



## TÜRK ATASÖZLERİNDE BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR



Nilüfer KESER\*



Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN-ACAR\*\*

### Öz

Atasözleri bir ulusun kendi varlığının, düşüncelerinin, inanışlarının ve benliğinin aynası olup, kendi ulusunun damgasını taşımaktadır. Bu çalışmada toplumun düşünce ürünü olan atasözleri irdelenerek, Türk toplumunun sıklıkla kullandığı bilişsel çarpıtmalarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Türk atasözlerinde bilişsel çarpıtmaların incelenmesi sonucunda, en çok belirlenen bilişsel çarpıtmaların aşırı genelleme, zorunluluk ifadeleri, etiketleme, aşırı büyültme/küçültme, felaketleştirme ve seçici soyutlama olduğu görülmektedir. En az belirlenen bilişsel çarpıtmalar ise ya hep ya hiç tarzı düşünme ve kişiselleştirme. Türk atasözlerinde öğütlenmeyen bilişsel çarpıtmalar ise aşırı genelleme, aşırı büyültme/küçültme ve felaketleştirme. Türk atasözlerinde en çok belirlenen ve de öğütlenmeyen bilişsel çarpıtmaların aşırı genelleme, aşırı büyültme/küçültme ve felaketleştirme olması, bu bilişsel çarpıtmaların Türk toplumunda sıkça kullanılan bilişsel çarpıtmalar olabileceğini düşündürmüştür. Çalışmanın bulguları, bireylerin bilişsel çarpıtmalarının ortaya çıkarılmasında ve bunlarla nasıl baş edebileceğinin bireye öğretilmesinde, ruh sağlığı ve eğitim uzmanlarına yardımcı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Türk Atasözleri, Bilişsel Çarpıtmalar, Bilişsel Terapi, Aşırı Genelleme, Aşırı Büyültme/Küçültme, Felaketleştirme

## COGNITIVE DISTORTIONS IN TURKISH PROVERBS

### Abstract

Proverbs are a mirror of a nation's own existence, thoughts, beliefs and personality, and proverbs are marked by their own nation. The purpose of this study is to examine

\* Uzman Psikolojik Danışman, Sağlık Bakanlığı Ankara Yenimahalle Devlet Hastanesi Çocuk İzlem Merkezi, [nilkeser@hacettepe.edu.tr](mailto:nilkeser@hacettepe.edu.tr)

\*\* Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, [nva@hacettepe.edu.tr](mailto:nva@hacettepe.edu.tr)



cognitive distortions in Turkish Proverbs to determine cognitive distortions which Turkish society is often used to. The results of the study indicate that the most identified cognitive distortions are overgeneralization, imperative statements, labeling, magnification or minimization, catastrophizing, and selective abstraction. In addition, a minimum set of cognitive distortions are dichotomous thinking and personalization. Moreover, cognitive distortions not advised society are overgeneralization, magnification or minimization, and catastrophizing. In both groups, being determined overgeneralization, magnification or minimization, and catastrophizing may suggest that this cognitive distortions commonly used in Turkish society. Findings of this study can help mental health and educational professionals for revealing individuals' cognitive distortions and dealing with them.

**Key Words:**, Turkish Proverbs, Cognitive Distortions, Cognitive Therapy, Overgeneralization, Magnification/Minimization, Catastrophizing

## 1. GİRİŞ

Atasözleri bir halkın yüzyıllar boyunca edindiği tecrübelerine dayanan, halkın benimsediği ve yol gösterici niteliği olan kültür unsurlarıdır (Ergan 2000). Postman'a (1985) göre atasözleri düşüncenin özünü oluşturmakta ve toplumun ortak düşüncesi atasözleri olmadan belirlenmemektedir (Akt., Demircan 2005).

Bilişsel terapi kuramlarından biri olan Beck'in Bilişsel-Davranışçı kuramına göre, insanların duygu ve davranışları, düşüncelerinden diğer bir deyişle olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir (Beck 2001b). Yorumlama sürecinde ise bireyin kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili temel varsayımlarını içeren, bilişsel yapı olarak da adlandırılan temel inançları devreye girmektedir. Bazı kaynaklarda şema olarak da adlandırılan temel inançlar, çocukluktan başlayarak, başta aile olmak üzere çevre ile etkileşim içinde ve öğrenme süreçleri ile gelişmektedir (Kuyucu 2007). Temel inançlar, bütün insanlarda olumlu ve olumsuz çiftler halinde bulunmakta olup, yaşanan olumsuz bir olayda olumsuz temel inançlar etkinleşirken, belirgin bir psikiyatrik bozukluğu olmayan bir bireyde genellikle etkin olan olumlu temel inançlardır (Türkçapar 2009).

Temel inançları doğrulamak için bilgi işleme sürecinde sistematik hatalar yapılabilmekte, bilgi yanlı bir biçimde işlenmektedir. Sadece hastalarda değil, sağlıklı bireylerde de görülen bu işlevsel olmayan ya da çarpıtılmış düşünceler psikolojik bozukluklara neden olmaktadır (Beck 2001b; Savaşır ve Batur 2003; Türkçapar 2009). Alan-



yazın incelendiğinde, kaygı bozukluğu veya obsesif-kompulsif bozukluğu olan ergenlerden cinsel istismar sanıklarına hatta cinsel istismar mağdurlarına kadar birçok örnekte bilişsel çarpıtmaların varlığı görülmektedir (Peris v.d. 2010; Suadiye ve Aydın 2009; Weismore ve Esposito-Smythers 2010; Wood ve Riggs 2008).

Bu çalışmanın amacı, Türk toplumunda yüzyıllardır kullanılan ve toplumun bilgeliğini, deneyimlerini ve dünya görüşünü ortaya koyan atasözlerinde bilişsel terapinin temel kavramlarından biri olan “bilişsel çarpıtmaları” ele alarak, Türk toplumunun düşünce yapısını değerlendirmektir. Bu amacı gerçekleştirmek için ilk önce ilgili bilişsel çarpıtmanın olduğu atasözlerinin belirlenmesi, daha sonra da ilgili bilişsel çarpıtmayı öğütleyen ve öğütlemeyen atasözlerinin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Türk atasözlerinde bilişsel çarpıtmaların incelenmesinin psikolojik ve eğitimsel birçok önemi vardır. Birinci olarak, Türk atasözleri Türk toplumunun, Türk kültürünün bir ürünüdür. Burada belirlenen bulgular, Türk toplumunu dolaylı olarak da psikolojik danışma için başvuran danışanı anlamada ve psikolojik danışma sürecinde başarı sağlamada psikolojik danışmanlara, psikiyatriklere ve psikologlara yardımcı olabilir. İkinci olarak, atasözleri aynı zamanda topluma şekil veren unsurlardan biridir (Ergan 2000); çünkü toplumu oluşturan her birey “kendi”sini oluştururken de daha önceki kuşağın kültür ürünlerini kullanmakta (Ünal 2000) ve sonraki kuşaklara da benimsediği düşünceleri aktarmaktadır. Türk atasözlerinde bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi, ruh sağlığı ve eğitim uzmanlarının çalışmalarında onlara yol gösterici olabilir. Böylelikle, toplum ile etkileşim halinde olan bireyin güçlendirilmesi sağlanarak, toplumda olumlu düşünsel değişim yaratılabilir. Bununla birlikte, eleştirel düşünebilen bireyler yetiştirmede öğretmenlere büyük görevler düşmektedir (Aybek 2007). Bu konunun Türkçe, edebiyat, psikoloji gibi derslerde yer alması ile çocukların ve gençlerin kendilerini ve kültürünü tanıması sağlanarak, sorgulayan, gerçekçi ve akılcı düşünebilen bireyler olarak yetiştirilmeleri sağlanabilir. Bu sayede, Türk toplumuna koruyucu ruh sağlığı hizmeti verilmiş olabileceği gibi geçmiş ve şimdi arasında bir köprü kurularak, tarih ve dil sevgisi aşılabilir.

