sen benim olmalısın, dereler yukarı bile aksa seni bırakmam, seni ömür boyu seveceğim” şeklindeki kesinlik belirten ifadelerdir. Daha öncede belirtildiği üzere, bireylerin kendilerine ilişkin katı istekleri akıl dışı inançların oluşmasında önemli bir unsurdur. Bu türkünün sözleri incelendiğinde de bireyin “her zaman onu bekleyeceğim” şeklinde kendisine dair katı istekleri ile “eğer hayatımda o olmazsa bu dünyanın sonudur”





## AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 37 Temmuz – Ağustos 2013

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası  
Kırız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN  
<http://www.akademikbakis.org>



şeklinde durumu daha da kötüleştirilmesi ve “Ordunun dereleri kara yosun bağlıyor” mısrasından da anlaşılabilceği üzere durumun abartılması ve büyütülmesi akılcı dışı inançlara; dolayısıyla da bireyin kahrolma, ıstırap gibi sağlıksız olumsuz duygular yaşamasına neden olur.

### Sivas'ın Yollarına (Sivas Yöresi)

Siyah saçım dolam dolam  
Boynunda kurbanın olam  
Eğer başka yâr seversen  
Bu ellerde nasıl duram

Sivas'ın yollarına  
Çıkayım doğlarına  
Bırak ben beni vuram  
Ölüm gitmez zoruma

Selvi boylum salın da gel  
Bir bakışın ömre bedel  
İkimizi ayırdılar  
Kör olası zalim kader

Bu türküde geçen “Eğer Başka Yar Seversen, Bu Ellerde Nasıl Duram” dizelerinden anlaşılabilceği üzere kişi durumu kötüleştirerek, “eğer sen beni sevmezsen ve başka bir kişiye âşık olursan ben buralarda yaşayamam” şeklinde akıl dışı inançlar geliştirir. Buna ek olarak “Bırak Ben Beni Vuram, Ölüm Gitmez Zoruma” dizeleri incelendiğinde aynı duruma dikkat çekilir. Kişi içinde bulunduğu durumu kötüleştirerek, “eğer beraber olamazsak bu benim hayatımın sonudur” şeklinde akılcı olmayan inanç geliştirir. Bu akılcı olmayan inançlarının altında hem durumu kötüleştirilmesi hem de kişinin “beni sevmelisin” şeklinde başkalarına ilişkin kesinlik belirten tâlepleri yatar.

### Ela Gözlüm Ben Bu Elden Gidersem (Erzurum Yöresi)

Ela Gözlüm Ben Bu Elden Gidersem,  
Zülfü Perişanım Kal Melül Melül.  
Kerem Et, Aklından Çıkarma Beni,  
Ağla Göz Yaşını, Sil Melül Melül.

Elvan Çiçekleri Takma Başına,  
Kudret Kalemini Çekme Kaşına,  
Beni Ağlatırsan Doyma Yaşına,  
Ağla Göz Yasını, Sil Melül Melül

Yeter Ey Sevdiğim Sen Seni Düzelt  
Karaları Bağla, Beyazı Çöz At  
O Nazik Ellerin Bir Daha Uzat  
Ayrılık Şerbetin Ver Melül Melül



## AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 37 Temmuz – Ağustos 2013

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası  
Kırız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN  
<http://www.akademikbakis.org>



Karac’oğlan Der Ki Ölüp Ölünce  
Bende Güzel Sevdim Kendi Halimce  
Varıp Gurbet Ele Vasıl Olunca  
Dostlardan Haberim Al Melül Melül

Erzurum yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, türkü sözlerinde, sevgiliden ayrılığın konu edinildiği anlaşılır. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) sevgiliden ayrılık, C (olay) ise üzüntü, acı çekme gibi duygusal sonuçlardır. Türküdeki bütün dizeler incelendiğinde, kişinin sevgilisinden beledikleri daha doğrusu sevgilisine ilişkin “beni unutmamalısın, sürekli arkamdan ağlamalısın, giyinip süslenmemelisin, hatta hep siyahlar giymelisin” şeklindeki talepleri onun akılcı olmayan inançlarının altından yatan, bir başka deyimle B’nin altında yatan temel öğelerdir. Bunun yanı sıra bu türkünün sözlerinde keder gibi sağlıksız olumsuz duygular olduğu görülür. Bu sağlıksız olumsuz duyguların altında ise, “Yeter Ey Sevdiğim Sen Seni Düzelt” dizesinden de anlaşılabilceği üzere bireyin sevgilisini koşulsuz kabul etmemesi, kendisini düzeltmesi gerektiğini vurgulaması yatar.

