ISSN: 2146-9490
JCBPR, 2016, 2: 85-93

REVIEW/*DERLEME*

DOI: 10.5455/JCBPR.237313

Yeni Bir Kavram Önerisi Olarak Toplumsal Şema ve Atasözlerine Bilişsel Davranışçı Pencereden Bir Bakış

Esat ŞANLI[1], Selim PİŞTOF[2*]

[1]Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
[2]Bayburt Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Bayburt

Özet

Bilişsel Davranışçı Terapi öğretisi ve klinik birikimi kişisel paradigmalar ile değerlendirmeler arasında sebep sonuç ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu bilişsel içerik otomatik düşünceler ve şemalar olarak adlandırılmaktadır. Otomatik düşünceler ve şemaların rasyonel - adaptif olmaları ruhsal iyilik haline, irrasyonel-maladaptif olmaları ise kişiyi patolojilere doğru sevk etmektedir. Diğer yandan bu bilişsel yapılar toplumda kabul görmüş kültürün parçaları olan müzik eserleri ve atasözleri gibi gereklilik ve kurallar barındıran düşünce formlarından beslenmektedir. Bu çalışmanın temel amacı bilişsel davranışçı yaklaşım kapsamında değerlendirilebilecek "toplumsal şema" kavramını ortaya koymak ve kavramın dayanaklarını atasözleri üzerinden açıklamaktır. Bu bağlamda toplumsal şema kavramının adaptif ve maladaptif yönleri değerlendirilmiş, olumsuz şemalardan beslenen bilişsel yanlılıklar, sosyal motivasyon kapsamında ele alınmış, sınıflandırılmış ve atasözleriyle örneklendirilmiştir. Gelecekteki çalışmalar için teorik altyapı oluşturmak da çalışmanın amaçları arasındadır. **(Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2016; 85-93)**

Anahtar Kelimeler: Atasözleri, Toplumsal Şema, Bilişsel Davranışçı Terapi

Abstract

Collective Schema, As a New Concep Suggestion and a View to Turksih Proverbs From Cognitive Behavioral Point of View

Cognitive Behavioral Therapy doctrine and clinical accumulation have shown that there is a causal link between personal paradigms, and assessments. These cognitive contents are named as automatic thoughts and schemas. Rational-adaptive automatic thoughts and schemas lead to good mood while irrational-maladaptive automatic thoughts and schemas cause patology. On the other hand this cognitive structures have fed by accepted culture by society and components of this culture such as songs and proverbs which possess necessity and rules.

The basic aim of this study is put forth concept of "collective schema" which will be assessable content in Cognitive Behavioral Approach, and clarifying bases of this concept deal with proverbs. In this sense, adaptive and maladaptive aspects of collective shema concept, have been commented, cognitive disortions fed by maladaptive schemas categorised and illustrated with proverbs taking social motivation into account. With this study we aimed create a groundwork for previous studies. **(Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2016; 85-93)**

Keywords: Proverbs, Collective Shema, Cognitive Behavioral Therapy

İletişim Yazarı /Corresponding author:
Selim PİŞTOF, Bayburt Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Bayburt
e-posta: selimpistof@hotmail.com - Alınma Tarihi: 22/01/2016 – Kabul Tarihi: 27/06/2016

GİRİŞ

Bilindiği gibi ruh halleri kişisel perspektifle yakından ilişkilidir ve bir olayın özel yorumunun spesifik içeriği kişide duygusal tepkilere yol açar (Beck, 2008a; Ellis ve Harper, 2009). Kişiye ait spesifik düşünceler, çıkarımlar, yorumlar, değerlendirmeler ve inançlardan oluşan bu kişisel perspektif bilişsel ve davranışçı terapinin arge serüveninde terimsel ifadesiyle rasyonel otomatik düşünceler – irrasyonel otomatik düşünceler, adaptif şemalar – maladaptif şemalar ve temel inançlar kapsamında ele alınmıştır (Greenberger ve Padesky, 2013). Bu çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşımın sunmuş olduğu kavram yelpazesinin kültürel aktarımın önemli bir aracı olan atasözleriyle buluşturulması amaçlanmaktadır. Literatürde kolektif şemanın ifade ettiği anlamı karşılayacak bir kavrama rastlanmamıştır. Bununla birlikte böyle bir kavrama ihtiyaç olduğunu destekleyen argümanlar söz konusudur. Bu bağlamda, "kolektif şema" kavramının bilişsel davranışçı terapi literatürüne kazandırılması bu çalışmanın hedefleri arasındadır. Öncelikle ortaya konulan "kolektif şema" kavramının ifade ettiği anlamı ve bu anlamı destekleyen argümanlar ifade edilmiş, ardından kavram, atasözleri üzerinden değerlendirmeye sunulmuştur.

Toplumsal/Kolektif Şema Nedir?

Toplumsal şema kavramını değerlendirmeden önce bireysel anlamda şema kavramını ve bilişsel yaklaşımdaki yerini kaydetmek yararlı olacaktır. Bilişsel şemalar, özellikle erken çocukluk yaşantılarıyla bireyin, kendisine ve dünyasına yönelik geliştirmiş olduğu temel inanç ve varsayımlardır (Gültekin, 2014). Bu inanç ve varsayımlara dayanan şemalar, uyumlu (adaptif) ve uyumsuz (maladaptif) olarak tanımlanmıştır (Greenberger ve Padesky, 2013). Çeşitli kaynaklarda şemaların farklı şekillerde açıklandığı ve sınıflandırıldığı da görülmektedir (Beck, 2008b, Young, Kolosko, ve Weishaar, 2009; Young ve Klosko, 2014; Özdel ve ark., 2015). Bu çalışmada genel bir değerlendirme ölçütü olarak yalnızca adaptif ve maladaptif şema sınıflandırması dikkate alınmıştır.

