

Türk Atasözlerinde Travma Temasının Sistematiik İncelenmesi

Tuğba Seda Çolak Turan¹

Çolak Turan, T.S. (2025). Türk atasözlerinde travma temasının sistematiik incelenmesi. *Nesne*, 13(36), 168-183.
DOI: 10.7816/nesne-13-36-04

Anahtar kelimeler

Travma, atasözü,
Türk kültürü,
toplumsal bellek,
kültürel aktarım

Keywords

Trauma, proverbs,
turkish culture, folk
memory, cultural
transmission

Öz

Atasözleri toplumsal bellek aracılığıyla nesilden nesile aktarılan bir rehber niteliğindedir. Travma, etki değeri büyük yaşam olayları sonucunda ortaya çıkar ve bireyi uzun süreli olarak olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Travmanın tedavisi için yaşantıların söze dökülmesi ve geçmiş deneyim ile güncel yaşantı arasında bağlantı kurulması önemlidir. Bu nedenle hikayeler, metaforlar, atasözleri, deyişler gibi folklorik unsurlar terapötik anlamda kullanılmaktadır. Bu araştırmada Türk atasözlerinde travma temasının ele alınış biçimi incelenmiştir. Aynı zamanda atasözlerine yansıyan, kültürel dokuda yer alan travmaya yaklaşım şekli anlaşılarak, atasözlerinin ve taşıdıkları anlamın terapötik bağlamda kullanılabilecek özelliklerine dikkat çekmek amaçlanmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ve içerik analizi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda toplam 32.667 atasözü incelenmiş ve atasözlerinde travma teması içeren 59 atasözü yedi farklı kategoride (travmaya karşı verilen tepkiler, travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık, travmatik olayın anlatılması ve işlenmesi, sosyal destek ve toplumsal algı, kader, inanç ve kabullenme, travmanın psikolojik ve sosyal etkileri, umut ve geleceğe yönelik perspektif) incelenmiştir. Bulgular Türk atasözlerinde olumsuz yaşam olaylarına karşı yapıcı bir yaklaşım ile kabullenme ve hayata devam etme anlamlarını ortaya koymuştur. Ayrıca sosyal destek ve olayın anlatımı temaları, yaşananların gizliliğini korumaya yönelik vurgulara sahip olduğundan Türk kültüründe mahremiyete verilen önem ve çevreye karşı temkinli bir güven yaklaşımı şeklinde yorumlanabilirken riskler de barındırmaktadır. Sonuç olarak atasözlerinde kaderci/kabullenici ve büyüme/umut odaklı dilin eşzamanlı kullanımı travmayı anlamlandırma ve başa çıkma süreçlerinde terapötik uygulamalarda yardımcı unsur olarak kullanılabilir.

A Systematic Examination of the Trauma Theme in Turkish Proverbs

Abstract

Proverbs serve as a form of guidance transmitted from generation to generation through social memory. Trauma occurs as a result of life events with high impact value and has the potential to negatively affect the individuals in the long term. In the treatment of trauma, verbalizing experiences and establishing a connection between past experiences and current life are of critical importance. For this reason, folkloric elements such as stories, metaphors, proverbs, and sayings are used in therapeutic context. This study examines how the theme of trauma is addressed in Turkish proverbs. Additionally, by understanding the culturally embedded approaches to trauma reflected in these proverbs, the study aims to highlight the characteristics of proverbs and their meanings that may be applicable in therapeutic settings.. The research was conducted through document analysis and content analysis. As a result of the analysis, 32.667 proverbs were examined and the theme of trauma in proverbs was examined under seven distinct (Responses to trauma, post-traumatic growth and resilience, narration and processing of the traumatic event, social support and societal perception, fate, belief and acceptance, psychological and social effects of trauma, hope and perspectives on treatment.) categories include 59 proverbs. The findings revealed that Turkish proverbs demonstrate a constructive approach toward negative life events, emphasizing acceptance and moving on.. Furthermore, the themes of social support and narration of the events, along with emphasize the protection of confidentiality regarding lived experiences, which may be interpreted as the reflecting the importance attributed to privacy in Turkish culture and a cautious approach to trust towards the social environment, although this also carries inherent risks. In conclusion, the simultaneous use of fatalistic/accepting and growth/hope-oriented language in proverbs can be used as a helpful element in therapeutic applications for understanding and coping with trauma.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 27 Aralık 2024
Düzeltilme tarihi: 31 Mayıs 2025
Kabul tarihi: 21 Ekim 2025

DOI: 10.7816/nesne-13-36-04

¹ Doç. Dr., Düzce Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, tugbacolak(at)duzce.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7219-1999

Atasözleri söyleyeni belli olmayan, bir kültüre ait ortak düşünceleri, hayata bakış açılarını, ahlaki değer yargılarını, olayları algılayış ve bu doğrultuda davranış tarzlarını yansıtan bir “halk felsefesi” olarak değerlendirilmektedir (Özden, 2001). Genellikle anonim nitelik taşıyan atasözleri, bireysel ve toplumsal yaşama ilişkin sorunlara yönelik deneyimlere dayalı birikmiş bilgileri yansıtmaktadır. Bu yönüyle atasözleri, kültürel açıdan uygun görülen çözüm yollarını ya da sonuçlara ilişkin çıkarımları içermekte ve gelecek nesillere yönelik öğütler sunmaktadır (Certel, 1997; Zhong 2008). Atasözleri toplumsal şemaların en çok yansıdığı folklorik unsurlar olma özelliği taşır. Bu nedenle toplumsal bellek olarak da değerlendirilmektedir (Okroy, 2015). Yapılan çalışmalar atasözlerinin insanların yaşamlarını yazılı geleneklerden daha fazla etkileyebildiğini göstermektedir (Karaca, 2000). Bireyler, karşılaştıkları olaylar karşısında nasıl davranmaları, yaşantılarını nasıl yorumlamaları gerektiği konusunda toplumsal değerleri aktaran atasözlerinden etkilenmektedir (Kallay, 2007). Halk kültürünün yaygın ürünleri olan atasözleri, bireylerin hem kendilerinin hem de başkalarının duygularını anlamalarına ve yorumlamalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda insanların edindikleri bilgileri davranışa nasıl dönüştürdüklerini anlamalarına rehberlik edici bir işlev üstlenmektedir (Karadağ, 2013).

Atasözlerinin psikolojik anlamda incelendiği araştırmalar, literatürde yer almaktadır. Certel (1997) çalışmasında atasözlerini temel ihtiyaç ve güdüler bağlamında inceleyerek en fazla vurgunun açlık güdüsüne yapıldığını tespit etmiştir. Türk atasözlerinin bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelendiği bir araştırmada olumsuz düşünce kalıplarını pekiştirenlerden ziyade olumlu düşünmeye sevk eden atasözlerinin daha yaygın olduğu belirlenmiştir (Keser ve Voltan-Acar, 2013). Atasözlerinde en sık karşılaşılan savunma mekanizması mantığa bürümedir ve geleceğe umutla bakma mesajı vermektedir (Karaca 2000). Türk atasözlerinde pozitif psikoloji kavramlarını inceleyen bir araştırmanın bulgularına göre öne çıkan kavramların değerler, güçlü kişilik özellikleri ve kişilerarası ilişkiler olduğu görülmektedir (Kıyak ve Avşaroğlu, 2024). Atasözleri yalnızca toplumsal deneyimlerin aktarımı açısından değil, bireysel farklılıkların ve insan kişilik yapısının anlaşılmasında da yol gösterici bir kılavuz gibi değerlendirilebilmektedir (Özden, 2001).

