

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÖZ-YETERLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN RUHSAL BELİRTİLERLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİNİCİLİK SPORU
ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Berra YILDIZ

İstanbul
Temmuz-2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÖZ-YETERLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN RUHSAL BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ: BİNİCİLİK SPORU ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Berra YILDIZ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

İstanbul
Temmuz-2025

TEZ ONAY SAYFASI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN (Islak İmza)

Üye Doç. Dr. Yıldız BİLGE (Islak İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi: Binicilik Sporu Örneği**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza

Zeynep Berra YILDIZ

ÖN SÖZ

Tez çalışması sürecinde, içten ve destekleyici tavırlarıyla beni motive eden, bilimsel rehberliği ve bilgi birikimiyle bu süreci tamamlamamı sağlayan çok kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ 'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca koşulsuz sevgileriyle yanımda olduklarını hissettiğim, yaşadığım her duyguda bana eşlik eden, inançları ve güvenleriyle desteklerini esirgemeyen Canım Anneme ve Canım Babama sonsuz teşekkür ederim.

Zeynep Berra YILDIZ
Temmuz, 2025

ÖZET

ÖZ-YETERLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN RUHSAL BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİNİCİLİK SPORU ÖRNEĞİ

Zeynep Berra YILDIZ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

Temmuz, 2025 - 138 Sayfa

Bu tez çalışması, binicilik ile ilgilenen ve binicilik ile ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Binicilik ile ilgilenen 153, binicilik ile ilgilenmeyen 184, yaş aralığı 18-65 olan toplam 337 gönüllü araştırmaya katılmıştır. Katılımcılara ait veriler Demografik Bilgi Formu, Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, SPSS 24.00 programı kullanılarak Ki Kare Bağımsızlık Testi, T Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçları, binicilik ile ilgilenenler ve binicilik ile ilgilenmeyenlerin öz yeterlik, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını; ruhsal belirti düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Binicilik ile ilgilenenlerde öz yeterlik, pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme puanları daha yüksek; binicilik ile ilgilenmeyenlerde ise felaketleştirme puanı daha yüksek bulunmuştur. Korelasyon analizine göre, binicilik ile ilgilenen ve ilgilenmeyenlerin ruhsal belirtileri ile öz yeterlik ve kabul hariç uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, perspektif içine koyma) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Yine her iki

grubun da ruhsal belirtileri ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, derin düşünme, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) arasındaki ilişkilerin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Regresyon analizine göre ise, binicilik ile ilgilenen ve ilgilenmeyenlerde ruhsal belirti düzeylerindeki artışta genel itibariyle öz yeterlik ve uyumlu stratejilerden planlamaya odaklanma pozitif yönde; uyumsuz stratejilerden felaketleştirme, derin düşünme (ruminasyon), kendini suçlama ve diğerlerini suçlama negatif yönde anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Fakat değişkenlerin anksiyete, depresyon ve somatizasyonu açıklama düzeylerinin, binicilik sporu ile ilgilenenlerde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme, Ruhsal Belirtiler, Binicilik Sporuna

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICACY AND COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES WITH PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS: THE CASE OF EQUESTRIAN SPORT

Zeynep Berra YILDIZ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

July, 2025 - 138 Pages

This thesis aims to examine the relationship between self-efficacy, cognitive emotion regulation strategies (adaptive/maladaptive), and psychological symptom levels among individuals who engage in equestrian sport and those who do not. A total of 337 volunteers aged between 18 and 65 participated in the study, including 153 who engage in equestrian sport and 184 individuals who do not engage in equestrian sport. Data were collected using a Demographic Information Form, the General Self-Efficacy Scale (GSES), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), and the Brief Symptom Inventory (BSI). Based on the data obtained, Chi-Square Independence Test, T-Test, Pearson Correlation Analysis, and Multiple Linear Regression Analysis were conducted using SPSS 24.00. Results of the Independent Samples T-Test indicated that there were statistically significant differences between individuals who engage in equestrian sport and those who do not in terms of self-efficacy, adaptive cognitive emotion regulation strategies such as positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, and the maladaptive strategy of catastrophizing. However, no statistically significant difference was found in psychological symptom levels between two groups. Individuals engage in equestrian sport had higher scores in self-efficacy, positive refocusing, refocus on planning, and positive reappraisal; whereas those not engage in equestrian sport had higher scores in catastrophizing. According to the correlation analysis, significant negative relationships were found between psychological symptoms and self-efficacy, adaptive

cognitive emotion regulation strategies (positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective), except for acceptance, in both individuals who engage in equestrian sports and those who do not. Also in both groups, significant positive relationships were observed between psychological symptoms and maladaptive cognitive emotion regulation strategies (self-blame, rumination, catastrophizing, blaming others). According to the regression analysis, in both individuals who engage in equestrian sports and those who do not, increases in psychological symptom levels were generally significantly predicted positively by self-efficacy and the adaptive strategy of focusing on planning; and negatively by the maladaptive strategies of catastrophizing, rumination, self-blame, and blaming others. However, it was observed that the explanatory power of the variables for anxiety, depression, and somatization was higher among individuals who engage in equestrian sports.

Keywords: Self-Efficacy, Cognitive Emotion Regulation, Psychological Symptoms, Equestrian Sport

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TABLO LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ	xvi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri	3
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZ-YETERLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN RUHSAL BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİNİCİLİK SPORU ÖRNEĞİ	8
2.1. Öz-Yeterlik	8
2.1.1. Öz-Yeterlik Algısı	9
2.1.2. Öz-Yeterlik Kaynakları	10
2.1.2.1. Doğrudan Deneyimler	10

2.1.2.2. Dolaylı Deneyimler	11
2.1.2.3. Sözel İkna	11
2.1.2.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar	11
2.1.3. Öz-Yeterlik Süreçleri	12
2.1.3.1. Bilişsel Süreçler	12
2.1.3.2. Motivasyonel Süreçler	13
2.1.3.3. Duygusal Süreçler	13
2.1.3.4. Seçim Süreçleri.....	14
2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	15
2.2.1. Duygu Düzenleme	15
2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	17
2.2.3. Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar	19
2.3. Ruhsal Belirtiler	20
2.3.1. Somatizasyon	21
2.3.2. Anksiyete	22
2.3.3. Depresyon	23
2.3.4. Olumsuz Benlik	25
2.3.5. Hostilite	26
2.3.6. Öz-Yeterlik ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar	26
2.3.7. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar	28
2.4. Binicilik Sporu	30
2.4.1. Dünyada Binicilik Spununun Tarihsel Gelişimi	32
2.4.2. Türkiye’de Binicilik Spununun Tarihsel Gelişimi	33
2.4.3. Binicilik Sporu ile Öz-Yeterlik Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar	34

2.4.4. Binicilik Sporü ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar	36
2.4.5. Binicilik Sporü ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki ve ilgili Çalışmalar	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Evren ve Örneklem	40
3.3. Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	41
3.3.2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)	41
3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	42
3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	43
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	43