### Ahırında Bu Dert Beni Öldürür (Doğu Anadolu Yöresi)

Ahırında bu dert beni öldürür  
Ey olmaz yaram dert dert üstüne  
Halimi görenler aklın şaşırır  
Gitti şadım geldi gam gam üstüne

Tabiplerden şifa kaldı az kaldı  
Yandı ciğer kebab oldu köz kaldı  
Zamana dey habdan bile naz kaldı  
Daha dolmaktadır dert dert üstüne

Ben feleğin tatlı günün görmedim  
Her zaman ağladım bir dem gülmedim  
Aktı gitti gözyaşlarım silmedim  
Silmeden usandım yaş yaş üstüne

Doğu Anadolu yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, türküde ifade edilen bireyin, genel olarak içinde bulunduğu koşullardan memnun olmadığı ve bunları kabul etmediği görülür. Bu durum özellikle de “Ben feleğin tatlı günün görmedim, Her zaman ağladım bir dem gülmedim” dizelerinden anlaşılır. Bu dizelerde, bireyin dünyaya ve içinde bulunduğu yaşam koşullarına ilişkin bir takım talepleri olduğu ve içinde bulunduğu koşulları kabul etmediği görülür. Daha öncede belirtildiği üzere, kişinin içinde bulunduğu koşulları kabul etmemesi ve daha iyi olmak zorunda olması gerektiğini vurgulaması, dolayısıyla bireylerin dünyaya ve yaşam koşullarına ilişkin talepleri akılcı olmayan inançların öğelerinden yalnızca biridir. Buna bağlı olarak aynı dizelerde bireyin acı çektiği ve ağladığı



zamanları genellediği görülür. Aşırı genellemenin de, aynı şekilde akılcı olmayan inançların gelişmesine yol açtığı bilinir.

“Ey olmaz yaram dert dert üstüne, Yandı ciğer kebab oldu köz kaldı” dizelerinden anlaşılacağı üzere birey içinde bulunduğu durumu felâketleştirir. Birey her zaman ağladığını hiçbir zaman mutlu olmadığını söyleyerek ayrılığı kabul edemeyeceğini, bunun neredeyse dünyanın sonu olduğunu ifade ederek durumu olduğundan daha da kötüleştirir ve abartarak, büyütür. Bununla birlikte bireyin yaşadığı durumu kabul edememesinden kaynaklanan hayal kırıklığına ilişkin hoşgörüsünün azlığı onun sürekli üzülmesine ve ağlamasına neden olur.

Özellikle de “Ahırında bu dert beni öldürür” dizesinden de anlaşılacağı üzere bireyin engellenme toleransı düşüktür. Birey içinde bulunduğu durumun oldukça zor olduğunu ve buna katlanamayacağını hatta bu derdin onu öldürebileceğini ifade eder. Bu yüzden de içinde bulunduğu duruma ilişkin acı, sürekli ağlama gibi sağlıksız olumsuz duygular yaşar.

### Zevdası Tuttu Beni (Balıkesir Yöresi)

Zevdası tuttu beni  
Yaktı kuruttu beni  
Unutmaycek gibiydi  
Ne tez unuttu beni

Saksıda sarı çiçek  
Üstünde yeşil böcek  
Bu güzelin zevdası  
Benim başımı yiyecek

