



Development of coping with stress scale based on Turkish proverbs-CSSTP¹

Türk atasözlerine dayalı stresle başa çıkma ölçeğinin (TASBÖ) geliştirilmesi

Kâmile Bahar Aydın²

Abstract

In this research, coping with stress scale was developed by utilizing Turkish proverbs. Data were collected in 2012 from 157 participants whose age average is 35,58, and have at least a bachelor's degree. As a result of analyzing data through Explanatory Factor Analysis, the scale consists of 36-items and three factors were obtained. The factors (components) are titled as 1) Inclination Religion, 2) Optimism, and 3) Acquiring Power. Also, in order to determine the relationships between CSSTP and personality type, Five-Factor Personality Inventory (FFPI) and Almost Perfect Scale- Revised (APS-R) were utilized. The examination of data showed that there are significant positive correlations between all factors of the CSSTP and only extroverted factor of the FFPI. There are significant relationships in a positive direction and at low and medium levels between the religious inclination factor of the CSSTP and all factors (high standards, dissatisfaction, and discrepancy) of the APS-R. According to internal consistency analysis, Cronbach's Alpha

Özet

Bu araştırmada, Türk atasözlerinden yararlanılarak, Türk Atasözlerine Dayalı Stresle Başa Çıkma Ölçeği -TASBÖ geliştirildi. Veriler, 2012 yılında yaş ortalaması 35,58 olan, en az üniversite mezunu 157 katılımcıdan toplandı. Elde edilen verinin Açıklayıcı Faktör Analizi yöntemiyle analiz edilmesi sonucunda, 36 maddelik ve üç faktörden oluşan bir ölçek elde edildi. Faktörler; 1) Dine Yönelme, 2) İyimserlik ve 3) Güç Elde Etmedir. Ayrıca, TASBÖ'nün kişilik tipiyle ilişkisini belirlemek amacıyla, Beş Faktörlü Kişilik Envanteri (BFKE) ve Gözden Geçirilmiş Mükemmeliyetçilik Ölçeği (GMÖ) kullanıldı. Bu inceleme sonucunda, TASBÖ'nün tüm faktörlerinin, BFKE'nin yalnızca, "dışa dönük" kişilik tipiyle pozitif yönde ve anlamlı ilişkiye sahip olduğu görüldü. TASBÖ'nün yalnızca dine yönelme ile GMÖ'nü tüm faktörlerinin (yüksek standartlar, memnuniyetsizlik ve çelişki) arasında pozitif yönde ve düşük düzeylerde anlamlı korelasyonlar elde edildi. TASBÖ'nün Cronbach Alpha Katsayısıyla incelenen iç

¹ Part of this study was presented at the ICEC 2014-International Counseling and Education Conference, May 26-28 İstanbul/Turkey.

² Yard. Doç. Dr. British University of Nicosia, Department of Guidance and Counseling Psychology, Cyprus
kamilebahar@hotmail.com

Coefficients of the CSSTP ranged between 0.75 and 0.91. In conclusion, some suggestions were offered to counselors, researchers, Turkish language experts, and the politicians.

tutarlılığı, 0.75 ile 0.91 arasında değişmektedir. Sonuç olarak, psikolojik yardım uzmanlarına, araştırmacılara, Türk dili uzmanlarına ve politikacılara bazı önerilerde bulunuldu.

Keywords: Culture, Turkish Proverbs, Coping with Stress, Scale

Anahtar Kelimeler: Kültür, Türk Atasözleri, Stresle Başa Çıkma, Ölçek

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

GİRİŞ

Kültürel psikoloji alanında yapılan çalışmalara göre, kültür, stresi ve başa çıkmayı etkilemektedir. Triandis'e (1995) göre, kültür; öğrenilen, paylaşılan, aktarılan, bir kuşaktan diğer kuşağa değişen, oldukça karmaşık (kompleks) ve devamlı olarak değişen bir anlam sistemidir. Bu anlam sistemi, davranışlar için yönergeler sunan normlar, inançlar ve değerler içermektedir.

Kültürün en temel unsuru ve taşıyıcısı olan atasözleri de, insanların belli durumlarda nasıl düşünecekleri, duygulanacakları ve davranacakları hakkında yönergeler içermektedir. Kültür, maddi ve manevi olmak üzere iki farklı boyuttan oluşmaktadır. Maddi kültür, insanın ya da bir toplumun ürettiği tüm nesnelere (Köknel, 1981). Manevi kültür ise, en başta dil olmak üzere, din, gelenekler, görenekler, değer yargıları, inanışlar, tutumlar ve beklentiler gibi bir toplumu psiko-sosyal olarak temsil eden tüm ürünlerdir. Manevi kültür, bir düşünce sistemi olarak, kendini en yalın ve en genel şekilde atasözlerinde gösterir. Aksoy'a (1988) göre, atasözleri; bir toplumun yüzyıllar boyunca geçirdiği tecrübelerden doğan ve benimsenen, anonim nitelikte olup ağızdan ağza dolaşan, yol gösterici nitelik kazanmış ve az kelime ile çok anlam ifade eden kültür unsurlarıdır. Atasözleri biçimsel ve kavramsal olmak üzere iki yönden incelenebilir. Atasözlerinin biçimsel özellikleri; belirli bir kalıp içerisinde, kısa ve özlü olması, geniş zaman ve buyurma kipiyle kullanılmasıdır. Kavramsal özellikleri ise, toplumsal ve doğal olayların olagelme durumlarıyla ilgili bilgi vermesi, az sözle zengin anlatımı olması, deneyime ve mantığa dayanması, gerçekleri, felsefi görüşleri, gelenekleri, görenekleri ve inanışları ifade etmesidir. Atasözleri; uzun gözlemlere ve yaşantılara dayandıkları için genel kural niteliği taşırlar, çoğunlukla her zaman her yerde geçerlidirler, bir öğüt ya da yargıya dayanırlar. Atasözlerinin amacı, insanlara öğüt vermek, yol göstermek ve birtakım gerçekleri gözler önüne sermektir. Atasözleri; günlük yaşamda çoğunlukla anlatımı daha etkili kılmak için kullanılmaktadır (Bezirci, 1990). Bununla birlikte, okullarda çocukların bilişsel ve dil gelişimini desteklemek amacıyla atasözlerinden faydalanılmaktadır. İnsanlar, atasözlerini stresli durumlarda moral bulmak ve moral

vermek amacıyla da kullanılmaktadırlar. Örneğin; “Allah beterinden saklasın.” “Allahtan umut kesilmez.” “Derdini söylemeyen derman bulamaz.” “Dağ dumansız, insan hatasız olmaz.” gibi atasözleri, insanların kendilerini ve başkalarını teselli etmek için kullandıkları bilişsel başa çıkma çabalarıdır. Türk atasözleri, Türk düşünce sisteminin göstergeleridir. Bu düşünce sisteminin, Beck’in (1964) “bilişsel terapi ve kuramı”nda açıkladığı “şemaları” ya da “temel inançları” ifade ettiği söylenebilir. Temel inançlar ya da şemalarda olduğu gibi, atasözleri; çoğunlukla bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde öğrenilmekte, sentez şeklinde, çok genel ifadeler olup, çoğunlukla doğruluğuna inanılan yargılardır. Bu açıdan bakıldığında, atasözleri, bireyin günlük yaşamdaki düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyebilir. Bu etkinin doğal bir sonucu olarak, atasözleri, belirli bir bağlamda (kültür, aile, çalışma ortamları gibi) hangi uyarıcıların stres verici olarak değerlendirileceğini ve bunlarla nasıl başa çıkılabileceğini etkileyebilir.