Türk milletin tarihte yaşadığı acı hatıralar unutulmamakta, biçim değiştirerek ağıtlarda, türkülerde, atasözlerinde ve diğer folklorik unsurlarda yaşatılmaktadır (Aydos, 2017). Bu yönüyle folklorik unsurlar, toplumsal hafızanın aktarımında önemli bir işlev üstlenmektedir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM) 5’nda örselenme (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) olarak adlandırılan travma, savaş, afet, kaza, insan eliyle oluşturulan tehdit vb. yaşanan olaylar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu tür olaylar bireyde yoğun korku, dehşet, çaresizlik duygularına yol açmakta, bireyin kendisinin ya da sevdiği bir bireyin fiziksel ya da psikolojik bütünlüğünün tehdit altında olduğu durumlarda travmatik etki yaratan yaşantılar olarak değerlendirilmektedir (Türk Psikiyatri Derneği, t.y.). Travmatik bir yaşantının ardından kısa vadede hayatta kalmayı sağlayarak işlevsel bir görev üstlenen davranış ve tepkiler uzun vadede patolojik bir nitelik kazanarak yaşanan olayın zihinsel olarak yeniden yaşanması, kaçınma, duygusal küntleşme, aşırı uyarılmışlık gibi belirtilerin gelişmesine neden olabilmektedir (Göğcegöz-Gül ve Eryılmaz, 2015). Travmatik yaşantılar bireylerin kontrol, yakın ilişkiler kurma kapasitesi ve yaşamı anlamlandırma süreçlerine katkı sağlayan olağan davranış sistemlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Akcan, 2018). Buna ek olarak bu tür yaşantılar karşısında bireylerin kendilerini suçlama eğilimi gösterebildikleri belirtilmektedir (Doğruer, 2019). Yehuda ve arkadaşları (2014) travmatik yaşantıların etkilerinin, epigenetik mekanizmalar aracılığıyla nesilden nesile aktarılabilirdiğini ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre travmatik bir yaşantının üstünden uzun süre geçse dahi, böyle bir yaşantıya sahip olmayan örnekleme oranla, hem travma mağdurlarının hem de travma sonrası dünyaya gelen mağdur çocuklarının stres hormonu olan kortizolde

önemli düzeyde artış olduğunu tespit etmiştir. Bu ve benzer çalışmalar, travma yaşamış toplumlardaki bireylerin travmatik kodları gelecek nesillere aktardığını göstermiştir. Atasözleriyle, yaşanan olayların ardından toplumun bu olayları ele alış biçimlerine ilişkin kodlar saklamaktadır. Bazı atasözlerinde toplumun travmatik yaşantıları anlamlandırma yollarına, baş etme stratejilerini kullanma tarzlarına ve travma etkisi oluşturabilecek olaylar karşısında geliştirdikleri manevra tarzlarına dair izler bulunmaktadır.

Travmatik olaylar insanın hayata adaptasyonunu bozması nedeniyle olağandışı deneyimlerdir. Bu tür olaylar, insanlara kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemlerini alt üst etmektedir (Herman, 2016). Travma Sonrası Stres Bozukluğunun tedavisi bireyin bozukluğun doğası hakkında bilgilendirilmesini, travmatik olayların ve bu olayların etkilerinin güvenli ve destekleyici bir ortamda ele alınmasını sağlamayı hedefler. Travmatik anılar ve hatırlatıcılara eşlik eden sıkıntının azaltılması da tedavi sürecinin kapsamındadır (Yehuda, 2002). Atasözleri aracılığıyla yapılan yorumların, danışanı diyaloga davet edici bir işlev gördüğü belirtilmektedir (Nguyen ve ark., 1991). Özellikle folklorik unsurlar gibi kültürel dokuya ait bilgilerin yer aldığı psikolojik danışma sürecinin, daha verimli olduğuna işaret eden araştırmalar bulunmaktadır (ör. Bassin, 1984; Nguyen ve ark., 1991). Atasözleri, danışanın problemini tanımlamasında anahtar kavramların belirlenmesine yardımcı olmakta ve problemlerle başa çıkma sürecinde kültürel olarak paylaşılan değer sistemleriyle bağlantı kurulmasını sağlamaktadır (Zhong, 2008). Psikoterapi sürecinde kullanılan atasözleri, danışanın problemiyle ilgili sahip olduğu karşıt düşünceyle çalışmaya olanak tanımaktadır. Aynı zamanda danışanı, atasözünden ne anladığı ve bu anlamı kendi hayatına nasıl uyarlayabileceği üzerine danışanı düşünmeye davet etmektedir. Sık tekrar edilen ve şiirsel bir biçimde sunulan bu mesajlar, danışanın kendine karşıt olan görüşü deneyimleme cesaretini artırabilmektedir (Peseschkian, 1998). Atasözleri, prototipik bir duruma benzer şekilde yeni bir durumu tanımlayan, şemalaştırılmış inançlar olarak işlev görebilmektedir. Bu yönüyle, gelen bilgiyi filtreleyerek olayın birey üzerindeki etkisinin şekillenmesinde rol oynayabilmektedir (Kallay, 2007). Örneğin Türk atasözleri geleceğe umutla bakmayı, gerçeklerle yüzleşerek ihtiyaçları bu doğrultuda değerlendirmeyi ve bireyleri pasif bir konumda tanımlamak yerine, aktif problem çözücüler olarak hareket etmeye teşvik etmeyi vurgulayan (Karaca, 2000) terapötik mesajlar içermektedir. Ruanda’da yapılan bir araştırma, atasözlerinin soykırıma bağlı öfkenin yatıştırılmasında önemli bir araç olarak kullanıldığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda atasözlerinin yarattığı etkiyle bireylerin öfke ve üzüntü gibi duygulara anlam kazandırma ve anlaşılma ihtiyaçlarının, ortak bir duyguda buluşma yoluyla karşılandığı belirtilmektedir (Bagilishya, 2000). Bu bağlamda atasözlerinde travma temasının incelenmesinin, Türk kültüründe travmanın geçmişten günümüze nasıl ele alındığına ilişkin bir gösterge sunacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda tarihsel ve kültürel değerlerin terapötik bağlamda kullanılabilirliğine ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu çalışma Türk atasözlerinde travma ile ilişkili anlam örüntülerini belirlemeyi ve bu örüntüleri travma literatüründe yer alan kavramlar (travma sonrası büyüme, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık gibi) çerçevesinde değerlendirmeyi amaçlanmaktadır. Elde edilecek bulguların hem psikolojik danışma sürecini kültüre duyarlı bir şekilde yürütmeye katkı sağlayacağı, hem de danışanın kendini açmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda travma temalı atasözlerinin psikolojik danışma sürecinde yardımcı bir teknik olarak kullanılabilmesine yönelik farkındalık oluşturulması hedeflenmektedir. Ayrıca travmatik yaşantıların ele alındığı psikolojik danışma süreçlerinin kültürel dokuya uygun şekilde yürütülmesinin, terapötik sürecin etkililiğini artıracığına dair bir perspektif kazandırması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Çalışma nitel araştırma desenlerinden doküman analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Doküman analizi belli bir amaç doğrultusunda kaynaklara ulaşarak inceleyip değerlendirme sürecini içermektedir. (Karasar, 2005). Bu araştırma ile Türk atasözlerinde travma ile ilişkili anlam örüntülerinin hangi tematik kategoriler altında toplandığını incelemek amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda belirlenen atasözleri tümevarımsal içerik analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Tümevarımsal içerik analizi temel konu alanlarını ve belirli alt alanları belirlemek için çeşitli kategoriler oluşturulmasını kapsayan bir tekniktir (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Araştırmada Milli Eğitim Bakanlığı tarafından tüm kademelerde (ilkokul, ortaokul ve lise) önerilen, temel eser olarak tanımlanan Aksoy (1988) temel veri kaynağı olarak incelenmiştir. Ayrıca en kapsamlı sözlük olarak tanımlanan Yurtbaşı (2012) tarafından hazırlanan atasözleri sözlüğü ve Türk Dil Kurumu (TDK, 2025)'nin web sayfası araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışmada tümevarımsal içerik analizi tekniği ile Aksoy (1988)'de sıralanmış 2667 atasözü ve Yurtbaşı (2012)'de 172 temada ele alınan 30.000 atasözü incelenerek, travmatik yaşantıların yansımalarının olduğu durumları en iyi temsil ettiği düşünülen atasözleri belirlenmiştir. Daha sonrasında bu iki kaynaktan anlam bakımından ortak olan travma temalı atasözleri Türk Dil Kurumunun web sayfasında da aranmış, anlamsal karşılaştırma yapılarak bulgular desteklenmiştir. Tümevarımsal yaklaşımla içinde acı, üzüntü, zarara uğrama, yara, başa gelen olumsuz olay karşısındaki tutum gibi travma ile ilgili olabilecek kavramlar içeren atasözleri aranmış ve bu atasözlerinden bir havuz oluşturulmuştur. Başlangıçta Aksoy (1988)'de yer alan 2667 atasözünden 75 travma teması içeren atasözü tespit edilmiş, bu atasözleri Yurtbaşı (2012) yer alan 30.000 atasözü arasında aranarak ifade ve yazım şekli örtüşen 66 atasözünün anlam bakımından karşılaştırması yapılmıştır. Son olarak TDK'nın web sayfasından yapılan karşılaştırmalarda, temel iki kaynaktan yer alan ancak TDK'da yer almayan yedi atasözü analizden çıkarılmıştır (ör. Düşüğün yerden bir avuç toprakla kalk; Dert gezmiş, derman beraber gezmiş.). Son aşamada travma ile ilişkili, temel alınan kaynaklar ve TDK'da yer alan, örtüşen tanımlamalara sahip 59 atasözü analize dahil edilmiştir. Travma ile ilgili olduğu düşünülen ifadeler kodlanmış, kodlanan veriler anlamlarına göre gruplanmış, ortak temalar belirlenmiştir. Daha sonra ortak anlamlara sahip olan atasözleri gruplandırılarak, her bir gruba yönelik, travma literatürü doğrultusunda 7 ana kategori belirlenmiştir. Eş sesli ancak anlam olarak travma literatürüyle uyumlu olmayan sözcükler ve temel alınan kaynaklardaki yorumları birbiriyle tutarlı olmayan atasözleri de araştırma kapsamında analize dahil edilmemiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmada yer alan atasözleri temel alınan kaynaklardaki yorumlar baz alınarak seçilmiştir. İç geçerliliğini sağlamak amacıyla, yapılmış yorumlardan kaynaklı olabilecek hataları en aza indirmek için Aksoy (1988)'de yer alan atasözlerinin yorumları Yurtbaşı (2012) ile karşılaştırılarak birbirinden çok uzak yapılmış yorumu olan atasözleri analize dahil edilmemiştir. Son aşamada Türk Dil Kurumunun web sayfasından da atasözleri ve anlamları taranmış, atasözlerinin yorumlarında tutarlılık aranmıştır. Çalışmada incelenen atasözlerinden oluşturulan havuzda, atasözleri anlam bakımından çeşitli gruplara ayrılmış ve daha sonra her bir grup için travma literatüründen bu grubu kapsayan bir kategori başlığı belirlenmiştir. İlgili kategoriler Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında çalışan en az doktor unvanına sahip üç öğretim üyesinin görüşleri doğrultusunda düzenlenmiş ve her bir atasözü tek tek incelenmiştir. Yapılan görüşmeler sırasında kategori ve anlam bakımından uzlaşıya varılamayan atasözleri sınıflamaya dahil edilmemiş, görüş birliğine ulaşılan atasözleri çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın iç geçerliğini

