



Atasözleri Ekseninde Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Bir Araştırma¹

“Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir”
Nietzsche

Rabia ÖZPEYNİRCİ*

Canan KIRMIZI**

Öz

Atasözleri, uzun yıllara dayanan deneyim ve gözlemlerin ürünleri olup insanların yaşamda karşılaştığı pek çok durum ve güçlük hakkında, bir düşünce ya da öğüt ortaya koyan özlü sözlerdir. Psikolojik dayanıklılık ise yaşamda karşı karşıya kalınan durum ve güçlüklerle karşı uyum sağlayıp baş etmede, bireylerin sahip olduğu en önemli kaynaklardan birisidir. Kültürün bu kavram üzerindeki belirleyici etkisi bilinmekte olup Türk toplumunun psikolojik dayanıklılığa yönelik bakış açısının ortaya konulmasının mühim olduğu düşünülmektedir. Ait oldukları toplumların dünya görüşlerini yansıtan atasözleri, bu bakış açısına ulaşmak adına önemli verilerdir. Bu bağlamda araştırmanın amacı Türk atasözleri üzerinden psikolojik dayanıklılık kavramını incelemektir. Nitel yöntemle tasarlanan araştırma kapsamında atasözleri anlamsal içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Tümdengelimsel yaklaşım benimsenerek Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılık kavramı için ortaya koyduğu üç boyut olan bağlanma, kontrol ve meydan okuma üzerinden temalar belirlenmiş ve boyutlarla ilgili olduğu düşünülen atasözleri bulgular bölümünde tablolar halinde sunulmuştur. Sonuç olarak, Türk atasözlerinde psikolojik dayanıklılığın bağlanma boyutunun öne çıktığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Atasözleri, Kültür.

Makale Türü: Araştırma Makalesi

A Research on The Concept of Hardiness Within the Context of Proverbs

Abstract

Proverbs are the products of many years of experience and observation and they are concise sayings revealing an insight or counsel on a variety of issues and challenges that individuals encounter in life. Hardiness is one of the most important resources that individuals have in adapting and coping with the situations and difficulties faced in life. The determining effect of culture on this concept is known and it is deemed crucial to reveal the perspective of Turkish society towards hardiness. Proverbs, which reflect the worldviews of the societies they belong to, are important data for reaching this point of view. In this context, the aim of this research is to examine the concept of hardiness through Turkish proverbs. Within the scope of the research designed with qualitative method, proverbs were analyzed by semantic content analysis method. By adopting a deductive approach, themes were determined based on the three dimensions of commitment, control and challenge, which Kobasa (1979) put forward for the concept of hardiness and proverbs that are thought to be related to the dimensions are presented in tables in the findings section. As a result, it was seen that the commitment dimension of hardiness in Turkish proverbs came to the fore.

Keywords: Hardiness, Proverbs, Culture.

Article Type: Research Article

¹ Bu çalışma, 12. Uluslararası Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Sempozyumu'nda özet bildiri olarak sunulmuştur.

* Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü
rabiaozepeynirci@kmu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3547-7664

** Arş. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü
canankirmizi@kmu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5813-1420

1. GİRİŞ

Yaşam yolunda bireyler pek çok zorlu durumla karşı karşıya kalmakta ve bu zorlu durumlarla başa çıkma gayreti içerisinde hayatta sağlam durmaya çalışmaktadırlar. Bu mücadele yoğunluğunda bireylerin ayakta kalmasına destek olan önemli kavramlardan biri de psikolojik dayanıklılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlarda bireylere yardımcı olabilecek bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Sharif Nia vd., 2022: 2). Aynı zamanda bireylerin etraflarındaki dünyayla olan etkileşimleri hakkında nasıl düşündüklerini yapılandırmalarını kolaylaştırmakta ve zor şeyleri yapmak için bireylere motivasyon sağlamaktadır (Maddi, 2002: 175). Stresli durumlar karşısında anlam bulan bu kavram, stresli durumlar ile fiziksel ve psikolojik etkiler arasındaki ilişkiyi yumuşatan bir tampon değişken olarak da kabul edilmektedir. Bu zamana kadar yapılan pek çok çalışma (White vd., 2020; Bartone, McDonald ve Hansma, 2021) psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik dâhil stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Nitekim, dayanıklı bireylerin stresli durumları korkutucu ve yönetilemez olarak değerlendirmeleri daha az olası olup bu stresli durumları, yeni deneyimler kazanmak için bir meydan okuma olarak gördükleri söylenebilmektedir (Abdollahi vd., 2018).

Psikolojik dayanıklılık birey ve bireyin çevresiyle ilgili bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Çünkü hâkim olan kültürel ve sosyal koşullar, bireyin zorluk ve tehdit ile ilgili algı ve deneyimlerini doğrudan etkilemektedir (Sharif Nia vd., 2022: 2). Bu bağlamda her toplumun psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik algısının da farklılaşabileceğini söylemek mümkündür. Bu minvalde toplumların psikolojik dayanıklılığa yönelik bakış açılarını ortaya koyma adına farklı çalışmaların yapılması önemlidir. Yapılabilecek böylesi çalışmaların psikolojik dayanıklılık kavramını anlamlandırma ve kavramdan daha etkili bir şekilde yararlanabilme adına faydalı olacağı düşünülmektedir.

Atasözleri yaşam yolunda pek çok zorlu durumla karşılaşmış bireylerin gözlem ve tecrübelerini sonraki nesillere aktardıkları kaynaklardan birisidir. Ataların zorlu koşullara nasıl dayandıklarına yönelik pek çok uyarı ve öğüdün yer aldığı bu sözler, psikolojik dayanıklılık kavramını kültür ekseninde anlamlandırmak için de mühim işaretler içermektedir. Bu açıdan çalışmada, Türk toplumunun düşünce yapısını içeren Türk atasözleri üzerinden psikolojik dayanıklılık kavramı incelenmeye çalışılmıştır. İlk bölümde psikolojik dayanıklılık ve atasözlerine ilişkin mevcut literatür kapsamında bilgiler verilmiş ve yöntem kısmında yapılan analizin detayları aktarılmıştır. Bulgular kısmında psikolojik dayanıklılık ile ilgili olduğu düşünülen atasözleri belirlenen tema ve kategoriler altında tablolar hâlinde sunulmuş olup değerlendirme ve sonuç kısmında ise araştırmacılara yönelik öneriler paylaşılmıştır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

Pozitif psikoloji literatürünün gelişmesiyle öne çıkan psikolojik dayanıklılık kavramının sıklıkla araştırmalara konu olduğu görülmekte olup pek çok farklı isimle ele alındığı çalışmalara rastlamak mümkündür. Kobasa (1979) yayımladığı makalede, yoğun stres altında olsalar dahi sağlıkları bozulmadan yaşamlarına devam edebilen bireylerin, stres altında kaldıklarında hastalananlara nazaran farklı bir kişilik yapısına sahip olduklarını öne sürmüş ve bu farklılaşan kişilik yapısının da en iyi “hardiness” kavramı ile açıklanacağını ifade etmiştir. “Hardiness” sözlükte dayanıklı, olumsuz koşullara karşı koyabilen şeklinde tanımlanırken (Merriam-Webster, 2022) pek çok araştırmacı tarafından “resilience” kelimesiyle de birlikte kullanıldığı görülmektedir. Benzer kullanımlarına karşın “resilience” daha çok karşılaşılan zorlu durumlardan sonra artan ya da gelişen uyum becerisine atıfta bulunurken, “hardiness” ise önemli zorluklara karşı bireye dayanma gücü veren kişilik özelliği (Kobasa, 1979) olarak açıklanmaktadır. Resilience’da görülen olumlu yöndeki değişim “hardiness” için söz konusu olmamaktadır (Earvolino-Ramirez, 2007:80). Ayrıca “resilience” kavramı üzerine farklı disiplinlerce yapılan çalışmalara bakıldığında kavramın; kaynakları kullanma yeteneğini artıran ‘hardiness’, olumlu

işleyişe yönlendiren “regulatory flexibility” ve toparlanma yeteneğini artıran “challenges” olmak üzere üç ana temayı içeren bir çerçeveye terim olarak ele alındığı anlaşılmaktadır (Daly, 2020: 330). Aynı zamanda hardiness’in “ruhsal dayanıklılık” olarak adlandırılıp stres altında performans gösterme ve sağlığı koruyabilme dayanıklılığına işaret eden bir kişilik özelliği olarak tanımlandığı da görülmektedir (Bartone, 2007: 943). Psikolog Bonanno (2004) aşırı stresin etkisini göğüslemeye yardımcı olduğu için hardiness’in resilience’a giden bir yol olduğunu bildirmiştir. Bu anlamda hardiness resilience’ın bir öncülü olarak kabul edilmektedir (Daly, 2020: 330).