Temel inançlar ya da şemalar; bebeklik ve çocukluk yıllarında çevre ile etkileşim sürecinde, öğrenme yaşantıları yoluyla oluşmaktadır, bütün insanlarda olumlu ve olumsuz çiftler halinde bulunmaktadır, yaşanan olumsuz bir olayda olumsuz temel inançlar uyarılırken, belirgin bir psikiyatrik bozukluğu olmayan bir bireyde genellikle olumlu temel inançlar aktive olmaktadır (Türkçapar, 2009). Örneğin, “kadının karnından sıpayı, sırtından sopayı eksik etmeyeceksin.” atasözüne inanan bir erkek, kadınlara kolaylıkla cinsel ve fiziksel şiddet uygulayabilir, doğru olanı yaptığına inandığı için davranışlarından pişmanlık duymayabilir, kendi yerinde başkası olsa, aynı davranışları gösterebilir şeklinde düşünebilir. Böylece, özeleştiriyi yapma ve davranışını düzeltme gereği duymayabilir. Bu örnekten anlaşılacağı üzere, atasözlerinin önemli bir özelliği de doğruluğuna inanılması ve başkalarının da aynı şekilde davrandığına ilişkin bireye destek sunmasıdır. Bu nedenle, insan davranışlarını olumsuz etkileme olasılığı olan atasözleri literatürden çıkarılabilir. Örneğin, “kadının karnından sıpayı, sırtından sopayı eksik etmeyeceksin.” atasözü Türk kültüründe kadına verilen değerle bağdaşmamaktadır. Türk kültüründe kadına büyük önem verilmektedir. Örneğin, Ankara’nın köylerinde hitap edilen çocuk bile olsa, çok sevilen, çok değer verilen kişilerin isimlerinin sonuna “kadın” sözcüğü eklenmektedir; Hanım Kadın, Ana Kadın, Kâmile Kadın gibi. İslamiyet öncesi Türk kültüründe tanrı ve tanrıçalara inanılması ve en güçlü tanrı adının “Ana Tanrıça” olması, Türklerde kadına değer verildiğinin bir başka kanıtıdır (Göksel, 1998). İslam âleminin lideri Hz. Muhammed (S.A.V.)’in bir hadisine göre, “Cennet anaların/kadınların ayağının altındadır.” Dolayısıyla, İslam dininde de kadın büyük bir öneme sahiptir. Kurt’a (2012) göre, Türk atasözlerinde kadının aile içindeki önemli rolü vurgulanmaktadır: “Kadının fendi erkeği yendi” denirken, kadınların da düşünce ve benzeri alanlarda ileri atılımlar gösterebileceği, hatta erkekleri geçebileceği vurgulanmaktadır. “Kadın erkeğin eşidir, evin güneşidir” derken de kadının aile içindeki saygı değer yeri ve parlak rolü vurgulanmaktadır. Hatta erkekler için “kadın yüzünden gülen

ömründe bir kere güler.” denirken de, kadının evlilik ilişkilerindeki sabırlı, iyi niyetli ve erkeği ile birlikte zorluklara göğüs geren özelliği hatırlatılır.

Atasözleri, belli bir kültürde doğup büyümüş insanların temel ortak şemalarıdır. İnsanlar, bu şemalar sayesinde aynı uyarıcılara benzer yanıtlar vermektedirler. Dolayısıyla, atasözleri; bir toplumun ortak düşüncesi olarak, o toplumda yaşayan bireylerin stres yaşantılarını ve başa çıkma stratejilerini etkileyebilmektedir. Böylece, belli bir kültürde yaşayan insanlar, aynı uyarıcıları stres verici olarak algılamakta ve bunlarla benzer yollar izleyerek başa çıkmaktadırlar. Chun, Moos ve Cronkite’e (2006) göre, toplulukçu kültüre (grubun beklentileri, standartları ve üyeleri arasındaki karşılıklı bağımlı ilişkiler önemli) sahip insanların stresle başa çıkma stratejileri, bireyci kültüre (bireyin beklentileri, standartları ve özerkliği önemli) sahip insanların stresle başa çıkma stratejilerinden farklıdır.

Kültür ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki, aşağıda açıklanmaktadır.

Kültür, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma

Stresli bir olay esnasında, birey iki farklı bilişsel değerlendirme yapmaktadır. Birey ilk olarak, stresli olayın doğasını (bu zorlayıcı olay, kayba mı yoksa kazanca mı yol açacak? gibi), ikinci olarak, mevcut başa çıkma seçeneklerini değerlendirir (Bu olayın üstesinden nasıl gelebilirim? Olanaklarım neler? Olayın üstüne mi gitmeliyim? Uzak mı durmalıyım? gibi). Kültürel bağlam, bireyin bilişsel değerlendirmelerini ve başa çıkma stratejilerini seçimlerini etkilemektedir. Kültür; aynı zamanda bireylerin, başa çıkma çabaları yoluyla neyi gerçekleştirmeyi umduklarını, yani amaçlarını şekillendirmektedir (Chun ve diğ. 2006).

Bir durum ya da olayın stres verici (stressor) olup olmadığına karar vermek, başa çıkma sürecinin muhtemelen en öznel yönüdür. Çünkü aynı uyarıcı, her birey için stres verici olarak değerlendirilmeyebilir. Stresli bir yaşantı sürecinde bilişsel olarak iki farklı değerlendirme yapılır. İlk değerlendirme aşamasında, bir durum ya da olayın olumsuz etkileri olduğuna, gerginlik yarattığına ve zorlayıcı olduğuna karar verilir. İkinci değerlendirme aşamasında ise, bu durumla baş edebilmek için, mevcut kişisel ve sosyal kaynaklarla neler yapılabileceğine karar verilir. Stres verici uyarıcıların ilk değerlendirme aşamasında, zarar ya da kayıp, tehdit ya da mücadele (challenge) değerlendirmesi yer almaktadır. Strese yol açan faktörler; kişi için açık ve gözle görünür bir hasar (fiziksel, psikolojik ya da her ikisi de olabilir.) içerdiğinde “zarar” ya da “kayıp” olarak değerlendirilir. Tehdit değerlendirmesi ise, stres vericinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek beklenen zarar ya da kayıp algısıdır. Diğer yandan, mücadele değerlendirmesi ise, stres yaşantısından edilebilecek pozitif yönde büyüme, gelişme ve kazanç algısıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Tehdit ve mücadele

değerlendirmesi arasındaki anahtar farklılık, kazanmaya karşı potansiyel kayba odaklanan bireysel algıdır (Chun ve diğ., 2006).

Bu tehdit ve mücadele değerlendirme tipolojisi, “ödül” ve “ceza” düzenleyicileri tipolojisini çağrıştırmaktadır. Odak düzenleme teorisine (Higgins, 1997; theory of regulatory focus) göre, bireyler olaylara “ödül odaklı” ve “ceza odaklı” olmak üzere iki farklı şekilde tepkide bulunmaktadır. Ödül odaklı bir birey (promotion-focused individual), stres verici bir durumun pozitif sonuçlarının potansiyel varlığına ve yokluğuna daha duyarlı olup, bu durumu olumlu bir sonuç elde etmek için bir mücadeleye davet ya da kamçılayıcı bir durum olarak görmektedir. Diğer yandan, ceza odaklı bir birey (prevention-focused individual), negatif sonuçların potansiyel varlığına ve yokluğuna daha duyarlı olup, durumu güvenliği için bir tehdit olarak görmektedir. Yapılan bir araştırmaya (Aaker ve Lee, 2001) göre, bağımsız/özerk benlik algısına (autonomous self-construal) sahip olan Amerikalılar, ödül odaklı düzenleme gösterirlerken, karşılıklı bağımlı benlik algısına (interdependent self-construal) sahip olan Hong Kong Çinlileri önleme odaklı düzenleme göstermişlerdir. Böylece, stres vericileri; bireyciliğe (individualism) yönelimli bireylerin tehditten ziyade mücadeleye davet olarak değerlendirmeleri, toplulukçuluğa (collectivism) yönelimli olanların ise, tehdit olarak değerlendirmeleri daha muhtemel görünmektedir. Buna ek olarak, toplulukçuların, stres vericiler tarafından maruz kalınan gerçek zarar ve kayıplara karşı hassasiyetleri bireycilerden daha fazladır. Chun ve diğerlerine (2006) göre, toplulukçu kültüre sahip bireylerin stres vericileri; tehdit edici algılama eğilimlerinden dolayı, pasif ya da kaçınma odaklı başa çıkmaya (passive or avoidance-focused coping), bireyci kültüre sahip olanların ise mücadeleye davet edici olarak algılama eğilimlerinden dolayı, aktif ya da yaklaşma odaklı başa çıkmaya (active or approach-focused coping) başvurmalarının daha muhtemel olduğunu öne sürmektedirler. Literatürde bu kuramı destekleyen araştırmalar (Kuo, Roysircar, Newby-Clark, 2006; Kuo, 2011) bulunmaktadır.