Balıkesir yöresine ait olan ve sözlerinden bir bölümü verilen yukarıdaki türkünün sözleri incelendiğinde, türküde sevdiği kişi tarafından unutilan bir bireyin konu edildiği görülür. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisi açısından incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) bireyin sevgilisi tarafından unutulması, C (sonuç) kahrolmak, acı çekmek gibi duygusal tepkilerdir. B (inanç) ise “Unutmaycek gibiydi, Ne tez unuttu beni” dizelerinden de anlaşılacağı üzere bu türküde bahsi geçen bireyin, sevdiği kişiye ilişkin akılcı olmayan talepleri görülür. Bir başka ifade ile, bireyin karşısındaki kişiye ilişkin “onu unutmamasını istemesi” gibi akılcı olmayan talepleri söz konusudur. Bununla birlikte bireyin akıl dışı inanç geliştirmesine neden olan bir başka durum ise hayal kırıklığına ilişkin hoşgörünün azlığıdır. Bu dizelerde birey, sevgilisinin onu bu kadar çabuk unutulmasına hoşgörülü bakamaz. “Bu güzelin zevdası, Benim başımı yiyecek” dizelerinden de anlaşılacağı üzere, birey bu akılcı olmayan inancı karşısında kahrolma gibi sağlıksız olumsuz duygular yaşar. Bireyin sağlıksız olumsuz duygular yaşamasının nedenlerinden biri de engellenme toleransının düşük olmasıdır. “Benim başımı yiyecek” dizesinden de anlaşılacağı üzere, bireyin zevdası yüzünden yaşadığı duygulara katlanamayacağını ifade etmesi onun engellenme toleransının düşük olduğunu gösterir.



### **Bergama'nın Hanları (İzmir)**

Bergama'nın hanları  
Yeşil de boya çamları  
Sol yanından vuruldu (İzzetim)  
Akıyordu kanları

Lofçalı'yı bastılar  
Çalıya da mavzer astılar  
Al'Efenin ölüsünü (İzzetim)  
Bir kamaya astılar

Lofçalı'nın alt yanında  
İnden aman evim var  
Alıverin tabancamı (İzzetim)  
Senden başka kimim var

İzmir yöresine ait bu türkünün sözleri incelendiğinde, türküde sevgilisi öldürülen bir kişinin yaşadığı duyguların konu edildiği anlaşılır. Bu türkünün sözleri A-B-C Teorisinden incelendiğinde, A (harekete geçirici olay) sevgilisinin öldürülmesi, C (sonuç) yoğun bir üzüntü ve acı çekme şeklinde duygusal tepkiler olarak görülür. B (inanç) ise “Alıverin tabancamı (İzzetim), Senden başka kimim var” dizelerinden de anlaşılabilir gibi bireyin sevgilisi olmadan hayatına devam edemeyeceğine, onsuз hayatın eskisi gibi olamayacağına ilişkin akılcı olmayan inançlarıdır. Bir başka ifade ile, yukarıdaki dizelerde birey durumu olduğundan daha da abartarak ve felâketleştirerek onsuз yaşayamayacağını belirtmiştir. Bu tarz akılcı olmayan inançları ise bireyin ıstırap, yoğun acı çekme gibi sağlıklı olumsuz duygular geliştirmesine neden olur.

### **Halim Yaman Böyle (Afsin Yöresi)**

Mahzuni Bu Dünyada  
Ölüm Var Ölüm Var  
Ölümlüdür Canlılar  
Öldüğüne Üzülmez

Afsin yöresine ait olan ve sözlerinden bir bölümü verilen yukarıdaki türkünün sözleri incelendiğinde, türküde dünyayı olduğu gibi kabul eden ve özellikle ölümü kabul eden bir bireye yer verildiği görülür. Bu sebeple birey, bu duruma ilişkin sağlıklı olumsuz duygular da yaşamaz. Türküde konu edinilen birey, öncelikle dünyayı olduğu gibi kabul eder, daha sonrasında ise kendi ölümünü olduğu gibi kabul eder. Daha öncede belirtildiği üzere, koşulsuz kabul, akılcı inançların geliştirilmesinde önemli etkenlerden biridir. Bu türküde de koşulsuz kabulün söz konusu olduğu ve buna bağlı olarak bireyin akılcı bir inanç sistemine sahip olduğu, sonuç olarak ise bireylerin sağlıklı olumsuz duygular geliştirmedeği görülür.



## SONUÇ

Bu çalışmada çeşitli yörelere ait türkülerden seçilen on bir türkü, ADDT temel kavramları açısından değerlendirilmiştir. İncelenen bütün türkülerin ortak özelliğine bakıldığında, türkülerde özellikle aşk temasının işlendiği görülmüştür. Türküler incelendiğinde vurgulanan noktalar, bireylerin kendilerine, başkalarına, dünyaya ve yaşam koşullarına ilişkin taleplerinin, kendilerini koşulsuz olarak kabul etmemelerinin, engellenme toleransının düşüklüğünün, durumu felaketleştirme ve genellemesinin, hayal kırıklıklarına karşı hoşgörünün azlığının, kesinlik belirten ifadeleri kullanmalarının ve katı ifadelerinin yol açtığı akıl dışı inançlara sahip olduklarıdır. Bu anlamda bireylerin akıl dışı inançlarına neden olabilecek olan olgulara farklı yörelere ait türkülerin sözlerinde rastlanmıştır.