Bireysel anlamda adaptif ve maladaptif şemaları besleyen önemli bir unsurun da içinde bulunduğu toplumun kültürel yapısı olduğu açıktır. Nitekim kişide oluşan özgün perspektifin, çocukluktan itibaren başlayıp uzun yıllar devam eden bir toplumsallaşma (sosyalizasyon) sürecinin sonucu olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Adler, 1994). Bunun en yalın göstergesi; insanların günlük hayatları içerisinde birçok fiillerinde bilinçli ya da bilinçsiz, mensubu oldukları toplumun zevk, duygu ve düşünce anlayışı bağlamında hareket etme eğilimi göstermesidir (Özden, 2001). Bu sebep sonuç ilişkisini Adler: "Toplum, bir dizi zorunluluğu karşımıza çıkararak, yaşamımızın bütün kural ve biçimlerini, dolayısıyla düşünme yetimizin gelişimini etkiler (Adler, 1994)." şeklinde ifade etmektedir. Özellikle okula başlayana dek beceriler, değerler, inançlar kısaca bilişsel yapılar çocuğa ailesi tarafından aktarılır (Ersanlı, 2012). Tam bu noktada bireysel şemaların aslında toplumun genel bilişsel yapısından beslendiği görülmektedir. Toplumun genel bilişsel yapısını açıklamaya yönelik ise kavramsal bir boşluk söz konusudur. Bu çalışmada "toplumsal şema" kavramı bu boşluğu dolduracak bir öneri olarak sunulmaktadır. Net bir tanım yapmak gerekirse toplumsal şema; bir topluluğun çoğunluğuna mal olmuş, kendilerine, geçmiş ve geleceklerine dair kabul edegeldikleri inanç ve varsayımlardır. Bir başka deyişle ortak bireysel şemaların topluma mal olması olarak da ifade edilebilir.

Benzer olarak Jung bütün insanlığın ortak bir bilinç dışına sahip olduğu iddiasını ortaya atmıştır. Kollektif bilinç dışı olarak adlandırdığı bu yapının soya çekim ile atalardan geldiğini ve düşler, masallar, dini coşkular gibi araçlarla açığa vurulduğunu savunmaktadır (Gürses, 2007). Kolektif bilinçdışının içeriğini oluşturan öğeleri Jung arketipler olarak adlandırmıştır. Jung'un arketipler kavramıyla ifade ettiği belirgin anılar ya da fikirler değil, olaylara belirgin tepkiler verme yatkınlığı ya da deneyimleri belirli bir yönde değerlendirme potansiyelidir (Yazgan-İnanç & Yerlikaya, 2012). Kollektif şemalar, Jung'un kolektif bilinçaltı tanımlamasında olduğu gibi, geçmiş kuşaklardan gelen bir veri akışı şelinde oluşmaktadır (Jung, 2014). Fakat "toplumsal şema" kavramı bilişsel yaklaşımın özüne uygun olarak bilinçdışı bir aktarım ve kabul sürecine değil bilinç düzeyindeki inanç ve varsayımlara karşılık gelmektedir. Aynı bireysel şemalarda olduğu gibi adaptif (iyi insan lafının üstüne gelir) ve maladaptif (İti an, çomağı hazırla) kullanımı söz konusudur.

Toplumsal /Kolektif Şema ve Atasözleri

Toplumsal şemaların en kuvvetli yansımalarının atasözleri olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü atasözleri, toplumların kendilerine, başka toplumlara geçmiş ve geleceğe yönelik bazı temel inanç ve sayıltıları barındırır ve bilişsel mekanizmaların nesilden nesile aktarılması sürecinde önemli yer tutmaktadır. Adler (2007)'in "Kimi insanlar zihinleri, vecizeler ve atasözleri tarafından kuşatılmış gibi düşünür ve konuşurlar" ifadesi toplumsal şemaların bazı bireylerin

bireysel şemalarını ne kadar etkilediğini yansıtan bir ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunu destekleyen bir diğer klinisyen ve kuramcı da Albert Ellis'tir. İnsanların akılcı olmayan düşünceleri, olumsuz perspektifleri sosyal öğrenme (sosyalizasyon) eseri midir? Michael E. Bernard, Ellis ile yaptığı bir söyleşi eserinde bu durumu gündeme taşımaktadır. Ellis: "İnsanların, tüm atasözlerinde olduğu gibi bizimle aynı kültürel malzemeleri var. Onlara da 'zamanında atılan bir dikiş, dokuz dikiş kurtarır' şeklinde birçok vecize ve özlü sözler anlatılmış. Bizim kültürümüzde ve muhtemelen her kültürde insanların akılcı ve olumlu düşünceleri mevcut. Yine de akılcı olmayan (irrasyonel) düşünceleriyle birlikte pozitif düşünme şekli yüzyıllardır yaygın bir şekilde aktarılmaktadır." şeklinde bilişsel mirasın atasözleri ve özlü sözlerle aktarılabildiğine değinmektedir (Bernard, 2010).

Kültür, olumlu ve olumsuz duyguların yaşanması, ifade edilmesi ve üstesinden gelinmesi konusunda da bireye rehberlik etmektedir (Ünal, 2000). Bu anlamda atasözleri bir milletin düşünce yapısını yansıtan aynalar gibidir (Kurt, 2012). Toplumlar atasözleri için farklı nitelemeler kullanmıştır. Kanatlı söz, nasihat, cevherli söz, ibret verici, altın söz, halk hikmeti, halk mektebi bunlardan bazılarıdır (Çobanoğlu, 2004). Atasözleri; milletlerin geçirdiği gözlem ve deneyimler sonrasında geliştirdikleri ortak düşünceler, tutumlar ve dünya görüşlerinden oluşmuş kurallardır. Bunlar kalıp şeklinde kısa ve özlü sözlerdir (Korkmaz, 1992). Bunun yanında atasözleri, içinde geliştiği toplumun kültürel motiflerini ve felsefesini kısaca düşünme şeklini sonraki nesillere aktarma görevi yapmaktadır (Mindivanlı, Küçük & Aktaş, 2012).