Atasözleri, bireyin temel şemaları olarak stresli durumlarda gerek birincil değerlendirmeyi gerekse ikincil değerlendirmeyi etkileyebilir. Örneğin, “Allah bir kapıyı kaparsa, bir kapıyı açar” atasözüne inan bir kişinin, yaşadığı kayıplar karşısında umutsuzluğa düşmediği, dolayısıyla tehdit değerlendirme yapmadığı anlaşılmaktadır. “Her şerde/şeyde bir hayır vardır.”, “Umut fakirin ekmeğidir.” şeklinde düşünen bir kişi, ödül odaklı bir değerlendirme yapmaktadır. Şehirleşmenin ve eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte, Türkiye’de bağımsızlık/özerklik gibi bireyciliğe ait değerler yaygınlaşmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012); fakat, Türkiye ağırlıklı olarak toplulukçu kültüre sahip bir ülkedir (Hofstede,1980; Ergun, 1991; Ceylan, 1997). Türkiye’de özellikle son yıllarda, çeşitli isimler altında cemaatlerin ortaya çıkmasıyla birlikte, toplulukçu kültürün ivme kazandığı söylenebilir. Toplulukçu kültürde gruplaşmalar ve grup üyeleri arasında karşılıklı bağımlı ilişkiler (interdependent relationships) vardır. Böyle olunca da, toplulukçu kültüre ait bir birey karşılıklı bağımlı benlik algısı

(interdependent self-construal) geliştirmektedir (Kim, Sherman ve Taylor, 2008). Böyle bir bireyin, stresle tek başına başa çıkma konusunda özgüveni düşük olabilir. Buna bağlı olarak, stres vericileri ödülünden ziyade tehditkâr algılayabilir, yaşadığı sorunları doğrudan kendisi çözmek yerine, bağımlı/ait olduğu grubun (ingroup) çözmesini bekleyebilir. Sosyal destek, bağımlı benliğe sahip toplulukçuların en sık başvurduğu bir stresle başa çıkma stratejisidir (Kim ve diğ., 2008).Toplulukçu kültürel değerlere sahip bireyler; bireyci kültürel değerlere sahip bireylere göre, daha kaçınan, daha boyun eğici, daha pasif ve daha çok duygu odaklı (emotion-focused) stresle başa çıkma stratejilerine başvurmaktadırlar. Bireyciler ise, toplulukçulara göre daha aktif, daha birey odaklı (individual-based) ve daha çok problem çözme yollarına başvurmaktadırlar (Kuo ve diğ., 2006; Kuo, 2011). Literatürde duygu odaklı ve pasif başa çıkma stratejisi olarak açıklanan kaçınma (avoidance) stratejisi ile, psikolojik semptomlar arasında pozitif korelasyonlar olduğuna ilişkin araştırma bulguları (Vulić-Prtorić ve Macuka, 2006; Blalock ve Joiner, 2000; Calvete ve Connor-Smith, 2006) yer almaktadır.

Benlik algısı; stres yaşantıları ve başa çıkma sürecinde önemli rol oynadığı (Csikszentmihalyi, 1990; Chun ve diğ., 2006) için, kontrol edilmesi gereken önemli bir değişken olabilir. Ne sadece toplulukçu kültürde gelişen karşılıklı bağımlı benlik algısı (interdependent self-construal), ne de sadece bireyci kültürde gelişen özerk/bağımsız benlik algısı (autonomous self-construal) yerine, “özerk-ilişkisel” benlik algısını (autonomous-related self construal) (Kağıtçıbaşı, 2012) geliştirmek, stresle başa çıkmada daha yararlı olabilir. Özerk-ilişkisel benliğe sahip bir birey, hem toplulukçu, hem de bireyci kültüre ait değerlere sahip olabilir (Kağıtçıbaşı, 2012). Buna bağlı olarak birey, daha esnek bir bilişsel algı ve değerlendirme stiline ve daha zengin bir stresle başa çıkma dağarcığına sahip olabilir.

Bu çalışmada, Türk atasözlerinden yararlanılarak stresle başa çıkma ölçeği geliştirildi ve bu ölçeğin, kişilik tipleriyle ilişkileri incelendi. Bu çalışma, stresle başa çıkma literatüründe atasözlerine dikkat çeken ilk araştırma olması ve yeni araştırmaların yapılmasına uyarıcı bir kaynak oluşturması açısından önem taşımaktadır. Bu araştırmanın bulgularından; psikolojik yardım uzmanları, araştırmacılar, ana-babalar, öğretmenler, Türk dili uzmanları ve politikacılar yararlanabilirler. Türk Atasözlerine Dayalı Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilmesinde izlenen yöntemler, sonuçlar ve öneriler aşağıda açıklanmaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırma, ortalama 35,58 (en büyük 57, en küçük 22) yaşlarında, en az lisans eğitimine sahip, %22'si bekâr, %67'si evli, %1'i boşanmış ve dul, %10'u medeni statüye yanıt vermemiş, profesyonel

bir işte çalışan 157(99 kadın, 44 erkek, 14 cinsiyetini belirtmemiş) yetişkin insan üzerinde yapıldı. Araştırmanın evreni, en az lisans eğitime sahip ve profesyonel bir işte çalışan yetişkin insanlardır. Araştırma; daha geniş atasözleri dağarcığına sahip olabilecekleri varsayılarak en az üniversite eğitime sahip, profesyonel bir işte çalışan yetişkin insanlar üzerinde yapıldı. Araştırmanın örnekleme, bu evrenden gelen ve ulaşılabilen 157 bireyden oluşmuştur. Örneklem büyüklüğü, ölçekte yer alan madde sayısının yaklaşık üç katı kadar olup, geçerli ve güvenilir veriler elde edebilmek için yeterli varsayılmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler, Ankara’da 2012 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı’nın halk sağlığı alanında çalışan kişiler için düzenlediği bir hizmet-içi eğitime katılan kişilerden, araştırmacının kendisi tarafından toplandı. Katılımcılar, hizmet-içi eğitim almak için salonlarda toplandıkları esnada, araştırmacı; katılımcılara kendisini tanıttı, araştırmanın konusundan, amacından, ölçme araçlarından, ölçme araçlarıyla kendilerinden elde edilen bilgilerin gizli kalacağından, bu bilgilerin yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından, araştırmaya katılımın bilime değerli bir katkı sağlayacağından, katılımın tamamıyla gönüllülüğe dayalı olduğundan bahsetti. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 157 kişiye aşağıdaki ölçme araçları uygulandı.

Ölçme Araçları

Gözden Geçirilmiş Mükemmeliyetçilik Ölçeği-GMÖ (Almost Perfect Scale-Revised-APS-R). Ölçek; Johnson ve Slaney (1996) tarafından geliştirildi, Aydın (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlandı. Ölçekte Yüksek Standartlar (YS), Tatminsizlik (T) ve Çelişki (Ç) olmak üzere üç faktör bulunmaktadır. Cronbach Alpha katsayıları, YK’nin 0.83, T’nin 0.84, Ç’nin 0.76’dır.