sağlamak amacıyla ise araştırmada elde edilen bulgular ayrıntılarıyla sunulmuş ve yorumlarla desteklenmiştir. Araştırma etik ilkeler göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmiş ve yararlanılan veri kaynakları açıkça belirtilmiştir. İnsan katılımcıların çalışmada yer almaması etik kurul onayına ihtiyaç duyulmamasına neden olmaktadır.

Bulgular

Araştırmada travmaya ilişkin kategoriler belirlenirken travma literatürü ve çalışma grubunda yer alan kaynaklardaki atasözü yorumları baz alınmıştır. Bulgular sunulurken her bir kategoride belirlenen atasözleri tabloda sunulmuş ve ilgili kategoriye ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Her bir kategori başlıklar halinde ele alınmıştır.

Travmaya Karşı Verilen Tepkiler

Bu kategoride atasözlerinde acı karşısında bir tepki belirten ifadeler (kodlar) aranmıştır (bkz tablo 1).

Tablo 1

Travmaya karşı verilen tepki

Acıkan ne olsa yer, acıyan ne olsa söyler. (Acıkan ne yemez, acıyan ne demez.)

Acıklı başta akıl olmaz.

Açık yaraya tuz ekilmez.

İnsanın canı acıyan yerindedir.

Bu kategoride yer alan atasözü sayısı n= 4

Tablo 1’de yer alan dört atasözü acı yaşayan bireye karşı empatik yaklaşılması, bu bireyin davranışlarının yaşadığı acı bağlamında değerlendirilerek duygusal tepkilerinin anlaşılması gerekliliğine vurgu yapmaktadır. İlgili atasözleri travma yaratma potansiyeline sahip, acı bir olay gerçekleştiğinde canı yanan insanın davranışlarının yaşanan acı çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği anlamı taşımaktadır. Örneğin “Acıkan ne olsa yer, acıyan ne olsa söyler” atasözünde canı yanan bireyin düşünmeden konuşabildiğine yönelik bir anlam bulunmaktadır. “Acıklı başta akıl olmaz.” acılı bireyin mantıklı düşünemediği anlamı taşımaktadır. “İnsanın canı acıyan yerindedir” atasözü bireyin acı yaşadığı konuya ilişkin hassasiyetine dikkat çekmektedir. Bedensel anlamda bireyin rahatsızlığı hangi vücut bölgesindeyse dikkati o bölgeye çevrilir. Bunun yanı sıra hayatındaki problem hangi alandaysa, bu alan bireyin hayatında en hassas olduğu konu haline gelmektedir. “Açık yaraya tuz ekilmez” atasözü de bu süreçteki bireylere hassasiyetle davranılmasına dikkat çeker. Yaşanan olayın değerlendirilmesinin zamansız yapılması veya acılı bireyi daha fazla etkileyecek ifadelerden kaçınma Türk atasözlerinde üzerinde durulan konulardır.

Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık

Bu kategoride atasözleri içinde, travmatik etki taşıyan olumsuz yaşantıların ardından bireylerde meydana gelen olumlu gelişmeler ve bireyin gücüne yapılan vurgu aranmıştır (bkz. Tablo 2). Tablo 2’de yer alan 10 atasözüne bakıldığında travmanın ardından bireylerde meydana gelen olumlu değişimlere dikkat çekildiği görülmektedir. Bu kategori iki farklı temada ele alınmıştır. Travma sonrası büyüme (TSB) yaşanan olumsuz olayların bireylerde psikolojik anlamda gelişime neden olabileceğine dikkat çekerken, psikolojik dayanıklılık acı ile başa çıkabilme kapasitelerine vurgu yapar. TSB ile ilişkili yedi adet atasözü belirlenmiştir.

Tablo 2

Travma Sonrası büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık

Travma Sonrası Büyüme	Başına gelen başmakçıdır.
	Canı yanan eşek attan yürük olur.
	Cefayı çekmeyen safanın kadrini bilmez.
	İslanmışın yağmurdan korkusu (pervası) olmaz.
	Her ziyan bir öğüttür.
	Köpek suya düşmeyince yüzmeyi öğrenmez.
	Altın ateşte, insan mihnette belli olur.
Psikolojik Dayanıklılık	Dünyayı sel bassa ördeğe vız gelir.
	Her işte bir hayır vardır.
	Kalın (yoğun) incelenen kadar ince üzülür.

Bu kategoride yer alan atasözü sayısı n= 10

Örneğin “Başına gelen başmakçıdır” atasözü bir zarara uğrayan bireyin deneyim kazandığı ve önlem alarak benzer bir zararı bertaraf ettiği anlamı taşımaktadır. “Canı yanan eşek attan yürük olur.” atasözünde de benzer bir anlam olmasının yanı sıra Aksoy (1988)’de yaşadığı sıkıntının ardından bireyin gücünün yetmeyeceği düşünülen işlerde bile başarı sağlayacağına ilişkin yorum yapılmıştır. Benzer bir anlam “İslanmışın yağmurdan korkusu (pervası) olmaz.” atasözünde de bulunmaktadır. Birey daha önce yaşadığı zorluktan başarıyla çıktığında, bu olay sonucunda kazandığı başa çıkma becerileriyle benzer bir durumla karşılaşmaktan korkmaz hale gelir anlamı bulunmaktadır. Yani birey yaşadığı olumsuz durumdan olumlu bir sonuç elde eder. “Köpek suya düşmeyince yüzmeyi öğrenmez.” atasözünde de olduğu gibi başa gelen kötü olaylar bireylerin kendilerine güvenmelerine, yeteneklerini test etmelerine teşvik ederek yeni kazanımlar ve farkındalıklar elde etmesine vesile olur. “Cefayı çekmeyen safanın kadrini bilmez.” atasözünde yine TSB’nin izleri görülmektedir. Sıkıntı bireylerin durumları değerlendirme şekillerini değiştirir ve hayata farklı bir bakış açısıyla yaklaşmalarını sağlar. “Her ziyan bir öğüttür.” atasözü ise insanların zarardan ders çıkararak, yanlış tutumlarını bıraktıkları, daha olumluya yöneldikleri şeklinde yorumlanmaktadır.