Türkçe çevirilere bakıldığında ise iki terimin de ayırım gözetmeksizin “psikolojik dayanıklılık”, “ruhsal dayanıklılık”, “psikolojik sağlamlık” kavramları altında değerlendirildiği görülmekte olup tanımları tam karşılayan Türkçe kelimelerin de dil içerisinde yer almadığı göze çarpmaktadır. Terzi (2005) yayımlanmış olduğu doktora tezi çalışmasında iki terim arasındaki ayrıma dikkat çekerek “resilience” için “kendini toparlama gücü”, “hardiness” için de “psikolojik dayanıklılık” çevirilerini kullanmıştır. Bu bağlamda bu çalışmada da psikolojik dayanıklılık çevirisi kullanılarak Kobasa’nın (1979) öne sürdüğü “hardiness” terimi üzerinden psikolojik dayanıklılık kavramı açıklanmaya çalışılmıştır.

Karşılaşılan stres ve hastalık durumlarında gösterilen pasif ve tepkisel yaklaşımın aksine Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı, varoluşçu yaklaşımın temellerine dayandırmaktadır. Bu yaklaşım çerçevesinde insanlar kendi yaptıkları seçimlere göre varoluşlarını şekillendirmekte olup seçimlerinin sonuçlarıyla yaşamlarında karşılaşmaktadır (May, 1969). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık kavramı da koşulların kurbanı gibi hissetmek yerine sahip olunan iç kontrolle birlikte zorlukları yeni yaşam deneyimleri olarak görebilmeyi içermektedir (Kamya, 2000: 232). Dayanıklı bireylerin yaşamlarında yaptıkları şeye kolayca bağlandıkları, yaşam sorunlarının nedenleri ve çözümleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına inandıkları ve yaşamdaki değişiklikleri ve uyarlanabilir talepleri tehdit olarak algılamaktan ziyade meydan okuma ve büyüme fırsatı olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Bağlanma, kontrol ve meydan okuma şeklinde adlandırılan bu özellikler psikolojik dayanıklılığın boyutlarını oluşturmaktadır (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995: 687).

Bağlanma, bireylerin yaşamlarında sürdürdükleri faaliyetleri derin bir bağlılık ya da dâhiliyet hissederek yapma yeteneği şeklinde açıklanmaktadır (Kobasa, 1979: 3). Daha büyük bir amaca kendini adanma şeklinde de yorumlanabilen bu boyut, yaşam olaylarına atfedilen anlam ve katılım düzeyini göstermektedir (Baldassini Rodriguez vd., 2022). Bağlanmış bireylerin, çevrelerindeki olayları, nesnelere ve kişileri anlamlı bulmalarına ve onlarla özdeşleşmelerine olanak tanıyan genelleştirilmiş bir amaç duygusuna sahip oldukları görülmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982: 169). Bu amaç hissi de karşılaşılan stresli durumlarda algılanan tehdidi hafifletmekte ve bireyin zorlu durumlarda kendini ve bağlamı kaybetmesini önlemektedir. Bağlanma boyutuna sahip bireyler deneyim olarak neyin ilginç ve anlamlı olduğunu bulabilmenin en iyi yolunun izolasyon ve yabancılaşmadan ziyade insanlarla ve olaylarla iç içe olmayı gerektirdiğini düşünmektedir (Maddi, 2004: 286).

Kontrol ise bireyin yaşadığı olaylardaki kendi deneyimleri üzerinde etki ve kontrol sahibi olduğuna dair inancını ifade etmektedir (Kobasa, 1979: 3). Bu boyut bireylerin yaşadığı olaylarda ve sonuçlarda tam kontrole sahip olduğuna yönelik saf beklentiden ziyade bireyin hayal gücü, bilgi, beceri ve seçim yoluyla kendi yaşamına etki ettiğine dair sahip olduğu inanca işaret etmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982: 169). Kontrol boyutuna sahip bireyler zorlu olaylar karşısında güçsüz ve pasif bir tavır takınmak yerine mücadele etmeyi tercih etmektedirler (Maddi, 2004: 286). Meydan okuma boyutu ise değişim zamanlarını tehdit unsuru olarak değil de gelişim için önemli fırsat zamanları olarak görmeyi içermektedir. Değişime olumlu bir perspektiften bakan bu bireyler beklenmedik durumlara yanıt verme konusunda iyi olmaktadır (Kobasa, 1979: 3). Rahatlık ve güvenlik beklentisinden öte deneyimlerden öğrenmeyi daha tatmin edici buldukları görülmektedir. Genel anlamda bakıldığında psikolojik

dayanıklılık geçmişten (bilinene tutunma halinden) ziyade geleceğe (gelişmeye sevk eden yeni deneyimleri) bakmaya yönelik varoluşsal cesaretin ve motivasyonun sistematikleştirildiği bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bahsedilen geleceğe yönelme şekli de a) bağlanma b) kontrol c) meydan okuma tavırları ile kolaylaşmaktadır. Bu tavırlar bireye stresli durumların a) yatırım yapmaya değer b) yönetilebilir ve c) gelişime yönelik durumlar olduğu bilincini kazandırır (Maddi, 2004: 295).

Her ne kadar öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavram olduğu ortaya konulsa da psikolojik dayanıklılık gelişiminde erken yaş dönemi deneyimlerinin ve bilhassa anne-baba ve çevre tutumlarının önemli olduğu anlaşılmaktadır (Maddi, 2013). Khoshaba ve Maddi (1999) yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılığa sahip olan yöneticilerin çocukluk hayatlarında sıklıkla değişime (şehir, ev, ebeveyn işi) maruz kaldıkları sonucuna rastlamıştır. Yöneticilerin aileleri bu değişimleri yönetmeyi başararak değişimlerin normal olduğunu ve aksaklıkların birlikte çözebileceğini çocuklarına göstermişlerdir. Aynı zamanda yaşanan kültürün de psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Mund (2017), stresle başa çıkma yeteneklerinin kültürden kültüre farklılaşabileceğinden yola çıkarak kültürün psikolojik dayanıklılık için temel bileşenlerden biri olduğunu öne sürmüştür. Nitekim kültür, kişilik üzerinde etkisi olan değişkenlerden biri olarak da kabul edilmektedir. Bu bağlamda toplum içerisinde hâkim olan norm ve değerler, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe kadar sahip oldukları yaşam biçimlerine, sosyal ilişkilerine ve alışkanlıklarına yansımaktadır. Bu yansımaların da bireylerin davranışlarına şekil verdiği görülmektedir (Özsoy ve Yıldız, 2013: 6). Toplumsal norm ve değerlerin nesilden nesile aktarılmasında ise atasözleri önemli bir görev üstlenmektedir.

Atasözleri tanım olarak insanoğlunun uzun denemelere dayalı geliştirdikleri yargılarını bilgece düşünce, öğüt ya da genel kural şeklinde düsturlaştırılan ve kalıplaşmış biçimlerde bulunan, toplumca benimsenmiş özsözler olarak ifade edilmektedir (Aksoy, 1993: 37). Türk atasözleri üzerine Durûb-ı Emsâl-i Osmaniye adlı eseri ile ilk derlemeyi yapan Şinasi, atasözlerini “milletin mahiyet-i efkarına işaret eden” hikmetli söyleyişler olarak ele alarak atasözleri ile ilgili ilk sayılabilecek tanımlamayı yapmıştır (Şinasi, aktaran Albayrak, 2009: 2). Yine aynı esere eklemeler yapan Ebuzyâ Tefvik, eserin son sözünde Arap alimlerinin atasözünü halkın dilinde dolaşan ve mana yoluyla anlaşılan meşhur sözler olarak tanımladıklarından ve Avrupa lügat alimlerinin ise bir olayın ya da bir işin eş anlamını içeren halkın hikmetli sözleri olarak atasözlerini tarif ettiklerinden bahsetmiştir (Tefvik, aktaran Beyzadeoğlu, 2003: 244). Başka bir tanımda ise atasözleri, bir toplumun dünya görüşünü, tecrübelerini, anlatım gücünü ve bilgeliğini yansıtan ve uzun yıllar varlığını sürdüren sözler olarak açıklanmaktadır (Ünalın, 2004). İnanırmak, aşlamak ya da önemsetmek istediğimiz bir düşünceyi, bir nasihati geçmişten yararlanarak geçerli kılama çabasında kullandığımız bir halk hikmeti şeklinde ele alınmıştır (Eyüboğlu, 1973: 18). Tüm bu tanımlamalardan hareketle atasözleri ile ilgili temel özelliklerden birisinin; başlangıç aşamasında belirli bir kişi tarafından söylenecekleri dahi zaman içerisinde anonim bir hale dönüşmeleri olduğunu, diğerinin ise; gözlem ve sınama-yanılma sonucunda doğrulukları kesinliğe ulaşmış kalıp bir yargı ya da öğüt içermeleri olduğunu söylemek mümkündür (Albayrak, 2009: 3).