Beş Faktörlü Kişilik Envanteri-BFKE. Çalışmada kişilik özelliklerinin ölçülmesinde, Goldberg (1999) tarafından geliştirilen 50 soruluk envanter kullanıldı. BFKE’de beş faktör bulunmaktadır. Bunlar; dışadönük, uyumlu, sorumlu, duygusal olarak dengeli ve açıklık. Türk örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada (Tabak, Basım, Tatar ve Çetin, 2010) envanterin tamamının Cronbach Alpha katsayısı 0.89, dışadönüklüğün 0.79, uyumluluğun 0.79, sorumluluğun 0.81, duygusal dengenin 0.79 ve açıklığın ise 0.75 olduğu tespit edilmiştir.

Türk Atasözlerine Dayalı Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin (TASBÖ) Geliştirilmesi

Denemelik Formun Hazırlanması

Üniversite öğrencilerine stresli durumlarda “Dermansız dert olmaz”, ”Allah dağına göre kar verir”, “Dağ dumansız, insan hatasız olmaz”, “Demir nemden insan gamdan ölür,” “derdini söylemeyen derman bulamaz” gibi atasözlerine benzer hangi sözleri sıklıkla kullandıkları ve diğer insanlardan bunlara

benzer hangi sözleri sıklıkla duydukları soruldu. Araştırmacı tarafından, öğrencilerden elde edilen atasözleri havuzuna literatürden (Aksoy, 1988) de atasözleri eklenerek 69 maddelik bir denemelik form elde edildi.

Verilerin Analizi

Denemelik formda yer alan 69 maddenin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için, madde-toplam korelasyon analizi (MTKA), KMO ve Bartlett testi yapıldı. MTKA sonucuna göre madde seçerken, 0.20-0.90 arası ölçüt (Özdamar, 2010) kabul edildi. Daha sonra, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapıldı. Faktörleştirme tekniği olarak, temel bileşenler yöntemi seçildi. Faktör yükü olarak da 0.30 alt sınır (Büyüköztürk, 2004) kabul edildi. Elde edilen ölçeğin; Cronbach Alpha katsayıları incelendi, kişilik ile ilişkisini belirlemek için GMÖ, BFKÖ ve TASBÖ arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı (Büyüköztürk, 2004) ile incelendi. Verilerin dağılımını incelemek için, Kolmogorov-Smirnov testi (1-Sample K-S Test) uygulandı.

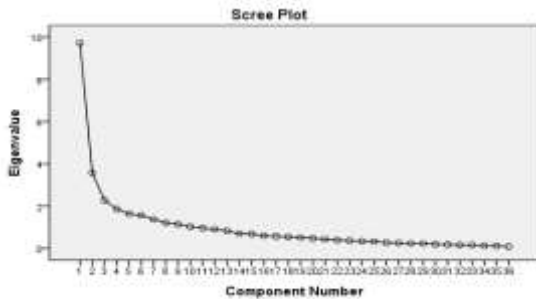
BULGULAR

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Bulguları

Ölçeğin, KMO ve Bartlett test sonucu 0.80, anlamlılık düzeyi $P < 0.001$ 'dir. TASBÖ'nün faktör analizinde önemli faktör sayısı, araştırmacı tarafından birçok deneme sonucunda üç olarak belirlendi. Açıklanan yığımlı (cumulative) varyans 0.43,253'tür. Bir başka deyişle, öz değeri 1'in üzerinde olan ve en yüksek öz değere sahip olan üç faktör seçildi. Öz değere göre çizilen çizgi grafiğinde (scree plot) (Grafik 1), dördüncü faktöre kadar faktörler arasında yüksek ivmeli düşüşler gözlenmektedir. Dördüncü ve sonraki faktörlerde grafiğin genel gidişi yatay olup, önemli bir düşüş eğilimi gözlenmemektedir; yani, dördüncü ve sonraki faktörlerin varyansa olan katkıları birbirlerine çok yakın çıkmıştır. Bu da, ölçeğin üç faktörden oluştuğunun bir kanıtıdır.

TASBÖ'nün döndürme sonrası faktör yük değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Grafik 1. Öz Değer Grafiği



Tablo 1. TASBÖ'nin Döndürülmüş Temel Bileşenler Analizi Sonuçları

<i>Md. No</i>	<i>Faktörler ve Maddeler</i>		<i>Faktör Yükleri</i>		
	<i>1.</i>	<i>Faktör</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	6	Allah sabırlı kulunu sever.	0.83		
2	9	Allah bir kapıyı kaparsa bir kapıyı açar.	0.75		
3	20	Her şerde bir hayır vardır.	0.75		
4	32	Allah'ın dediği olur.	0.74		
5	8	Allah'tan umut kesilmez.	0.73		
6	12	Allah kulunu kısmeti ile yaratır.	0.71		
7	11	Allah kuluna taşıyamayacağı yük vermez.	0.69		
8	19	Çıkmadık candan ümit kesilmez.	0.69		
9	7	Allah beterinden saklasın.	0.68		
10	5	Allah kulundan geçmez.	0.68		
11	10	Allah sevdiğine dert verir.	0.68		
12	66	Yalnızlık Allah'a mahsustur.	0.55		
13	2	Allah doğrunun yardımcısıdır.	0.50		
14	17	Zaman her şeyin ilacıdır.	0.42		
15	1	Allah dağına göre kar verir.	0.39		
		2. Faktör			
16	57	Gün doğmadan neler doğar.		0.78	
17	67	Yol sormakla bulunur.		0.71	
18	56	Gülü seven dikenine katlanır.		0.69	
19	64	Umut, fakirin ekmeğidir.		0.68	
20	58	Kara gün kararıp kalmaz		0.68	
21	50	Dağ dağa kavuşmaz insan insana kavuşur.		0.57	
22	38	Dermansız dert olmaz.		0.54	
23	63	Tavşan dağa küsmüş, dağın haberi olmamış.		0.49	
24	42	Yüksek dağların başı dumanlı olur.		0.47	
25	47	Bin bilsen de bir bilene danış.		0.45	
26	34	Her gecenin bir sabahı vardır.		0.42	
		3. Faktör			
27	44	Ahali isterse padişahı tahttan indirir.			0.73
28	46	Akmasa da damlar.			0.58
29	45	Akara kokara bakma, çuvala girene bak.			0.57
30	27	Dert saklayana kalır.			0.51
31	49	Birlikten kuvvet doğar.			0.51
32	30	Damlaya damlaya göl olur.			0.50
33	62	Padişahın bile arkasından kılıç sallarlar.			0.45
34	43	Adam yanıla yanıla, pehlivan yenile yenile.			0.43
35	52	Derdini söylemeyen derman bulamaz.			0.41
36	60	Maşa varken elini ateşe sokma.			0.40
Açıklanan Varyans					
Toplam: % 43.253					
Faktör 1:% 19.980					
Faktör 2: %13.605					
Faktör 3:%9.669					

AFA sonucunda, 36 maddelik üç faktörden oluşan bir ölçek elde edildi. Ölçeğin faktör yükleri 0.39-0.83 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam varyansı 0.43'tir (birinci faktör: 19.980, ikinci faktör: 13.605, üçüncü faktör: 9.669). Birinci faktöre "Dine Yönelme", ikinci faktöre "İyimserlik" ve üçüncü faktöre "Güç Elde Etme" isimleri verildi. Ölçek, Türk

atasözlerinden elde edildiği için Türk Atasözlerine Dayalı Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TASBÖ) ismi verildi. Ayrıca, atasözleri kültürün temel bir unsuru olduğu için, TASBÖ için “kültür-odaklı başa çıkma” ya da “Türk kültürüne dayalı başa çıkma” gibi ifadeler kullanılabilir.