## 2. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Alan yazında bilişsel hatalar, sistematik hatalar, akılcı olmayan inançlar, olumsuz düşünce, irrasyonel düşünce, işlevsel olmayan biliş gibi kavramlar ile adlandırılabilen bilişsel çarpıtmalar: bilgi işleme süreci yanlış ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan, bireylerin önemli



inançlarının ya da şemalarının yol açtığı bilişsel yapılardır (Beck 2008a; Beck 2001b; Türkçapar 2009). Bunlar, bilgi işleme sürecinde aşırı genelleme, kişiselleştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, seçici soyutlama ile ortaya çıkan düşüncelerdeki tipik hatalardır (Beck 2001b). Bir bireyde bu bilişsel çarpıtmalardan sadece bir tanesi bulunabileceği gibi, birden fazla bilişsel çarpıtma görülebilir. Örneğin, kaygı bozukluğu tanılı ergenlerle yapılan bir çalışmada bu ergenlerin felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama bilişsel çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiştir (Suadiye ve Aydın 2009). Benzer olarak, sosyal kaygı belirtileri gösteren öğrencilerde bu dört bilişsel çarpıtmanın kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aydın, Sütçü ve Sorias 2010).

Bireyin insanlar, olaylar ve çevre hakkındaki önemli inançları ve sayıltıları bilişsel şemalarını oluşturur (Sharf 2000). Bilişsel terapinin temel kavramlarından biri olan şemalar, başlangıçlı çocukluk dönemine dayanan, yaşam boyu gelişen, değişime dirençli ve kalıcı özelliklerdir. Bu şemaların bilince yansımaları otomatik düşünceler ile gerçekleşmektedir. Otomatik düşünceler bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkan, olumsuz duyguların eşlik ettiği, bireyin istemi dışında oluşan düşüncelerdir (Türkçapar 2009). Bir başka deyişle, bilişsel çarpıtmalar işlevsel olmayan şemalar ile otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Bilgi işleme sürecinde yeni bir bilgi bilişsel olarak işlenirken, var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır ve bu çarpıtılmış değerlendirmeler de otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkar (Kuyucu 2007). Bir bilişsel terapi sürecinde de çeşitli teknikler ile danışanın bu işlevsel olmayan düşüncelerinin farkına varması, değerlendirmesi ve işlevsel olmayan düşüncelerini gerçekçi ve işlevsel olanlarla değiştirmesi amaçlanır (Beck 2001b). Bilişsel çarpıtmaları hedef alan bir bilişsel terapi, bireyin strese dayanıklılığını artırdığı gibi benlik algısını da olumlu yönde etkiler (Lester v.d. 2011).

Bu çalışmada Türk atasözlerinde var olan bilişsel çarpıtmalar dokuz kategoride incelenmiş olup, bilişsel çarpıtmalara verilen örnekler Ömer Asım Aksoy'un "Atasözleri" kitabında belirttiği sıra numaraları ile sunulmuştur. Çalışma kapsamına giren bilişsel çarpıtmalar ise şunlardır: aşırı genelleme, etiketleme, aşırı büyültme/küçültme, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri, seçici soyutlama, ya hep ya hiç (ikili) düşünme, kehanette bulunma ve kişiselleştirme.

\*Örnekler Ömer Asım Aksoy'un "Atasözleri" kitabından verilmiş olan sıra numaralarıyla alınmıştır.



**2.1. Aşırı Genelleme:** Aşırı genelleme, bireyin bir veya birkaç olaya bağlı olarak tüm durumları kapsayan sonuçlar, genel kurallar çıkarması ve bu sonuçları veya kuralları izlemesidir. Eşi tarafından terk edilen birisinin “Benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve sevmeyecek” sonucuna varması aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasına örnek olarak verilebilir (Türkçapar 2009). Epstein (1992) yapıcı düşünmeyen bireylerin aşırı genellemede bulduklarını, olumsuz benlik algılarının olduğunu ve bu durumun bireyin baş etme mekanizmalarını etkilediğini belirtmektedir. Flouri ve Panourgia’nın (2011) çalışmalarına göre ergenlerin travmatik bir olay sonrası duygusal ve davranışsal problemler yaşamalarını yordayan bilişsel çarpıtmalardan biri aşırı genellemedir.

Türk Atasözleri bu bölümde iki açıdan incelenmiştir. İlk olarak, aşırı genellenmenin olduğu atasözleri belirlenmiştir. İkinci olarak da aşırı genellemeyi öğütleyen ve öğütlemeyen atasözlerine değinilmiştir. Aşağıda aşırı genellenmenin olduğu atasözlerine yönelik bazı örnekler sunulmuştur.

- “49- Açın kursağına çörek dayanmaz.”
- “264- Altın anahtar her kapıyı açar.”
- “295- Ananın bahtı kızına.”
- “332- Armudun iyisini ayılar yer.”
- “556- Bekârlık maskaralık.”
- “557- Bekârlık sultanlık.”
- “1339- Güzellerin talihi çirkin olur.”
- “1406- Her düşüş bir öğreniş.”
- “1429- Herkesi (kişiyi) nasıl bilirsin? Kendin gibi (kalbince).”
- “1489- Isıracak it dişini (diş) göstermez.”
- “1621- İyilik eden iyilik bulur.”
- “2003- Merhametten maraz doğar (hasıl olur)”
- “2055- Nikâhta keramet vardır.”
- “2075- Olgaç oğlak b.kundan betli olur.”
- “2088- Or..pu tövbe tutmaz.”
- “2437- Türk’ün akli sonradan gelir.”
- “2631- Yüzü güzel olanın huyu (da) güzel olur.”



1429 kodlu “Herkesi (kişiyi) nasıl bilirsin? Kendin gibi (kalbince).” atasözü incelendiğinde, bir bireyin diğer insanlara yönelik inançlarının kendine yönelik inançları ile benzer olduğu belirtilmektedir. Bu atasözünde bir durum tespiti olduğu, bireyin kendini nasıl algılayorsa genelleyerek diğer insanları da o şekilde algıladığı görülmektedir; ancak aşırı genellemeler her zaman doğru çıkmayabilir ve bireyin ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyebilir. Örneğin, kendini güvenilir biri olarak değerlendiren ve “İnsanlar güvenilirdir.” diye aşırı genelleyen bir birey, bu düşüncesinin gerçekçi ve akılcı olmaması nedeniyle, hayatında karşılaştığı olumsuz bir olayda hayal kırıklığı ya da depresyon bozukluğuna kadar varan duygusal sorunlar yaşayabilir.