Tarih boyunca sav, mesel, darb-ı mesel ve tabir olarak farklı şekillerde adlandırılan atasözlerinin tarihçe olarak başlangıcı, Türk edebiyatının ilk yazılı ürünü olarak kabul edilen Orhun Yazıtları'na dayandırılmaktadır (Beyzadeoğlu, 2003: 1). Aslında sözlü edebiyat geleneği içerisinde doğup gelişen atasözlerinin tarihçesinin, sözlü gelişimine dair izleri takip etmek mümkün olmadığından dolayı ilk yazılı edebiyat eserlerinden itibaren başlatıldığı görülmektedir. Türkçe'nin Araplar tarafından kolaylıkla öğrenilebilmesi için Kaşgarlı Mahmut tarafından yazılan Divânü Lügâti't-Türk'te 291 atasözüne (sav) yer verilmiş olup aynı dönemlerde kaleme alınan Yusuf Has Hacib'in Kutadgu Bilig adlı eserinde de “mesel” adıyla atasözlerinin yer aldığı bilinmektedir. Şinasi'nin 1863 yılında ilk baskısı yayımlanan “Durûb-ı Emsâl-i Osmaniye” adındaki eseri Osmanlı/Türk atasözleri üzerine yapılan ilk ciddi derleme

çalışması olarak kabul edilmektedir. Ebuzziyâ Tefvîk ilk baskıda yer almayan 1506 atasözü ve deyimini bu esere eklemiş ve toplamda 4004 atasözü ve deyim üçüncü baskıda yer almıştır. Günümüzde atasözleri ve deyimler üzerine en çok ilgi gören eserin ise Ömer Asım Aksoy'un üç ciltlik "Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü" olduğu görülmekte olup bu eserin birinci cildini oluşturan Atasözleri Sözlüğü'nde 2667 atasözü bulunmaktadır (Albayrak, 2009: 5-9).

Kavram bakımından ele alındığında sosyal, toplumsal ve doğa olaylarının nasıl olageldiklerini anlatan çok sayıda atasözüne rastlanıldığı görülmektedir. Doğrudan doğruya öğüt ve ahlak dersi veren atasözleri bulunurken, birtakım felsefeler, gerçekler üzerinden yol gösteren atasözleri de mevcuttur. Ayrıca gelenek, töre ve inanışları bildiren atasözleri de günümüze kadar aktarılmıştır. Ustaca bir üsluba, inandırıcı ve büyüleyici bir anlatım özelliğine sahip olan atasözleri farklı anlam ve söz sanatları içermektedir (Aksoy, 1993: 17-22).

Toplumsal belleğin nesilden nesile aktarılmasını sağlayan atasözleri, toplumun kültürel kodları üzerinde fikir sahibi olmamıza olanak tanımaktadır. Her milletin sahip olduğu karakter -o milletin verdiği eserlerde, yaşayışında görüldüğü gibi- düşünce dünyasında da özellikle atasözlerinde belirir. Bu anlamda her millet, kendi hayat görüşüne, kendi yapısına, kendi karakterine uygun atasözleriyle düşünmekte, konuşmakta ve hareket etmektedir. Bu açıdan atasözlerinde milletlerin yaşayışlarının, geleneklerinin, inançlarının ve düşüncelerinin izlerinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla her milletin atasözleri kendi benliğinin ve varlığının aynası konumundadır (Aksoy, 1993). Ayrıca yazılı yasaların olmadığı dönemlerde atasözleri bireylerin ve toplumun yaşayış ve düşüncelerine yön veren kurallar olarak görülmüştür. Bu da bir ölçüde Türk'ün karakterini Türk atasözleri belgeler anlamına gelmektedir (Oy, 1972: 17).

Atasözleri insana dair geniş çaplı bir belleği içermekte olup insanın iç dünyasını, yaşamından damıttığı tecrübelerini yansıtan önemli kaynaklardan birisidir (Kurt, 1989: 2). Bu ekseninde atasözlerinin düşünce, duygu ve tutumlar, güdü ve ihtiyaçlar, bunların davranış üzerindeki etkileri vb. pek çok kavram açısından psikolojik bir yaklaşımla yorumlanmaya müsait olduğu görülmektedir (Certel, 1997: 46). Kurt (1989)'un yürüttüğü "Türk Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım" adlı yüksek lisans çalışmasında Türk atasözlerinin farklı bilimlerin perspektif ölçüleri ile ele alınmasının kültürel açıdan yeni bulgular kazandırabileceği vurgulanmış ve Türk atasözlerinde psikolojik unsurların varlığı ortaya konulmuştur. Yine Certel (1997) yaptığı çalışmada, temel güdü-ihtiyaçlar ve bunlarla bağlantılı olarak savunma mekanizmalarını ve çatışmayı konu edinen atasözlerini psikolojik bir yaklaşımla yorumlamaya çalışmıştır. Kemiksiz (2021) yaptığı çalışmada atasözlerini kök değerler üzerinden incelemiş ve en fazla öz denetim, en az ise adalet kök değerlerine ilişkin atasözleri ile karşılaştıklarını raporlamıştır. Benzer şekilde Gürel, Nazlı ve Özmelek Taş (2018), Türk kültürünün değişim kavramına olan yaklaşımını ortaya koyma gayesiyle değişime ilişkin atasözleri ve deyimleri listelemişlerdir.

Örgütsel davranış literatüründe önem arz eden kavramların atasözleri ekseninde ele alındığı çalışmalara da rastlamak mümkündür. Turhan vd., (2017) çalışanların sessizlik davranışlarında kültürün etkisi üzerine yaptıkları çalışmada ses ve sessizlik davranışı ile ilgili atasözlerini incelemiş ve sessizliğe ilişkin 24 alt boyut, seslilik davranışına ilişkin ise 27 alt boyut sıralamışlardır. Karadağ (2013) Goleman'ın (1995) duygusal zekâ modelini baz alarak duygusal zekâ üzerinden atasözlerini incelemiş ve atasözlerinin duygusal zekâ oluşturmak, kişisel empatiyi artırmak ve duygusal okuryazarlığı geliştirmek adına zengin bir kaynak oluşturduğunu dile getirmiştir.

Tüm bu literatür taraması ve tanımlamalardan hareketle çalışmada atasözleri ekseninde psikolojik dayanıklılık kavramının nasıl ele alındığına dair bir inceleme yapılmaya çalışılmış ve psikolojik dayanıklılık kavramının, Türk toplumunun kültürel kodlarını yansıtan atasözleri bağlamında değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

3. YÖNTEM

Çalışma nitel araştırma kapsamında olup veriler, doküman incelemesi yolu ile toplanmış ve bu veriler anlamsal içerik analizine tabi tutulmuştur. Anlamsal içerik analizi, analize tabi tutulan verinin özünde yer alan asıl konu alanlarını ve bu alanların içerdiği özel alt alanları belirlemeye dair bir kategori oluşturma işlemi olarak açıklanmaktadır (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Araştırmada Türk kültüründeki psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik izler, kültürün bir taşıyıcısı olarak betimlenen atasözleri üzerinden değerlendirilmiş olup Ömer Asım Aksoy'un "Atasözleri Sözlüğü" temel veri kaynağı olarak kullanılmıştır. Bu temel kaynağı desteklemek amacıyla da Türk Dil Kurumu'nun web sayfasından atasözleri taranmıştır. Ulaşılan bütün atasözleri okunarak derinlemesine incelenmiş ve psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili olduğu düşünülen atasözleri belirlenmiştir. Analizde tümdengelimsel yaklaşım benimsenerek Kobasa'nın psikolojik dayanıklılık kavramı için ortaya koyduğu üç boyut (bağlanma, kontrol ve meydan okuma) üzerinden temalar belirlenmeye çalışılmıştır. Bireysel yapılan analizlerden sonra araştırmacılar bir araya gelerek atasözlerine ilişkin kategoriler birlikte oluşturulmuş ve oluşturulan kategoriler biri alanda uzman olmak üzere beş farklı kişi tarafından tekrar değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılık kavramı için ortaya koyduğu bağlanma boyutu ilk tema olarak belirlenmiş ve bu temaya ilişkin olduğu düşünülen atasözleri Tablo 1'de gösterilmiş olup; Yaradan'a inanma, desteğin gücüne inanma, kendine inanma ve değerlere inanma olmak üzere dört ana kategori belirlenmiştir.