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI	45
4.1. Demografik Bilgiler	45
4.2. Katılımcıların Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Ruhsal Belirtiler Puanlarının Normallik Varsayımı Testleri ve Betimsel Analizi	48
4.3. Binicilik Sporü ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	49
4.4. Binicilik Sporü ile İlgilenen ve Binicilik Sporü ile İlgilenmeyen Katılımcıların Öz-Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması	52
4.5. Binicilik Sporü ile İlgilenen ve Binicilik Sporü ile İlgilenmeyen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması	52
4.6. Binicilik Sporü ile İlgilenen ve Binicilik Sporü ile İlgilenmeyen Katılımcıların Ruhsal Belirtiler Puanlarının Karşılaştırılması	53

4.7. Binicilik Sporu ile İlgilenen Katılımcıların Binicilik Yapma Düzeyi, Sıklığı ve Süresi ve Binicilik Dışı Spor Yapma Durumuna Göre Öz Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Puanlarının Karşılaştırılması	54
4.8. Binicilik Sporu ile İlgilenen Katılımcıların Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	55
4.8.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen Katılımcıların Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	57
4.8.2. Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	57
4.8.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	58
4.8.4. Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	59
4.9. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtiler Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi	61
4.9.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Anksiyete Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi	61
4.9.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi	66
4.9.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Somatizasyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi	71
4.9.4. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Olumsuz Benlik Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi	73
4.9.5. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Hostilite Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi	77

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME 81

5.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulguların Değerlendirilmesi 81

5.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerin Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 83

5.2.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerin Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 83

5.2.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerini Kullanımının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 84

5.2.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerin Ruhsal Belirtilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 86

5.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 87

5.3.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 87

5.3.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Öz-Yeterlik ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 89

5.3.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 90

5.4. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtiler Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi 92

5.4.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Anksiyete Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi 93

5.4.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi 94

5.4.3. Binicilik Sporunu ile İlgilene ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Somatizasyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	96
5.4.4. Binicilik Sporunu ile İlgilene ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Olumsuz Benlik Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	97
5.4.5. Binicilik Sporunu ile İlgilene ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Hostilite Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	98

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER	100
6.1. Sonuç	100
6.2. Öneriler	102
KAYNAKÇA	103
EKLER	123

TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.1: Demografik Bilgiler Tablosu.....	46
Tablo 4.2.1: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi	49
Tablo 4.3.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları	51
Tablo 4.4.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Öz-Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları .	52
Tablo 4.5.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları	53
Tablo 4.6.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Ruhsal Belirtiler Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları	54
Tablo 4.7.1: Binicilik Dışı Spor Yapma Durumuna Göre Öz Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması	55
Tablo 4.8.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen (A) ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen (B) Katılımcıların Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	56
Tablo 4.9.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Anksiyete Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları	64
Tablo 4.9.2: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları	69
Tablo 4.9.3: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Somatizasyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları	72
Tablo 4.9.4: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Olumsuz Benlik Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları	75

Tablo 4.9.5: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Hostilite Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları 79



KISALTMALAR LİSTESİ

APA : American Psychological Association

BDDÖ : Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

Ed : Editör

GÖYÖ : Genel Öz Yeterlik Ölçeği

KSE : Kısa Semptom Envanteri

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

Vd : Ve diğerleri

WHO : World Health Organization

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Ruhsal sağlık, yaşamda karşılaşılabilen zorlu durumlarla başa çıkabilmeyi sağlayan, bireyin kendi becerilerinin farkında olarak hayatının birçok alanındaki görevlerini üretken ve verimli bir şekilde gerçekleştirebilmesinde kritik bir öneme sahip olan iyilik halini ifade etmektedir (WHO, 2001). İnsanların zorlu yaşam olayları karşısında ruhsal bütünlüğünü koruyabilmesi, ruhsal veya psikolojik iyi oluş hali ile ilişkilendirilmektedir (Deniz, Erus, Büyükcebeci, 2017). Ruh sağlığındaki olumsuz değişimler, duygu, düşünce ve davranışlardaki belirtilerle kendini göstermektedir (Hacıaloğlu, Tedik ve Yaralı, 2019). Bu noktada bireyin kendi başa çıkma becerilerine olan inancı da önem kazanmaktadır. Öz yeterlik kavramını ilk kez ele alan Bandura (1977), öz yeterliği kişinin belirli bir görev ya da durumla başa çıkma kapasitesine olan inancı olarak tanımlar. Öz yeterlik, hayatımızın birçok alanını kapsayan ve yaşamdaki deneyimlerimiz doğrultusunda, olayları yorumlama biçimimizle şekillenebilen bir kavramdır. Bireyin kendi yetkinliğine dair inancı; düşünce yapısı, motivasyonu, duygusal durumu ve davranışsal tepkileri üzerinde belirleyici bir role sahiptir (Bandura, 1977). Öz yeterlik ve ruhsal belirtiler ilişkisinin incelendiği birçok çalışmada, ruhsal belirtilerin anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite boyutları ile öz yeterlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çapri, 2023; Telef, Karaca, 2011). Başka bir ifadeyle, öz yeterlik inancı arttıkça ruhsal belirtilerin düzeyi azalmaktadır.

Duygu, yaşanan bir durumla birlikte, bilişsel süreçlerin aracılığıyla yapılan değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkar; düşünce ve davranışların şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir. Biliş ve duygu arasında karşılıklı bir etkileşim söz konusu olduğu söylenebilir (Lazarus, 1991). Bilişsel duygu düzenleme süreci sırasında, bireyler zorlukla başa çıkmak amacıyla uyumlu veya uyumsuz farklı stratejiler izleyebilmektedir. Bu bağlamda, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından kavramsallaştırılan ve bilişsel başa çıkmayı ifade eden; kabul, pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, perspektif içine koyma, kendini suçlama, derin düşünme (ruminasyon), felaketleştirme ve diğerlerini suçlama olmak üzere 9 bilinçli bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır (Garnefski vd., 2002). Bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle psikolojik belirtilerin

ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğer suçlayıcı ifadeler, pozitif yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, planlamaya odaklanma ve perspektif içine koyma stratejilerinin psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu görülmektedir (Yiğit Demir, 2018). Kabullenme ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerinin depresif belirtilerdeki azalmayla ilişkili olduğu da saptanmıştır (Ataman Temizel ve Dağ, 2014).