Bilişsel psikolojinin öncelikli ilgi alanı zihinsel süreçlerin ve yapıların bilimsel analizidir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard 1995). Bilişsel terapinin kabul ettiği bilgi işleme kuramına göre, insan beyni yeni bir bilgiyi algılayarak genellemeye yatkınlık gösterir. Bu durum bireyin yeni bir bilgiyi öğrenmesini kolaylaştırmakta ve bireyin uyum sağlamasına yardım etmektedir. Yukarıdaki örneklerde görüldüğü üzere, aşırı genelleme içeren Türk atasözlerinin sayıca fazla olması, tecrübelerin genellenerek söylenmiş olmasından, bir diğer deyişle, atasözlerinin doğasından kaynaklanabilir. Ancak, atasözleri hangi amaçla söylenmiş olursa olsun, bilişsel terapiye göre bu düşünce yapısı, her zamana ve koşula uymadığı için gerçekçi ve akılcı değildir. Bu nedenle, *eğitim alanında öğrencilere atasözleri öğretilirken öğrencilerde aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasına yatkınlığın oluşmaması için, bu sözleri her koşula genellememeleri, geçerliliğini sınamaları vurgulanmalıdır.*

Aşırı genellemeyi öğütleyen ve öğütlemeyen Türk Atasözleri incelendiğinde ise “611- Bir ambar buğdayın örneği bir avuçtur.” gibi aşırı genellemeyi destekleyen atasözleri olmasına karşın, aşırı genellemeyi öğütlemeyen atasözlerinin sayıca daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu atasözlerine yönelik örnekler aşağıda sunulmuştur.

“205- Ala keçi her vakit püsküllü oğlak doğurmaz.”

“617- Bir çiçekle yaz olmaz (gelmez).”

“1098- Elmanın dibi göl, armudun dibi yol (olmalı).”

“1396- Her ağacın meyvesi olmaz.”

“1400- Her çiçek koklanmaz.”

“1402- Her damardan kan alınmaz.”

“1403- Her deliğe (taşın altına) elini sokma, ya yılan çıkar ya çıyan.”





- “1414- Her inleyen ölmez.”
- “1449- Her kuşun eti yenmez (kuş var ki et yedirirler.)”
- “1455- Her taş baş yarmaz.”
- “1451- Her sakallıyı baban mı sanırsın?”
- “1461- Her zaman çiğdem çıkmaz; bazen de küsküç kırılır.”
- “1463- Her zaman gemicinin istediği rüzgar esmez.”
- “2336- Sap ile şeker bir değil.”

Aşırı genellemeyi öğütlemeyen Türk Atasözlerinin, öğütleyen atasözlerine göre sayıca fazla olması bilişsel terapi açısından olumlu olarak değerlendirilebilir. Buna karşın, Türk atasözlerinde aşırı genellemenin sıkça vurgulanmış olması, atasözlerinin toplum davranışlarını sözlere yansıtması nedeniyle, bu bilişsel çarpıtmanın Türk toplumunda en sık görülen bilişsel çarpıtmalardan biri olabileceğini düşündürmüştür.

**2.2. Etiketleme:** Etiketleme, bireyin gerçeği kapsayacak değerlendirmeler yapmak yerine, kendisine ve diğer insanlara yönelik genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelendirmeye göre değerlendirmesidir (Türkçapar 2009). “Ben istenilmeyen biriyim.” veya “O ahlaksızın biridir.” cümleleri etiketleme bilişsel çarpıtmasına örnek verilebilir (Leahy 2007).

Türk Atasözleri incelendiğinde Osmanlı, Türk, Çingene, Kürt ve Arnavut adlarına yönelik etiketlemelerin olduğu görülmüştür. Aşağıda bu atasözlerine yönelik örnekler sunulmuştur.

- “15- Acemi nalbant kürt (gavur, ahmak) eşeğinde (öğrenir, usta olur) dener kendini.”
- “336- Arnavut'a sormuşlar Cehenneme gider misin? diye, Aylık kaç? demiş.
- “790- Çingene ciğer pişirir, yemeden karnın(-ı) şişirir.”
- “792- Çingene çingeneye çatmadıkça kasnak boynuna geçmez.”
- “793- Çingeneye beylik vermişler, önce babasını asmış (kesmiş).”
- “1444- Herkes sakız çiğner ama (çıtlatamaz), Kürt (Çingene) kızı tadını çıkarır.
- “1957- Kürdün yağı çok olunca, hem yer, hem yüzüne sürer.”
- “1985- Mart ayların çingenesidir.”
- “2093- Osmanlı tavşanı araba ile avlar.”
- “2240- Sen bir garip Çingenesin, telli (gümüştü) zurna nene gerek.”
- “2437- Türk’ün aklı sonradan gelir.”



Yukarıdaki örnekler incelendiğinde, “Arnavut” kelimesinin parayı güç kazanmakta olan kişi anlamında; “Çingene” kelimesinin cimri, bayağı, ne oldum delisi, soysuz, meraklı, güvenilmez, ne yapacağı bilinmez ve yoksul kişi anlamında; “Kürt” kelimesinin gâvur, ahmak, meraklı ve akılsız kişi anlamında; “Osmanlı” kelimesinin olmayacak işleri kurnazca ve kendini yormadan başaran kişi anlamında ve son olarak da “Türk” kelimesinin bir olay karşısında ne yapması gerektiğini hemen düşünemeyen kişi anlamında kullanıldığı görülmektedir.

Bilişsel terapide etiketlenmenin işlevselliğini değerlendirmek için onu destekleyen ve desteklemeyen kanıtlar aranır. Örnek olarak “2437- Türk’ün akli sonradan gelir.” atasözü incelenir ise, “Bir olay karşısında ne yapması gerektiğini hemen düşünebilen bir Türk var mı? Eğer böyle bir Türk var ise bu atasözünü geçersiz kılmaz mı ya da bu atasözünün %100 doğru olmadığını göstermez mi?” sorularına cevap aranabilir. Bu sorulardan birinin cevabının evet olması bile, etiketlenmenin her zaman gerçeği yansıtmayacağına delildir.

Türk Atasözlerinde etnik köken dışında ekonomik düzeye ve ahlaki değerlere yönelik çok sayıda etiketleme saptanmıştır. Örneğin, aşağıda sunulan “Hırsızlık bir ekmekten, kahpelik bir öpmekten” atasözünde, hırsızlığın büyüğü küçüğü olmadığı; bir ekmek çalanın da hırsız olarak etiketlendiği belirtilmektedir. Benzer şekilde, bir öpücük vermesi ile kadının namusunu kaybetmiş sayıldığı bir etiketleme mevcuttur.

“84- Adamın (insanın) kötüsü olmaz, meğer züğürt ola.”

“1470- Hırsızlık bir ekmekten, kahpelik bir öpmekten.”

“1488- Irz insanın kanı pahasıdır.”

“1549- İnsanın kötüsü (fenası) olmaz; meğerki züğürt ola (parası olmaya).”

Aksoy (1997) öğüt verdiği düşünülen atasözlerinin toplumu yerme amaçlı da söylenmiş olabileceğini belirtmektedir. Yukarıda örneklerden “84” ve “1549” kodlu Türk atasözleri bu amaçla söylenmiş olabilir. Bu atasözlerinde bireyin toplum tarafından ekonomik durumuna göre değerlendirildiği, bir bireyin ancak parası yok ise kötü sayılacağı vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, etnik kökene, ekonomik düzeye ve ahlaki değerlere yönelik atasözlerinin sayıca fazla olması etiketleme bilişsel çarpıtmasının Türk toplumunda sık olabileceğini düşündürmektedir.