Yaradan'a inanma kategorisi kapsamında Yaradan'a duyulan inancın temel nokta olduğu atasözleri sıralanmıştır. Bu ana kategori altında yer alan atasözleri incelenerek güven duyma, adalete dayanma ve kadere rıza gösterme olmak üzere üç alt kategori tespit edilmiştir. Güven duyma kategorisi içerisinde Yaradan'ın kullarını yalnız bırakmayarak rızık dahil onların her türlü ihtiyacını karşılayacağına duyulan inancı belirten atasözleri yer almaktadır. Adalete dayanma kategorisi, Yaradan'ın ve onun yarattığı dünya sisteminin adil olduğuna ve eninde sonunda adaletin vuku bulup herkesin yaptığı ile karşılaşacağına olan inancı içeren atasözlerini kapsamaktadır. Kadere rıza gösterme kategorisinde ise dünyada aslında tek karar merciinin Yaradan ve dünyanın bir imtihan yeri olduğuna atıf yapan kader-nasip eksenindeki atasözleri yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılık literatürünün bağlanma boyutunda da belirtildiği üzere, sıralanan atasözlerinde yer alan Yaradan'a duyulan böylesi bir bağlılığın, bireylerin hayatına bir mana kazandırabileceği ve bu mananın da bireyin hayatta karşılaşabileceği zorlu durumları anlamlandırmasını kolaylaştırarak onlara mücadele gücü sağlayabileceğini söylemek mümkündür.

Desteğin gücüne inanma kategorisi, bireylerin sahip oluğu sosyal ilişkilerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlu durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştıran bir unsur olduğuna dair bir inancı barındırmaktadır. Hem "birlikte kolay atlatılır" düşüncesini içerirken hem de sıkıntıların başka birileri ile paylaşılması durumunda hafifleyeceğine yönelik kabule dayanan atasözleri bu kategori içerisinde sıralanmıştır.

Kendine inanma kategorisi öncelikli olarak her ne durumda olursa olsun değerli (yetenekli, ahlaklı vb.) olanın kaybetmeyeceğine (başarısız, yoksun vb. olmayacağına) dair inancı gösteren atasözlerini içermektedir. "Altın pas tutmaz" atasözünde olduğu gibi bireyin altın (onurlu, temiz) olduğuna yönelik geliştirebileceği böylesi içten bir inancın, karşılaşacağı her türlü zorlu durumda bile motive olabilmesine olanak tanıyan bir bilinç yapısını da bireye sağlayabileceği öngörülmektedir. Bu anlamda bu tür atasözleri, kendine inanma kategorisi altında toplanmış olup bireylerin kendi işlerine, yeteneklerine ve değerlerine dair geliştirdikleri inançlar, psikolojik dayanıklılık sağlayan unsurlardan

biri olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca kişinin kendi sorumluluklarını bilip bu sorumlulukları göğüslemeye hazır olmasına atıfta bulunan atasözleri de kendine inanma kategorisi içerisinde ele alınmıştır.

Değerlere inanma kategorisinde ise iyi insan olma, dürüst olma gibi değerlerin önemine atıfta bulunan atasözleri yer almaktadır. Bireyin değerlerine yönelik geliştireceği bağlılığının, bireye bir amaç sağlayıp karşılaşacağı sıkıntıları çekilebilir kılan kaynaklardan biri olabileceği de mevcut literatür kapsamında söylenebilmektedir.

Tablo 1. Bağlanma Temasına Yönelik Kategori ve Alt Kategoriler

BAĞLANMA		
Yaradan' a inanma	Güven duyma	Allah gümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar. Ağılda oğlak doğsa ovada otu biter. Allah kulunu kısmeti ile yaratır. Acından kimse ölmemiş. Acından ölmüş yok. Allah verirse el getirir, sel getirir, yel getirir. Allah kulundan geçmez. Allah uçamayan kuşa alçacık dal verir. Allah verince kimin oğlu, kimin kızı demez. Allah'tan umut kesilmez. Baykuşun kısmeti ayağına gelir. Ev alanla, evlenene Allah yardım eder. Ev yaptıranın Allah yardımcısıdır. Garip (kör) kuşun yuvasını Allah yapar. Tevekkelin (tevekküllünün) gemisi batmaz (eşğini kurt yemez). Ver yiğidi yiğide, Mevla rızkını yetire. Elmayı havaya at, düşünceye kadar Allah kerim.
	Adaletle dayanma	Ağlatan gülmez. Ağlayanın malı gülene hayır etmez. Ah alan onmaz. Ah yerde kalmaz. Mazlumun ahı, indirir şahı (yerde kalmaz). Hak yerde kalmaz. Hak yerini bulur. Aktan kara kalktı mı? Kimsenin ahı kimsede kalmaz. Yanlış hesap Bağdat'tan döner. Ak koyun ak bacağından, kara koyun kara bacağından asılır. Etme bulma dünyası. Etme bulursun, inleme (inleye inleye) ölürsün. Eden bulur, inleyen ölür. Herkesin ettiği yoluna gelir. Çanağa ne doğrarsan kaşığına o çıkar. Kişi (herkes) ektiğini biçer. Kişi ne yaparsa kendine yapar. Herkes ne ederse kendine eder. Kazanına ne korsan çömçende o çıkar. Ne doğrarsan aşına, o çıkar karşına (kaşığına).
	Kadere rıza gösterme	Allah'ın ondurmadığını; Peygamber sopa ile kovar. Allah isterse bir kulun işini, mermere geçirir dişini; istemezse işini, muhallebi yerken kırar dişini. Bahtsızın başına yağmur, ya taş yağar ya dolu. Akacak kan damarda durmaz. Alında yazılı olan (alna yazılan) başa gelir. Allah sevdiğine dert verir. Allah sabırlı kulunu sever. Alın yazısı değişmez. Çiftçiye yağmur, yolcuya kurak; cümlelerin muradını verecek Hak. Ecele (ölüme) çare bulunmaz. Başa gelen çekilir. Kazaya rıza gerek. Olacakla öleceğe çare bulunmaz. Ölüme çare bulunmaz. Baht (akıl) olmayınca başta, ne kuruda biter ne yaşta. Balı, parmağı uzun (olan) yemez, kısmetlisi yer (yememiş, kısmeti olan yemiş). Her kaşığın kısmeti bir olmaz. Kul teftişte, görelim Mevla ne işte. Altı olur, yedi olur, hep Allah'ın dediği olur. Kader olmayınca kadir bilinmez. Kısmetinde ne varsa kaşığına o çıkar. Kısmet ise gelir Hint'ten, Yemen'den, kısmet değilse ne gelir elden? Kısmetsiz köpek, sabaha karşı uyuyakalır. Vermeyince Mabut, ne yapısın Mahmut? İş olacağına varır. Kavak uzaya uzaya göğe yetmez. Ağaç ne kadar uzasa göğe ermez. Kimse kimsenin kısmetini (rızkını) yemez. Ana kızına taht kurmuş, baht kuramamış (kurmamış). At ile avrat yiğidin bahtına. Başa yazılan gelir. Deh! denmiş dünyayı, Çüs! diye sen mi durduracaksın? Dert gider amma yeri boş kalmaz. Dert gitmez, değişir. Dertsiz baş, mezara (mezarda) taş. Dertsiz baş terkide gerek. Dertsiz bir kabak varmış, onun da başını kesip içini oymuşlar. Dertsiz baş, bostan korkuluğunda. Dünyanın iki başı (ucu) bir (araya) gelmez. Dağ başına kış gelir, insanın başına iş gelir. Dumansız baca olmaz, kahırsız koca olmaz. Felek, kimine kavun yedirir kimine kelek. Gailesiz baş, yerin altında. Hastalık sağlık (sayrılı) bizim için. Ağrısız baş mezarda olur. Gelini ata bindirmişler, ya nasip demiş. Kiblede geldi kışımız, Allah'a kaldı işimiz. Balta değmedik ağaç olmaz. Talihsiz hacıyı deve üstünde yılan sokar.
Destegin gücüne inanma	Ağaç yaprağıyla gürler. Kardeşim olsun da kanlım olsun. Yalnız kalanı kurt yer. Sürüden ayrılanı (ayrılan koyunu, kuzuyu) kurt kapar. Ağaç düşse de yakınına yaslanır. Can canın yoldaşdır. Dertini söylemeyen (saklayan) derman bulamaz. El el ile, değirmen yel ile. El ile bozgun düzgün. El ile gelen düğün, bayram(-dır). El eli (bir eli bir eli) yıkar (yur), iki el (de) yüzü (yıkar, yur). İmece günü bulutlu, görmeyene ne mutlu. Komşu komşunun külüne (tütününe) muhtaçtır. Tek elin nesi var, iki elin sesi var. Tek kanatla kuş uçmaz. Yalnız taş, duvar olmaz. Danışan dağı aşmış, danışmayan(-ın) yolu şaşmış, Soran yanılmamış (yorulmamış). Bin bilsen de bir bilene danış. Yalnız öküz, çifte (boyunduruğa) koşulmaz. Taş taşta söykenir. Adam adama gerek olmasa her biri bir dağ başında olurdu. Adam adama (gene, her zaman) gerek olur, (iki serçeden bökör olur). Balta sapını yonamaz. Dost dostun eğerlermiş atıdır. Koy avucuma, koyayım avucuna. Yalnızlık, Allah'a mahsustur (yaraşır). Yoldan kal, yoldaştan kalma.	