Sporun fiziksel ve ruhsal sağlık üzerine etkisi alan yazında çokça üzerinde durulan bir konu olmuştur. Spor ve egzersiz yapmak, psikolojik iyi oluş haline olumlu etkisinden dolayı, birçok psikiyatri merkezinin tedavi sürecinde kullandığı yöntemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Koruç, Bayar, 2004). Binicilik ise, bir canlı ile temas halinde olup doğayla insan ilişkisini artıran, hem fiziksel hem de zihinsel düzeyde at ile insan arasında iletişim ve uyum kurularak yapılan, bireyin bedensel ve ruhsal iyi oluşuna katkı sağlayan bir aktivite ve spor dalı olarak tarif edilmektedir (Ünver, 2003; Ün, 2020). Biniciliğin anksiyete, depresyon ve dikkat seviyelerinde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığını destekleyen çalışmalar mevcuttur (So vd., 2017). Öte yandan binicilik sporu yapmanın, binici ile at arasında kurulan ilişki açısından terapötik olarak değerlendirildiği, güçlü bir dayanıklılık sağlayarak duygusal iyi oluşu desteklediği ve benlik saygısını geliştirdiği kabul edilmektedir (Butler-Coyne, Shanmuganathan-Felton ve Taylor, 2018). Literatür incelendiğinde binicilik sporunun daha çok spor psikolojisi alanı bakış açısıyla ele alındığı, performans öncesi ve esnasındaki psikolojik duruma odaklanıldığı çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmüştür. Buna ek olarak alan yazında, çoğunlukla atlı terapiler ve terapötik binicilik üzerine araştırma yapıldığı fark edilmektedir. Terapötik amaçlı olarak düzenlenmiş binicilik programının öz yeterliğe katkı sağladığı yapılan bazı çalışmalarda görülmektedir (Westerman, Stout ve Hargreaves, 2017). Duygu düzenleme açısından değerlendirildiğinde ise, yine terapötik biniciliğin olumlu etkileri olduğu, kaygı ve stres düzeyinde düşüşü sağladığı saptanmıştır (Hoagwood vd., 2022). Binicilik ve atlı terapi yöntemlerinin etkisiyle ilgili yapılan çalışmaların olumlu sonuçlarına bakarak, ayrıca fiziksel aktivitenin ve spor yapmanın psikolojik iyi oluşta pozitif yönde etkili olduğuna dair ulaşılan araştırma sonuçları da (Elmas vd., 2021; Başar ve Sarı, 2018; Yavuz ve İlhan, 2023) göz önünde bulundurulduğunda, genel öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti değişkenlerinin binicilik sporları örnekleminde incelenmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri

Bu çalışma, yetişkin bireylerin genel öz yeterliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtileriyle ilişkisini binicilik sporları örneği üzerinden incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmanın temel soruları, “Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirtiler düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır; öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme ruhsal belirtileri nasıl etkiler?” şeklinde formüle edilmiştir. Buna göre, araştırmanın bağımsız değişkenleri öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bağımlı değişkeni ise ruhsal belirtiler olarak belirlenmiştir. Araştırma, ilişkisel bir desen üzerinde yürütülecek olup öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtilere etkisi, binicilik sporu ile ilgilenenler ve ilgilenmeyenler örneklem grupları üzerinden test edilecektir. Çalışmada belirlenen değişkenlerin ölçülmesi amacıyla Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ile Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılacaktır. Bu çalışmanın, ruhsal belirtiler üzerinde öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenlemenin nasıl bir etkiye bulunduğu, binicilik sporları örneği üzerinden farklı bir bakış açısı kazandırabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın cevap bulmayı hedeflediği sorular şu şekildedir:

1. Binicilik ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireyler demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Araştırmada ele alınan değişkenler ve alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin öz-yeterlik, bilişsel duygu düzenleme ve ruhsal belirti düzeyleri, binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylere göre istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırma soruları kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H1: Binicilik sporu ile ilgilenen ve binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireyler demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim...) göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır.

H2: Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin öz-yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ve ruhsal belirti düzeyleri istatistiksel olarak farklılaşmaktadır.

H3: a. Binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin öz-yeterlik ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişki negatif yönde istatistiksel olarak anlamlıdır.

b. Binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylerin öz-yeterlik ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişki negatif yönde istatistiksel olarak anlamlıdır.

H4: a. Binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişki negatif yönde; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişki pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlıdır.

b. Binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişki negatif yönde; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişki pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlıdır.

H5: a. Binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin öz-yeterlik ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme strateji düzeyleri arasındaki ilişki pozitif yönde; öz-yeterlik ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme strateji düzeyleri arasındaki ilişki negatif yönde istatistiksel olarak anlamlıdır.

b. Binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylerin öz-yeterlik ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme strateji düzeyleri arasındaki ilişki pozitif yönde; öz-yeterlik ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme strateji düzeyleri arasındaki ilişki negatif yönde istatistiksel olarak anlamlıdır.

H6: a. Binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin öz-yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz), ruhsal belirtileri istatistiksel olarak anlamlı ve farklı düzeyde yordamaktadır.

b. Binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylerin öz-yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz), ruhsal belirtileri istatistiksel olarak anlamlı ve farklı düzeyde yordamaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Öz yeterlik, bireyin yaşamındaki deneyimleri doğrultusunda şekillenen ve olayları değerlendirme biçimini etkileyen, yaşamın birçok alanını kapsayan temel bir yapıdır. Bilişsel duygu düzenleme ise, klinik psikolojide hem bireysel iyilik halinin desteklenmesinde hem de psikoterapi sürecinin etkinliğinde önemli rol oynayan başlıca konulardan biridir. Bu iki kavram, ruh sağlığına etkisi açısından farklı birçok örnekleme çalışılmıştır. Yapılan çeşitli bilimsel çalışmalarda, fiziksel aktivite ve spor yapmanın ruh sağlığına nasıl etki ettiği tartışılmıştır. Bugün artık spor yapmanın sadece fiziksel değil ruh sağlığı için de önemli olduğu bilinmektedir. Diğer fiziksel aktivite ve spor dallarından farklı olarak binicilik sporu ve aktiviteleri, diğer bir canlıyla iletişim halinde bulunulan ve uyum gerektiren bir spor dalıdır. Binicilik sporunun ve aktivitelerinin bu ayırıcı özelliği göz önünde bulundurularak bu tezde, binicilik ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerde genel öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtilerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar klinik psikolojide, terapi sürecini destekleyici bir faktör olarak bir canlıyla birlikte spor/fiziksel aktivite yapmanın etkisi açısından yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatür taraması yapıldığında, öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirtilerle ilgili birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Fakat bu değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmalar konusunda alan yazında eksiklik olduğu gözlemlenmiştir. Genel öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenlemenin depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin incelendiği çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmüş, fakat Kısa Semptom Envanterinin (KSE) ölçtüğü depresyon, anksiyete alt boyutlarının yanı sıra olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarıyla ilişkili çalışmalar konusunda literatürde açık olduğu fark edilmiştir. Dolayısıyla bu tezin, genel öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtilerle ilişkisi konusunda alan yazındaki boşluğu doldurarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazında binicilik sporları örneği bağlamında tarama yapıldığında ise, klinik psikoloji açısından bu örneklemin üstünde durulmadığı fark edilmiştir. Binicilik sporları örneklemini daha çok spor psikolojisi alanından ele alınmış olup, performans