Bu yönüyle atasözleri çoğunlukla bir kanıt gibi kabul görmektedir. Diğer bir ifadeyle toplumların kolektif belleğinde ve dilinde yer tutan atasözleri kabul gördüğü toplumda referans niteliği taşıdığı söylenebilir (Bekiroğlu, 2014). Bu sözlerde toplumsal hayat ve tecrübeler sonucunda varılan değer yargıları adeta genel bir kural hâlini alır (Üstüner, 2002). Böyle bir durumda, herhangi bir tezi kanıtlamak ya da çürütmek amacında olan kişi, tek başına olmaktan çıkıp kültürü ve onun önemli bir uzantısı olan geleneğin de desteğini hissederek güçlü bir konuma geçmektedir (Bulut, 2011). Birey atasözünü kendisine yakın bulduğu zaman kendisinin ne kadar haklı olduğunu, düşünmektedir (Batur, 2011). Bütün bunlarla birlikte her atasözünün toplumun büyük kesimi için doğru yargıları ifade ettiği de söylenemez.

Literatür, toplumların farklı konularda farklı yaygın tepkilerinin bulunduğunu, yaygın davranış örüntüleriyle diğer toplumlardan ayrılabildiğini, hatta bazı bilişsel ve duyuşsal yaklaşımlarının baskınlık derecesinin bile toplumlara göre değişebildiğine dikkat çekmektedir. Chang (2001), bireylerin ait oldukları kültürel yapının iyimserlik ve kötümserlik durumlarını etkileyip etkilemediğine yönelik çalışmalar yapmışlardır. Satterfield (2000), kültürler arası psikolojik karşılaştırmaların en önemli eksikliğinin araştırmaların bireyler üzerinden gerçekleştirilmesi olduğunu belirtmektedir. Bu tür araştırmaların, toplumun çeşitli alanlardaki eğilimlerinin yansıması olan öykü, mit, masal, dini ritüeller üzerinden yapılan çalışmalarla zenginleştirilmesi halinde daha sağlıklı bilgiler sağlayacağını vurgulamıştır. Bu bağlamda Türk atasözlerine yönelik psikolojik bir değerlendirme çalışması yapan Kurt (2012), herhangi bir olay ya da davranış karşısında psikolojik durumdan söz edebilmek için o toplumun kültürü hakkında bilgi sahibi olmak gerektiğini ifade etmektedir.

Genel olarak geleneksel değerlerin araştırılması; bireylerin bilinçli davranışları, genel bilişsel eğilimleri hakkında fikir verici önemli araştırmalar olarak görülmektedir. Bu bağlamda atasözlerinin psikolojik işlevlerine yönelik yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur. Fakat bunların sayısı oldukça azdır. Bu çalışmalardan bazılarına değinilecek olursa; Tanrıkulu (2011), Türk atasözlerinde gerçeklik terapisini incelemiştir. Özden (2001), Türk atasözlerinde insanın ele alınışını örnek atasözleri bağlamında incelemiştir. Esen ve Yılmaz (2011) ise Türk atasözlerinde girişimcilik olgusunu değerlendirmişlerdir. Dik (2010), atasözleri üzerinden adil dünya inancını değerlendirmiştir. Alagözlü (2009), Türkçe atasözü ve deyimlerde yer alan kadın üzerine eğretilemeleri incelemiş ve bu incelemeler üzerinden toplumun bilişsel yapısına göndermelerde bulunmuştur. Bulut (2011) yüksek lisans tezinde atasözlerinin değerler eğitimindeki yerini incelediği bir çalışma yapmıştır. Kurt (1989) Türk atasözlerini yüksek lisans tezinde incelemiş; daha sonra da (Kurt, 2012) Türk atasözlerine psikolojik yaklaşımları değerlendirmek üzere geniş kapsamlı bir kitap yazmıştır.

Atasözlerine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir değerlendirme çalışmasına rastlanmamıştır.

Bu derleme yazımızda atasözleriyle ilişkili bilişsel yapılar ele alınmıştır. Bunların hem otomatik düşüncelerle hem de şemalarla ilişkili olabildiği görülmektedir; ancak araştırmanın konusu atasözlerindeki irrasyonel ve rasyonel boyutlar olduğundan temel ölçüt bilişsel işleme duyarlılığı olarak belirlenmiştir; Araştırmada ele alınan bir diğer boyut bilişsel yanlılıkların atasözlerindeki yansımasını ele alırken bireydeki yanlı perspektifin toplumsal perspektifle örtüş-

mesi konusudur. Bu çalışmada maladaptif toplumsal şemalar, bilişsel yanlılıklara kaynak olduğu şeklinde değerlendirilmiş (Adler, 2007; Bernard, 2010) ve literatürle desteklenmiştir.

Bilişsel Çarpıtma Nedir?

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır. Bu durumda kişi bilgiyi işlevsel olmayan ve yanlı bir biçimde işlemektedir. Beck'in kuramına göre, psikiyatrik hastalıklarda yaşanan duygusal güçlüklerin kaynağı genel olarak bu düşünme yanlışları ve yanlılıklarıdır. Beck bu düşünme yanlışlıklarını "bilişsel çarpıtmalar" olarak adlandırmıştır. Bu tarz düşünme yanlılıkları, sadece hastalar tarafından yapılmamakta, sağlıklı insanlarda da görülmektedir. Söz konusu yanlılıklar bir yönde devamlılık gösterdiğinde kişide, bilgiyi o yönde işlemeye yönelik bir duyarlılık gelişmektedir. Örneğin depresif bireyler, bilgiyi çevresel şartlar üzerinden işleme yanlılığını daha çok gösterdikleri için değişimin ellerinde olmadığına yönelik inanç geliştirebilmektedirler. Bu yanlılıklar aynı zamanda bireyin kendini ve çevresini olumsuz algılamasını sürdürme işlevini de devam ettirmektedir (Savaşır & Batur, 2003).