Kendine inanma	Altın pas tutmaz. Altın yerde paslanmaz, taş yağmurdan ıslanmaz. Altın eli bıçak kesmez. Çanakta balın olsun, Yemen'den (Bağdat'tan) arı gelir. Pekmez gibi malın olsun, Antakya'dan sinek gelir. Adam adamdır, olmasa da pulu; eşek eşektir, olmasa da çulu (atlastan olsa çulu). Elmas çamura düşse yine elmas. Delikli taş (boncuk) yerde kalmaz (deli kız evde kalmaz). Sütüğü sürüden çıkarmazlar. Al elmaya taş atan çok olur. Meyveli ağacı taşlarlar. Yapı taşı, yapıdan (yerde) kalmaz. Acar tazı çullu da belli olur, çulsuz da. Ağır yongayı yel kaldırmaz. Altın yere düşmekle pul olmaz. Asıl azmaz, bal kokmaz. Yiğit yarasına yiğit katlanır. Köpek sürünmekle etek kesilmez. Yel kayadan ne koparır (alır, anlar, aparır). Türk karır, kılıcı karımaz. Çıngıraklı deve kaybolmaz. Kalaylı bakır küflenmez. İt değmekle (işemekle) deniz pis olmaz. Baca eğri de olsa duman doğru çıkar. Koça (öküze) boynuzu yük değil (olmaz). Eşeğe semer yük değil. Hamala semeri yük olmaz (değildir). Büyük başın derdi büyük olur. Dağ başından duman eksik olmaz. Altın ateşte, insan mihnette belli olur. Adam (adamın iyisi) iş başında belli olur.
Değerlere inanma	İyiliğe iyilik her kişinin karı, kötülüğe iyilik er kişinin karı. Kötülük her kişinin karı, iyilik er kişinin karı. Köpek bile yal yediği kaba pislemes. Köpek ekme veren (yediği) kapıyı tanır. Köpek sahibini ısırmas. Hak deyince akan sular durur. Doğruluk dost kapısı. Doğrunun yardımcısı Allah'tır. Niyet hayır, akıbet hayır (selamet). İyilik eden iyilik bulur. İyilik et denize at, balık bilmezse Halik bilir. Sana taşla vurana (dokunana) sen asla (ekmekle, pamukla) vurma (dokun). Aleme cellat lazım; senin olman ne lazım? Yiğidin sözü, demirin kertigi. Yiğidin yiğide ekmeği ödünç, kötüyü sadaka. Er lokması (ekmeği) er kursağında kalmaz. Veren eli herkes öper. Veren eli kimse kesmez. Yiğit arkasından vurulmaz.

Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılık kavramı için ortaya koyduğu kontrol boyutu ikinci tema olarak belirlenmiş ve bu temaya ilişkin olduğu düşünülen atasözleri Tablo 2'de gösterilmiş olup; azmin gücüne inanma, çalışmanın önemine inanma ve özveriyi kabullenme olmak üzere üç kategori tespit edilmiştir. Azim Arapça "azm" (niyet) kökünden gelmekte olup bir işteki engelleri yenme kararlılığı olarak ifade edilmektedir (TDK, 2022). Azmin gücüne inanma kategorisinde niyet edilip az da olsa kararlılıkla yola devam edildiğinde istenilene ulaşılabileceğine ve her türlü zorluğun altından kalkılabileceğine yönelik bir atıf bulunmaktadır. Çalışmanın önemine inanma kategorisinde ise çalışmanın gerekliliğine, gösterilen bu çalışma ve emeğin sonuca ulaştırıp kazandıracağına dair inancı içeren atasözleri listelenmiş olup ayrıca bireyin her ne yaparsa yapsın kendine yaptığına ilişkin algıya dair atasözleri de bu kategori içerisinde sıralanmıştır. Özveriyi kabullenme kategorisi ise istenilene ulaşma noktasında bazı fedakarlıkların yapılması ve bazı güçlüklerle katlanılması gerekliliğini kabullenip sabırla eylemde bulunmaya ilişkin atasözlerini içermektedir. Her üç kategori de aslında çalışma ve emek gösterme ekseninde bağlantılı olsa da içerdikleri atıfların vurgularına göre üç kategori belirlemenin daha uygun olacağı düşünülmüştür. Örneğin; azmin gücüne inanma kategorisinde çalışmadan daha çok ısrar ve kararlılığa dair bir atıf bulunmakta olup bu azimle zorlukların aşılabileceğine yönelik bir inancı içerisinde barındırmaktadır. "Sora sora Bağdat (Kâbe) bulunur", "Borç ödemekle, yol yürümekle tükenir" gibi atasözlerinde anlam, emek vermeye çıkıyorsa da burada işin kararlılıkla devamlı yapılmasına daha önemli bir atıf olduğundan bu atasözleri azmin gücüne inanma kategorisi altında değerlendirilmeye alınmıştır. Yine aynı şekilde özveriyi kabullenme kategorisi emek gösterme anlamı barındırsa da emek göstermenin ötesinde bir zahmete, özveriye atıf yapan atasözleri bu kategori altında sıralanmaya çalışılmıştır.

Tablo 2. Kontrol Temasına Yönelik Kategoriler

KONTROL	
Azmin gücüne inanma	Ahali isterse padişahı tahttan indirir. Çobanın gönlü olursa (olunca) tekedden yağ (süt) çıkarır. Kasap isterse keçinin boynuzundan yağ çıkarır. Meramın elinden bir şey kurtulmaz (ne kurtulur). Dağ ne kadar yüce olsa yol üstünden aşar. Her kapının bir anahtarı vardır. Er olan ekmeğini taştan çıkarır. Aşığa Bağdat uzak (irak) değil (gelmez). Akarsu çukurunu kendi kazar. Su yatağını bulur. Dervişe Bağdat'ta pilav var demişler, yalan değilse irak değil demiş. Sora sora Bağdat (Kâbe) bulunur. Borç ödemekle, yol yürümekle tükenir. Borç vermekle, düşman vurmakla. Doğuran avrat Azrail'i yenmiş.