öncesi ve performans esnasındaki mental ve psikolojik durum ilişkileri incelenmiştir. Fakat, atlı terapi yöntemlerinin ele alındığı araştırmalarda, atlı bir aktivite yapmanın ve atla ilişki içinde olmanın fizyolojik, psikolojik, zihinsel açılardan olumlu etkisi olduğuna dair birçok araştırmaya rastlanmıştır (Akpınar, Özcan, Özyurt ve Dinsever, 2016). Fiziksel aktivite ve spor yapmanın ise hem fiziksel hem ruhsal açıdan olumlu etkileri birçok kez araştırılmış ve olumlu bulgulara ulaşılmıştır (Şahin, Baş ve Çelik, 2015; Çağlın, 2023). Tüm bunlar değerlendirildiğinde atlı bir spor dalı olarak binicilik sporları ve aktiviteleri yapmanın bireylerin, klinik psikoloji açısından önemli kavramlar olan genel öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti düzeyleriyle ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma neticesinde elde edilen sonuçlar, binicilik sporları ve aktivitelerini ruh sağlığını destekleyici bir faktör olarak alan yazına kazandırılmasını sağlayabilir ve bu konuyla ilgili yapılacak diğer çalışmaların önünü açabilir. Ayrıca elde edilen sonuçların psikolojik sağlık hizmetlerine yeni bir boyut kazandırabileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan bütün ölçme araçlarının ve yöntemin geçerli ve amaca uygun olduğu kabul edilmiştir.
- Araştırmaya dahil olan katılımcıların ölçekleri yanıtlarken kendi düşünceleri doğrultusunda içten bir şekilde işaretleme yaptıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmaya dahil olan katılımcıların evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmada elde edilen bilgiler, araştırmacının hazırlamış olduğu Demografik Bilgi Formu, Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Kısa Semptom Envanteri'ne (KSE) verilen cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan tüm ölçekler öz bilgilendirme ölçeğidir. Bu sebeple, katılımcıların ölçeklerde bulunan sorulara içten ve doğru yanıtlar vermemiş olma ihtimali göz önünde bulundurulması gereken bir durumdur.

- Araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyetlerinin eşit dağılmadığı, örneklemedeki kadın katılımcılardan elde edilen bilgilerin çoğunlukta olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

- Araştırmada katılımcıların ağırlıklı olarak 18-29 yaş aralığında bulunması, bekar, lisans mezunu ve orta ekonomik duruma sahip olması sebebiyle, değerlendirme daha çok bu grup özelliklerini taşıyan bireylerin bilgileriyle sınırlı kalmıştır.

1.6. Tanımlar

Öz Yeterlik: Bireyin belirli bir durumu veya görevi gerçekleştirebilme becerisine dair kendine inancı ve etkili bir şekilde performans sergileme beklentisidir (Bandura, 1977).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Bu kavram duyguları kontrol etme ve değerlendirmedeki bilişsel süreci ifade etmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireylerin karşılaştıkları sorun ve zorluklarla başa çıkabilmelerini, duyguları yönetmelerine yardımcı olarak desteklemektedir (Onat Kocabıyık, Çelik ve Dündar, 2017).

Ruhsal Belirtiler: Bireyin yaşamındaki birçok alanda işlevselliğini ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyen, ruh sağlığında yaşanan bozulmaları işaret eden duygu, düşünce ve davranışlardaki belirtilerdir (Hacıoğlu, Tedik ve Yaralı, 2019).

Binicilik Spor: Binicilik, temelinde hayvan ve doğa ile etkileşimi içeren, insan ve at arasında kurulan karşılıklı iletişim ve uyumun hem fiziksel hem de zihinsel boyutta gerçekleştiği, çok yönlü bir spor dalıdır (Ünver, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZ-YETERLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN RUHSAL BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİNİCİLİK SPORU ÖRNEĞİ

Çalışmanın bu bölümünde öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme, ruhsal belirtiler ve binicilik kavramları literatür çerçevesinde incelenmiş ve sunulmuştur. Kavramların ve alt boyutlarının birbiriyle olan ilişkilerine değinilerek ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öz-Yeterlik

Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlu durumları nasıl değerlendirdikleri, bu zorluklarla nasıl başa çıktıkları ve bunları nasıl deneyimledikleri, uzun süredir psikoloji araştırmalarının konusu olmuştur. İlk kez Albert Bandura (1977) tarafından ele alınan ve kavramsallaştırılan öz yeterlik, bireyin belirli bir durumu ya da görevi başarıyla gerçekleştirme kapasitesine dair kendi yargısı olarak tanımlanır. Bir başka açıdan ifade edilecek olursa, öz yeterlik kuramının odak noktası bir eylemin gerçekleşme ihtimali değil, bireyin bu eylemi gerçekleştirebileceğine olan inancıdır (Bandura, 1977).

Bandura (1997), bireyin kendi yetkinliğine yönelik algısının düşünce biçimi, motivasyon düzeyi, duygusal tepkileri ve davranışsal kararları gibi birçok farklı psikolojik süreçleri etkilediğini belirtmiştir. Günlük yaşamdaki basit görevlerden daha uzun vadeli hedeflere kadar pek çok konuda bireyin kendine olan inancı, davranışlarını yönlendiren temel faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir (Zimmerman, 2000).

Olumlu öz yeterlik inancına sahip bireylerin, hedeflerine ulaşma konusunda daha gayretli ve azimli bir şekilde harekete geçerek zorluklar karşısında daha dirençli ve kararlı bir tutuma sahip oldukları gözlemlenmektedir. Bu bireylerin karşılaştıkları durumlarda, stres düzeylerinin daha düşük olmasıyla beraber daha başarılı sonuçlara ulaştıkları görülmektedir. Buna karşılık, düşük öz yeterlik düzeyine sahip bireylerin, girişimlerde bulunmaktan kaçındıkları ve zorlu yaşam olayları karşısında daha hızlı umutsuzluğa kapıldıkları dikkat çekmektedir. Bu bireylerin yüksek stres yaşadıkları ve

performanslarının daha düşük olduğu fark edilmektedir (Kurbanoglu, 2004). Bu noktada, öz yeterlik algısının olumlu ya da olumsuz olmasının, zorluklar karşısında elde edilen sonuçlar üzerinde etkisi olduğu anlaşılmaktadır.

2.1.1. Öz-Yeterlik Algısı

Bandura (1982), öz yeterlik kavramını, bireyin karşılaştığı karmaşık durumlar veya meydana gelen problemlerle başa çıkma becerisi olarak ifade etmekte ve öz yeterlik algısının nasıl oluştuğunu detaylı bir biçimde incelemektedir. Öz yeterlik, bireyin karşılaştığı zorlu bir durumu başarıyla tamamlayabilme konusunda gösterdiği performans değil, bireyin kendi becerilerine dair inancını tanımlamaktadır (Kansu, 2018).