Bilişsel yanlılıklar, otomatik düşüncelerin benzer özellikler taşıyan gruplar oluşturmalarından hareketle ortaya çıkmıştır (Türkçapar, 2009; Piştof ve Şanlı, 2013). Bu nedenle bilişsel terapi; kaygı, öfke ve depresyonun tekrar eden irrasyonel düşünce örüntülerinden kaynaklandığını kabul etmektedir. (Leahy, 2007). Aşağıda bilişsel anlamda maladaptif işleme duyarlılığına sahip bireylerin, atasözlerini yanlılıklarını doğrulamak için nasıl kullanabildikleri örneklendirilmiştir. Bazı atasözleri ifade ettiği anlam itibariyle doğrudan maladaptif yapıyı desteklerken, bazıları ise maladaptif bilgi işlemeye zemin hazırladığı değerlendirilmiştir.

Çarpıtmalı – Maladaptif Kullanıma Örnek Olabilecek Bazı Atasözleri

İrrasyonel bir değerlendirmede yaşamdaki gerçekliğin çarpıtılması söz konusudur. Bunun yanında irrasyonel düşünce, pragmatik (işlevsel), ampirik (deneysel) veya felsefi (mantıksal) açıdan tutarsızlıklarla doludur. Kişinin yaşamını uyumdan çok uyumsuzluğa (maladaptif) yönlendirmektedir (Ellis, 2007; Dryden, 2000; Köroğlu, 2008).

Yazıda ele aldığımız irrasyonel kullanıma yatkın (elverişli) atasözlerinin bu işlevsizliği ve patolojik perspektifin oluşumunda veya güçlenmesinde kişiyi manipüle ettiği değerlendirilmiştir. Aşağıda maladaptif kullanıma yatkınlığı dikkat çeken atasözleri, dayanak olarak kullanıldığı bilişsel işleme duyarlılıklarına göre sınıflandırılmıştır.

1. Keyfi Çıkarsama.

Elinde kanıtlayıcı nesnel bir veri olmadığı halde daha gerçekçi kanıtları dikkate almaksızın çıkarımlarda bulunma eğilimidir (Dattilio, 2012). Örnek: "Öylesine canım sıkılacak ki hiç bir şey yapamayacağım" (Kılınç, 2005; Karahan & Sardoğan, 2004). Aşağıda buna iki örnek atasözü verilmiştir.

Düşmanı hariçte arama. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** Objektif bir kanıt olmadığı halde kişinin kendine yakın kimselere karşı duymuş olduğu kuşkuya dayanak olarak bu atasözü edebiyatımızda "Düşman eteğin altından çıkar." gibi sözlerle de desteklendiği görülmektedir. Birey bu şekilde dayanaksız olarak kurgulamış olduğu şüphe senaryosunda haklı olduğu hissini perçinlemektedir.

Kişiyi vezir eden de karısı rezil eden de. ***(Türk Dil Kurumu, 2009):*** Atasözünün, sorumluluklarını hakkıyla yerine getirmeyen bir eşin, sorumluluğu keyfi şekilde karşıdakine yükleme davranışı için dayanak olarak kullanılabilecek bir yönü bulunmaktadır.

2. Aşırı Genelleme.

Bireyin bir tek neden ya da olaya bağlı olarak durumu genelleme ve bundan kural çıkarma eğilimini ifade etmektedir.

Örnek: "Toplantıda kendimi kötü hissettiğime göre, insanlarla arkadaşlık kurma yeteneğim yok" (Karahan & Sardoğan, 2004; Yalçın, 2014). Aşağıda "aşırı genelleme" başlığı altında maladaptif kullanıma elverişli üç atasözü kısaca izah edilmiştir.

Adamın yere bakanından, suyun yavaş akanından kork. ***(Türk Dil Kurumu, 2009):*** Ortaya çıkış şekli olarak halim selim, etrafında olan bitenle çok ilgilenmeyen bir kişinin bir başkasına zarar verdiğini düşünebiliriz. Fakat tüm yere bakan (halim, selim) kişilerin zararlı olduğunu, sinsi planlar yaptıklarını düşünmek aşırı genellemeye, bir bilişsel yanlılığa zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

Yüzü güzel olanın huyu güzel olur. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992)*****:** Yüz güzelliği veya insanların değerlendirmesine göre nispeten çirkin olması doğuştan gelen bir özelliktir. Atasözünün doğru olduğunu farz edersek örneğin kimin insanlara zararlı kimin yararlı olacağı doğduğu anda ve fiziksel görünüşüne bağlı olarak belirlenmiş olmaktadır. Öte yandan ampirik açıdan çelişkili olduğu görülmektedir. Yüzü güzel olduğu halde zararlı alışkanlıkları olan, örneğin adam öldüren kişiler olabildiği veya daha az güzel olmasına rağmen insanlar için faydalı işlere kendini adamış insanların olduğu bilinmektedir. Yine bu atasözüyle birey yüz güzelliğine göre karşısındaki kimseler hakkındaki yanlılığını destekleme yoluna gidebilmektedir.

Adı Musa, boyu kısa, sakalı köse olandan kendini sakın. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** Toplumdaki tüm Musa isimlilerin, kısa boyluların ve köse (seyrek) sakallıların zararlı algılanması bu özelliklere uyan tüm bireylere karşı önyargının oluşmasına neden olabilecek bir genelleme olduğu açıktır. Önceki atasözünde olduğu gibi ampirik bir bakış açısıyla sözün yanlışlığı ortaya çıkacaktır. Çünkü adı Musa olan, boyu kısa olan veya köse sakallı olan birçok kişi faydalı işler yapan bireyler olabilmektedir.

3. Olumluyu Yok Sayma.

Bireyin olumlu yaşantılarını irrasyonel bir biçimde görmezden gelmesi durumudur.

Örnek: "O projede başarılı oldum, ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti" (Karahan & Sardoğan, 2004; Kılınç, 2005). Aşağıda bu bağlamda değerlendirilebilecek bir atasözüne yer verilmiştir.