Türkü sözlerinde kahrolma, yoğun bir şekilde acı çekme, umutsuzluk gibi sağlıksız olumsuz duygular göze çarpmıştır. Bu sağlıksız olumsuz duygulara yol açan durumlar, türkü sözlerinde konu edinilen bireylerin yaşadıkları olaylar değil, o olaya ilişkin bakış açılarıdır. Bu bakış açısı değiştirildiği takdirde bireylerin davranışlarında da değişiklik gerçekleşir. Bir başka deyişle, akılcı olmayan inançların yerini akılcı inançlar aldığı anda, sağlıksız olumsuz duyguların yerini de sağlıklı olumsuz duygular alır. Bu durumda psikolojik danışmanlar, psikologlar ve psikiyatristlerin, bireylerin dilini değiştirme, psiko-eğitsel teknikler kullanma, boş sandalye, rol oynama, hayal kurma, ev ödevi, Sokratik tartışma gibi duygusal, davranışsal ve bilişsel teknikleri bütünleştirerek kullanabilecekleri birtakım çalışmalar gerçekleştirmelerine ihtiyaç vardır. Özellikle de türkü dinleyicilerinin bu akılcı olmayan inançları benimseyebilecekleri göz önüne alındığında insanların bu tarz inançlarına ilişkin farkındalık yaratmak amacıyla psikolojik danışmanlar, psikologlar ve psikiyatristler ve onların belirtilen çalışmaları önem kazanır.

## KAYNAKLAR

- Bond, F. W. ve Dryden, W. (2000). How rational beliefs and irrational beliefs affect people's inferences: an experimental investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 28, 33–43.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Delucia-Waack, J. L. ve Gellman, R. A. (2007). The Efficacy of Using Music In Children of Divorce Groups: Impact On Anxiety, Depression, and Irrational Beliefs About Divorce. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 11 (4), 272-282.
- Dryden, W. (2003). *Albert Ellis Live*. London: SAGE Publications Ltd.
- Ellis, A. (1999). Why rational emotive therapy to rational emotive behavior therapy?. *Psychotherapy*, 36 (2), 154-159.
- Ellis, A. (2004). Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22 (2), 85-92.
- Ellis, A. (2006). Expanding the ABCs Ret. *Journal Of Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 2, 20-24.
- Kocadaş, B. (2005). Kültür ve medya, *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 34, 1-8.



- Nelson-Jones, R. (2003). *Danışma Psikolojisi Kuramı* (Çev. F., Akkoyun). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sak, Ö. S. (1997). *İlköğretim okullarında müzik eğitimi ve çocuk şarkıları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sayın, G. (2006). *Bir popüler kültür ürünü olarak Türk pop müzik videolarının anlatı yapısı ve biçimsel özellikleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sharf, R. S. (2008). *Theories Of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. USA: Brooks/ Cole.
- Şenol, M. (2009). Küfür etmenin, lanet ve beddua okumanın çağdaş yolu: şarkılar ve türküler. *International Periodical For the Languages*, 4 (8), 2141-2165.
- Toohy, M., Broll-Barone, B. & Kassinove, H. (2011). *Anger and music in adolescent cognitive therapy: are we missing a potential aid to intervention?*. *Journal Of School Psychology*, 7, 7-18.
- Ziegler, D. J. (2003). The concept of psychological health in rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive and Behavior Therapy*, 21, 21-36.

### EXTENDED SUMMARY

#### THE EVALUATION OF FOLK SONGS BY RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY POINT OF VIEW

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) was developed by Albert Ellis in 1950s (Dryden, 2003). The basis of REBT was formed by the view that people victimize themselves with distorted, untrue and basically irrational thought patterns (Bond and Dryden, 2000; Corey, 2008). In this context, it has been stated that the distresses of the clients who are emotionally disturbed, are resulted from their irrational beliefs, and it should be focused to uncover these irrational beliefs during the therapy process.