Öz yeterlik algısının, daha önce başarıyla sonuçlanmış deneyimler, pozitif yönde dönütler, olumlu bakış açısı gibi birçok kaynaktan etkilenecek şekilde yükselebildiği gözlemlenmektedir. Yüksek öz yeterlik inancına sahip bireylerin daha yüksek başarı ve iyilik hali deneyimledikleri fark edilmektedir. Ayrıca güçlü öz yeterlik algısının, bireylerin kişisel gelişimleri ve kabiliyetleri konusunda ilerleme kazanmalarına yardımcı olduğu görülmektedir. Yüksek öz yeterlik inancına sahip bireyler başarısızlık yaşadıklarında, bunun kişisel yetersizlikten kaynaklandığını düşünmek yerine, uyguladıkları yöntemdeki eksiklikleri sorgulayarak süreci yeniden yapılandırmaya yönelmektedirler. Bu durum, onların yaşadıkları olumsuz deneyimlerden daha kolay sıyrılıp hedeflerine odaklanmalarını sağlamaktadır (Uysal, 2013). Öz yeterlik algısı yüksek bireyler, yeni bir göreve girme ve bu görevi devam ettirmede daha isteklidirler, yeni deneyimler kazanma konusunda çekinmezler. Ancak buna karşın, düşük öz yeterlik algısına sahip bireyler karşılaştıkları zorlu bir durumda, başa çıkma yollarına odaklanmak yerine kendi hataları ve negatif sonuçlara odaklandıkları için, zorluk yaşama ihtimalleri varsa o durumdan kaçınmayı tercih ederler. Bu bireyler, stres düzeyleri daha yüksek olduğundan yeni deneyimlere kapalıdır ve belli görevleri tamamlarken güçlük yaşamaktadırlar (Albal, Kutlu, 2009).

Bandura (1986), Sosyal Bilişsel Kuramın temelini oluştururken öz yeterliğin önemini de vurgulamaktadır. Sosyal Bilişsel Kurama göre bireyler, duygu, düşünce, davranış ve çevrelerini şekillendirme kapasitesi bulunan ve yaşamlarını etkileyen süreçlerde yön verici bir rolleri olan varlıklardır. Bandura insanların bu etkin rolünü amaçlılık,

öngörü ve öz-yansıtma ile ilişkilendirmiştir. Amaçlılık, bireyin ileriye yönelik hedefler belirleyip bu hedefler doğrultusunda planlı eylemler gerçekleştirme yetisi olarak tanımlanır. Bu şekilde, kişi çevresinden bağımsız olarak kendi yönünü belirleyebilmektedir. İnsanlar sadece içinde buldukları duruma tepki vermezler, gelecekte gerçekleşme ihtimali olan durumları zihinsel olarak değerlendirerek davranışlarını düzenlerler. Bu sebeple öngörü, bireyin motivasyonunu güçlendirerek yaşamı üzerindeki kontrol algısına katkıda bulunmaktadır. Öz-yansıtma, bireylerin kendi düşünce ve davranışlarını değerlendirebilme becerisini ifade etmektedir. Bu yapının kişinin öz yeterlik algısının oluşumunda etkili olduğu savunulmaktadır (Bandura, 2001).

2.1.2. Öz-Yeterlik Kaynakları

Bandura'ya göre bireyler, çevresel durumlara sadece tepki verdikleri pasif bir konumda bulunmazlar, kendi öğrenme süreçleri içinde aktif bir şekilde var olurlar. Bireylerin yeterli olduklarına dair inançları, eyleme geçme konusunda motivasyonu kendinde bulmalarını sağlamaktadır (Bandura, 1999). Bandura öz yeterlik algısını, Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde ele almış ve bu kuramdaki rolünü önemsemiştir. Bandura, öz yeterliğin oluşumunu 4 kaynakla bağdaştırmıştır (Arslan, 2021). Öz yeterlik inancının kaynakları arasında doğrudan deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna, fizyolojik ve duygusal durumlar yer almaktadır ve bu faktörler, bireyin öz yeterlik inancını güçlendirebilir ya da zayıflatabilir (Bandura, 1982). Öz yeterliğin bireyin davranışındaki etkisini anlamlandırmak, öz yeterlik inancının geliştiği bu dört kaynağı inceleyerek sağlanabilir (Pajares, 1997).

2.1.2.1. Doğrudan Deneyimler

Öz yeterliğin en etkili kaynağı olan doğrudan deneyimler, bireyin önceden başarılı sonuç elde ettiği durumlardan yola çıkarak karşılaştığı benzer durumlarda başarısını sürdürebileceğine olan inancını güçlendirmektedir (Bandura, 1982). Başarıyla sonuçlanan deneyimler, öz yeterlik algısını sağlamlaştırırken; özellikle erken öğrenme döneminde yaşanan başarısızlıklar, öz yeterlik inancını zayıflatabilir (Pajares, 1997). Fakat Bandura, bireyin aştığı zorlu durumlardan elde ettiği başarıların, güçlü öz

yeterlik algıları oluşturan önemli kaynaklar olduğuna değinmiştir. Bu şekilde kişi, kendi gayretiyle başarı elde edebileceğini görmüş olur (Bandura, 1982).

2.1.2.2. Dolaylı Deneyimler

Bireyin, başkalarının yaşantılarından çıkarımda bulunarak geliştirdiği inançtır. Dolaylı deneyimlerin, doğrudan deneyimlere göre daha zayıf bir kaynak olduğu söylenebilir. Fakat bireyler, sınırlı deneyime sahip olduğu ya da yetkinliklerinden şüphe duydukları durumlarda bu bilgilere daha duyarlı olma eğilimindedirler (Pajares, 1997). Çıkarımda bulunulan kişinin başarıyla gerçekleştirdiği durumun benzeriyle karşılaşan bireyde, kendisinin de başarabileceği algısı oluşur. Bireyin kendi becerilerine olan inancı bu çıkarımlar yoluyla güçlenebilir veya zayıflayabilir. Dolayısıyla, öz yeterlikte model almanın etkisinin önemli olduğu söylenebilir (Bandura, 1982).

2.1.2.3. Sözel İkna

Kişinin çevresinden olumlu ve destekleyici dönütler alması, kendi becerilerine olan güvenini güçlendirebilir. Özellikle ebeveyn, öğretmen gibi çevresinde güven duyduğu kişilerden edinilen motive edici ifadeler, bireyin hedefi doğrultusunda eyleme geçmesi için etkilidir (Bandura, 1982). Nitekim, olumlu değerlendirmelerin öz yeterliği güçlendirmesine karşın olumsuz değerlendirmeler bireyin öz yeterlik inancını ve motivasyonunu zayıflatabilir. Üstelik, bu negatif dönütlerle öz yeterliği zayıflatmanın, pozitif dönütlerle güçlendirmekten daha kolay olduğu da vurgulanmaktadır (Pajares, 1997). Buna karşılık Bandura'ya (1982) göre sözel iknanın, doğrudan ve dolaylı deneyimler kadar uzun vadeli etkisi olmamakla birlikte, desteğin davranışla sağlanması gerekmektedir.

2.1.2.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar

Bireyler gerçekleştirmeyi hedefledikleri eylemlere dair kendi yetkinliklerini değerlendirirken, çoğu zaman hissettikleri duygusal durum çerçevesinden bakmaktadırlar (Pajares, 1997). İçinde bulunulan aşırı stres, kaygı, yorgunluk veya gerginlik gibi fiziksel ve duygusal durumlar öz yeterlik inancı üzerinde negatif yönde etkilidir. Bunun aksine bireyin, bir görevin veya zorlu bir durumun başarılı bir şekilde

üstesinden gelebileceğine dair inancı, olumlu duygu durumları ve bedensel rahatlıkla kuvvetlenebilir. Bu noktada, öz yeterliğin şekillenmesi için bu durumların doğru yorumlanması önemli bir konudur (Bandura, 1982). Ayrıca, bireylerin kendi düşüncelerini yeniden düzenleme kapasitelerinin bulunması sebebiyle, öz yeterlik inancının da fizyolojik durumları şekillendirebileceği unutulmamalıdır (Pajares, 1997).