Psikoloji literatürü son yıllarda insanda var olan olumlu özelliklere vurgu yaparak kendini iyileştirme potansiyeline dikkat çekmektedir. Psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanan bu kavrama Türk Atasözlerinde de rastlanmaktadır. Yapılan analizde bu tema altında üç atasözü belirlenmiştir. Genel olarak atasözlerinde yaşanan zorlu olaya tevekkülle sabretme ve yaşama geri dönerek mücadeleyi bırakmama temalarının olduğu görülmektedir. “Altın ateşte, insan mihnette belli olur” atasözü nasıl ki altının değeri ateşe dayanıklılık düzeyi ile belli olursa, zorlu durumlara dayanmanın da benlik gücü, zorluklara katlanma, sıkıntıya tolerans becerisi gibi özellikleri ortaya koyarak insanı değerli kıldığı şeklinde yorumlanmaktadır. “Dünyayı sel bassa ördeğe vız gelir.” atasözü zorlu durumların bireydeki potansiyel ölçüsünde bireyi etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler zorlu durumlara hızla adapte olabilir. “Her işte bir hayır vardır” atasözü de olumsuz durumlar içerisinde yer alan olumlu unsurları görebilmek için yeterli güce ve umuda sahip olmaya değerir. “Kalın (yoğun) incelenen kadar ince süzülür.” atasözünde ise psikolojik dayanıklılığı düşük birey, yüksek olan bireyden daha fazla yıpranır anlamı çıkarılabilir. Travmatik, etki değeri yüksek olaylar karşısında psikolojik dayanıklılık önemli bir koruyucu faktördür. Yaşanan olumsuzluklar bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırabilmektedir ancak dayanıklılığı yüksek olmayan bireyler olumsuz durumlarla baş etmede yetersiz kaldıkları için fazlaca örselenebilir.

Travmatik olayın anlatılması ve işlenmesi

Bu kategoride atasözlerinde yaşanan olayın insanlarla paylaşılmasına ilişkin anlamlar aranmıştır (bkz. Tablo 3).

Tablo 3

Travmatik Olayın Anlatılması ve İşlenmesi

Derdini söylemeyen (saklayan) derman bulamaz.

Aşk ağlatır, dert söyler.

Herkesin delisi evinde, derdi karnında.

Herkesin tenceresi kapalı kaynar.

Kan kus, kızcılık şerbeti içtim de.

Kasavetsiz ağız anahtarsız açılır.

Kol kırılır yen içinde baş yarılır börk içinde.

Bu kategoride yer alan atasözü sayısı n= 7

Tablo 3’de yaşanan olayların anlatılmasına ilişkin atasözleri verilmiştir. Bu kategorideki yedi adet atasözü travmatik bir olay yaşandığında, bu olayın kimlerle paylaşılmasının güvenli, yararlı olduğu ve bu paylaşımın sınırlarının nasıl olması gerektiğine yönelik bir rehber niteliği taşımaktadır. “Derdini söylemeyen (saklayan) derman bulamaz” atasözü bireyin derdini anlatarak çözüm bulabileceğine ilişkin bir anlam içerir. Bu atasözü ve anlamı travma literatürüyle uyumludur. Travmatik yaşantıyı anlatmak anının işlenmesi için önemlidir. “Aşk ağlatır, dert söyler” atasözü ise dertlerin doğası gereği anlatma, paylaşma ihtiyacı doğurduğuna dikkat çeker. Ancak var olan problemin paylaşılmasını salık veren bu atasözlerine karşın genel olarak Türk atasözlerinde problemlerin yakınlar arasında kalması, dışarıyla paylaşılmasına yönelik bir eğilim olduğu görülmektedir. Örneğin “Herkesin tenceresi kapalı kaynar.” Bir insanın yaşadığı sorunun tam anlamıyla diğer insanlar tarafından bilinmeyeceğine vurgu yaparken yaşananların gizli kalması, herkesle paylaşılması gerektiğine de dikkat çeker. “Kan kusup, kızcılık şerbeti içtim demek.” büyük bir sorun karşısında bile durumu iyi göstermeye dair bir öğüt barındırır, “Kol kırılır yen içinde baş yarılır börk içinde (Kol kırılır yen içinde kalır)” sorunların yakın çevre içinde çözülmesi, yabancılara yansıtılmaması gerektiğine dikkat çeker. Atasözlerine de yansıyan, kültürel düzeyde önemsenen gizlilik ihtiyacı aynı zamanda yardım alma imkanını da sınırlayan bir sonuç oluşturmaktadır. Aile ya da küçük topluluklarda olumsuz işleyiş saklama açısından bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Kısaca güvenlik ihtiyacı kendi içinde bir zafiyet oluşturabilir. Özetle bu atasözleri yaşanan travmatik olayların paylaşılmasının güvenli olmadığına vurgu yapmaktadır. Aynı şekilde “Kasavetsiz ağız anahtarsız açılır.” atasözü derdi olmayan bireyin rahat bir şekilde konuşurken derdi olan bireylerin fazla konuşmadığına dikkat çekmektedir. Atasözündeki anahtar vurgusu derdi olan bireyin herkesle konuşmak yerine belirli bireylerle konuştuğu şeklinde yorumlanabilir. Bu vurgu da yine güvenlik arayışı ile ilişkilendirilebilir.

Sosyal Destek ve Toplumsal Algi

Sosyal destek yaşanan olumsuz olayların ardından iyileşme sürecine girilmesinde önemli bir faktördür. Bu kategoride sosyal destek ve toplumsal algı temasını içeren atasözleri ele alınmıştır (bkz. Tablo 4).

Tablo 4

Sosyal Destek ve Toplumsal Algı

Sosyal destek arama	Ağlarsa anam ağlar, başkası (kalanı) yalan ağlar.
	Damdan düşen, damdan düşenin halini bilir.
	Ağrılarda göz ağrısı, her kişinin öz ağrısı
	Ateş düştüğü yeri yakar
	Başa gelmeyince bilinmez
Toplumsal Algı	Bin nasihatten bir musibet yeğdir
	Dert, çekene göredir.
	Eldeki yara, yarasıza (bende) duvar deliği (gibidir).
	El elin eşeğini türkü çağırarak arar.
	Hekimden sorma, çekenden sor.

Bu kategoride yer alan atasözü sayısı n= 10

Tablo 4'e bakıldığında toplam 10 atasözü bulunmaktadır ve bu atasözlerinde özellikle desteğin birinci derece yakınardan arandığına ilişkin anlamlar bulunmaktadır. Toplumsal algı bireylerin yaşantılarını yorumlama ve baş etme stratejilerini seçme ve aktif hale getirmede önemlidir. Bu nedenle hem sosyal destek sistemlerinin varlığı hem de toplumsal olarak yaşanan olayların algılanma biçimi problemleri çözme süreçlerinde etkili unsurlar olarak değerlendirilmektedir. "Ağlarsa anam ağlar, başkası (gayrısı/kalanı) yalan ağlar." gibi atasözleri yaşanan olumsuz olaylar karşısında en fazla ilgi gösterecek bireylerin birinci derece yakınlar olduğuna vurgu yapmaktadır. Yaşanan problem karşısında bireyin en yakınında bulunan insanların, olayı yaşayan birey adına üzüleceğine ve onu yeniden ayağa kaldırma konusunda destek olmaya çalışacağına dair inanç görülmektedir. Aynı zamanda bir problemi anlamak, onu yaşayan bireyle empati kurmak için bir diğer önemli vurgu, benzer yaşantıya sahip olmaya yapılmıştır. "Damdan düşen, damdan düşenin halini bilir." atasözü bireylerin derdini en iyi anlayan bireylerin benzer sıkıntıları olan bireyler olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Bu atasözünün içerdiği anlam, benzer yollardan geçen, benzer duyguları yaşayan bireylerin empati kurmasının daha kolay olacağına dair düşünce olarak yorumlanabilir.