Faktör tanımları ve puanlama

1) *Dine Yönelme-DY*; 15 madde yer almaktadır (6, 9, 20, 32, 8, 12, 11, 19, 7, 5, 10, 66, 2, 17, 1), 1-15 arası maddelerden oluşmaktadır. DY: Allah’ın zor durumlarda yardımcı olacağına, her şeyin/şerrin Allahtan geldiğine, yaşam üzerindeki kontrolün O’nun elinde olduğuna inanma. 2) *İyimserlik-İy*; 11 madde yer almaktadır (57, 67,56, 64, 58, 50, 38, 63, 42, 47, 34), 16-26 arası maddelerden oluşmaktadır. İy: Olayların olumlu taraflarını görme, umut içinde olma, olumlu sonuçlar elde edebileceğine inanma. 3) *Güç elde etme-GE*; 10 madde yer almaktadır (44, 46, 45, 27, 49, 30, 62, 43, 52, 60), 27-36 arası maddelerden oluşmaktadır. GE: İnsanlarla birlik oluşturma, kaynak sağlama, olumsuzluklardan, tehlikelerden korunma ve engellere takılmama. Ölçek; bilişsel başa çıkma çabalarını ifade etmektedir ve beş derecelidir: Bana Büyük Ölçüde Uygun Değil (1), Bana Uygun Değil (2), Kararsızım (3), Bana Uygun (4) ve Bana Büyük Ölçüde Uygun (5). Ölçekten elde edilecek yüksek puan; bireyin stresli durumlarda Türk kültürüne ya da atasözlerine dayalı başa çıkmaya daha sık başvurduğunu; başka bir deyişle, dine yöneldiğini, iyimser davrandığını ve güç elde etmeye çalıştığını göstermektedir. Böyle bir bireyin, daha dışa dönük ve daha kültür yönelimli olduğu da düşünülebilir.

TASBÖ’nün Güvenirlilik Analizi Bulguları

Ölçeğin güvenirliliğini belirlemek için, iç tutarlılık katsayıları incelendi. Cronbach Alpha katsayıları; dine yönelme için 0.91, iyimserlik için 0.85, güç elde etme için 0.75, ölçeğin tamamı için 0.91 olarak belirlendi.

TASBÖ’nün iç tutarlılık güvenirliliğine ilişkin Madde-toplam Korelasyon Katsayıları (MTKK) tablo 2’de yer verilmektedir.

Tablo 2:TASBÖ'nünMadde-Toplam Korelasyon Katsayıları

<i>Md. No</i>	<i>Faktörler ve Maddeler</i>	<i>Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu</i>		
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	1. Dine Yönelme			
1	6 Allah sabırlı kulunu sever.	0.59		
2	9 Allah bir kapıyı kaparsa bir kapıyı açar.	0.57		
3	20 Her şerde bir hayır vardır.	0.53		
4	32 Allah'ın dediği olur.	0.54		
5	8 Allah'tan umut kesilmez.	0.50		
6	12 Allah kulunu kısmeti ile yaratır.	0.61		
7	11 Allah kuluna taşıyamayacağı yük vermez.	0.68		
8	19 Çıkmadık candan ümit kesilmez.	0.65		
9	7 Allah beterinden saklasın.	0.55		
10	5 Allah kulundan geçmez.	0.53		
11	10 Allah sevdiğine dert verir.	0.59		
12	66 Yalnızlık Allah'a mahsustur.	0.60		
13	2 Allah doğrunun yardımcısıdır.	0.39		
14	17 Zaman her şeyin ilacıdır.	0.49		
15	1 Allah dağın göre kar verir.	0.37		
	2. İyimserlik			
16	57 Gün doğmadan neler doğar.		0.58	
17	67 Yol sormakla bulunur.		0.41	
18	56 Güllü seven dikenine katlanır.		0.53	
19	64 Umut, fakirin ekmeğidir.		0.59	
20	58 Kara gün kararır kalmaz		0.47	
21	50 Dağ dağa kavuşmaz insan insana kavuşur.		0.36	
22	38 Dermansız dert olmaz.		0.49	
23	63 Tavşan dağa küsmüş, dağın haberi olmamış.		0.34	
24	42 Yüksek dağların başı dumanlı olur.		0.48	
25	47 Bin bilsen de bir bilene danış.		0.38	
26	34 Her gecenin bir sabahı vardır.		0.44	
	3. Güç Elde Etme			
27	44 Ahali isterse padişahı tahttan indirir.			0.40
28	46 Akmasa da damlar.			0.38
29	45 Akara kokara bakma, çuvala girene bak.			0.31
30	27 Dert saklayana kalır.			0.46
31	49 Birlikten kuvvet doğar.			0.26
32	30 Damlaya damlaya göl olur.			0.24
33	62 Padişahın bile arkasından kılıç sallarlar.			0.37
34	43 Adam yanıla yanıla, pehlivan yenile yenile.			0.42
35	52 Derdini söylemeyen derman bulamaz.			0.34
36	60 Maşa varken elini ateşe sokma.			0.13

N= 115

N of Items= 36

Alpha=91

Tablo 2'den görülebileceği gibi, yalnızca 60. maddenin MTKK 0.20'nin altındadır. Bu maddeye ait daha düşük hatalı MTKK'yı elde edebilmek için; ölçek, farklı mesleklerden ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerden oluşan büyük bir örneklem üzerinde tekrar test edilebilir.

TASBÖ ve Kişilik Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları**Tablo 3: TASBÖ ve Beş Faktörlü Kişilik Envanteri –BFKE Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=140)**

Faktörler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Dine Yönelme	1	.56***	.36***	.20*	-.002	.030	.13	.15	.88**
2. İyimserlik		1	.576**	.347**	-.001	.022	.067	.089	.80**
3.Güçelde etme			1	.354**	.065	.21*	-.027	.13	.72**
4.Dışadönük kişilik				1	.10	.11	.37	.18	.31**
5.Uyumlu kişilik					1	.235**	-.67	.184*	.071
6. Sorumlu kişilik						1	.178*	.318**	.148
7. Duygusal denge							1	.036	.085
8.Gelişimeaçıkkışilik								1	.168
9.Toplambaşaçıkma									1

*P < .05.; **P < .01, *** P < .001

Uyumlu kişilik: Sıcak, nazik, işbirliği gösteren,encil olmayan, esnek, dürüst, kibar, bağışlayıcı, yardımsever, memnun, sevgi dolu, ince, iyi kalpli, sempatik, güvenli, cömert, düşünceli, uyumlu. **Duygusal denge:** Duygusal ve kiskanç olmayan, rahat, nesnel, sakin, dengeli mizaçlı, iyi huylu, duruşan, halinden memnun, güvenli, ağırbaşlı, talepkâr olmayan, uysal, barışçıl. **Yaşantıya açıklık:** Zeki, uyanık, meraklı, hayal gücü yüksek, çözümleyici, derin düşünen, sanatsal, iç görülü, keşfedici, akıllı, esprili, yaratıcı, karmaşık düşünen, bilgili, entelektüel, ilgileri geniş, çok yönlü, özgün, derin, kültürlü (Morris, 2002).

Tablo 3'e göre, TASBÖ'nün faktörleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ($P < 0.001$) korelasyonlar vardır. TASBÖ'nün "dine yönelme" faktörü; BFKE'nin yalnızca "dışa dönük kişilik" faktörü ile düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir korelasyona ($r = 0.20$, $P < 0.05$), TASBÖ'nün tamamıyla ise yüksek düzeyde ve anlamlı bir korelasyona sahiptir ($r = 0.88$, $p < 0.01$). "İyimser başa çıkma" ile "dışadönük kişilik" arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.35$, $p < 0.01$). "İyimser başa çıkmanın" toplam başa çıkma ile korelasyonu ise yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlıdır ($r = 0.80$, $p < 0.01$). TASBÖ'nün "Güç elde etme" faktörü ile BFKE'nin "dışa dönük kişilik" faktörü arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.35$, $p < 0.01$). "Güç elde etme" faktörünün TASBÖ'nün tamamıyla arasındaki korelasyon yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlıdır ($r = 0.72$, $p < 0.01$). TASBÖ'nün "güç elde etme" faktörü ile BFKE'nin "sorumlu kişilik" faktörü arasındaki korelasyon katsayısı düşük düzeyde, pozitif ve anlamlıdır ($r = 0.21$, $p < 0.05$). Toplam TASBÖ ile "dışa dönük kişilik" arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ($r = 0.31$, $p < 0.01$) korelasyon vardır. Sonuç olarak, TASBÖ'nün tüm faktörleri BFKE'nin dışa dönük kişilik alt ölçeği ile düşük ve orta düzeylerde, pozitif yönde ve anlamlı korelasyonlara sahiptir.