2.1.3. Öz-Yeterlik Süreçleri

Pajares (2002) öz yeterliğin, bireyin öğrenme sürecinde hedef belirleme, bu hedefler doğrultusunda gayret gösterme, etkili stratejiler geliştirme, süreci takip etme ve kendini değerlendirme gibi aktif bir rol sergilemesini sağlayan inanç yapısı olduğuna değinir. Bu görüşle paralel olarak Bandura (1997: 116-162), öz yeterliğin bireylerin düşünme biçimleri, sorun çözme stratejileri ve hedef belirleme süreçlerinde belirleyici etkisini vurgulamış, kapsamlı bir şekilde 4 öz yeterlik sürecini ele almıştır. Bilişsel süreç, motivasyonel süreç, duygusal süreç ve seçim süreci olarak ayrılan bu süreçler, karşılaşılan durumlarda birbirleriyle uyumlu bir işleyiş sergilemektedirler (Şimşek, 2022).

2.1.3.1. Bilişsel Süreçler

İnsanlar ileriye dönük düşünceler ve belirledikleri hedefler doğrultusunda genelde amaca yönelik davranışlar sergilemektedirler. Belirlenen bu hedefler, bireyin kendi becerilerine dair değerlendirmeleri ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla, yüksek öz yeterlik inancına sahip bireylerin kendilerine daha zorlu hedefler koyup bu hedefleri gerçekleştirme konusunda eylemlerini daha istekli bir şekilde sürdürdükleri söylenebilir (Zulkosky, 2009). Bireylerin öz yeterlik düzeyleri, içinde buldukları bağlamda başarılı veya başarısız sonuçlar elde edebileceğine dair ürettikleri zihinsel senaryoları şekillendirmektedir (Tsang, Hui ve Law, 2012). Yüksek öz yeterlik inancı olan bireyler, ulaşabilecekleri başarılı sonuçlarla alakalı daha pozitif senaryolar kurarlar ve bu düşünceler doğrultusunda eyleme geçerler. Bunun aksine, düşük öz yeterlik algısına sahip bireyler, kendi becerilerini zayıf gördükleri için negatif sonuçlara odaklanarak başarısızlık senaryoları oluşturmaya meyillidirler. Öz yeterlik inancı, bireylerin analitik düşünme kapasitelerini ve plan yapıp çözüm odaklı ilerleme

becerilerini geliştirmelerine destek olur. Ayrıca güçlü öz yeterlik algısına sahip bireyler hedefleri doğrultusunda ilerlerken, zorlu olaylar karşısında bilişsel süreçlerini daha etkin kullanırlar. Yüksek öz yeterlik, bireylerin bilişsel dayanıklılıklarını güçlendirerek, karşılaştıkları problemlerde etkili çözüm becerilerini sergilemelerini ve durumla başa çıkmalarını sağlar (Bandura, 1993).

2.1.3.2. Motivasyonel Süreçler

Motivasyon, bilişsel olarak oluşan bir süreçtir ve bireyin öz yeterlik inancında önemli bir yere sahiptir (Bandura, 1993). Bireyin motivasyonunu kendi becerileriyle düzenlemesi, öz yeterlik inancı ile sağlanmaktadır (Tsang, Hui ve Law, 2012). Öz yeterlik inancı, bireyin ileriye dönük düşünme becerisiyle birlikte bir hedef belirlemede, bu hedef doğrultusunda izleyeceği davranışında, davranışlarının neticesinde karşılaşabileceği durumu öngörebilmesinde ve elde ettiği başarı veya başarısızlık durumunu yorumlama şeklinde belirleyici bir faktördür. Yüksek öz yeterlik inancına sahip bireyler, daha zorlu hedefler belirleyip bu yolda daha çok çaba göstermekte ve yaşadıkları herhangi bir zorlukta veya başarısızlıkta daha dirençli oldukları görülmektedir. Bu bireyler başarısızlıkları geçici olarak yorumlarken; öz yeterlik algısı düşük olan bireyler, başarısızlıklar sonucunda kendilerini yetersiz görüp, çaba ve motivasyonlarında düşüş yaşayabilirler. Dolayısıyla yüksek öz yeterlik algısına sahip bireyler, koydukları yüksek hedeflerle kendi gelişimini sürdüren bir motivasyon döngüsü içinde bulunmaktadır. Motivasyonel süreçlerin, bireyin sadece içsel dürtülerine dayanmadığı; bilişsel değerlendirmeleri ve öz yeterlik inancıyla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Bandura, 1993).

2.1.3.3. Duygusal Süreçler

Öz yeterlik inancının, bireyin duygusal tepkilerinde belirleyici bir rolü bulunduğu; kişinin kaygı ve stres düzeyi, zorlu durumlar karşısında gösterdiği başa çıkma becerisini ve duygusal iyi oluş halini etkilediği savunulmaktadır (Zulkosky, 2009). Öz yeterlik algısı yüksek bireyler, stres kaynaklarını kontrol edebileceklerine inandıklarından olumsuz düşünce kalıplarına takılmayıp içinde buldukları durumu büyük bir tehdit olarak görmeden değerlendirirler (Tsang, Hui ve Law, 2012). Düşük öz yeterlik algısına sahip bireyler ise başa çıkma kapasitelerinin yetersiz olduğu

inancından dolayı yüksek kaygı, olumsuz bilişsel çarpıtmalar ve işlevselliklerinde bozulma yaşayabilmektedirler. Zayıf başa çıkma yeterliği inancının kaygı düzeyindeki olumsuz etkisinin yanı sıra, bununla ilişkili kaçınma ve içe çekilme davranışlarına da sebep olduğu görülmektedir. Başa çıkma yeterliğine dair güçlü inancı olan bireylerin ise daha girişken ve cesur davranışlar sergilediği gözlemlenmektedir. Öz yeterliğin düşük olduğu durumlarda birey yüksek standartlarla kendisini değerlendirme, zayıf sosyal destek algısı ve tekrar eden yoğun düşünceler yani ruminatif düşünceler üzerindeki kontrol zayıflığı sebebiyle depresif belirtiler yaşayabilmektedir. Bu sebeple, stres ve depresyonun önlenmesinde bireyin kontrol yeterlik inancının da önemi vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, öz yeterlik inancının bireyin duygusal süreçlerini doğrudan etkileyen bir yapı ve ruhsal belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bireyin öz yeterlik inancının güçlendirilmesi, duygusal ve ruhsal iyi oluş açısından ele alınması gereken bir hedeftir (Bandura, 1993).