According to REBT theory, the fact that people experience unhealthy and negative feelings, depends on their irrational beliefs. In this sense Ellis has developed A-B-C Personality Theory for individuals to cope with their irrational beliefs (Sharf, 2008).

For A-B-C Personality Theory; A is an actual event and the client's immediate interpretations of the event. A is also symbolized as activating event. C is the emotional or behavioural results or the reaction of individual. This reaction may be appropriate or not. B expresses the belief systems of individuals (Corey, 2008).

One of the most important elements that affect B, namely the belief system of individual, is culture. The cultural elements such as art, morality, gender roles and traditions, support and develop the dispositional belief which is congenital and irrational. Especially the



studies conducted have shown that the art among the cultural elements has a very significant effect on individuals (Sak, 1997; Kocadas, 2005; Sayin, 2006).

It has been seen that folk songs which are one of the productions of art, have didactic qualities (Senol, 2009). Turkish people have expressed their sorrows, joys and hopes through folk songs. Therefore, folk songs are one of the most important communication instruments special to Turkish culture and they have a meaning and depth appropriately. In this sense, it has been thought that folk songs may have irrational beliefs that individuals will attribute to some events. Thus, in this article, the folk songs chosen from different regions have been evaluated in terms of basic concepts such as irrational beliefs, rational beliefs, unhealthy negative feelings in REBT.

### **The Evaluation of The Folk Songs' Lyrics From The Perspective of REBT**

In this section, the 11 folk songs chosen from various regions have been examined in relation to the basic concepts of REBT. When the lyrics of folk songs are analyzed, it has been observed that there is an irrational belief system in the folk songs except for the one named “halim yaman böyle.”

One of the folk songs in which the elements concerning the irrational belief system have been found, is the song called “Ahırında bu dert beni öldürür.” is analyzed. When the lyrics of “Ahırında bu dert beni öldürür” are examined, it has been seen in general that the individual who is expressed in the song, is not content with the conditions in which he lives and he rejects them. This state is understood from especially the lines “Ben feleğin tatlı günün görmedim, Her zaman ağladım bir dem gülmedim.” In these lines, it has been observed that the individual has certain demands in relation to the world and the living conditions around him and he does not adopt the conditions in which he is included. As it is stated beforehand, the individual rejects the conditions that he/she is involved or emphasizes that the conditions should be beter. So the demands of individuals concerning the world and the living conditions are individual's irrational beliefs. Accordingly, in the same lines it has been seen that the individual generalizes the times that he/she has felt distress and cried. It is known that the extreme generalization also leads to the development of the irrational beliefs in the same way.

It has been observed that a rational belief system has been taken as a theme in one of the folk songs examined. When the lyrics of the song, “Halim yaman böyle” is examined, it is seen that there is a person who accepts the world, especially death as they are. So the individual does not experience unhealthy and negative feelings concerning this state. The individual mentioned in the folk song, primarily adopts the world as it is, and then he/she accepts his/her death. As it is expressed beforehand, a clean acceptance is one of the most significant factors for the development of the rational beliefs.



## AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 37

Temmuz – Ağustos 2013

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası

Kırız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



### Conclusion

When reviewing the common characteristic of all the folk songs examined in this study, it has been seen that especially the love theme has been handled in the songs. The points emphasized while examining the folk songs, that the fact that individuals have demands in relation to themselves, others, the world and the living conditions, they do not adopt themselves unconditionally, they have low frustration tolerance, they catastrophize and generalize a state, they have low tolerance against disappointments, they use the expressions of certainty and inflexibility, which lead them to irrational beliefs. In this sense, the phenomena that may cause the irrational beliefs for individuals, have been encountered in the folk songs of different regions.

Some unhealthy, negative feelings such as being depressed, intensely feeling sorrow, hopelessness, are conspicuous in the lyrics. These states that cause unhealthy, negative feelings, are not the events experienced by the individuals included in the lyrics, but the perspectives for the event. If this perspective is changed, some changes take place in the behaviour of individuals. In this case, psychological counselors, psychologists and psychiatrists need to perform certain studies in which they can use some emotional, behavioural and cognitive techniques such as changing one's language, using psycho-educational techniques, empty chair, role playing, imagery, homework and Socratic debate. Especially, listeners of folk songs may adopt these irrational beliefs. That's why, psychological counselors, psychologists and psychiatrists and their studies gain importance in order to create an awareness regarding irrational beliefs of people.