**2.3. Aşırı Büyültme/Küçültme:** Aşırı büyültme/küçültme, bireyin kendisini, belli bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumlu





yönleri küçültmesidir (Beck 2001b). Depresyona yatkın bireyler bu bilişsel çarpıtmayı sıklıkla kullanmakta ve kendilerini değerlendirirken başarılarını küçültme, başarısızlıklarını da büyültme eğilimi sergilemektedirler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard 1995).

Türk atasözleri aşırı büyültmeye/küçültmeye göre incelendiğinde, insanların âşık veya dertsiz olduğunda, elinden giden önemsiz, kusurlu bir şeyi veya küçük bir fırsatı çok önemli veya güzelmiş gibi anlattıkları; bir başka deyişle, insanların aşırı büyültme yaptıkları (abarttıkları) bazı durumlar, atasözlerinde vurgulanmaktadır. Bu atasözlerine yönelik örnekler aşağıda sunulmuştur.

“202- Alacak kız ay görünür, evleri saray.”

“213- Alçak yerin tepeciği dağ görünür.”

“357- Aşığın gözü kördür (kör olur).”

“359- Aşık alemi kör, dört yanını duvar sanır.”

“902- Derdin yoksa söylen, borcun yoksa evlen.”

“1632- Kaçan balık büyük olur. (Kaybolan koyunun kuyruğu büyük olur.)”

“1751- Kedi gö..nü görmüş, yaram var demiş.”

“1772- Kel ölür, sırma saçlı olur; kör ölür, badem gözlü olur.”

“1853- Komşunun tavuğu, komşuya kaz görünür (karısı kız görünür).”

“2263- Sıçana rakı içirmişler, kediye meydan okumuş.”

“2480- Var varlatır, yok söyletir.”

Bireyin geçmişte yaptığı hataların toplum tarafından genellendiğini ve unutulmadığını belirten “605- Bir adamın adı çıkacağına canı çıksın.” ve “320- Arık arınır, ad arınmaz.” gibi bazı atasözlerinde aşırı büyültülerek, toplumun eleştirildiği görülmektedir. “2403- Tencere (çömlek) demiş: Dibim altın. Kaşık (kepçe) demiş: Ben nerdeyim?” atasözünde ise aşırı büyültme bilişsel çarpıtmayı kullanan kişilerin gülünç duruma düşeceği vurgulanmaktadır. Benzer olarak, aşırı büyültmeyi/küçültmeyi öğütlemeyen Türk atasözleri aşağıda sunulmuştur.

“33- Aç bırakma (koyma) hırsız edersin, çok söyleme arsız (yüzsüz) edersin.”

“212- Alçak yerde yatma sel alır, yüksek yere yatma yel alır.”

“432- Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut düşünme derin.”

“810- Çoğu zarar, azı karar.”

“811- Çok açılma, soğuk alırsın.”

“1408- Her gün baklava börek yense bıktılır.”



“1922- Kurcalama sivilceyi (sivilceyi kurcalama) çıban edersin.”

“2133- Ölüyü çok yursan sıçağan olur.”

“2146- Papaz her gün pilav yemez.”

“2167- Pek yaş olma, sıkılırsın; pek de kuru olma, kırılırsın.”

Yukarıdaki aşırı büyültme/küçültme örnekleri değerlendirildiğinde, Türk atasözlerinin bir kısmında toplumun aşırı büyültme/küçültme bilişsel çarpıtmasını kullandığına dair durum tespiti yapıldığı, bir kısmında ise bu bilişsel çarpıtmanın kullanılmamasına yönelik öğütlerin verildiği görülmektedir. İki açıdan da Türk atasözlerinin sayıca fazla olması, aşırı büyültmenin/küçültmenin Türk toplumunun en çok kullandığı bilişsel çarpıtmalardan biri olabileceğini düşündürmüştür.

**2.4. Felaketleştirme:** Felaketleştirme, küçük bir kanıttan yola çıkarak, olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın durumu veya geleceği olumsuz olarak görmektir. “Pireyi deve yapmak” deyimini felaketleştirme bilişsel çarpıtmasını tanımlamaktadır (Türkçapar 2009).

Türk atasözleri felaketleştirme yönünden incelendiğinde, “80- Adamın adı çıkacağına canı çıksın.”, “320- Arık arınır, ad arınmaz.”, “492- Bahtsızın bağına yağmur, ya taş yağar ya dolu.”, “616- Bir baş soğan bir kazanı kokutur.”, “649- Bir korkak bir orduyu bozar.”, “1221- Fukaranın tavuğu tek tek yumurtlar.” ve “2355- Talihsiz hacıyı deve üstünde yılan sokar.” gibi bazı atasözlerinde felaketleştirme yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, “1575- İşini kış tut da yaz çıkarsa bahtına.” atasözü ile felaketleştirme bilişsel çarpıtması önerilmektedir. Buna karşın, bireyin felaketleştirmemesini ve olumlu düşünmesini öğütleyen atasözleri sayıca daha fazla olup, bu atasözleri aşağıda sunulmuştur. Bu atasözlerinde belirgin olarak kadercilik anlayışı görülmekte olup, bireye umutsuzluğa düşmemesi ve her sorunun bir çözüm yolu olduğu öğütlenmektedir.

“44- Açılan solar, ağlayan güler.”

“153- Akara kokara bakma, çuvala girene bak.”

“237- Allah gümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar.”

“243- Allah kulundan geçmez.”

“247- Allah sevdiğine dert verir.”

“250- Allah'tan umut kesilmez.”

“535- Başına gelen başmakçdır.”

“574- Beterin beteri var (-dır).”



- “655- Bir pire için bir yorgan yakılmaz.”  
“663- Bir sürçen atın başı kesilmez.”  
“781- Çıkmadık candan umut kesilmez.”  
“847- Dağ ne kadar yüce olsa yol üstünden aşar.”  
“911- Dert gezmiş, derman beraber gezmiş.”  
“1041- Düşmez kalkmaz bir Allah.”  
“1047- Ecele (ölüme) çare bulunmaz.”  
“1101- Elmayı havaya at, düşünceye kadar Allah kerim.”  
“1233- Geceler gebedir.”  
“1406- Her düşüş bir öğreniş.”  
“1414- Her inleyen ölmez.”  
“1455- Her taş baş yarmaz.”  
“2186- Sabah ola, hayır ola (gele).”  
“2309- Su aktığı yere (yine) akar.”  
“2446- Umut, fakirin (garibin) ekmeğidir.”  
“2517- Yanık yerin otu tez biter.”

Yukarıdaki örneklerden görüldüğü üzere, felaketleştirmeye yönelik söylenen atasözlerinin olumlu düşünmeye yönelik söylenen atasözlerinden daha az olması bilişsel terapiye göre olumlu olarak değerlendirilmiştir. Bunun nedeni ise olumlu düşünmenin bireyin baş etme mekanizmalarını güçlendiren, ruh sağlığını koruyan bir faktör olmasıdır (Bekhet, Fouad ve Zauszniewski 2011; Fletcher, Schneider ve Harry 2010; Zauszniewski, Bekhet ve Suresky 2009).