BFKE'nin dışa dönük kişilik tipi; konuşkan, cesur, şamatacı, zorlayıcı, girişken, doğal, gösterimci, enerjik, maceracı, dostça, sözünü sakınmayan, yüksek sesli, gürültülü, hırslı, baskın ve sosyal olarak tanımlanmaktadır. Araştırmanın bu bulgularına dayanarak, dışa dönük kişiliğe sahip olanların; gerçek ve olası stresli durumlarda dine yöneldikleri, iyimser davrandıkları ve güç elde etmeye çalıştıkları söylenebilir. Ayrıca, dışa dönük kişilerin Türk kültürüne daha çok yönelimli oldukları da söylenebilir.

BFKE'nin “sorumlu kişilik” ile TASBÖ'nün “güç elde etme” faktörü arasındaki korelasyon; sorumluluk sahibi ya da öz-disiplinli kişilerin stresli durumlarda ya da olası stresli yaşantılara karşı güç elde etmeye yöneldiklerini ifade etmektedir. BFKE'de sorumlu kişilik; “örgütlü, dayanabilir, dikkatli, sorumlu, çalışkan, etkili, yeterli, ihtiyatlı, özen gösteren, dakik, pratik, mükemmel, idareli, tedbirli, ciddi, ekonomik, güvenilir” olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle, bu tür kişilik özelliklerine sahip bireyler; gerçek ve olası stresli durumlara karşı, kaynak sağlamaya, olumsuzluklardan ve tehlikelerden korunmaya, karşılaştıkları engellerden yılmamaya ve diğer insanlarla güç birliği oluşturmaya çalışmaktadırlar.

Tablo 4: TASBÖ ve Gözden Geçirilmiş Mükemmeliyetçilik Ölçeği –GMÖ Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=140)

Faktörler	Yüksek Standartlar-YS	Memnuniyetsizlik- MsZ	Çelişki-Ç
Dine yönelme	0.20*	0.26**	0.31**
İyimserlik	0.12	0.12	0.18*
Güç elde etme	0.12	0.18	0.15
TASBÖ	0.23*	0.26**	0.30**

P < p<.05; **P < .01

YS: Kişinin kendisi için, okul ya da iş yaşamında ve genel hayatında yüksek standartlar belirlemesi ve daima mükemmel elde etmeye çalışmasıdır. Kişinin yüksek standartlarına ulaştığında kendini başarılı saymasıdır. **MsZ:** Mükemmeliyetçiliğin duygusal yönüdür. Kişinin standartlarıyla başarılarını ya da performansını karşılaştığında, kendini tatminsiz/doyumsuz ya da hoşnutsuz hissetmesidir. **Ç:** Kişinin yüksek standartlarıyla elde ettiği başarı ya da performansı arasındaki uyumsuzluktur. Bu uyumsuzluk ya da çelişki nedeniyle kişinin hayal kırıklığına uğramasıdır (Aydın, 2013).

Tablo 4'den anlaşılacağı üzere, TASBÖ'nün “dine yönelme” faktörü ile; GMÖ'nün “yüksek standartlar” faktörü arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı korelasyon ($r=0.20$, $p<0.05$), “memnuniyetsizlik” faktörü arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı korelasyon ($r=0.26$, $p<0.01$), “çelişki” faktörü arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı korelasyon ($r=0.31$, $p<0.01$) vardır. TASBÖ'nün “iyimserlik” faktörü ile, GMÖ'nün “çelişki” faktörü arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı korelasyon vardır ($r=0.18$, $p<0.05$). Toplam TASBÖ ile GMÖ'nün tüm faktörleri arasında düşük ve orta düzeylerde, pozitif yönde ve anlamlı korelasyonlar vardır.

TASBÖ ve GMÖ arasında elde edilen bu korelasyon katsayıları, yüksek olmamalarına rağmen, büyük olmayan bir örneklemden ($n=140$) elde edildikleri için önemli (Büyüköztürk, 2004)

görülmektedir. Araştırmanın dine yönelme ve GMÖ'nün faktörleri (yüksek standartlar, çelişki ve memnuniyetsizlik) arasında elde edilen bulgulardan, dine yönelme stratejisini kullananların; “kendilerinden” yüksek standartlar bekledikleri, fakat bu yüksek standartlarına ulaşamadıkları, yani elde etmek istedikleriyle elde ettikleri arasında çelişki algıladıkları, hayal kırıklığı yaşadıkları ve hoşnutsuz/tatminsiz (memnuniyetsiz) oldukları anlaşılmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu, Türkiye’de son yıllarda toplulukçuluğun giderek artmasına neden olan faktörlerden birine işaret ediyor olabilir: Dine yönelimli ve “kendilerinden” yüksek beklentileri olan, fakat bu beklentileri kişisel çabalarıyla karşılayamayan, başarısızlık ve tatminsizlik algılayan insanların; beklentilerini ya da standartlarını karşılayabilmek için, sosyal destek alabilecekleri “gruplar” oluşturdukları düşünülebilir. Sosyal destek, karşılıklı bağımlı benlik algısına (interdependent self-construal) sahip olan toplulukçuların en sık başvurdukları bir stresle başa çıkma yoludur (Kim ve diğ. 2008). Yeh, Inman, Kim ve Okubo (2006), Japon üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileriyle toplulukçu benlikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmada toplulukçu benlik; ailenin, etnik grubun, cemaatin (community), dinin ve dilin bir birey için önemini ifade etmektedir. Araştırmacılar, daha yüksek düzeyde toplulukçu benliğe sahip olan Japonların; aileden, kardeşlerden ve arkadaşlardan sosyal destek isteyerek stresle başa çıktıklarını bulmuşlardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Kültürün en temel unsuru olan atasözleri; anlatımı kuvvetlendirme işlevinin yanı sıra, stresle başa çıkma işlevine de sahiptir. Atasözleri bilişsel düzeyde stresle başa çıkma çabalarıdır. Örneğin, stresli bir durumda, “kara gün kararır kalmaz” diyen bir insan, iyimser bir yaklaşımla, stresini azaltmaya çalışmaktadır. Bu araştırmada, yapılan AFA sonucunda, bazı atasözlerinin bir araya gelerek bir yapı ya da anlam oluşturduğu gözlemlendi. Bu yapı ya da anlam sistemi, Türk atasözlerine dayalı stresle başa çıkma olarak kavramlaştırıldı ve bu kavramdan bir ölçek elde edildi. Bu ölçeğe, Türk Atasözlerine Dayalı Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TASBÖ) ismi verildi. TASBÖ, dine yönelme, iyimserlik ve güç elde etme üzere üç faktörden oluşmaktadır. Bu üç faktör ile BFKE'nin dışa dönük kişilik alt ölçeği arasında pozitif yönde korelasyonlar elde edildi. TASBÖ'nün güç elde etme alt ölçeği ile BFKE'nin sorumlu kişilik alt ölçeği arasında pozitif yönde korelasyon elde edildi. TASBÖ'nün dine yönelme faktörü ve TASBÖ'nün tamamının GMÖ'nün tüm faktörleri (yüksek standartlar, memnuniyetsizlik, çelişki) arasında pozitif yönde korelasyonlar elde edildi. TASBÖ'nün iyimserlik faktörü ve GMÖ'nün çelişki faktörü arasında pozitif korelasyon elde edildi.