Tablo 4'deki toplumsal algıya ilişkin tespit edilen altı atasözüne bakıldığında atasözleri arasındaki ortak anlam, bireyin kendi başına gelmediği taktirde yaşanan olayın öneminin diğer bireylerce anlaşılamadığı, en büyük acıyı, olayı yaşayan bireyin yaşadığı şeklindedir. "Başa gelmeyince bilinmez", bireyin bizzat deneyimlemediği yaşantıları anlayamadığını, "Ağrılarda göz ağrısı, her kişinin öz ağrısı", "Ateş düştüğü yeri yakar" atasözleri ise en büyük acıların, olayı yaşayanlar tarafından hissedildiğini anlatmaktadır. "Eldeki yara, yarasıza (bende) duvar deliği (gibidir).", "El elin eşeğini türkü çağırarak arar." atasözleri ise acıyı yaşamayan insanların acıyı yaşayanı anlayamayacağına, konuyu acılı birey kadar önemsemeyeceğine vurgu yapmaktadır. Birey başına gelmeyen olayların önemini kavrayamadığı için benzer düzeyde hassasiyet gösteremez. "Bin nasihatten bir musibet yeğdir" ise bir birey bizzat yaşamadığı bir konu hakkında verilen öğütlerden fazlaca yararlanamaz, yaşanan olay öğütten daha etkilidir anlamı taşımaktadır. Başa gelen kötü olay, bireyin o konu hakkında bilgi edinmesi için en temel kaynaktır. Bu kategori altındaki atasözleri, travmatik yaşantının toplumsal olarak anlaşılmasının güçlüğüne dikkat çektiği yönünde yorumlanabilir. Yakın çevre dışında kalan bireylerin yaşanan olaylarla empati kurmakta yaşayacakları güçlük zor koşulların daha zor hale gelmesine neden olabilir.

Kader, İnanç ve Kabullenme

Tablo 5’de kader, inanç ve kabullenme temalarının yer aldığı 20 adet atasözü sunulmuştur. Bu kategoride yer alan atasözlerine bakıldığında kaderci bir bakış açısıyla acı bir durum karşısında kabullenici bir tutum sergilemenin ön plana çıktığı görülmektedir. “Açılan solar, ağlayan güler.”, gibi atasözleri hiçbir şeyin baki olmadığını, acılar da dahil her şeyin geçici olduğunu anlatmaktadır. “Akacak kan damarda durmaz”, “Alna yazılan başa gelir.”, “Başa gelen çekilir.”, “Olacakla öleceğe çare bulunmaz” gibi atasözleri kaderci bir yaklaşımla başa gelen olayların engellenemeyeceği ve kabullenilmesi gerektiği anlamı taşımaktadır. “Allah dağına göre kar verir”, “Allah sevdiğine dert verir” gibi atasözleri de yine kaderci bir anlayışla, yaratıcının kuluna gücü ölçüsünde acı vereceği inancını yansıtır. “Ağrısız baş mezarda gerek (olur)”, “Ava gelmez kuş olmaz, başa gelmez iş olmaz”, “Dağ başına kış gelir, insanın başına iş gelir”, “Gelin girmedik ev olur, ölüm girmedik ev olmaz”, atasözleri dertlerin insanoğlu için olduğu, yaşamın insanları ayırt etmeden herkese gücü ölçüsünde acı yaşattığı mesajı taşır. “Beterin beteri var”, daha kötü durumları da düşünerek haline şükretme, avunma mesajı taşır. “Düşmez kalkmaz bir Allah”, “Gailsiz baş, yerin altında”, Hastalık sağlık bizim için” atasözleri de her şeyin insanlar için olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu atasözlerinde insan olmanın hem iyi hem de kötü yaşantılara sahip olmak anlamına geldiğine, bu bağlamda olumsuz yaşantılara da hazırlıklı olup, bu günlerin geçmesini beklemek gerektiğine vurgu yapılmıştır. Ölüm gibi olaylara da yine kaderci bir bakışla, kabullenici bir şekilde yaklaşılmaktadır. Yaşanan sıkıntıların mükafatının Allah katında olduğuna ilişkin dini inancın yansımaları atasözlerinde yaygın bir şekilde görülmektedir.

Tablo 5

Kader, İnanç ve Kabullenme

Açılan solar, ağlayan güler.
Ağrısız baş mezarda gerek (olur), (Gailsiz baş, yerin altında), (Rahat ararsan mezarda)
Akacak kan damarda durmaz
Allah dağına göre kar verir (verir kışı).
Allah sabırlı kulunu sever.
Allah sevdiğine dert verir.
Alna yazılan (alında yazılı olan) başa gelir. (Başa yazılan gelir).
Ava gelmez kuş olmaz, başa gelmez iş olmaz.
Ayak almadık (ayağa değmedik) taş olmaz, başa gelmedik iş olmaz. (Başa gelmez iş olmaz, ayağa değmez taş olmaz).
Başa gelen çekilir.
Beterin beteri var (-dır).
Çıkacak kan damarda durmaz.
Dağ başına kış gelir, insanın başına iş gelir.
Düşmez kalkmaz bir Allah
Gailsiz baş, yerin altında.
Gelin girmedik ev olur, ölüm girmedik ev olmaz.
Hastalık sağlık (sayrılı) bizim için.
Kara gün kararır kalmaz (durmaz).
Kul sıkılmayınca (bunalmayınca) Hızır yetişmez.
Olacakla öleceğe çare bulunmaz.

Bu kategoride yer alan atasözü sayısı n= 20

Travmanın Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Bu kategoride yaşanan olumsuz yaşantıların sonucunda ortaya çıkan olumsuz sonuçlar, atasözleri içinde aranmıştır (bkz. Tablo 6).

Tablo 6

Travmanın Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Ağacı kurt, insanı dert yer.

Ağlama ölü için, ağla deli (diri) için.

Borcun iyisi vermek, derdin iyisi ölmek.

İnsanı gam duvarı nem yıkar.

Bu kategoride yer alan atasözü sayısı n= 4

Tablo 6’da travmanın neden olduğu psikolojik ve sosyal etkileri yansıtan dört atasözüne yer verilmiştir. Etki değeri yüksek yaşam olayları bireylerin yaşamında bazı olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. İlgili literatür travmatik yaşantıların psikolojik, fizyolojik, sosyal vb. çeşitli alanlarda neden olduğu problemlere dikkat çekmektedir. Bu kategoride yer alan atasözlerinden “Ağacı kurt, insanı dert yer.” ile “İnsanı gam duvarı nem yıkar.” yaşanan acı olayın olumsuz sonuçlarından bahsetmektedir. Yapılan pek çok araştırma ile de örtüşen bu anlam, olumsuz olayların insanı derinden etkilediğine vurgu yapmaktadır. “Ağlama ölü için, ağla deli (diri) için.”, “Borcun iyisi vermek, derdin iyisi ölmek.” devam eden problemlerin sonlanan problemlere oranla daha yıkıcı bir etkisi olduğu anlamı taşımaktadır. Travmatik yaşantı ne kadar uzun bir süreci kapsıyorsa ve tehlike ne kadar yüksekse bıraktığı iz de bu doğrultuda olmaktadır. Genel olarak Türk atasözlerinde yer alan umut ve kabullenme içeren olumlu anlamların yanında, bu kategori altındaki atasözlerinin olumsuz yaşam olaylarına bakışın toksik bir iyimserlikten ziyade gerçekçi bir bakış içerdiği ve olumsuz yaşam olaylarının etkisinin farkındalığına dair bir gösterge olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra içerdikleri anlama karşın ifade edilişlerinin sertliği umut ve kabullenme temalarıyla tezat oluşturan bir tablo çizmektedir. “Borcun iyisi vermek, derdin iyisi ölmek” ve “İnsanı gam duvarı nem yıkar.” anlamsal olarak travma literatürüyle örtüşen bilgiler içermesine rağmen ifade edilişindeki sertlik olumsuz olayların bir son gibi algılanmasına ve acı karşısındaki mücadelenin anlamını yitirmesine neden olabilir.