**2.5. Zorunluluk İfadeleri (-meli, -malı):** -Meli, -malı düşünce tarzı olarak da adlandırılan bu düşünce biçiminde bireyin kendisinin, diğer insanların ve dünyanın nasıl olması gerektiğine dair katı kuralları vardır. Bu katı kurallara örnek olarak, “Herkesi memnun etmeliyim.”, “İnsanlar haksızlık yapmamalı.” ve “Dünya adil bir yer olmalı.” düşünceleri verilebilir. Birey, bu katı kuralların gerçekleşmemesi halinde suçluluk ve öfke hisseder (Türkçapar 2009).

Türk atasözleri zorunluluk ifadeleri yönünden ele alındığında, atasözlerinde zorunluluk ifadeleri doğrudan vurgulanmamasına rağmen, dolaylı bir anlatımın mevcut olduğu görülmüştür. Örneğin, “141- Ağzın karnından büyük olmasın.” atasözünde görüldüğü üzere, bireye “insan gücünün yetmeyeceği büyük işlere girişmemeli” mesajı verilmektedir. Bu



## AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 35 Mart – Nisan 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>



noktadan hareketle, Türk atasözlerinin doğası gereği diğer insanlara ve hayata dair bireye önerilerde bulunmasından dolayı, çok sayıda zorunluluk ifadeleri içerdiği görülmektedir. Dolaylı ve doğrudan zorunluluk ifadelerini içeren atasözlerine yönelik örneklerden bazıları aşağıda sunulmuştur.

- “39- Aç gözünü, (yoksa) açarlar gözünü.”
- “51- Aç ile dost olayım diyen peşin karnını doyursun.”
- “85- Adamın yere bakanından, suyun sessiz (yavaş) akanından kork.”
- “94- Ağaca dayanma kurur (çürür), adama (insana) dayanma ölür.”
- “119- Ağır otur ki bey (ağa, molla) desinler.”
- “156- Akarsuya inanma, eloğluna dayanma.”
- “190- Aklına geleni işleme, her ağacı taşlama.”
- “192- Akraba ile ye iç, alışveriş etme.”
- “194- Akşama karşı gitme, tana karşı yatma.”
- “196- Akşamın işini yarına (sabaha) bırakma (koyma).”
- “197- Akşam ise yat, sabah ise git. (Akşam oldu kon, sabah oldu göç).
- “221- Al gününde al; ver gününde ver.”
- “260- Alma mazlumun ahını, çıkar aheste aheste.”
- “278- Amcam (emmim) dayım herkesten (hepinden) aldım payım.”
- “2047- Ne oldum dememeli, ne olacağım demeli”

Türk atasözleri zorunluluk ifadeleri yönünden ele alındığında, bu bilişsel çarpıtmayı eleştiren ve mükemmeliyetçi olunmaması gerektiğini vurgulayan çok sayıda atasözünün olduğu belirlenmiştir. Bu atasözleri aşağıda sunulmuştur.

- “339- Arpa samanyla, kömür dumanıyla.”
- “443- Ayıpsız yar arayan (dost isteyen), yarsız (dostsuz) kalır.”
- “862- Dazlayan (kusur bulup beğenmemek.) daza düşer, kel başlı kıza düşer.”
- “949- Dikensiz gül olmaz.”
- “1312- Gül dikensiz olmaz.”
- “1376- Hatasız kul olmaz.”
- “1411- Her güzelin bir kusuru (huyu) vardır.”
- “1904- Kötürümden aksak, hiç yoktan torlak yeğdir.”
- “1917- Kul kusursuz (hatasız) olmaz.”



“1939- Kusursuz dost arayan dostsuz kalır.”

“1940- Kusursuz güzel olmaz.”

“2081- On ceviz alsan ikisi çürük çıkar.”

Türk atasözlerinde mükemmeliyetçiliğin yanlış olduğunun vurgulanması bilişsel terapi ile uyumludur. Bilişsel terapiye göre, bireyin zorunluluk ifadeleri kullanması gerçekçi ve akılcı bir yaklaşım olmamakla birlikte, obsesif kompulsif bozukluk gibi bazı bozuklukların oluşumunda rol oynamaktadır (Pişgin ve Özen 2010). Örneğin, “Hata yapmamalıyım.” diyen bir kişinin bu inancı bilişsel terapi ile değerlendirildiğinde, “Hata yaparsan ne olur?” sorusuna “İnsanlar beni yetersiz görür.” ya da “Yetersizim demektir.” cevabı alınabilir. “İnsanlar seni yetersiz gördüğünde ne olur?” ya da “Yetersiz olduğunda ne olur?” sorusuna ise “Yaşayamam ya da buna dayanamam.” gibi cevaplar alınabilir. Bu örnekte olduğu gibi, bilişsel terapide bir zorunluluk ifadesi ile bireyin temel inançlarına ulaşılabilen, bireyin katı kurallarının gerçekleşmemesi halinde ruh sağlığının nasıl olumsuz etkilenebileceği görülmektedir. Türkiye’de ergenler ile yapılan bir araştırmada ise mükemmeliyetçi tutumun benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Hamarta ve Demirtaş 2009).

**2.6. Seçici Soyutlama (Zihinsel Süzgeç):** Zihinsel süzgeç olarak da bilinen bu düşünme tarzında, bir olaya yönelik fikir ya da gerçek, depresif veya olumsuz düşünceleri desteklemek amacıyla kullanılır (Sharf 2000). Beck’e (2001b) göre seçici soyutlama resmin tümünü görmek yerine, gereksiz yere olumsuz bir ayrıntı üzerinde odaklaşmaktır. Flouri ve Panourgia’nın (2011) çalışmasının sonuçlarına göre, olumsuz bir yaşantı durumunda aşırı genelleme ve seçici soyutlama bireyin duygusal ve davranışsal sorunlar yaşamasına yatkınlık oluşturmaktadır. Türk atasözlerinde belirlenen seçici soyutlama örneklerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

“492- Bahtsızın başına yağmur, ya taş yağar ya dolu.”

“1221- Fukaranın tavuğu tek tek yumurtlar.”

“1942- Kuşa nasip olsa anasından olurdu.”

“2109- Öksüz neden güler? Yanılır da güler. (Öksüz güler mi, meğer yanıla.)”

“2111- Öksüz oynasa çıkmış, ay akşamdan doğmuş.”

“2107- Öksüz hırsızlığa çıkarsa ay ilk akşamdan doğar.”

“2082- Onmadık (talihsiz) hacıyı deve üstünde (Arafat'ta) yılan sokar.”

“2355- Talihsiz hacıyı deve üstünde yılan sokar.”



Yukarıda belirtilen seçici soyutlama örnekleri değerlendirildiğinde, “492- Bahtsızın başına yağmur, ya taş yağar ya dolu.” atasözünde olduğu gibi bu atasözleri aynı zamanda felaketleştirme, aşırı genelleme ve bahtsız, fukara, öksüz ve talihsiz kelimeleri ile etiketleme bilişsel çarpıtmalarını içermektedir. Bilişsel terapiye göre bireyin bir otomatik düşüncesinde birden fazla bilişsel çarpıtma olabilmektedir (Türkçapar 2009).