Er kocarsa kol olur, karı kocarsa hiç olur. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** Kadının kocasına fayda sağlayan davranışlarını tümden yadsıdığı görülen söz irrasyonel bir eğilimi destekler görülmektedir. Ayrıca bu atasözünün tüm kadınlar için kullanılması durumunda aşırı genelleme yapıldığı da söylenebilir.

4. İkili Düşünme (Hep Ya da Hiç).

Herhangi bir olay, durum karşısında veya karşısındaki kişiyi değerlendirirken kişinin ya hep ya hiç tarzında düşünmesidir. Bu sırada kişi karşısında ya mükemmel bir insan görür ya da tümden berbat bir insan. Bir hata gördüğü yerde kişi, artık mükemmel olamayacağına göre en kötü imiş gibi düşünmek isteyecektir.

Örnek: "Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir" (Yılmaz, Çelik, Şanlı & Gençoğlu 2011; Karahan & Sardoğan, 2004). Bu başlık altında iki atasözü maladaptif kullanıma örnek olabilecek şekilde yorumlanmıştır.

Adamı adam eyleyen paradır, parasız adamın yüzü karadır. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** Adam olmanın olumlu, yüzü kara olmanınsa olumsuz bir durum olduğu düşünüldüğünde bu ikisi arasında belirleyici faktörün para olması irrasyonel bir değerlendirme olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca paranın olmaması kişiyi adam (değerli, onurlu) olmaktan direkt kara (değersiz, onursuz) olmaya sevk etmesi, gri tonların olmaması, tümden silmesi maladaptif bir yorum olarak görülmektedir.

Bir fena kırk iyiyi bozar, kırk iyi bir fenayı düzeltmez. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** "Mükemmel, harika, kusursuz" ile "toptan kötü, berbat, sıfır" arasında gidip gelen ikili düşünmenin bir örneği olduğu söylenebilir. Bir fena (kötü) kırk iyinin içine girdiğinde artık hepsinin kötü olması rasyonel görülmemekte ve sağlıksız bir manipülasyona insanları sevk edebileceği düşünülmektedir. Aslında öteden beri iyilik gördüğü arkadaşının yanlışını gördüğünde onu toptan silmesinde kendine dayanak görebileceği bir söz olarak değerlendirilmektedir.

5. Kişiselleştirme.

Bireyin kendisiyle ilgisi olmayan ya da oldukça az ilgisi olan bir olayı kendisiyle ilişkilendirmesi durumudur.

Örnek: "Benim yüzümden öyle ters davrandı" (Kılınç, 2005)

Eşekten doğma katır, ne hal bilir ne hatır. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** Çocuğun toplum nezdinde kabul görmeyen davranışları, düşünceleri veya zararlı alışkanlıklarının anne babasına mal edildiği sosyal bir gerçekliktir. Atasözü bu perspektifi

mecazlı bir şekilde ifade etmekte ve bu tutumu desteklemektedir. Ortaya çıkan kişiselleştirme süreci anne babadan çocuğa geçmeyen pek çok ruhsal dinamiği de anne babaya sağlıksız bir şekilde mal etmektedir.

At adımına göre değil, adamına göre yürür. ***(Türk Dil Kurumu, 2009):*** İş yaşamından aile hayatına varıncaya kadar, hiyerarşik veya eşit yapılanan tüm sosyal gruplarda kullanımı yaygın olan bir atasözüdür ve alttakinin tüm davranışlarını üsttekine göre şekillendirdiği, üsttekine öykündüğü sonucuna varmaktadır. Ancak bu durum kişisel, fenomenolojik süreçleri yok saymış olmaktadır. Alttakinin tüm davranışlarını üsttekine göre ayarladığı değerlendirmesini ampirik açıdan problemli görülmemektedir. Çünkü bir kurumda işverenin düzenli olmasına rağmen çalışanlardan birinin dağınık olması, işvereni kadar gayretli olmaması toplumda rastlanan sosyal manzaralardandır.

6. Felaketleştirme.

Bireyin diğer olasılıkları dikkate almaksızın özellikle geleceğe ilişkin tamamen olumsuz yordamada bulunmasıdır (Karahan & Sardoğan, 2004).

Örnek: "Bir daha asla insanların yüzüne bakamam"

Aşağıda bu kapsamda değerlendirilebilecek iki atasözü bu konu bağlamında değerlendirilmiştir.

Çok gülen çok ağlar. Gülme ve mutlu olma duygusu ile mutsuz olma, ağlama arasında bir neden sonuç ilişkisi olmadığı halde (keyfi çıkarsama) gülmenin arkasından mutlaka bir ağlama, mutluluğun arkasından mutlaka bir mutsuzluk geleceğini felaketvari bir şekilde düşünmek, mutluluğa ve gülmeye karşı kişide bir önyargı, bilişsel yanlılık oluşturabilmektedir. Toplumda zaman zaman "Çok gülmeyelim başımıza bir şeyler gelir." şeklinde ifadeler bu irrasyonel bilişlerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Paran varsa cümle âlem kulun, paran yoksa tımarhane yolun. ***(Türk Dil Kurumu, 2009):*** Maddi açıdan varlıklı biri olmak büyütülmekte, tersi durum ise felaketleştirilmektedir ve korkunçlaştırılmaktadır. Zengin olmadığı halde atasözünün aksine psikolojik sağlığı yerinde pek çok kişinin varlığı ortadadır. Toplumda pek çok orta sınıf bireyin ve hatta yoksulluk sınırı altında pek çok kişinin mutlu ve geleceken umutlu olduğu görülmektedir (Beck, 2008a).

7. Dayatma (-meli / -malı).

Bireyin kendisi ya da başkaları hakkında koyduğu kesin kurallardır. Bu kurallara uyulmadığında birey her şeyin kötü olacağına dair abartılı bir beklenti içerisine girmektedir.

Örnek: "Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur" (Karahan & Sardoğan, 2004).