Çalışmanın önemine inanma	<p>Arı gibi eri olanın, dağ kadar yeri olur. Açık ağız aç kalmaz. Akan su yosun tutmaz. Çanağa ne doğrarsan kaşığında o çıkar. Kişi (herkes) ektiğini biçer. Kişi ne yaparsa kendine yapar. Sen işlersen mal işler, insan öyle genişler. Toprağı işleyen, ekmeği dişler. Eken biçen, konan göçer. Gezen kurt aç kalmaz. İşleyen demir pas tutmaz. Yaprğa yapış, atlas olsun; toprağa yapış, altın olsun. Sen kazan da düşmana kalsın. Atına bakan ardına bakmaz. Kazanına ne korsan çömçende o çıkar. Ne doğrarsan aşına, o çıkar karşına (kaşığına). Arayan Mevla'sını da bulur, belasını da. Herkes ne ederse kendine eder. Bakan yemez, kapan yer. Bin tasa bir borç ödemez. Bin merak, bir borç ödemez. Erken kalkan (çıkan) yol alır, er evlenen döl alır. Erken kalktım işime, şeker kattım aşıma. Gölgeyi hoş gören tekneyi boş görür. Olsa ile bulsaya ekmişler, yel ile yuf (yuh) bitmiş. Olsayı bulsaya vermişler, hiç doğmuş. Lokma çiğnenmeden yutulmaz. Mısır'a yağmur geliyor demişler; çapan birlik mi? demiş. Emek olmadan (emeksiz) yemek olmaz. En kolay iş yemek, çiğnenmeden yutulmaz. Çiğnenmeden yutulmaz. Ekmeden biçilmez. Değirmi yurt tutmaya değirmi göt ister. Osmanlının ekmeği dizi üstündedir. Bağı ağlayan yüzü güler. Yazın yanmayan kışın ısınmaz. Yazın başı pişenin, kışın aşı pişer. Yazın gölge hoş, kışın çuval boş. Yazın gölge kovan, kışın karın ovar. Martta sürmez, eylülde ekmezsen sabanı bırak. Yatan öküze yem yok. Ağustosta gölge kovan zemheride karnın ovar. Ağustosta beyni kaynayanın zemheride kazanı kaynar. Ağustosta yatana zemheride bügelek tutar. Tarlayı koçan zapt etmez, saban zapt eder. Kısmet gökten zembille inmez. Zahirenin (çiftçinin) ambarı sabanın ucundadır. İki el bir baş içindir. Ana gezer, kız gezer; bu çeyizi kim düzer? Bağa bak üzüm olsun, yemeye yüzün olsun. Eşeğini sağlam bağla, sonra Allah'a ısmarla. Eşeği bağla, işini sağla. Tarlada izi olmayanın harmanında yüzü olmaz. Devlet adama ayağıyla gelmez. Bakarsan bağ, bakmazsan dağ (olur). Bakarsan at, bakmazsan mat. Bakmakla usta olursa (öğrense), köpekler (kediler) kasap olurdu (kasaplığı öğrenirdi).</p>
Özveriği kabullenme	<p>Canı kaymak isteyen mandayı yanında taşır. Zemheride yoğurt isteyen cebinde bir inek taşır. Kaymağı seven mandayı yanında taşır. Kuzusuna kıymayan kebab yiyemez. Yağına kıymayan çöreğini yavan yer. Hamama giren terler. Gülü seven dikenine katlanır. Her sakaldan bir tel çekseler, köseye sakal olur. Paça ıslanmadan balık tutulmaz. Kaya uçmazsa dere dolmaz. Deveye burç gerek olursa boynunu uzatır. Safa ile yenen cefa ile kazanılır. Zahmetsiz rahmet olmaz. Kırk gün taban eti, bir gün av eti. Sabır acıdır, (acı ise de) meyvesi tatlıdır. Tekkeyi bekleyen çorbayı içer. Sabırla koruk helva olur, dut yaprağı atlas. Sabreyle işine, hayır gelsin başına. Sabrın sonu selamettir. Sabreden derviş muradına ermiş.</p>

Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılık kavramı için ortaya koyduğu meydan okuma boyutu üçüncü tema olarak belirlenmiş ve bu temaya ilişkin olduğu düşünülen atasözleri Tablo 3'te gösterilmiş olup; değişimin farkında olma, değişimi fırsata çevirme, değişimi iyiye yorma olmak üzere üç ana kategori tespit edilmiştir. Değişimin farkında olma kategorisinde değişimin ve dünya hayatının geçiciliğinin farkında olarak hayatta her an her şeyin olabileceğine yönelik algıyı içeren atasözleri yer almaktadır. Bu algının da olanın kabulünü kolaylaştırarak zorlu durumlarla başa çıkmada bireyi rahatlattığı düşünüldüğü için bu kategorisi oluşturulmuştur. Değişimi fırsata çevirme kategorisinde başa geleni tecrübe olarak görerek ya da bir motivasyon kaynağına dönüştürerek zorlu durumu fırsata çevirme vardır. Bu iki alt kategori tecrübe etkisi ve motivasyon etkisi olarak adlandırılmıştır. Değişimi iyiye yorma kategorisinde ise şükretme ve umutlu olma olmak üzere iki alt kategori tespit edilmiştir. Şükretme kategorisinde olana şükretmeye ve kanaat etmeye atıfta bulunan atasözleri sıralanmıştır. Umutlu olmada ise bir çarenin bulunacağına dair inancı, geleceğe duyulan ümidi ifade eden atasözleri yer almaktadır. Burada genel bir umutlu olma durumundan bahsedilmektedir, bağlanma boyutunda yer alan güven duyma kategorisinde ise Yaradan'a bağlanan ümit söz konusudur. Bu bağlamda tema ve kategorilerin farklılaşması gerektiği düşünülmüştür.

Tablo 3. Meydan Okuma Temasına Yönelik Kategori ve Alt Kategoriler

MEYDAN OKUMA	
Değişimin farkında olma	<p>Açılan solar, ağlayan güler. Ayın on beşi karanlık, on beşi aydınlıktır. Anan güzel idi, hani yeri, baban zengin idi, hani evi. Dünya ölümlü, gün akşamı. Dünya (Peygamber) Süleyman'a bile kalmamış. Kimsenin çırası tana kadar yanmaz. Her yokuşun bir inişi vardır. Her inişin bir yokuşu vardır. Gelen geçer, konan göçer. Hangi gün vardır akşam olmadık. Mahkeme kadiya mülk değil. Ölüm var, dirim (kalım) var. Dünya iki kapılı handır. Gidip de gelmemek var, gelip de görmemek (bulmamak) var. Ala keçi her vakit püsküllü oğlak doğuramaz. Aşık daima bey oturmaz. Akla gelmeyen (gelen) başa gelir. Ayağa değmedik taş olmaz, başa</p>