Bu çalışmada, seçici soyutlamayı desteklemeyen Türk atasözleri incelendiğinde ise “655- Bir pire için bir yorgan yakılmaz.”, “663- Bir sürçen atın başı kesilmez.”, “1406- Her düşüş bir öğreniş.”, “1414- Her inleyen ölmez.” ve “1455- Her taş baş yarmaz.” gibi bazı atasözlerinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, felaketleştirme bölümünde (bkz. 2.4.) belirtildiği gibi bireyin olumsuz düşüncesini desteklemek yerine olumlu düşünmesini öğütleyen çok sayıda atasözü vardır. Her iki yönden, Türk atasözlerinin fazlaca belirlenmiş olması, seçici soyutlama bilişsel çarpıtmasının Türk toplumu için bir risk olabileceğini düşündürmüştür.

**2.7. Ya Hep Ya Hiç (İkili) Düşünme:** Ya hep ya hiç tarzı düşünme, “siyah ya da beyaz”, “çift kutuplu” ya da “ikili” düşünme olarak da anılmaktadır. Bu tarz düşünce herhangi bir durumu, sadece iki kategoride siyah-beyaz, iyi-kötü, harika-korkunç şeklinde nitelendirmektir (Beck 2008a; Beck 2001b). Örneğin, obsesyonları olan bir kişinin “Tam güvende değilsem, büyük bir tehlike altındayım” şeklindeki düşüncesi, ya hep ya hiç (ikili) düşünme bilişsel çarpıtmasına örnektir (Koroğlu 2006). Son yıllarda bilişsel terapi alan-yazınında mükemmeliyetçilik kavramı olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılmakta ve bireyde strese yol açan olumsuz mükemmeliyetçilik ile ya hep ya hiç tarzı düşünme ilişkilendirilmektedir (Egan, Piek, Dyck ve Rees 2007).

“153- Akara kokara bakma, çuvala girene bak.”

“454- Aza kanaat etmeyen çoğu hiç bulamaz.”

“460- Azı bilmeyen çoğu hiç bilmez.”

“2131- Ölürse yer beğensin, kalırsa el beğensin.”

“2167- Pek yaş olma, sıkılırsın; pek de kuru olma, kırılırsın.”

Türk atasözleri ya hep ya hiç tarzı düşünme yönünden incelendiğinde, bu bilişsel çarpıtmaya yönelik söylenmiş atasözlerinin az sayıda olduğu belirlenmiştir. Yukarıdaki örneklerden sadece “2131- Ölürse yer beğensin, kalırsa el beğensin.” atasözünde ya hep ya





hiç tarzında bir düşünce hatasının olduğu, diğer üç örnekte ise ya hep ya hiç düşünmenin desteklenmediği görülmektedir.

**2.8. Kehanette Bulunmak (Duygulara Göre Mantık Yürütme):** Kehanette bulunmak, bireyin elinde bir kanıt olmamasına karşın, keyfine ya da duygularına göre mantık yürütmesi durumudur. Bir başka deyişle, kişinin bir şeyi çok yoğun yaşaması nedeniyle karşıt kanıtları göz ardı ederek onu doğru sanmasıdır (Sharf 2000).

“88- Adam olacak çocuk b.kundan belli olur.”

“139- Ağzı eğri, gözü şaşkı ensesinden (arkasından) belli olur (bellidir).”

“1949- Kutlu gün doğuşundan (bellidir) (kutlu yaz yağışından).”

“2075- Olgaç oğlak b.kundan betli olur.”

“2168- Perşembenin gelişi çarşambadan bellidir.”

“2348- Şimşek çakmadan gök gürelemez.”

Yukarıda belirtilen atasözlerinde bir işin ya da bireyin gelecekteki durumunun nasıl olacağı şimdiki durumundan veya “2075- Olgaç oğlak b.kundan betli olur.” atasözünde olduğu gibi ilerlemenin üründen belli olacağı vurgulanmaktadır. Bu atasözleri durumsal olarak doğru olmalarından, değişimi yok saymalarından ve umutsuzluğu tetiklemelerinden dolayı bilişsel terapi açısından olumsuz olarak değerlendirilmiştir.

Yukarıda belirtilen atasözlerine karşın, bazı atasözlerinde kehanette bulunulmama önerilmektedir. Bu duruma, “617- Bir çiçekle yaz olmaz (gelmez).” ve “2195- Saçım ak mı, kara mı? - Önüne düşünce görürsün.” atasözleri örnek olarak verilebilir. Bir diğer açıdan, yukarıda belirtilen atasözlerinde kehanette bulunmak ile birlikte aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasının bir arada olduğu görülmektedir. Bilişsel terapiye göre bireyin bir otomatik düşüncesinde birden fazla bilişsel çarpıtma olabilmektedir (Türkçapar 2009).

**2.9. Kişiselleştirme:** Kişiselleştirme, bireyin bir olayın farklı nedenleri olabileceğini veya başkalarının da bu olaya sebep olacağını hiç dikkate almadan, kendisi ile ilgisi olmayan bir olayın nedenini kendisine yüklemesi şeklindeki bilişsel çarpıtmalardır (Beck 2001b; Leahy 2007). Bu çalışmada kişiselleştirmeye yönelik Türk atasözlerinin sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Bu atasözleri ise şunlardır:

“219- Al giyen alınır.”

“2299- Söz dediğin yaş deridir, nereye çekersen oraya gider.”



Türk atasözlerinde kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasının sınırlı sayıda olması nedeniyle yüklemenin nerede olduğu incelenmiştir. Bunun sonucunda ise Türk atasözlerinde yüklemenin çoğunlukla kadere bağlandığı, toplumda kadercilik anlayışının hâkim olduğu görülmüştür (Örn., “223- Alın yazısı değişmez.”, “241- Allah isterse bir kulun isini, mermere geçirir dişini; istemezse işini, muhallebi yerken kırar dişini.”). Bu durumun nedeninin ise Türk toplumunun dini inançlarının atasözlerine yansımından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bilişsel terapi açısından kişiselleştirmenin az sayıda olmasının olumlu olarak değerlendirilmesine karşın kaderciliğin fazlaca vurgulanmasının bireyin psikolojisi üzerinde olumlu ve olumsuz yanlarının olduğu söylenebilir. Kaderciliğin olumlu yanı, bireyin olumsuz bir yaşantıya dayanma gücünü artırabilirken (Bostancı Daştan ve Buzlu 2010), olumsuz yanı yaşadığı olayda kontrolü dışsal odaklara bağlaması nedeniyle, bireyin kendi gücünü yok sayması, sorumluluk almasını engelleyebilmesi ve kaçınmacı yaklaşım gibi uygun olmayan başa çıkma yöntemlerine yol açmasıdır (Bilal ve Dağ 2005; Shahid ve Thompson 2009; Şimşek, Erol, Öztop ve Özcan 2008). Örneğin, çok çalıştığı halde üniversite sınavında istediği puanı alamayan bir öğrenci sorumluluk alıp, tekrar sınava girmek yerine, kadercilik anlayışı ile istemediği bir bölümü seçmek zorunda kalabilir. Diğer yandan, kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanarak sınavda istediği puanı alamamasının nedenini sadece kendine yükleyebilir. Bilindiği üzere, bir öğrenci sınava çok iyi hazırlanmış olsa bile sınavda başarıyı etkileyen sınav salonunun ısısı, gürültü, soruların sıralanışı gibi çeşitli içsel ve dışsal faktörler vardır. Bireyin bu faktörlerin hepsini kontrol etmesi imkânsızdır. Burada önemli olan nokta, sorumluluk almama ile aşırı ya da gereksiz sorumluluk alma, bir başka deyişle kişiselleştirme arasındaki çizgide bireyin kendi yerini sağlıklı bir şekilde belirleyebilmesidir.