Öneriler

1. Türkiye koşullarında çalışan ve çocukluk ya da ergenlik yılları Türkiye’de geçmiş olup yurt dışında yaşayan Türklere psikolojik yardım sunan danışmanlar, TASBÖ’yü güvenle kullanabilirler.
2. Çalışmalarında bilişsel kuramı temel alan danışmanlar, danışanların temel inançlarını/şemalarını kısa sürede ortaya çıkarabilmek için TASBÖ’den faydalanabilirler.
3. Atasözleri, kısa ve uyaklı oldukları için öğrenilmesi kolaydır. Danışmanlar, TASBÖ’yü kullanarak danışanlarına kısa sürede stresle başa çıkma stratejileri kazandırabilirler.
4. Araştırmacılar;
 - 4.1. TASBÖ’nün diğer stresle başa çıkma ölçekleriyle ilişkilerini inceleyerek geçerlik analizleri yapabilirler.
 - 4.2. Daha büyük örneklemelere TASBÖ ve GMÖ’yü uygulayarak, sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçi kişilikleri karşılaştırabilirler.
 - 4.3. TASBÖ ile iyilik hali, yaşam doyumu, mutluluk ve ruh sağlığı gibi olumlu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, TASBÖ’nün olumlu ve olumsuz etkilerini ortaya koyabilirler.
 - 4.4. TASBÖ’yü kullanarak, bireyci ve toplulukçu kültürel değerlere sahip bireyleri karşılaştırabilirler.
 - 4.5. Türkiye’de toplulukçuluk eğilimleri, yasaların işlevselliği, demokratik değerlere ve insan haklarına verilen önem, Türk toplumunda yaygın olarak kullanılan stresle başa çıkma stratejileri ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri inceleyebilirler. Böylece, Türk toplumunun sıklıkla kullandığı stresle başa çıkma stratejileri, bireylerin bu stratejileri seçimlerini etkileyen etkenler ve bu başa çıkma stratejilerinin bireyler üzerindeki etkileri ortaya konulabilir.
 - 4.6. TASBÖ, benlik algıları (bağımlı, özerk ve özerk-ilişkisel benlik) ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri inceleyebilirler.
5. Atasözleri; öncelikle ailede ve temel eğitimde öğrenildiği için, bireyin davranışlarını ve kişiliğini etkileyen temel şemaları/inançları haline gelebilmektedir. Bu nedenle, anne-babalar ve öğretmenler, eğitim sürecinde çocukların gelişimini olumsuz etkileme olasılığı olan atasözlerini kullanmamalıdır. Ayrıca, Türk dili uzmanları ve Türk Dil Kurumu; bireyin davranışlarını olumsuz etkileme olasılığı olan bazı atasözlerinin literatürden çıkarılması yönünde çalışmalar yapabilirler. Bazı atasözleri Türkçe literatürde yer almakla birlikte, gerçekte Türk kültürünü yansıtamamaktadır. Bu atasözlerinin de Türk atasözleri literatüründen çıkarılması yönünde çalışmalar yapılmalıdır.
6. Başbakan, cumhurbaşkanı, siyasi parti başkanları, ünlü sanatçılar ve ünlü sporcular; toplum tarafından çok izlenen ve model alınan kişiler oldukları için, stresli durumlarda ödül odaklı aktif başa çıkmayı harekete geçirebilecek atasözlerini medyada daha sık kullanabilirler ve yeni sözler üretebilirler.

KAYNAKÇA

- Aaker, J. L., & Lee, A. Y. (2001). "I" seek pleasures and "we" avoid pains: The role of self-regulatory goals in information processing and persuasion. *Journal of Consumer Research*, 28(1), 33-49.
- Aksoy, Ö.A. (1988). *Atasözleri ve deyimler sözlüğü 2*. İstanbul: İnkılâp Yayınevi.
- Aydın, K.B. (2013). Cross-cultural validity of the almost perfect scale-revised on the college students in the United States and Turkey. *Educational Research Review*, 8, 14, 1150-1157.
- Beck, A.T. (1964). *Thinking and depression: II. Theory and therapy*. Archives of General Psychiatry, 10, 561-571.
- Bezirci, A. (1990). *Deyimlerimizin Sözlüğü*. İstanbul: Gendaş A.Ş.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (4.Baskı)*. Ankara: Pegem A yayınları.
- Bjork, J. P., Cuthbertson, W., Thurman, J. W., & Lee, Y. S. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and Caucasian Americans. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 421-442.
- Blalock, J.A., & Joiner, T.E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24(1), 47-65.
- Calvete, E., & Connor-Smith, J.K. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 47-65.
- Ceylan, M. E. (1997, Mart). *Toplum organizasyonu ve Türkiye'ye bakış*. Cumhuriyet Gazetesi Bilim-Teknik Eki, Sayı 522.
- Chun C., Moos R.H. & Cronkite R.C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In P.T. P. Wong, & L. C. J. Wong (Eds.), *International and cultural psychology: Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 29-53). United States of America: Springer.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *FLOW: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row Publishers.
- Ergun, D. (1991). *Türk bireyi kuramına giriş*. İstanbul: Gerçek Yayınları.
- Goldberg, L.R. (1999). "A Broad-Bandwidth, Public Domain, Personality Inventory Measuring The Lower-Level Facets of Several Five-Factor Models" Mervielde, I., Deary, F. de Fruyt, and Ostendorf, F. (Ed.), *Personality psychology in Europe*, Tilburg, The Netherlands, Tilburg University Press, 7, 7-28.
- Göksel, B. (1998). Çağlar boyunca Türk kadını ve Atatürk. *Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi*, Cilt XIV, 41, 405-416.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologists*, 52(12), 1280-1300.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Beverly Hills, CA, Sage.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel Psikoloji (3. Baskı)*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Köknel, Ö. (1981). *Cumhuriyet gençliği ve sorunları*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Kuo, B.C.H. (2011). Culture's consequences on coping: Theories, evidence, and dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42, 1082-1102.

- Kuo, B.C.H., Roysircar, G., & Newby-Clark, I. R.(2006). Development of the Cross Cultural Coping Scale: Collective, avoidance, and engagement strategies. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 161–181.
- Kurt, İ. (2012). *Türk atasözlerine psikolojik yaklaşım*. Ankara: Akçağ Basım Yayım Pazarlama A.Ş.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist*, 63, 518–526.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Morris, C.T. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını No:23.
- Özdamar, K. (2010). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi 2: Çok değişkenli analizler (7. Baskı)*. Eskişehir: KAAN Kitabevi.
- Tabak, A., Basım, N., Tatar, İ., Çetin, F. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: savunma sanayiinde bir araştırma. *Ege Akademik Bakış/Ege Academic Review*, 10 (2) 539-557.
- Türkçapar, H. (2009). *Bilişsel Terapi (4. Baskı)*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: West view Press.
- Vulić-Prtorić, A. & Macuka, I. (2006). Family and coping factors in the differentiation of childhood anxiety and depression. *The British Psychological Society*, 79, 199-214.
- Yeh, C. J., Inman, A. G., Kim, A. B., & Okubo, Y. (2006). Asian American families' collectivistic coping strategies in responseto 9/11. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12, 134–148.