Ya bu deveyi gütmeli ya bu diyardan gitmeli. ***(Türk Dil Kurumu, 2009):*** Farklılıkların anlaşmazlığa dönüştüğü süreçlerde taraflara, dayatmalarında haklı oldukları mesajını veren yönü değerlendirilmiştir. Orta yolun bulunması veya durumun daha esnek ele alınmasını güçleştirebileceği, katı ve sağlıksız manipülasyon potansiyeli gözlemlenmektedir.

8. Zihin Okuma.

Herhangi bir kanıt olmadığı halde bir insanın ne düşündüğünü bildiğine inanma durumudur.

Örnek: "Benim görünüşümü sevmediği için bana ters davrandı" (Yalçın, 2014). Aşağıda bu kapsamda ele alınabilecek iki atasözü değerlendirilmiştir.

Zengin olana kölesi bile düşmandır. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** Maddi açıdan varlıklı bir bireyin gelir yönünden kendinden düşük seviyedeki insanlara ya da yanında çalışanlara duyduğu kanıtsız şüpheyi haklı göstermek için kullanabildiği bir yönü söz konusudur. Bu yönüyle mevcut paranoyayı destekler görülen atasözü, kişiler arasında maladaptif bir sürecin işlemesini kolaylaştırabilmektedir.

El elin eşeğini türkü çağırarak arar. ***(Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, 1992):*** Tek başına sorunlarla baş edemeyen hemen herkesin yakın çevresinden yardım istemesi normalken; sunulan yardımın içten olmadığı, görünürde sadece bir aldatmaca olduğu veya gönülsüz bir yardım olabileceği yönündeki düşüncelerin, bilişsel yanlılığı pekiştirebilen bir yönü vardır. Güven duygularından çok güvensizlik ve şüphe doğurabileceği değerlendirilmiştir. Çünkü arkadaşına içten yardım eden insanların olabileceği her zaman

kuvvetli bir ihtimal olarak kendini göstermektedir.

9. Duygusal Çıkarsama.

Duyguların gerçeğin ispatı gibi algılanmasıdır. "Kendimi çok değersiz hissediyorum, öyleyse ben çok değersiz biriyim" şeklinde çalışan bir bilgi işleme mekanizmasıdır. Bireye yanlış ve yanıltıcı bir çıkarım yolu göstermektedir çünkü duygular, düşünceler ve inançları yansıtmaktadır, gerçekleri değil (Burns, 2006)

Öfke baldan tatlıdır. ***(Türk Dil Kurumu, 2009):*** Bilişsel süreçler, sağduyulu değerlendirmeler öfke anında baskılanmaktadır. Bu kontrolün zor olduğu süreçte öfke duygusunu haklı çıkaracak bir yardım bireyi kendi kendine haklı çıkaracak bir diğer ifadeyle yangına körükle gidilmiş olacaktır. Sonuçta kişinin pişmanlık yaşayacağı yaşam kalitesini düşüren maladaptif süreçler içine girmiş olacaktır.

Toplumsal şema kavramının bireysel şemalar gibi adaptif ve maladaptif kullanımının söz konusu olduğuna değinilmiştir. Çalışmanın konusu itibariyle atasözlerinin büyük çoğunluğunun adaptif şemaları besleyici yönde olduğunu söylemek mümkündür. Bu çalışmada maladptif kullanıma yatkın atasözlere ağırlık verilmesinin temel nedeni bilişsel yanlılıklara dayanak kabul edilebilmesiyle ortaya çıkan psiko-sosyal risk itibariyledir. Aşağıda adaptif toplumsal şemaya örnek olabilecek bazı atasözlerine yer verilmiştir.

Rasyonel – Adaptif Kullanıma Yatkın Atasözleri

Adaptif yönde pek çok atasözü bulunmaktadır, aşağıda sağlıklı perspektif motivasyonunu artırabilecek atasözleri ve zıt ilişkili olduğu görülen bilişsel yapılar belirtilmiştir:

"Öfke ile kalkan zararla oturur" duygusal çıkarsama için, "Delilsiz cennete bile girilmez" keyfi çıkarsama için, "Her güzelin bir kusuru vardır" ikili düşünme için, "Her koyun kendi bacağından asılır" kişiselleştirme için, "(1) Koyunun olmadığı yerde keçiye Abdurrahman Çelebi derler ve (2) Bu kadar kusur kadı kızında da olur" dayatma -meli/-malı için, "Bir musibet bin nasihatten yeğdir" felaketleştirme için, "(1) Para ile imanın kimde olduğu bilinmez ve (2) İnsanın alacası içinde hayvanın alacası dışındadır" zihin okuma için, "(1) Bir sıçrarsın çekirge iki sıçrarsın çekirge sonunda yakalanırsın çekirge ve (2) Her ağacın meyvesi olmaz" aşırı genelleme için, "Bir fincan kahvenin kırk yıl hatırı vardır, (2) İyilik yap denize at balık bilmezse halık bilir ve (3) Bin bilsen de bir bilene danış" olumluyu yok sayma için tersi yönde örnekler olarak sayılabilir (Türk Dil Kurumu, 2009).

TARTIŞMA

Bu çalışmada bireysel anlamda kullanılan bilişsel yanlılıklarda atasözlerinin genel kabul gören yapısıyla nasıl basamak olarak kullanılabildiği ilgili literatür doğrultusunda değerlendirilmiş, örneklerle açıklanmıştır. Bu çalışmanın önemli bir sınırlılığı söz konusudur. Çalışmada örnek olarak verilen atasözleri birer bilişsel çarpıtma değildir. Bu atasözlerinin sağlıklı kullanımları da söz konusudur. Burada ifade edilmek istenen bireylerin bilişsel çarpıtmaya eğilimli yapıları, onları yanlılıklarına kanıt aramaya mecbur eder. Bunu yaparken en az çabayla ulaşılabilecek ve toplumda kabul edilme oranı yüksek argümanlar atasözleridir. Dolayısıyla birey, en rasyonel atasözünü kendi irrasyonel düşünme biçimini destekler biçimde kullanabilir (Bernard, 2010). Bu durum böyle bir çalışma için zorlayıcı bir unsur ve sınırlılıktır.