### 3. SONUÇ

Bu çalışmada, Türk toplumunun bakış açısını belirlemek amacı ile bilişsel terapide yer alan “bilişsel çarpıtmalar” kavramı Türk atasözlerinde incelenip, ele alınan dokuz bilişsel çarpıtmayı destekleyen ve desteklemeyen atasözleri belirlenmiştir. Bunun sonucunda, en çok var olan bilişsel çarpıtmaların aşırı genelleme, zorunluluk ifadeleri, etiketleme, aşırı büyültme/küçültme, felaketleştirme ve seçici soyutlama olduğu görülmüştür. En az belirlenen bilişsel çarpıtmalar ise ya hep ya hiç tarzı düşünme ve kişiselleştirmedir.

Doğası gereği, Türk atasözlerinde durumların aşırı büyültülüp/küçültüldüğü ve tecrübelerin genellenerek söylendiği görülmektedir; ancak tecrübelerin öznesi, koşulları ve



zamanı aynı olmadığından dolayı, sonuçlarının da aynı olması beklenemez (Özden 2001). Aksoy (1997) bazı atasözlerinin genel kural gibi söylenmesine rağmen gerçekte genel kural olmadığını, sık sık rastlanan durumların genelleştirilmiş olduğunu ifade etmiştir. “Gelen gidene rahmet okutur.” atasözü bu duruma örnek verilebilir. Bir diğer yönden, Aksoy (1997) genellemenin olduğu bazı atasözlerinin ilk halinin günümüzdeki halinden farklı olduğunu, eski biçiminde genellemenin hangi koşula bağlı olduğunun atasözünde belirtildiğini vurgulamıştır. Bu değişime örnek olarak da yazar, günümüzde “Suyu getiren de bir, testiye kıran da.” olarak ifade edilen atasözünün 15. yüzyıldaki halinin “İyilik bilmeyen katında su getirenle senek sıyan biridir.” olduğunu aktarmıştır. Dildeki bu değişimin birçok nedeni olabileceği gibi, bireyler temel inançlarını desteklemek amacıyla, bilinçli veya bilinçsizce atasözlerini bu şekilde kullanarak atasözlerinde değişime yol açmış olabilirler.

“555- Bekârlık maskaralık.” ve “557- Bekârlık sultanlık.” atasözlerinde olduğu gibi Türk atasözlerinin bazılarında birbiri ile çelişen ve aşırı genellemelerin olduğu ifadeler bulunmaktadır. Aksoy (1997) doğru yargılı olmayan bu atasözlerinin, toplumla alay olabileceği gibi taşlama, uyarma ya da bir kötümserlik ve öfke anlatımı olabileceğini belirtmektedir. Bu atasözlerindeki amaç, doğru yargıları söylemek için değil, toplumda benimsenen ruh hallerini yansıtmaktır.

Türk atasözlerinde en çok öğütlenmeyen bilişsel çarpıtmalar ise aşırı genelleme, aşırı büyültme/küçültme, felaketleştirme ve zorunluluk ifadeleridir. Her iki grupta da aşırı genelleme, aşırı büyültme/küçültme ve felaketleştirme bilişsel çarpıtmalarının belirlenmesi, bu bilişsel çarpıtmaların Türk toplumunda sıkça kullanılan bilişsel çarpıtmalar olabileceğini düşündürmüştür. Bununla birlikte, Türk atasözlerinde bilişsel çarpıtmalara yönelik öğütlerin olması bilişsel terapi açısından olumlu olarak değerlendirilmiştir. Gerçekçi ve akılcı düşünebilen bireyleri yetiştirmek için eğitim alanında bu atasözlerinin vurgulanması yararlı olabilir.

Bu çalışmanın sonuçları, Türkiye’de bu konudaki ilk çalışma olması nedeniyle karşılaştırılamamıştır; ancak bilişsel çarpıtmalar konusunda Türkiye’deki araştırmalar incelendiğinde, ergen (örn., Suadiye ve Aydın 2009) ve yetişkin (örn., Bilge ve Arslan 2001) örnekleminde araştırmaların olduğu ve bilişsel çarpıtmaları kullanma puanları yüksek olan bireylerin, düşük puana sahip olanlara göre çeşitli psikolojik ve sosyal sorunlar yaşadıkları görülmüştür.



Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, kaynak olarak sadece Aksoy (1997) tarafından hazırlanmış olan atasözleri sözlüğünün incelenmiş olmasıdır. Kaynak sayısının artması durumunda, belirlenmiş olan bilişsel çarpıtmalar sayıca farklılaşabilir. İkinci sınırlılık ise öğüt verdiği düşünülen atasözlerinin toplumu yerme amaçlı da söylenmiş olabileceğidir (Aksoy 1997).

Bu çalışmada vurgulanması gereken nokta, bilişsel çarpıtmaların her insanda, her milletin atasözlerinde görülebileceğidir. Buradaki amaç, toplumu yansıtan, eleştiren ve topluma öğüt veren Türk atasözlerini psikolojik açıdan ele alarak, bu atasözlerinin öğretilmesinde ve bir düşünceye kanıt gösterilmesinde akılcılık ve gerçekçilik ilkelerinin vurgulanmasıdır. Atasözlerinin geçerliliğini sınamak ya da bilişsel çarpıtmalarla baş edebilmek amacıyla da şu sorular sorulabilir (Köroğlu 2006): “Bu düşüncemin %100 doğru olduğunu söyleyebilir miyim?”, “Bu düşüncem/yargım eldeki bütün kanıtlara uygunluk gösteriyor mu?”, “Bu düşüncem/yargım her zaman geçerli mi?”, “Bu düşüncemin geçerli olmadığı birtakım durumlar var mı?”, “Bu durum üzerinde gerçekten benim ne denli bir denetimim var?” “Denetimim olmayan durumlar için sorumluluk alıyor muyum?”, “Ya da söz konusu durumun denetimim altına alabileceğim yanlarını görmezden mi geliyorum?” ve “Olası sonuçlar için beklentilerim gerçek mi, hatta böyle bir olasılık var mı?”

Sonuç olarak, bu çalışmada Türk atasözlerinde bilişsel çarpıtmaları öğütleyen ve öğütlemeyen çok sayıda atasözü belirlenmiştir. Olumsuzluklarla karşılaşan bir danışan, yaşadığı olayı anlamlandırmasında temel inançlarına ve bilişsel çarpıtmalarına kanıt ararken bu atasözlerinden yararlanabilir. Bu durum danışanı, gerçekçilikten ve akılcılıktan uzaklaştırarak, işlevsel olmayan düşüncelerinin daha da güçlenmesine neden olabilir. Bu nedenle, bir atasözünün öğretilmesinde veya kanıt gösterilmesinde aynı konuda söylenmiş olan başka bir atasözü vurgulanarak, bireylerin bu atasözünü genellemesi engellenebilir veya kanıtları çürütülebilir. Bu nedenle, çalışmanın bulguları, bireylerin bilişsel çarpıtmalarının ortaya çıkarılmasında ve bunlarla nasıl baş edebileceğinin bireye öğretilmesinde, ruh sağlığı ve eğitim uzmanlarına yardımcı olabilir. Bir diğer açıdan, bilişsel çarpıtmalar psikolojik danışma sürecindeki terapötik koşulların sağlanmasında önemlidir. Örneğin, psikolojik danışmanların yapmaması gereken bilişsel çarpıtmalardan biri danışanların etiketlenmesidir (Voltan-Acar 1998; 2010). Bu sebeple, çalışmanın bulguları ruh sağlığı uzmanlarının kendilerini değerlendirmelerine katkıda bulunabilir.