Extended English Abstract

With respect to the studies carried out in the field of cultural psychology, culture influences stress and coping. According to Triandis (1995), culture is a quite complex and a constantly changing meaning system that is learned, shared, transferred, and ranging from one generation to another generation. The system of meaning comprises norms, beliefs and values that provide guidelines for behaviors. Proverbs which are the most fundamental element and representative of culture, also contain instructions on how people think, are affected and behave under certain circumstances. The purpose of the proverbs is to provide people with advice, guide them, and reveal a set of truths. Proverbs are used in everyday life to make the expressions more effective (Bezirci, 1990). Furthermore, proverbs are used by teachers in formal educational environments to support children's cognitive and language development and to teach them Turkish culture. Proverbs are the cultural elements, formed as a synthesis and believed to be true as fundamental beliefs/schemas in the human mind that influence feelings, thoughts and behaviors of the people. In this way, proverbs can also be used as cognitive efforts to cheer up a little in stressful situations. For instance; “If God closes a door opens another. There is no trouble without remedy. United we stand, united we are stronger. A trouble shared is a trouble halved.” etc. Proverbs are fundamental and a common schema of people born and raised in a particular culture. People, thanks to this schema, respond similarly to the same stimuli. Therefore, proverbs, as the common perception of a society, may influence the stress experiences and coping strategies of the individuals living in that community. Thus, people living in a particular culture perceive the same stimuli as stressful and deal with them in similar ways. Studies reveal that the stress-coping strategies of the people who belong to collectivistic cultures are different from those of the people who belong to the individualistic cultures. According to Chun, Moos and Cronkite (2006), an individual with collectivistic cultural

values always tries to meet the expectations and standards of the authority figures and the ingroup that they belong to. Group members are mutually dependent on each other. On the other hand, an individual with individualistic cultural values often tries to meet his/her own expectations and standards. According to Chun et al. (2006), it is more likely that against stressors, individuals from collectivistic cultures present a passive or avoidance-focused coping because of their tendency to perceive them as a threat, while those from individualistic cultures present an active or approach-focused coping because of their tendency to perceive this as a challenge. There are positive correlations between the avoidance strategy which is an emotion-focused and passive coping strategy and the psychological symptoms (Vulić-Prtorić & Macuka, 2006; Blalock & Joiner, 2000; Calvete & Connor-Smith, 2006). With the increasing urbanization and level of education, the values such as independence and autonomy relating to individualism are becoming prevalent in Turkey (Kağıtçıbaşı, 2012). However, Turkey is a country possessing a collectivist culture predominantly (Hofstede, 1980; Ergun, 1991; Ceylan, 1997). In Turkey, especially in recent years, with the emergence of communities under a variety of names, it can be claimed that collectivist culture is gaining momentum. In collectivist cultures, there are mutually dependent relationships among the members of a group. As such, an individual belonging to collectivistic culture develops a perception of interdependence self (Kim, Sherman, & Taylor, 2008). An individual with such a self-construal may perceive stressors as threatening rather than rewarding or challenging (Chun et al., 2006), and may expect the in-group that he/she depends on solving the problems that he/she experiences instead of solving them directly himself/herself. Social support is the most common stress-coping strategy that self-dependent communitarians apply (Kim et al., 2008). According to some theorists (Lazarus & Folkman, 1984; Csikszentmihalyi, 1990; Chun et al., 2006), in stress experiences and ways of coping, individual's perception of stimuli, evaluation and self-perception play an important role. Instead of neither interdependence-self developed in collectivistic culture nor autonomous-self developed in individualistic culture, developing the autonomous-related self-perception may be more effective in coping with stress. An individual with an autonomous-related self may possess both collectivist values as well as the values of individualistic cultures (Kağıtçıbaşı, 2012). Accordingly, the individual may acquire a more flexible cognitive perception and evaluation style and a richer repertoire of coping with stress. Parents, teachers, counselors and even politicians can take advantage of proverbs that promote autonomous-related self-formation and development. This research is the first study that has addressed the Turkish proverbs as a stress-coping strategy and developed a stress-coping scale considering them. That the research is original and it will generate a stimulating resource for further studies to be conducted is thought to be significant.

In this study, the stress-coping scale of Turkish proverbs has been developed since proverbs have a function that deals with stress. Data were collected in 2012 from 157 participants whose age average is 35, 58, and have at least a bachelor's degree. As a result of analyzing data through Explanatory Factor Analysis, the scale consists of 36-items and three factors were obtained. The factors are titled as 1) Inclination to Religion, 2) Optimism, and 3) Acquiring Power. Also, in order to determine the relationships between CSSTP and personality type, Five-Factor Personality Inventory (FFPI) and Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) were utilized. The examination of data showed that there are significant positive correlations between all factors of the CSSTP and only extroverted factors of the FFPI. This finding of the study was interpreted as the extroverted people are in tendency to appeal to culture-focused coping (coping based on Turkish proverbs) with stress more frequently. There are significant relationships in a positive direction and at low and medium levels between the religious inclination factor of the CSSTP and all factors (high standards, dissatisfaction, and discrepancy) of the APS-R. This finding of the study was interpreted as it is one of the factors that reveals and promotes collectivism in Turkey. According to internal consistency analysis, Cronbach's Alpha Coefficients of the CSSTP ranged between 0.75 and 0.91. In conclusion, some suggestions were offered to counselors, researchers, parents, teachers, Turkish language experts, and the politicians.

Ek-1: TÜRK ATASÖZLERİNE DAYALI STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ-TASBÖ

Yönerge: *Günlük yaşamda değişik konularda yaşadığımız stresli durumları hatırlayınız. Stresli durumlarımızda aşağıdaki atasözlerini ne düzeyde kullandığımızı belirtiniz. Cümlelerin sağındaki size en uygun sayının üzerine X işareti koyunuz. Hiçbir cümleye yanıt vermeden geçmeyiniz. Cümleler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, ilk aklınıza gelen yanıtı veriniz.*

Md. No.		Bana Büyük Ölçüde Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Kararsızım	Bana Uygun	Bana Büyük Ölçüde Uygun
1	Allah sabırlı kulunu sever.	1	2	3	4	5
2	Allah bir kapıyı kaparsa bir kapıyı açar.	1	2	3	4	5
3	Her şerde bir hayır vardır.	1	2	3	4	5
4	Allah'ın dediği olur.	1	2	3	4	5
5	Allahtan umut kesilmez.	1	2	3	4	5
6	Allah kulunu kısmeti ile yaratır.	1	2	3	4	5
7	Allah kuluna taşıyamayacağı yük vermez.	1	2	3	4	5
8	Çıkmadık candan ümit kesilmez.	1	2	3	4	5
9	Allah beterinden saklasın	1	2	3	4	5
10	Allah kulundan geçmez	1	2	3	4	5
11	Allah sevdiğine dert verir.	1	2	3	4	5
12	Yalnızlık Allaha mahsustur.	1	2	3	4	5
13	Allah doğrunun yardımcısıdır.	1	2	3	4	5
14	Zaman her şeyin ilacıdır.	1	2	3	4	5
15	Allah dağına göre kar verir.	1	2	3	4	5
16	Gün doğmadan neler doğar	1	2	3	4	5
17	Yol sormakla bulunur.	1	2	3	4	5
18	Gülü seven dikenine katlanır.	1	2	3	4	5
19	Umut fakirin ekmeğidir.	1	2	3	4	5
20	Kara gün kararıp kalmaz.	1	2	3	4	5
21	Dağ dağa kavuşmaz, insan insana kavuşur.	1	2	3	4	5
22	Dermansız dert olmaz	1	2	3	4	5
23	Tavşan dağa küsmüş dağın haberi olmamış	1	2	3	4	5
24	Yüksek dağların başı dumanlı olur.	1	2	3	4	5
25	Bin bilsen de bir bilene danış	1	2	3	4	5
26	Her gecenin bir sabahı vardır.	1	2	3	4	5
27	Ahali isterse padişahı tahtan indirir.	1	2	3	4	5
28	Akmasa da damlar.	1	2	3	4	5
29	Akara kokara bakma, çuvala girene bak.	1	2	3	4	5
30	Dert saklayana kalır	1	2	3	4	5
31	Birlikten kuvvet doğar	1	2	3	4	5
32	Damlaya damlaya göl olur.	1	2	3	4	5
33	Padişahın bile arkasından kılıç sallarlar.	1	2	3	4	5
34	Adam yanıla yanıla, pehlivan yenile yenile	1	2	3	4	5
35	Derdini söylemeyen derman bulamaz.	1	2	3	4	5
36	Maşa varken elini ateşe sokma.	1	2	3	4	5