Umut ve Geleceğe Yönelik Perspektif

Yaşam olayları karşısında umut sahibi olmak, yaşanan olayın olumsuz etkisinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Tablo 7’de umut teması ele alınmıştır.

Tablo 7

Umut ve Geleceğe Yönelik Perspektif

Allah gümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar

Allah kulundan geçmez

Allah'tan umut kesilmez

Çıkmadık canda umut var(-dır).

Bu kategoride yer alan atasözü sayısı n= 4

Tablo 7’de yer alan atasözleri, Acı bir olay ile ilgili umut ve geleceğe ilişkin olumlu bir bakış sunan dört atasözü içermektedir. “Allah gümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar” gibi atasözleri yaşanan acı olayın baki kalmadığını, bir sonunun olduğunu ifade etmektedir. Gümüş kapının kapanması bireyin değer verdiği

bir şeyin kaybı anlamını taşımaktadır ancak bu kaybın altın kapı ile temsil edilmiş daha değerli bir kazanç ile ödüllendirileceği mesaja taşımaktadır. Atasözlerinde sıkça karşılaşılan değer verilen şeyin kaybına gösterilecek sabır ve tahammülün daha büyük bir kazanca ulaştıracağı mesajı TSB perspektifinden de değerlendirilebilir. Özellikle zor durumlarda bireyin, olumsuz duygularla kalma becerisini artırarak sıkıntıya toleransı yükselir böylece olumlu bir kazanım elde eder. “Çıkmadık canda umut vardır” atasözü ters giden durumların düzelebileceğine ilişkin sabır ve umutla bekleme anlamı içermektedir. “Allah kulundan geçmez”, “Allah’tan umut kesilmez” en karanlık zamanlarda bile Allah inancına sığınma anlamı taşımaktadır. Allah’ın kulunu darda bırakmayacağı, sıkıntılarını ödüllendireceği ve onu bu sıkıntıdan kurtaracağına ilişkin umut taşımaya, kötü durumların düzelebileceğine yönelik inanca vurgu yapılmaktadır. Türk tarihinde islami değerlerin oldukça ön planda olduğuna ve Allah inancı ile insanların zorluklar karşısında metanetli durmaya çalıştıklarına ilişkin anlam pek çok atasözünde yer almaktadır. Özellikle dar güne sabreden ve umutla bekleyen insanların mükafatlandırılacağı pek çok atasözünde karşılaşılan mesajdır.

Tartışma

Bu araştırmada Türk atasözlerinde travma örüntüsü ve bu örüntünün travmayla ilişkili kavramlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada 59 atasözü yedi alt kategoride ele alınmıştır. Atasözlerinde travma temasının genel olarak olumlu bir bakış açısıyla işlendiği, umut ve sabır göstermenin önemine büyük yer verildiği görülmektedir. Özellikle İslamiyet’in etkisiyle, Allah’a güvenerek zor günlerin geride bırakılacağına dair mesajlara sıkça rastlanmıştır. Araştırmada ele alınan her bir kategori kendi içerisinde tartışılmıştır.

Araştırmada ele alınan birinci kategori yaşanan olaya karşı verilen tepki olarak belirlenmiştir. Türk atasözlerinde acı yaşayan bireye anlayış ve hoşgörü ile yaklaşmanın önemine değinildiği görülmektedir. Acısı olan insanı anlamaya yönelik ifadelerin yer almasının yanı sıra tepki olarak “konuşma” davranışına vurgu yapan atasözleri, acı yaşayan bireyin davranışlarının mantık çerçevesinde olmayabileceğine de vurgu yapmaktadır. Travma sonucunda beyinde oluşan aşırı uyarılma bireyin kendisini ifade etmekten sorumlu olan broca alanının engellenmesine neden olur. Sözcüklerle duyguları birbirine bağlamak, danışanın deneyimini hikayeletirmesine yardımcı olmak broca alanını yeniden uyarır. Bu uyarım travma sırasında bütünleşmemiş, birbirinden kopuk bağlantıların yeniden kurulmasını sağlar (Cozolino, 2018). Acı olaylar karşısındaki konuşmalar bireyin yaşadığı travmanın düzeyine göre henüz bütünleştirilmemiş hikayeyi anlamlandırma çabası olarak adlandırılabilir. Bu nedenle anlam bütünlüğü ya da mantık içermeyebilir. Atasözlerinde yer alan bu vurgu acı yaşayan bireye empati gösterilmesinin önemi şeklinde yorumlanabilir. Karadağ (2013) yaptığı çalışmada Türk atasözlerinde duygusal zekanın izlerini aramış ve mevcut araştırmayı da destekler bulgulara ulaşmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre Türk atasözleri duygusal zeka yaratma, kişisel empatiyi artırma ve duygusal okur yazarlığı geliştirme konularında zengin bir kaynak sağlamaktadır.

İkinci kategori travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık olarak belirlenmiştir. Travma sonrası Büyüme (TSB) ve psikolojik dayanıklılık son zamanlarda literatürde sıkça yer alan, araştırmacıların yoğun bir ilgiyle yöneldiği konular haline gelmiştir. TSB travmatik bir yaşantının ardından bireyin işlevselliğinde meydana gelen olumlu artışı ifade etmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Lykins ve arkadaşları (2007) travmatik olayların ardından bireylerin yaşamlarına ilişkin algılarında önemli değişimler meydana geldiğini ortaya koymuştur. TSB kapsamında gözlenen bu olumlu değişimler yaşamın değerinin daha fazla farkedilmesi, öncelik anlayışında değişim, başkalarıyla daha yakın ilişkiler kurulması, yaşamdaki yeni olasılıkların algılanması, kişisel güç kazanımı, zorlu yaşantılardan deneyim elde edilmesi ve manevi gelişim şeklinde sıralanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). “Cefayı çekmeyen safanın kadrini bilmez” atasözü

olumsuz yaşam olaylarının bireyin algısı üzerinde oluşan değişime ilişkin bir örnek teşkil etmektedir. Psikolojik dayanıklılık ise literatürde psikolojik sağlamlık, kendini toparlama gücü gibi çeşitli kavramlarla ifade edilmektedir. Bu kavram, zorlu koşullara karşı dayanma gücü ve bu koşulların ardından toparlanarak uyum sağlamayı içeren dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Atasözlerinde sıkça başa gelen kötü olayların insanlarda meydana getirdiği olumlu değişimlere ve bu olaylar yaşanırken olaylardan etkilenme düzeylerine vurgu yapıldığı görülmektedir. Genel olarak atasözlerinde yaşanan olayların nedensiz olmadığı, her yaşantının içinde olumlu bir yön barındırdığına ilişkin bir anlam bulunmaktadır. Bu olumlu yönü fark etmenin bireyi daha güçlü ve dayanıklı hale getireceği vurgusu yapılmaktadır. TSB literatürüne göre de İnsanlar travmatik olaylarla karşılaştıklarında, savunmasızlıklarını aşmak, içsel olarak amaca yönelmek vb. için çaba harcayabilmektedir. Bu çabalar uzun vadede bireyin psikolojik açıdan daha sağlıklı bir işlevsellik düzeyine ulaşmasına katkı sağlamaktadır (Lykins ve arkadaşları, 2007). İki temel kaynakta yer almasına rağmen TDK'da yer almadığı için analiz kapsamı dışında bırakılan “Düştüğün yerden bir avuç toprakla kalk.” atasözünde tarım kültürüne yapılan bir gönderme dikkat çekmektedir. Bu atasözü çalışarak zararın telafi edilebileceği ve olumsuz durumların emek yoluyla aşılabileceği yönünde bir anlam taşımaktadır. Bireylerin yaşanan olumsuz duruma takılıp kalmaları yerine kriz anındaki fırsatları görerek ve çalışarak, zorlu süreci lehlerine çevirebilecekleri mesajı verilmektedir. Farklı çalışmalarda da atasözlerinde travma sonrası büyümeye ilişkin saptamaların yapıldığı görülmektedir. “Her acı ilaçtır”, “her kışın sonu yazdır” gibi atasözleri Travma sonrası büyüme bağlamında değerlendirilmiştir (Işık-Esenay ve Atay, 2017; Özden, 2001). Ancak mevcut araştırmada temel alınan kaynaklarda bu atasözlerine rastlanmamıştır. Atasözlerinin psikolojik dayanıklılık bağlamında incelendiği bir çalışmada (Özpeynirci ve Kırmızı, 2022) mevcut çalışmayla benzer bulgulara ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmada Kobasa'nın psikolojik dayanıklılık kuramında yer alan bağlanma temasının atasözlerinde en sık karşılaşılan tema olduğu belirtilmiştir.