## KAYNAKÇA

- Aksoy, Ö.A. (1997). *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü (Cilt:II)*. Ankara: İnkılap Kitabevi.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. ve Hilgard, E.R. (1995). *Psikolojiye Giriş II*. Çev. K. Atakay, M. Atakay ve A. Yavuz, İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Aybek, B. (2007). “Eleştirel Düşünmenin Öğretiminde Öğretmenin Rolü”. *Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi* 7 (2), [http://www.universite-toplum.org/pdf/pdf\\_UT\\_322.pdf](http://www.universite-toplum.org/pdf/pdf_UT_322.pdf) (19.12.2010)
- Aydın, A., Sütçü, S.T., ve Sorias, O. (2010). “Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi”. *Türk Psikiyatri Dergisi* 21 (1): 25-36.
- Beck, A.T. (2008a). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (2. Baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık Ltd.
- Beck, J. S. (2001b). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve Ötesi*. Çev. N. Hisli Şahin, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bekhet, A.K, Fouad, R., and Zauszniewski, J.A. (2011). “The Role of Positive Cognitions in Egyptian Elders' Relocation Adjustment”. *West J Nurs Res* 33 (1): 121-35.
- Bilal, E., ve Dağ, İ. (2005). “Eğitilebilir Zihinsel Engelli Olan ve Olmayan Çocukların Annelerinde Stres, Stresle Başa Çıkma ve Kontrol Odağının Karşılaştırılması”. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 12 (2): 56-68.
- Bilge, F., ve Arslan, A. (2001). “Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi* 2 (16): 23-30.
- Bostancı Daştan, N., ve Buzlu, S. (2010). “Meme Kanseri Hastalarında Maneviyatın Etkileri ve Manevi Bakım”. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 3 (1): 73-78.
- Demircan, Ö. (2005). “Söz Dizimine Duygusal Yansımalar: Atasözleri, Deyimler, Deyişler ve Devrik Dizim”. *Türk Dili Dergisi* 18 (107): <http://www.turkdilidergisi.com/107/demircan.htm> (19.12.2010)
- Egan, S.J., Piek, J.P., Dyck, M.J., and Rees, C.S. (2007). “The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism”. *Behav Res Ther* 45 (8): 1813-22.
- Epstein, S. (1992). “Coping Ability, Negative Self-Evaluation, and Overgeneralization: Experiment and Theory”. *J Pers Soc Psychol* 62 (5): 826-36.
- Ergan, N.G. (2000). Türk Atasözleri ve Deyimlerinde Aile ve Akrabalık Anlayışı, *Dördüncü Türk Kültürü Kongresi Bildirileri*, 551-65, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları. <http://turkoloji.cu.edu.tr/YENI%20TURK%20DILI/14.php> (13.01.2011)
- Fletcher, P.C., Schneider, M.A., and Harry, R.J. (2010). “How Do I Cope? Factors Affecting Mothers' Abilities To Cope with Pediatric Cancer”. *J Pediatr Oncol Nurs* 27 (5): 285-98.
- Flouri, E., and Panourgia, C. (2011). “Adverse Life Events and Emotional and Behavioral Problems in Adolescence: The Role of Non-verbal Cognitive Ability and Negative Cognitive Errors”. *J Abnorm Child Psychol* 39 (5): 695-709.
- Hamarta, E., ve Demirtaş, E. (2009). “Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 21: 239-247.
- Koroğlu, E. (2006). *Kaygılarımız, Korkularımız* (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla*





*Benlik Değerleri Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Leahy, R. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (2. Baskı). Çev. H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı, İstanbul: Litera Yayıncılık Ltd.

Lester, K.J., Mathews, A., Davison, P.S., Burgess, J.L., and Yiend, J. (2011). “Modifying Cognitive Errors Promotes Cognitive Well Being: A New Approach To Bias Modification”. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 42 (3): 298-308.

Özden, H.Ö. (2001). “Türk Atasözlerinde İnsan”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 15: 75-105.

Peris, T.S., Bergman, R.L., Asarnow, J.R., Langley, A., Mccracken, J.T., and Piacentini, J. (2010). “Clinical and Cognitive Correlates of Depressive Symptoms Among Youth with Obsessive Compulsive Disorder”. *J Clin Child Adolesc Psychol* 39 (5): 616-26.

Pişgin, İ., ve Özen, D.Ş. (2010). “Çocukluktan Erişkinliğe Obsesif Kompulsif Bozuklukta Hatalı Değerlendirme ve İnanç Alanları”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2 (1): 117-131.

Savaşır, I., ve Batur, S. (2003). *Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi*. Eds. I. Savaşır, G. Soygüt & E. Kabakçı, Bilişsel-Davranışçı Terapiler (3. Basım), (p. 17-46). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Shahid, S., and Thompson, S.C. (2009). “An Overview of Cancer and Beliefs about the Disease in Indigenous People of Australia, Canada, New Zealand and the US”. *Aust N Z J Public Health* 33 (2): 109-18.

Sharf, S.R. (2000). *Theories of Psychotherapy and Counselling: Concepts and Cases* (2nd ed.). USA: Brooks/Cole.

Suadiye, Y., ve Aydın, A. (2009). “Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar”. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 12 (4): 172-179.

Şimşek, Z., Erol, N., Öztop, D., ve Özcan, Ö.Ö. (2008). “Kurum Bakımındaki Çocuk ve Ergenlerde Davranış ve Duygusal Sorunların Epidemiyolojisi; Ulusal Örneklemde Karşılaştırmalı Bir Araştırma”. *Türk Psikiyatri Dergisi* 19 (3): 235-246.

Türkçapar, H. (2009). *Bilişsel Terapi* (4. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.

Ünal, S. (2000). “Psikiyatrik Uygulamalarda Sosyokültürel Duyarlılık”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 1 (4): 225-230.

Weismore, J.T., and Esposito-Smythers, C. (2010). “The Role of Cognitive Distortion in the Relationship between Abuse, Assault, and Non-Suicidal Self-Injury”. *J Youth Adolesc* 39 (3): 281-90.

Wood, E., and Riggs, S. (2008). “Predictors of Child Molestation: Adult Attachment, Cognitive Distortions, and Empathy”. *J Interpers Violence* 23 (2): 259-75.

Zauszniewski, J.A., Bekhet, A.K., and Suresky, M.J. (2009). “Effects on Resilience of Women Family Caregivers of Adults with Serious Mental Illness: The Role of Positive Cognitions”. *Arch Psychiatr Nurs* 23 (6): 412-22.

Voltan-Acar, N. (1998). *Terapötik İletişim, Kişiler Arası İlişkiler* (3. Baskı). Ankara: US-A Yayıncılık.

Voltan-Acar, N. (2010). *Yeniden Terapötik İletişim (Kişiler Arası İlişkiler)* (7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.