Bununla birlikte atasözlerinin kullanımının bilişsel işleme duyarlılıklarına nasıl bir zemin oluşturabileceği dikkate değer bir konu olarak değerlendirilmiş ve bu sınırlılık göz önünde bulundurularak çalışılmaya özen gösterilmiştir. Esasen bu durum bilişsel çarpıtma kavramının genel yapısı için de söz konusudur. Çünkü bilişsel yanlılıkları işlevsiz kılan tamamen yanlış düşüncelerden ibaret olmaları değil, kullanım yeri ve sıklığıyla bireysel ve sosyal hayata olan olumsuz etkileridir (Türkçapar, 2007).

Yukarıda ifade edilen sınırlılık göz önünde bulundurularak literatür incelendiğinde, insanların günlük hayatları içerisinde bir çok fiillerinde bilinçli ya da bilinçsiz mensubu oldukları toplumun zevk, duygu ve düşünce anlayışı bağlamında hareket etme eğilimi gösterdikleri; toplumların kolektif belleğinde ve dilinde yer tutan atasözleri kabul gördüğü toplumda referans niteliği taşıdığı (Bekiroğlu, 2014), dolayısıyla herhangi bir tezi kanıtlamak ya da çürütmek amacında olan kişi, atasözleri aracılığıyla tek başına olmaktan çıkıp kültürü ve onun önemli bir uzantısı olan geleneğin de desteğini hissederek güçlü bir konuma geçtiği (Bulut, 2011), bu sözlerde toplumsal hayat ve tecrübeler sonucunda varılan değer yargılarının adeta genel bir kural hâlini aldığı (Üstüner, 2002), dolayısıyla Ellis'in de ifade ettiği gibi her kültürde atasözleri aracılığıyla rasyonel ve irrasyonel düşünce biçimlerinin yüzyıllardır yaygın bir şekilde aktarıldığı (Bernard, 2010) anlaşılmaktadır.

Yukarıdaki bilgiler dikkate alındığında eğer bir atasözü akılcı olmasına rağmen birey tarafından akılcı olmayan bir düşüncesine dayanak olarak kullanılıyorsa işlevsel bir atasözünün işlevsel olmayan bir şekilde kullanıldığı söylenebilir. Eğer, genel olarak atasözü, ifade ettiği anlam itibariyle akılcı olmayan bir düşünceye karşılık geliyorsa bu durumda aktarıla geldiği maladaptif toplumsal şemadan ve toplumun ortak bilişsel işleme duyarlılıklarından haber verdiği söylenebilir. O halde bilişsel davranışçı terapinin temel kavramlarından olan bilişsel yanlılıkların toplumsal bağlamda da bir karşılığı olduğunu söylemek gerekir ki bu çalışmada bu kavram "toplumsal/kolektif şema" olarak ortaya atılmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın bir iddiası da toplumsal şema kavramının bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında değerlendirilebileceği ve bu kavramı değerlendirirken en önemli argümanlardan birinin atasözleri olabileceğidir.

Yukarıda örnek olarak değerlendirilen atasözlerinden bazılarının "maladaptif toplumsal şema" kavramına karşılık geldiği söylenebilir. Örneğin; "Adı Musa, boyu kısa, sakalı köse olandan kendini sakın" atasözünün akılcı ve işlevsel anlamda bir karşılığı görülmemektedir. Atasözleri, toplum içerisinde belli bir kitlenin bireysel yanlılıklarına dayanak olmalarıyla, zaman içerisinde kabul gördüğü toplumun genel bilişsel duyarlılıklarını yansıtacak bir nitelik kazanmıştır. Çalışmamızın çeşitli yerlerinde ifade edildiği gibi bütün atasözleri böyle değildir. Hatta maladaptif toplumsal şemaya örnek olabilecek atasözleri oldukça azınlıktadır. Genel olarak atasözleri akılcı ve işlevsel olmalarıyla topluma yön vermiş ve vermektedir.

ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada "toplumsal/kolektif şema" kavramı ortaya atılmış ve ilgili literatürle desteklenerek açıklanmıştır. Bu çalışma kavramın ortaya atılması yönüyle bir ilktir. Bundan dolayı yalnızca derleme yönünde bir çalışma niteliğinde kalmış ve ilgililere betimsel bir istatistik sunmamıştır. Bu doğrultuda ilgili araştırmacılara kavramın farklı yönleriyle ya da farklı araştırma yöntemleriyle çalışmaları önerilebilir. Özellikle bireyin bilişsel davranışçı yaklaşımda tanımlanan bilişsel yanlılıklardan hangisini daha yoğun kullandığıyla, kendine ne tür atasözlerini delil olarak kullandığı arasındaki ilişkiyi inceleyen betimsel araştırmalar yapılabilir. Bununla birlikte bireylerin hangi toplumsal şemaya daha yatkın oldukları atasözleri üzerinden geliştirilecek bir ölçek üzerinden değerlendirilebilir. Böyle bir ölçekle yapılabilecek betimsel çalışmaların niteliğinin artacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Alagözlü, N. (2009). Dil ve Cins: Türkçe Atasözlerinde ve Deyimlerde Kadın Üzerine Eğretilemeler ve Toplum-Bilişsel Yapı. *International Journal of Central Asian Studies* (13), 37-48.

Adler, A. (1994). İnsanı Tanıma Sanatı, (K. Şipal, Trans.). İstanbul: Say Yay, pp. 289-290.

Adler, A. (2007). *İnsan Doğasını Anlamak*. (D. Başkaya, Trans.). İzmir: İlya Yayınevi.

Beck, A. T. (2008a), *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (A. Türkcan & V. Öztürk, Trans.). İstanbul: Litera Yayıncılık, pp. 40-98.

Beck, A. T. (2008b). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi* (T. Özakkaş, Trans.). İstanbul: Litera Yayıncılık, pp. 67-70.

Batur, Z. (2011). Atasözleri ve Deyimlerde Kadın ve Kadının Sosyo-psikolojik Özellikleri. *Turkish Studies, 6*(3), 577-584.