Üçüncü kategori yaşanan olayın paylaşılması, dördüncü kategori ise sosyal destek ve toplumsal algı olarak belirlenmiştir. Türk atasözlerinde acının paylaşılmasını öneren atasözlerinin bulunmasına rağmen paylaşmaya olumlu yaklaşmayan atasözlerinin yoğunlukta olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 3). Sosyal destek bağlamında ise bireyin yaşadığı acıyı daha çok en yakınların ya da benzer acıları deneyimlemiş kişilerin anlayabileceğine ilişkin vurgu yapılmaktadır. Oysaki ruh sağlığı alanındaki çalışmalar, travmatik yaşantıların konuşulmasının önemine vurgu yapmaktadır (bkz. Cozolino, 2018). Sosyal destek travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında da önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Park, 2004). Park (2004) tarafından yapılan derleme çalışmasında, araştırmaların travma sonrası büyümenin daha fazla psikososyal kaynağın varlığında gerçekleştiğini ortaya koyduğu belirtilmektedir. Bu değerlendirmeye göre tehdit algısı yüksek olan bireylerde güçlü sosyal destek ağlarının varlığı, daha yüksek düzeyde travma sonrası büyümeyi öngörmektedir. Türk atasözlerine yansıyan paylaşma ve sosyal destek konusunda teşvik edici olmayan tutum, toplumsal düzeyde “güven” ve/veya “mahremiyet” kavramları ile ilişkili olabilir. Türk kültürü tarihsel olarak göçebe yaşam biçiminden yerleşik hayata geçen ve sosyo-politik önemi yüksek bir coğrafyada konumlanan topraklarda doğup, büyüyüp, gelişmeye devam etmektedir. Anadolu toprakları, tarihi boyunca sahip olduğu özellikler nedeniyle çeşitli tehditler, savaşlar ve trajedilerle karşılaşmıştır. Türk kültürü, tarihi bağlamda ele alınarak değerlendirildiğinde bireylerin güvenliğini sağlamak adına bireysel yaşamın paylaşımı ve sosyal desteği asgari düzeyde tutmak bir kültürel unsur haline gelmiş olabilir. Aynı zamanda Türk milleti için aile mahremiyeti önemli bir unsur olmuştur. Bu durum acıların paylaşılmasının ya da yakın çevre dışına aktarılmasının önerilmemesi için bir neden olarak gösterilebilir. Ancak yaşanan sıkıntıların paylaşılmamasının hem psikolojik hem de toplumsal düzeyde bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceği gözardı edilmemelidir. Örneğin Yiğit (2004) "Kol kırılır yen içinde kalır" gibi atasözlerinin,

aile içi şiddet, ensest gibi olayların ortaya çıkmaması ve denetlenememesi gibi negatif etkilere neden olabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda atasözleri, taşıdıkları anlamlar doğrultusunda, büyüme ve umudu teşvik eden önemli bir kültürel ve terapötik araç olma potansiyeline sahiptir. Ancak aynı zamanda önemli bir toplumsal tehdit olan aile içi şiddet, istismar ve benzeri toplumsal açıdan ciddi riskler taşıyan durumların kamufle edilmesine ve pekişmesine yol açabilecek bir işlev de görebilmektedir. Bu nedenle atasözlerinin terapötik kullanımının eleştirel bir bakış açısıyla ve olası riskleri göz önünde bulundurarak değerlendirilmesi önemlidir.

Beşinci kategori kader, inanç ve kabullenme olarak belirlenmiştir. Bu kategoride yer alan atasözleri Türk milletinin dini inancının toplumsal yaşama yansımaları olarak değerlendirilebilir. Geleceğe umutla bakmak, Allah'a güvenmek ve sabır gösterme temaları bu kategoride yer alan atasözlerinin ortak vurgusudur. Karaca (2000) dini inançların yansımaları sonucu atasözlerinde geleceğe ümitle bakma temasının sıkça görüldüğünü belirtmektedir. Aynı çalışmada atasözlerinin bireyleri gerçeklerle yüzleşmeye davet ettiği, eyleme geçmeye teşvik ettiği, ihtiyaçları gerçekler ışığında karşılamayı önerdiğini belirtilmektedir. Keser ve Voltan-Acar (2013) çalışmalarında, kadercı bir tutum benimseyerek olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmaya vurgu yapılan atasözlerini tespit etmiştir. Aynı çalışmada atasözlerinde "kişileştirme"nin en az kullanılan bilişsel çarpıtma olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgu mevcut çalışmada yapılan yorumları destekler niteliktedir. Özellikle dini inanca dayanan, herkesin gücü ölçüsünde acıyla sınılandığı ve hiçbir şeyin baki olmadığına dair vurgular, atasözlerinde sıkça yer almaktadır. Bu bağlamda Türk atasözlerinde yaşanan travmatik olayları bireyin sorumluluk ya da hatalarından kaynaklı kişiye özgü bir problem olarak değerlendirmeyen bir bakış açısı bulunmaktadır.

Altıncı kategori travmanın psikolojik ve sosyal etkileri olarak belirlenmiştir. Travma, psikoloji literatüründe bireyin hem bedensel hem ruhsal sağlığını ciddi düzeyde olumsuz etkileyen bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır. Bu etkiler sadece psikolojik belirtilerle sınırlı kalmayıp nörobiyolojik ve fizyolojik süreçleri de kapsamaktadır. Örneğin Travma Sonrası Stres Bozukluğu beynin amigdala ve hipokampus gibi bölgelerinde meydana gelen değişimlerle ilişkilendirilmektedir. Buna ek olarak vücudun strese karşı verdiği hormonal, nörokimyasal ve fizyolojik tepkilerde ortaya çıkan değişiklikler, travmatik anıları hatırlamaktan kaçma girişimleri ve yüksek fizyolojik uyarılma gibi belirtilere neden olmaktadır (Yehuda, 2002). Atasözlerinde literatürle uyumlu bir şekilde, devam eden sorunların etki değerinin daha yüksek olduğuna ve yoğun olumsuz duyguların birey üzerinde yıpratıcı ve zararlı sonuçlar doğurabileceğine yönelik anlamlara rastlanmaktadır. Bu yönüyle atasözleri travmanın bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliği üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin kültürel bir farkındalık sunduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Yedinci kategori umut ve geleceğe yönelik perspektif olarak belirlenmiştir. Türk atasözlerinde umut teması sıkça karşılaşılan bir unsur olup, travmatik olarak değerlendirilebilecek negatif durumlar karşısında dahi umutlu bir bakış açısının sürdürülmesi önerilmektedir. Karaca (2000) çalışmasında atasözlerinde en sık karşılaşılan savunma mekanizmasının mantığa bürüme olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada bu savunma mekanizmasının bulunduğu atasözlerinde en sık görülen anlamın ümitvar olmak olduğu sonucuna ulaşmıştır. Türk atasözlerinde insan gerçekçi bir bakış açısıyla ele alınmakta, doğaüstü güçler ve mucizelere yer verilmemektedir. Buna karşın bireyler olumsuz koşullarda dahi mutluluğa ve iyilik haline yönlendirilmektedir (Özden, 2001). "Beterin beteri var" gibi atasözleri aşağı doğru karşılaştırma yoluyla bireylerin kendilerini, kendilerinden daha kötü koşullardaki kişilerle karşılaştırarak üstesinden gelebilecekleri konularda özsaygılarını korumayı amaçlayan benliği koruma ve güçlendirme stratejisi (Aronson ve arkadaşları, 2012) olarak işlev görebilmektedir. Bu işlev sayesinde birey daha kötü durumdaki kişileri düşünerek umudunu koruyabilir ve çözüm arama motivasyonunu sürdürebilir.