		gelmedik iş olmaz. Atım tepmez, itim kapmaz deme. Ava gelmez kuş olmaz, başa gelmez iş olmaz. Düşmez kalkmaz bir Allah. Bir kararda bir Allah. Kavanoz dipli dünya. Seraskere dana güttüren dünya. Deniz yanar mı? -Belki. Gün güne uymaz. Her gün bir olmaz. Güvenme varlığa, düşersin darlığa. Varlığa güvenilmez. Altın eşik, gümüş eşiğe muhtaç olur. Dünya malı dünyada kalır. Ne oldum dememeli ne olacağım demeli. Başa gelmez iş olmaz, ayağa değmez taş olmaz. Kaza geliyorum demez. Olmaz olmaz deme, olmaz olmaz. Yaşa yaşa, gör temaşa. Gönülün yazı var, kışı var. Dünyanın ucu uzun(-dur). İn kalk (çık) dünyası. Bugün bana ise yarın sana. Geceler gebedir. Gün doğmadan neler doğar. Kara gün kararıp kalmaz (durmaz). Koç yiğit bunalıp ölmez.
Değişimi fırsata çevirme	Tecrübe etkisi	Adam yanıla yanıla, pehlivan yenile yenile. Adam adamı bir kere (defa) aldatır (sınar). Başına gelen başmakçıdır. Bin nasihatten bir musibet yeğdir (Bir musibet bin nasihatten yeğdir). Balık ağa girdikten sonra aklı başına gelir. Her düşüş bir öğreniş. Her ziyan bir öğüttür. İnsan göre göre, hayvan süre süre (alışır). Kim düşer daldan, o bilir haldan. Köpek suya düşmeyince yüzmeyi öğrenmez. Sarığı sarar, sarar, ulamı yetiştigi yere sokarsın. Sütten ağzı yanan, ayrıntı üfleyerek içer (yoğurdu üfleyerek yer). Denenmiş denemek ahmaklıktır. Çocuk düşse kalka büyür. Er oyunu üçe kadar. Eşek bile bir düştüğü yere (çukura) bir daha düşmez. Harmanda dirgen (tırpan) yiyen sığa, yılma kadar acısını unutmaz. Hekimden sorma, çekenden sor. Hekim kim, başına gelen. İnsan yanıla yanıla, pehlivan yenile yenile. Kör bile düştüğü çukura bir daha düşmez. Sınanmışı sınamak ahmaklıktır. (Soğanın acısını) yiyen bilmez, doğrayan bilir. Cefayı çekmeyen safanın kadrini bilmez. Hasta olmayan, sağlığın kadrini bilmez. Başa gelmeyince bilinmez. Bin bilsen de bir bilene danış. Damdan düşen, damdan düşenin halini bilir. Hal halin yoldaşdır. Kayış bilir kutan (büyük pulluk) ne çeker.
	Motivasyon etkisi	Borç yiğidin kamçısıdır. Acı acıyı keser (bastırır), su sancıyı (Acı acıya, su sancıya). Canı acıyan eşek atı geçer. Canı yanan eşek attan yürük olur. Eşek çamura çökerse sahibinden gayretlisi olmaz. Aç köpek fırın (-ı, fırın damı, duvarı) deler (yıklar). Aç kurt arslana saldırır. İş insanın kalayı. Kul sıkılmayınca (bunalmayınca) Hızır yetişmez.
Değişimi iyiye yorma	Şükretme	Başın sağlığı, dünya (-nın) varlığı. Beterin beteri var (-dır). Cana gelecek (kaza, zarar) mala gelsin. Kötürümden aksak, hiç yoktan torlak yeğdir. Ölümü gören hastalığa razı olur. Sağlık varlıktan yeğdir. Sağ olsun da dağ ardında olsun. Geç olsun da güç olmasın. Bugünkü tavuk yarınki kazdan iyidir. (Yarınki kazdan bugünkü tavuk yeğdir). Alacağım olsun da alakargada olsun (Alakargada alacağım olsun, alamazsam gözümü oysun). Taş altında olmasın da dağ ardında olsun. Aza kanaat etmeyen çoğu hiç bulamaz. Azıcık aşım, kaygısız (ağrısız, kavgasız) başım. Açlık ile tokluğun arası yarım yufka (bir dilim, bir lokma ekmek). Az olsun, uz (öz) olsun. Bir başa bir göz yeter. Biri bilmeyen bini hiç bilmez. Azı bilmeyen çoğu hiç bilmez. Allah fukarayı sevindirmek isterse önce eşeğini yitirtir, sonra buldurur.
	Umutlu olma	Çiftçinin karnını yarmışlar, kırk tane gelecek yıl çıkmış. Çıkmadık canda umut var(-dır). Çıkmadık candan umut kesilmez. Dağ dağa kavuşmaz, insan insana kavuşur. Umut, fakirin (garibin) ekmeğidir. Dünyayı umutla yemişler. Su aktığı yere (yine) akar. Her inleyen ölmez. Her taş baş yarmaz. Dert gezmiş, derman beraber gezmiş. Son gülen iyi güler. Her işte bir hayır vardır. Kara gün kararıp kalmaz (durmaz). Koç yiğit bunalıp ölmez.

Atasözlerinin metaforik anlatımından dolayı birkaç anlamı bir arada barındırdığı görülmektedir. Her ne kadar Aksoy (1993)'un atasözleri için yaptığı açıklamalar baz alınarak kategoriler oluşturulmaya çalışılsa da farklı iki kategori altında da değerlendirilebilecek atasözlerine rastlanılmıştır. Örneğin “Çanağına ne doğarsan, kaşığına o çıkar” atasözünün hem “insan; iyilik yaptığında karşılığında iyilik, kötülük yaptığında karşılığında kötülük görür” anlamı hem de “insan bir iş için harcadığı emeğin karşılığını mutlaka alır” anlamı bulunmaktadır. Bundan dolayı bu atasözü hem “adalete dayanma” hem de “çalışmanın önemine inanma” kategorilerinde listelenmiştir. Yine “Kara gün kararıp kalmaz, koç yiğit bunalıp ölmez” atasözleri “insanın sıkıntılı zamanları sürüp gitmez, arkasından keyifli günler de gelir” anlamı ile hem değişim hem de umuda yönelik atfı barındırdığından değişimin farkında olma ve umutlu olma kategorilerinde listelenmiştir. Bu gibi iki farklı anlama da direkt vurgu yapan atasözlerinin her iki temaya/kategoriye dahil edilerek listelenmesi bu çalışma için tercih edilmiştir.

Tablo 4. Tema ve Kategorilerin Frekans Dağılımları

Tema/Kategori	Frekans
Bağlanma	165
• Yaradan'a İnanma	87
• Güven Duyuma	17
• Adaletle Dayanma	21

<i>Kadere Rıza Gösterme</i>	49
• <i>Desteğin Gücüne İnanma</i>	28
• <i>Kendine İnanma</i>	31
• <i>Değerlere İnanma</i>	19
Kontrol	92
• <i>Azmin Gücüne İnanma</i>	15
• <i>Çalışmanın Önemine İnanma</i>	57
• <i>Özveriyi Kabullenme</i>	20
Meydan Okuma	116
• <i>Değişimin Farkında Olma</i>	44
• <i>Değişimi Fırsata Çevirme</i>	39
• <i>Tecrübe Etkisi</i>	30
• <i>Motivasyon Etkisi</i>	9
• <i>Değişimi İyiye Yorma</i>	33
• <i>Şükretme</i>	19
• <i>Umutlu Olma</i>	14
TOPLAM	373

Araştırma bulgularına bakıldığında en çok atasözünün bağlanma temasında toplandığı sonra sıralamanın meydan okuma, kontrol şeklinde ilerlediği görülmektedir. Kategori düzleminde bakıldığında ise Yaradan'a inanma ile çalışmanın önemine inanma kategorileri öne çıkmaktadır. Ana tema düzleminde bakıldığında bağlanma temasının öne çıktığı görüldüğünden, Türklerin olayları, kişileri ve nesnelere anlamlandırarak özdeşleşmeyi önlediğine dair bir yorum atasözlerinin sıklığı ekseninde yapılabilir. Ayrıca, atasözlerinde “bireylerin değişimleri ve zorlu durumları yaşamın bir parçası olarak kabul edip bu süreçleri yönetebilmesi” konusuna önemli bir atfın olduğunu söylemek de mümkündür. Aynı zamanda Yaradan'a bağlılığın da bu zorlu süreçleri anlamlandırmada önemli bir dayanak olduğu görülmektedir.

5. DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Araştırma kapsamında psikolojik dayanıklılık ile ilgili olduğu düşünülen pek çok atasözüne rastlanmış ve bu atasözleri farklı kategoriler altında verilmeye çalışılmıştır. Genel olarak bakıldığında Türk atasözlerinde psikolojik dayanıklılığın bağlanma boyutunun öne çıktığı görülmektedir. Bu anlamda Nietzsche'nin “Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir” sözünde ifade ettiği gibi bir gayeye bağlı olmanın Türk toplumu için de önemli olduğu atasözleri ekseninde söylenebilir. Bağlanma temasının içerisinde yer alan Yaradan'a inanma kategorisinin ise zorlu durumlarla karşılaşıldığında yönelinen en önemli dayanak noktası olduğu ve buna dair nesillere aktarılan telkinlerin bulunduğu görülmektedir. Bu sırayı, çalışmanın önemine inanma, kadere rıza gösterme ve değişimin farkında olma kategorileri izlemektedir. Bu bağlamda Türk toplumunda psikolojik dayanıklılık için bireyin yaşadığı hayatı ve karşılaştığı zorlu durumları anlamlandırabilmesi önceliklidir şeklinde bir yorum yapılabilir. Çalışmanın önemine dair atasözlerinin fazlalığı çalışmayı önceleyen bir algının varlığı ile ilgili bilgi vermektedir. Ancak yaşam üzerindeki kontrolün sınırlılığı ve insanoğlunun Yaradan karşısındaki aciziyeti “kadere rıza gösterme” kategorisi altında yer alan atasözlerinde sıklıkla dile getirilmiştir. Bu ikisi bir arada düşünüldüğünde bireyin elinden geleni yaptıktan sonra sınırlılığını bilerek Yaradan'a teslim olmasının Türk atasözlerince öğütlendiğini söylemek mümkündür. Türk atalarının torunlarına aktardıkları önemli nasihatlerden birinin de “değişimin bir gerçek olduğunu kabullenerek değişimlerle yaşamayı öğrenmek ve değişimlere hazırlıklı olmak” olduğu görülmektedir. Değişimleri bir tecrübe, motivasyon kaynağı olarak görmeye dair yapılan atıflar da dikkat çekmektedir.