2.1.3.4. Seçim Süreçleri

Bireylerin çevreleri üzerinde etkisi olmasına karşın çevre de bireyi etkilemekte, bu etkileşim karşılıklı olarak gerçekleşmektedir. Bireyin çevresini belli bir düzeyde kontrol edebilmesini mümkün kılan öz yeterlik inancı, yaşamında hangi etkinlikleri ve çevreyi seçebileceklerini etkiler, bu şekilde kişinin yaşamının akışını biçimlendirir. Öz yeterlik algısı düşük olan bireyler, baş etme becerilerinin yeterliklerine dair inancının zayıf olması sebebiyle zorlayıcı durumlardan kaçınırken; öz yeterlik algısı yüksek bireyler, bu tarz zorlayıcı durumların üstesinden gelebileceklerine inandıklarından gönüllü olarak girişimde bulunurlar. Kişinin davranışı konusunda bir seçim yapması, ilgi ve becerilerine katkıda bulunarak bireysel gelişimi sağlar, kariyer ve meslek seçimi gibi yaşamının gidişatını belirleyecek önemli tercihlerinde rol oynar (Bandura, 1993). Bu bağlamda, öz yeterlik inancı ne kadar yüksek olursa, bireyin yaptığı tercihlerle yaşamı boyunca yetkin olduğu ve ilgili olduğu alanlarda, sosyal ilişkilerinde, eğitimsel ve mesleki süreçlerinde çaba göstererek becerilerini geliştirebileceği ve ilerleme kat edebileceği vurgulanmaktadır (Tsang, Hui ve Law, 2012).

2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu; bireyin, çevresindeki zorlu veya önemli olaylar karşısında sergilediği tutum ve tavırlarında belirleyici bir rol oynayan bilişsel, eylemsel ve fizyolojik durumlar olarak ifade edilmektedir (Kring ve Johnson, 2019: 519). Genellikle bir hissiyatı içeren duygu, hissetmenin yanı sıra kişinin dünyayla ve çevresiyle kurduğu örtük ya da açık etkileşimi kapsamaktadır. Duygunun niteliği, olayın bireyde karşılık bulan öznel anlamına göre şekillenmektedir (American Psychiatric Association, 2015: 362). Aynı durumla karşı karşıya kalan iki kişi, hedefleri doğrultusunda yaşanan durumu farklı şekilde algılayıp değerlendirebilir. Bir durum kişinin hedefleriyle uyumlu olarak değerlendirildiğinde olumlu duygular ortaya çıkarken; eğer durum, hedeflerle uyumsuz olarak değerlendiriliyorsa olumsuz duyguların ortaya çıkması mümkündür. Ayrıca, hissedilen duygu yaşanan durumla uyumsuz, şiddetli ve süregelen bir yapıdaysa, kişinin günlük yaşamını ve ilişkilerini negatif yönde etkileyebilir (Werner ve Gross, 2010: 14-15).

2.2.1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemenin konu alındığı çalışmaların genelinde net bir tanımlama olmamakla birlikte, birçok kuramcı farklı şekillerde ele almıştır (Thompson, 1994). Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, bireyin hedeflerine giden yolda duygusal tepkilerinin izlenmesini, değerlendirilmesini, gerek duyulduğunda bu tepkilerin yoğunluğu ve süresinin bilinçli olarak değiştirilmesini sağlayan içsel ve dışsal süreçleri kapsar. Duygu düzenleme, hangi duyguları ne zaman, ne şekilde yaşayacağımızı ve nasıl ifade edeceğimizi belirleyen prosesleri ifade eder (Gross, 1998). Duygu düzenleme, kişi tarafından bilinçli ya da bilinçsizce devreye girebilir. Kimileri için duygu düzenleme ulaşılması gereken bir hedef iken, kimileri için hedefe ulaşma amacıyla kullanılan bir araç olabilir. Hedefi duygu düzenleme olan bir kişi kendi duygularını düzenleyebilir yani içsel duygu düzenleme yapabilir. Eğer başka birinin duygularını düzenlemeye gidildiyse, burada dışsal duygu düzenleme söz konusudur. Diğer yandan, duygu düzenlemenin hedefleri olumlu veya olumsuz bir duyguyu azaltmak ya da artırmak olabilir. Günlük yaşamda en sık karşılaşılan duygu düzenleme hedefi olumsuz duyguyu azaltmak olup onu takip eden diğer hedef ise olumlu duyguların artırılmasıdır. Duygu düzenleme, nefese odaklanmak, yastık

yumruklamak, içki içmek, kitap okumak gibi bireyin başvurabileceği çok çeşitli biçimlerde olabilir (Gross, 2015).

Gross (1998), çeşitli duygu düzenleme stratejilerini organize etme amacıyla duygu düzenleme süreç modelini geliştirmiştir. “Öncül odaklı” ve “tepki odaklı” olmak üzere duygu düzenlemenin beş temel stratejisi bulunmaktadır. Duygu ortaya çıkmadan önce kullanılan öncül odaklı stratejiler şunlardır: Durum seçimi, bireyin duygularını düzenleme amacıyla belli insanları, yerleri veya etkinlikleri tercih etmesi ya da bunlardan kaçınması olarak ifade edilmektedir. Durum değiştirme, bireyin tercih ettiği durumun duygusal etkisini değiştirmeyi hedefleyerek aktif olarak müdahalede bulunmasıdır. Diğer bir öncül odaklı strateji olarak dikkatin yayılması, bireyin içinde bulunduğu durumun farklı yönleri arasından hangisine odaklanacağını belirlemesi veya dikkatini diğer bir yöne çevirmesidir. Öncül odaklı stratejilerin sonuncusu ise bilişsel değişimdir; bireyin içinde bulunduğu durumun anlamını yeniden yorumlayarak bir çerçeve oluşturması ve bu şekilde duygusal tepkiyi değiştirmesidir. Beş temel stratejinin sonuncusu olan tepki düzenleme, tepki odaklı bir strateji olup duygu çıktıktan sonra kullanılmaktadır. Tepki değiştirme, bireyin duygusal bir tepki ortaya çıktıktan sonra onu değiştirmeye çalışması olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2002).

Öncül odaklı ve tepki odaklı temel stratejilerin kullanılması neticesinde, “bilişsel yeniden değerlendirme” ve “bastırma” duygu düzenleme stratejileri ortaya çıkmaktadır (Gross, 2001). Bilişsel yeniden değerlendirme; içinde bulunulan duygusal durumu, duygusal olmayan ifadelerle yeniden anlamlandırmak ve durumu farklı bir bakış açısıyla değerlendirmek şeklinde tanımlanır. Amaç duygusal tepkinin yoğunluğu ya da türünü değiştirmektir. Bu strateji, öncül odaklı bir strateji olup duygu henüz tam ortaya çıkmadan önce kullanılır. Bastırma ise tepki odaklı bir stratejidir ve duygusal tepki sonrasında devreye girer. Bastırma, halihazırda hissedilen duygunun dışavurumunun birey tarafından engellenip bilinçli olarak bastırılmasıdır (Gross, 2002). Yapılan araştırmalara göre, olayların bireyde ifade bulan öznel anlamını düzenlemeye odaklanan bilişsel yeniden değerlendirmenin, yaşanan olayların neticesinde verilen davranışsal tepkilerin düzenlenmesine odaklanan bastırmaya göre daha işlevsel olduğu görülmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, ilişkiler ve genel iyi oluş hali açısından günlük yaşamda daha uyumlu sonuçlara ulaşmayı sağlayan duygu düzenleme stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Gross ve John, 2003).