Bekiroğlu, O. (2014). Türkçe Atasözlerinde İletişim Olgusunun İzleri ve Sosyo-Kültürel Çıkarımları. *Milli Folklor, 26*(103), 80-97.

Bernard, M. E. (2010). *Rationality And The Pursuit Of Happiness: The Legacy Of Albert Ellis*. Malden – Massachusetts: Wiley Blackwell, s.263-290.

Bulut, S. (2011). Atasözlerinin Değerler Eğitimindeki Yeri, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Burns, D. D. (2006). *İyi Hissetmek* (İ. Erdem-Atak, Ö. Mestçioğlu, G. Acar & E. Tuncer, Trans.). İstanbul: Psikonet Yayınları, s. 33.

Chang, E. C. (2001). Cultural Influences on Optimism and Pessimism: Differences in Western and Eastern Construals of the Self. Washington, DC, US: American Psychological Association, s. 276.

Çobanoğlu, Ö. (2004). Türk Dünyası Ortak Atasözleri Sözlüğü. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı

Dattilio. F. M. (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi,* (M. Benveniste, S. Kızıltaş, & P. Turanlı, Trans- T. Özakkaş, Ed.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, pp. 15-88.

Dik, T. (2010). Atasözlerinde Adil Dünya İnancı. *Millî Folklor, 22*(88), pp. 28-32.

Dryden, W. (2000). *Ertelemek Yaşamı Kaçırmaktır* (G. Günay, Trans.). İstanbul: Rota Yayınları, pp. 52-54

Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz*. (S. Kunt-Akbaş, Trans.). Ankara: HYB yayıncılık, pp. 31.

Ellis, A., & Harper, R. A. (2009). *Akılcı Yaşam Kılavuzu,* (S. Kunt-Akbaş, Trans.). Ankara: HYB Yayıncılık, pp. 26.

Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*. Ankara: Birleşik Dağıtım Kitabevi, pp. 407.

Esen, S., & Yılmaz, E. (2011). Türk Atasözleri ve Deyimlerinde Girişimcilik Olgusu (Sosyo-ekonomik Açıdan Bir Bakış). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi(30),* 249-258.

Greenberger, D., & Padesky, C., (2013). Evinizdeki Terapist (D. Dağyaran, Trans.). İstanbul: Altın Kitaplar, pp. 10-305

Sharf, R.S. (2014). *Bilişsel Terapi* (F. Gültekin, Trans.). In Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları (N. Voltan-

Acar, Trans.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, pp. 328-370

Gürses, İ. (2007). Jungcu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufi Öykülerin Değerlendirirlmesi: Simurg Örneği. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 16*(1), 77-96.

Jung, C. G. (2014). *Two Essays on Analyltical Psychology,* New York: Routledge.

Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar.* Samsun: Deniz Kültür Yayınları, pp. 263-283

Kılınç, H. (2005). Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Korkmaz, Z. (1992). *Gramer Terimleri Sözlüğü,* Genişletilmiş (2nd Ed.). Ankara: TDK Yayınları.

Köroğlu. E. (2008). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi,* Ankara: HYB Yayıncılık, pp. 95-102.

Kurt, İ. (1989). Türk Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım, Yüksek Lisans Tezi, Gazi üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kurt, İ. (2012). *Türk Atasözlerine Psikolojik Yaklaşımlar* (3. b.). Ankara: Akçağ Yayıncılık, pp. 202

Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel Terapi Yöntemleri,* (M. H. Türkçapar & E. Köroğlu, Trans.). Ankara: HYB Yayıncılık, pp. 285.

Milli Kütüphane Genel Müdürlüğü, (1992). *Türk Atasözleri ve Deyimleri I-II. Araştırma-İnceleme Dizisi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Mindivanlı, E., Küçük, B., & Aktaş, E. (2012). Sosyal Bilgiler Dersinde Değerlerin Aktarımında Atasözleri ve Deyimlerin Kullanımı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi,* 1(3), 93-101.

Özdel, K., Türkçapar, M. H., Guriz, S. O., Hamamci, Z., Duy, B., Taymur, I., & Riskind, J. H. (2015). Early Maladaptive Schemas and Core Beliefs in Antisocial Personality Disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 8*(4), 306-317.

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

Piştof, S., & Şanlı, E. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapide Metafor Kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi(2),* 182-189.

Satterfield, J. M. (2000). Optimism, Culture And History: The Roles Of Explanatory Styles, İntegrative Com-Plexity, And Pessimistic Rumination. In The Science Of Optimism And Hope. Philadelphia: Templeton Foundation Press, pp. 355

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

Tanrikulu, T. (2011). Türk Atasözlerinde Gerçeklik Terapisi. *Millî Folklor, 23*(90).

Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama,* Ankara: HYB Basım Yayın, pp. 27 – 32.

Türkçapar, M. H. (2009). *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon*, HYB Basım Yayın, pp. 182-186

Türk Dil Kurumu (2009). Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü. C, 1, C2.

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

Üstüner, A. (2002). Olumsuz Yargılı Atasözleri. *Türk Dili, 83*(601), 35-42.

Yalçın, S. B. (2014). *Bilişsel Terapi*. (A. Akın, & R. Şahin, Eds.). içinde, Psikolojik Danışma Kuramları, İstanbul: Lisans Yayıncılık, pp. 219-251.

Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları* (6th Ed.). Ankara: Pegem Akademi, pp. 74.

Yılmaz, M., Çelik, S. B., Şanlı, E., & Gençoğlu, C. (2011). Samsun Yazılı Basınında Yer Alan Bilişsel Çarpıtmalar: Tarama Çalışması. *Samsun Sempozyumu*. Samsun.

Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. (T. V. Soylu, Trans.). İstanbul, Litera Yayıncılık, pp. 17-56.

Young, J. E., & Klosko, J. S. (2014). *Hayatı Yeniden Keşfedin,* İstanbul: Psikonet Yayınları, pp. 47-63.