Kavram çerçevesi içerisinde psikolojik dayanıklılık literatürüne ilişkin boyutlar baz alınarak pek çok Türk atasözünün sınıflandırılabilmesi toplum nezdinde psikolojik dayanıklılığa verilen önemin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Bu anlamda tarih boyunca pek çok savaş, göç, yoksulluk ve benzeri zorlu durumlarla karşı karşıya kalan Türk toplumunun nasıl dayanıklı kalılabileceğine dair bir

farkındalık geliştirdiği görülmektedir. Miras olarak da aktarılan bu farkındalık yeni nesillerin zorlu bir durumla karşı karşıya kaldıklarında atalarının da benzer hikayeler yaşadıklarını hatırlayıp atasözlerinden güç alabilmesine olanak tanıyabilir. Diğer açıdan atalarının hayatlarını neyin anlamlı kıldığını algılamak ve bu anlamı neye dayandırdıklarına yönelik farkındalıklar da bireylerin yaşamlarında açılım oluşturabilir. Bu bağlamda gitgide unutulmuş destekleyici atasözlerinin tekrar hatırlatılması bireylerde psikolojik dayanıklılığı güçlendirme adına faydalı olacaktır. Bu ekseninde çalışma mekanlarında gerek fiziki boyutta (tablolar, duvar yazıları) gerekse sosyal boyutta (toplantılar, seminerler) yapılabilecek hatırlatma minvalindeki bu tip düzenlemelerin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Atasözleri üzerinden yapılacak benzer çalışmalar, kavramların Türk toplumu nezdindeki doğasını daha da belirginleştirmek adına şüphesiz faydalı olacaktır. Kurt'un (1989) da ifade ettiği üzere farklı ve kapsayıcı görüşlerin ulaştığı ortak bulgular birleşmedikçe Türk atasözlerine yönelik psikolojik yaklaşımların öznal kalma ihtimali daha fazladır. Benzer şekilde Gürel, Nazlı ve Özmelek Taş (2018) değişim üzerine atasözleri ile ilgili yaptıkları çalışmada böylesi felsefi kavramların tanımlanması ve sınırlandırmasına dair güçlüklerden bahsederek farklı şekilde tasarlanmış araştırmalar yapılmasının öneminden bahsetmişlerdir. Bu bağlamda gerek psikolojik dayanıklılık gerekse diğer kavramlar ekseninde atasözleri üzerinden benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir. Araştırmacılara yönelik bir başka öneri ise çalışma kapsamında Türk atasözleri ekseninde belirlenen kategorileri dikkate alan bir psikolojik dayanıklılık ölçeği geliştirmek olabilir. Bu ölçeğin Türk toplumundaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemede daha sağlıklı bir kaynak oluşturulabileceği öngörülmektedir.

Etik Beyan

“Atasözleri Ekseninde Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmanın yazılması ve yayınlanmasına dair süreçlerde Araştırma ve Yayın Etiği kurallarına riayet edilmiş olup çalışma için elde edilen verilerde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. İlgili çalışma için etik kurul izni gerekmemektedir.

Katkı Oranı Beyanı

Çalışmadaki yazarların tümü, çalışmanın tüm süreçlerine katkı yapmış ve nihai hâlini okuyarak onaylamıştır.

Çatışma Beyanı

Yapılan bu çalışma gerek bireysel gerekse kurumsal/örgütsel herhangi bir çıkar çatışmasına yol açmamıştır.

KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Zamanshoar, E., Beh-Pajoo, A. ve Carlbring, P. (2018). The Moderating Effect of Hardiness on The Relationships Between Problem-Solving Skills and Perceived Stress with Suicidal Ideation in Nursing Students. *Studia Psychologica*, 60, 30-41.
- Aksoy, Ö. A. (1993). *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü-Atasözleri Sözlüğü 1 (7. Baskı)*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi Yayınları.
- Albayrak, N. (2009). *Türkiye Türkçesinde Atasözleri*. İstanbul: Kapı Yayınları.

- Baldassini Rodriguez, S., Bardacci, Y., El Aoufy, K., Bazzini, M., Caruso, C., Giusti, G. D., Mezzetti, A., Bambi, S., Guazzini, A. ve Rasero, L. (2022). Promoting and Risk Factors of Nurses' Hardiness Levels During The COVID-19 Pandemic: Results From An Italian Cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1-22.
- Bartone, P. T. (2007). Test-Retest Reliability of The Dispositional Resilience Scale-15, A Brief Hardiness Scale. *Psychological Reports*, 101(3), 943-944.
- Bartone, P. T., McDonald, K. ve Hansma, B. J. (2021). Hardiness and Burnout in Adult U.S. Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 64 (5), 397-402.
- Beyzadeoğlu, S. (2003). *Şinasi Durûb-ı Emsâl-i Osmaniye*. Ankara: MEB Yayınları
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, And Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *Am Psychol*, 59(1), 20-28.
- Certel, H. (1997). Türk Atasözlerinde İhtiyaç ve Güdüler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 4, 45-57.
- Daly, L. M. (2020). Resilience: An Integrated Review. *Nursing Science Quarterly*, 33(4), 330-338.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Eyüpoğlu, E. K. (1973). *On Üçüncü Yüzyıldan Günümüze Kadar Şiirde Ve Halk Dilinde Atasözleri ve Deyimler*. İstanbul: Doğan Kardeş Matbaacılık.
- Florian, V., Mikulincer, M. ve Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* New York: Bantam Books.
- Gürel, E., Nazlı, A. ve Özmelek Taş N. (2018). Türkçede Bulunan Değişim ile İlgili Atasözleri ve Deyimler: Bir İçerik Analizi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 601-615.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240.
- Karadağ, Ö. (2013). Emotional Intelligence Functions of Turkish Proverbs. *Social Behavior and Personality*, 41(2), 295-310.
- Kemiksiz, Ö. (2021). Kök Değerler Bakımından Türk Atasözleri. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 495-518.
- Khoshaba, D. M. ve Maddi, S. R. (1999). Early Experiences in Hardiness Development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 106-116.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: a Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Kurt, İ. (1989). *Türk Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım. (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.

Özpeynirci, R. & Kırmızı, C. (2022). Atasözleri Ekseninde Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Bir Araştırma. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 24(43), 1113-1126.

- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. Springer Science + Business Media.
- May R. (1969). *Existential Psychology*. (2nd ed.). Random House.
- Merriam-Webster. (2022). "Hardiness" <https://www.merriam-webster.com/dictionary> (01.07.2022).
- Mund, P. (2017). Hardiness and Culture: A Study With Reference To 3 Cs of Kobasa. *International Research Journal Of Management, IT and Social Sciences*, 4(2), 152-159.
- Nietzsche, F. (1889). *Twilight Of The Idols.*, Indianapolis Cambridge: Hackett Publishing Company Inc.
- Oy, A. (1972). *Tarih Boyunca Türk Atasözleri*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. İstanbul.
- Özsoy, E. ve Yıldız, P. (2013). Kişilik Kavramının Örgütler Açısından Önemi: Bir Literatür İncelemesi. *İşletme Bilimi Dergisi*, 1(2), 1-12.
- TDK. (2022). "Azim" <https://sozluk.gov.tr> (01.07.2022).
- Tavşancıl, E. ve Aslan, E. (2001). *Sözel, Yazılı ve Diğer Materyaller İçin İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. (Doktora Tezi)*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turhan, R., Ayyıldız Ünnü, N. A., Kelgökmen İlic, D., Çapraz, B. ve Kesken, J. (2017). Çalışanların Sessizlik Davranışlarında Kültürün Etkisi: Atasözleri Üzerinden Nitel Bir Analiz. *Ege Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 1-15.
- Sharif Nia, H., Froelicher, E. S., Hosseini, L. ve Ashghali Farahani, M. (2022). Evaluation of Psychometric Properties of Hardiness Scales: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-14.
- Ünalın, Ş. (2004). *Dil ve Kültür*. Ankara: Nobel.
- White, A., Zapata, I., Lenz, A., Ryznar, R., Nevins, N., Hoang, T. N., Franciose, R., Safaoui, M., Clegg, D. ve J La Porta, A. (2020). Medical Students Immersed In A Hyper-Realistic Surgical Training Environment Leads To Improved Measures Of Emotional Resiliency By Both Hardiness And Emotional Intelligence Evaluation. *Front Psychol*, 11, 1-8.