Türk atasözlerinde, travmatik olaylar karşısında acı yaşayan bireylerin anlaşılmasına vurgu yapılmaktadır. Her olayın içerisinde bir hikmet ya da anlam arayışının önemine ve bireyin gücü kendi içinde bulması gerekliliğine dikkat çekilmektedir. Bu vurgular travmatik yaşantılarla başa çıkma sürecinde öne çıkan temel özellikler arasında yer almaktadır. Olayların yakın çevre dışındaki bireylerle paylaşılması, Allah'a güvenilerek sabredilmesi atasözlerinde sıkça karşılaşılan anlamlar arasındadır. Acının ve özellikle devam eden bir problemin neden olduğu acının birey üzerinde zararlı ve yıpratıcı etkiler bırakabileceğine yönelik uyarılar yer almaktadır. Ayrıca her yaşanan olayda bir umut olduğu vurgusuna rastlanmaktadır. Sonuç olarak Türk atasözlerinin travmatik olaylar karşısında bireyin dikkatini kendi güçlü ve olumlu yönlerine çektiği söylenebilir. Bu bağlamda terapötik süreçlerde bireyin hem toplumsal köklerine uygun baş etme stratejilerine temas etmesini, hem de bir teknik olarak kendisine dolaylı yoldan yaklaşmasını sağlamak amacıyla Türk atasözleri psikolojik danışma sürecinde yardımcı bir araç olarak kullanılabilir. Ancak atasözlerinin terapötik kullanımı, danışanın travma öyküsü, güvenlik durumu ve güç dikkate alınarak yürütülmelidir. Bu sürecin, eleştirel bir bakış açısı ve yüksek bir farkındalıkla ele alınması önem arz etmektedir.

Mevcut araştırma atasözlerinde travmaya ilişkin anlam örüntülerini ve bu örüntülerin travma ile ilişkili kavramlarla nasıl kesiştiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda travma ile başa çıkma ve travmayı yorumlama süreçlerinde kullanılabilecek önemli bilgilere ulaşılmış olmasına rağmen bu çalışma sınırlılıklar içermektedir. Araştırmada veri kaynağı olarak yazılı sözlükler ve TDK'nın veritabanı kullanılmıştır. Bu kaynaklarda ortak anlam ve ifadeye sahip atasözleri değerlendirmeye alınmış, kaynaklar arasında ortak olarak yer almayan atasözleri analiz kapsamı dışında bırakılmıştır. Bunun yanı sıra bölgesel ağızlarda kullanılan atasözleri, anonim anlatılar ve yaşayan konuşma dilinde yer alan atasözleri de analize dahil edilmemiştir. Bir diğer sınırlılık atasözlerinin yorumlanmasına ilişkindir. Her ne kadar anlamların yorumları temel alınan kaynaklara ve üç uzman arasında sağlanan görüş birliğine dayansa da, yorumların kaçınılmaz olarak araştırmacı değerlendirmesi içerdiği göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecek araştırmalarda, bu çalışma kapsamında belirlenen atasözlerinin toplumsal ve terapötik uygulamalarda kullanımına yönelik nicel ve nitel araştırmaların planlanması önerilebilir. Aynı zamanda atasözlerinin kullanımının travma ile ilişkili kavramlar, başa çıkma stratejileri ve yardım arama tutumları gibi psikolojik değişkenlerle nasıl bir ilişki içerisinde olduğuna odaklanan çalışmalar dizayn edilebilir.

Kaynaklar

- Akcan, G. (2018). Travma sonrası büyüme: Bir gözden geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 61-70.
- Aksoy, Ö.A. (1988). *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1: Atasözleri Sözlüğü*. İnkılap Kitapevi Yayın Sanayi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği Yayınları.
- Aronson, E., Wilson, T.D. ve Akert, R.M. (2012). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Aydos, S. (2017). Türk Millî Kimliğinin İnşasında Balkan Bozgununun Etkisi: Yavuz Bülent Bakiler'in Üsküpten Kosova'ya Adli Eseri Üzerinden Bir Değerlendirme. *Harsiyât - İlmî, Harsî ve İçtimai Araştırmalar Dergisi*, 1, 1-16.
- Bagilishya, D. (2000). Mourning and recovery from trauma: In Rwanda, tears flow within. *Transcultural Psychiatry*, 37 (3), 337-353.

- Bassin, A. (1984). Proverbs, slogans and folks sayings in the therapeutic community: A neglected therapeutic tool. *Journal of Psychoactive Drugs*, 16(1), 51-56. <http://dx.doi.org/10.1080/02791072.1984.10524465>
- Certel, H. (1997). Türk atasözlerinde ihtiyaç ve güdüler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 45-57.
- Cozolino, L. (2018). *Terapi Neden İşe Yarar: Zihnimizi kullanarak Beynimizi değiştirmek* (1. baskı). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Doğruer, N. (2019). Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi. Lefkoşa.
- Göğceğöz-Gül, I. ve Eryılmaz, G. (2015). Travma sonrası stres bozukluğunun nörobiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları, Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre*. Literatür Kitabevi Basın.
- Işık-Esenay, F. ve Atay, S. (2017). Kanserli Çocuklarda Travma Sonrası Gelişim. *Güncel Pediatri*, 15 (2), 63-72.
- Kallay, E. (2007). Q Methodology the investigation of meaning systems in different life-conditions through proverbs. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(2), 353-369
- Karaca, F. (2000). Savunma mekanizmalarına atıfta bulunan atasözleri ışığında dini ve kültürel psikolojiyle ilgili bazı tespitler. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 119-125.
- Karadağ, Ö. (2013). Emotional intelligence functions of Turkish proverbs. *Social Behavior and Personality*, 41(2), 295-310.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (14. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Keser, N. ve Voltan-Acar, N. (2013). Türk Atasözlerinde Bilişsel Çarpıtmalar. *Akademik Bakış Dergisi*, 35, 1-20.
- Kıyak, S. ve Avşaroğlu, S. (2024). Pozitif Psikoloji Çerçevesinde Atasözlerimizin İncelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 10(11), 1940-1950. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14218152>
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B (2000). Research on Resilience: Response to Commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- Lykins, E.L.B., Segerstrom, S.C., Averill, A.J, Evans, D.R. ve Kemeny, M.E. (2007). Goal Shifts Following Reminders of Mortality: Reconciling Posttraumatic Growth and Terror Management Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088–1099.
- Nguyen, N., Foulks, E.F. ve Carlin, K. (1991). Proverbs as psychological Interpretations among Vietnamese. *Asian Folklore Studies*, 50(2), 311-318.
- Okay, Z (2015). Türk atasözlerinde ve deyimlerinde kadın imgesi. *Lefke Avrupa Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1),93-102.
- Özden, H.Ö. (2001). Türk atasözlerinde insan. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 75-105
- Özpeynirci, R. ve Kırmızı, C. (2022). Atasözleri Ekseninde Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Bir Araştırma. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 24(43), 1113-1126.
- Park, C.L. (2004). The Notion of growth following stressful life experiences: Problems and Prospects. *Psychological Inquiry*, 15(1), 69-76.
- Peseschkian, N. (1998). *Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi*. Beyaz Yayınları.

- Tavşancıl, E. ve Aslan, A. E. (2001). Sözel Yazılı ve Diğer Materyaller için İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Tedeschi, R. ve Calhoun, L. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2025). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türk Psikiyatri Derneği (t.y). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu*. <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu'den-22.10.2022-tarihinde-alinmistir>.
- Yehuda, R. (2002). Post-Traumatic Stress Disorder. *New England Journal of Medicine*, 346(2), 108–114.
- Yehuda, R., Daskalakis, N.P., Lehrner, A., Desarnaud, F., Bader, H.N., MAKotkine, I. Flory, J.D., Bierer, L.M. ve Meaney, M.J. (2014). Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 872–880.
- Yiğit, R. (2004). Çocukların cinsel istismarı ve ensest. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8 (3), 90-100.
- Yurtbaşı, M. (2012). *Sınıflandırılmış Atasözleri Sözlüğü*. Excellence Yayınları.
- Zhong, C. (2008). Application of proverbs in psychotherapy for the Chinese. *World Cultural Psychiatry Research Review*, 3(1), 16-19.