2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Biliş ve duygu arasında çift yönlü bir ilişki vardır, ikisi de birbirini etkileyebilmektedir. Bir anlam değerlendirmesinin neticesinde ortaya çıkan duygu, aynı zamanda düşünce ve davranışların şekillenmesinde rol oynamaktadır. Yaşanan bir olay, eğer kişisel hedefler ve çıkarlar yoksa duygunun ortaya çıkması için yeterli değildir. Olayın bir duygu oluşturabilmesi için kişisel değerlendirme gereklidir. Kısacası, duyguların oluşumu için hem bilinçli değerlendirmeler hem de daha hızlı ve otomatik bilişsel süreçler aracılık etmektedir. Lazarus (1991), davranışsal eğilimlerin psikolojik karşılığı olarak ifade ettiği “başa çıkma” kavramının duyguları şekillendirdiğini ifade etmektedir. Kişi ve çevre ilişkisini düzenlemeye yönelik eylemleri içeren “problem odaklı başa çıkma” ve bir durumun zihindeki anlamını düzenlemeyi kapsayan “duygu odaklı başa çıkma” olarak duyguların iki türlü mekanizmadan etkilendiğini belirtir. Duygu odaklı başa çıkma yerine, bazen eş manalı olan “bilişsel başa çıkma” kavramı da kullanılmıştır (Lazarus, 1991).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), bilişsel başa çıkma ile yakından ilişkili olan “bilişsel duygu düzenleme” ifadesini ilk kez kullanmış, bilişsel süreçlerin duyguları nasıl düzenlediğine değinmiş ve belirli bilişlerin duyguları nasıl etkilediğini ölçmek amacıyla “bilişsel duygu düzenleme stratejilerini” ele almıştır. Duyguların düzenlenmesindeki bilişsel süreçler, yaşanan zorlu veya stresli bir durum karşısında duyguların yönetilmesi, belli düzeylerde tutulması veya duyguların rahatsız ediciliğinin düşürülmesinde bireyin yaşamının bir parçası olarak kabul edilir. Bilişsel duygu düzenleme becerisi evrensel bir beceri olsa da, her bir bireyin bu süreçte izledikleri yollar farklılık göstermektedir. Bilişsel duygu düzenleme sürecinde bilişsel etkinliğin ne düzeyde kullanıldığı ve düşüncelerin içeriği ayrışırken, yaşanan olumsuz deneyimler sonucunda bireylerin geliştirdikleri psikopatolojik belirtiler de ayrılmaktadır. “Bilişsel duygu düzenleme stratejileri” kavramı, yaşanan stresli veya zorlu bir durum karşısında bireyin bilinçli olarak kullandığı bilişsel stratejileri ifade etmektedir. Bu stratejiler, stresli veya zorlu durumlar karşısında gösterdiğimiz eylemlerle değil, düşüncelerimizle ilişkilidir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven’in (2001) ele aldığı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kavramsallaştırdığı çalışmada dokuz farklı bilinçli bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bunlar; kabul, pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, perspektif içine koyma, kendini suçlama, derin düşünme

(ruminasyon), felaketleştirme ve diğerlerini suçlamadır. Bu stratejiler, uyumlu/olumlu (kabul, pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, perspektif içine koyma) ve uyumsuz/olumsuz (kendini suçlama, derin düşünme, felaketleştirme, diğer suçlayıcı) bilişsel duygu düzenleme stratejileri şeklinde ayrılarak değerlendirilmektedir (Garnefski vd., 2002).

- **Kabul:** Uyumlu yani olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan kabul, yaşanan olayı veya durumu kabullenmeye yönelik düşünceleri ifade etmektedir. Kabulün uyumlu bir strateji olarak değerlendirilmesinin sebebi, bir olay veya durumun kabulünün, o olayla veya durumla baş etme konusunda çaba içermesidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).
- **Kendini Suçlama:** Kendini suçlama, bireyin yaşadığı durumlar sonucunda kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olmasını tanımlayan uyumsuz bir stratejidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).
- **Diğerlerini Suçlama:** Bireyin karşılaştığı olumsuz veya zorlayıcı durumlarda başkalarını sorumlu görmesini içeren düşüncelerdir. Diğerlerini suçlama, duygusal iyi oluştaki zayıflıkla ilişkilendirildiği için uyumsuz bir strateji olarak kabul edilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).
- **Pozitif Yeniden Odaklanma:** Yaşanılan olumsuz duruma daha az odaklanarak daha olumlu ve keyif veren şeylere dikkatin yönlendirilmesini ifade eden pozitif yeniden odaklanma, uyumlu stratejilerden biridir. Durum karşısındaki olumlu şeylere odaklanmak kısa vadede kişiye rahatlık veren bir yol olarak görülse de uzun vadede uyumlu başa çıkmaya engel olabileceği düşünülmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).
- **Planlamaya Odaklanma:** Planlamaya odaklanma, bireyin stresli veya zorlu bir durumla başa çıkma konusunda nasıl bir yol izleyeceği konusunda düşünmesini ifade eden uyumlu bir stratejidir. Bu strateji, başa çıkma açısından bilişsel bir süreç olup sonucunda bireyin eylemsel bir tepki göstermesi gerekli değildir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).
- **Derin Düşünme (Ruminasyon):** Derin düşünme ya da ruminasyon, bireyin karşılaştığı zorlu olay sonucunda, olayla ilişkili duygu ve düşünceler konusunda sürekli ve yoğun bir düzeyde düşünmesini tanımlamaktadır. Bu tekrarlayıcı şekilde fazla düşünme durumu uyumsuz bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

- **Olumlu Yeniden Değerlendirme:** Yine uyumlu stratejilerden biri olarak ifade edilen olumlu yeniden değerlendirme, bireyin zorlu veya stresli bir durum karşısında, duruma kendi açısından pozitif bir anlam atfederek değerlendirmesini içeren düşünceler olarak tanımlanır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).
- **Perspektif İçine Koyma:** Perspektif içine koyma, bireyin yaşadığı zorlu veya stresli durumu önceden karşılaştığı durumlarla kıyaslayarak daha az önem atfetmesini içeren düşünceleri ifade etmekte ve uyumlu bir strateji olarak ele alınmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).
- **Felaketleştirme:** Duygusal sıkıntı veren bir durum olarak ifade edilen felaketleştirme, karşılaşılan zorlayıcı olayın aşırı olumsuz ve dehşet içeren bir düşünce yapısıyla değerlendirilmesini tanımlar. Dolayısıyla felaketleştirme, uyumsuz bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

2.2.3. Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar

Bireylerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kendi becerilerine olan inancı ifade eden öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların temel dayanağı, duyguların karmaşık yapısının çözümlenmesi ve işlevsel bir şekilde kullanılmasıyla ilişkili görülmektedir. Birey sahip olduğu farkındalıkla birlikte yaşadığı olumsuz duyguların üstesinden gelebileceğine dair inancını güçlendirerek bilinçli bir yaklaşımla çeşitli beceriler geliştirebilir ve duygularına karşı kontrollü bir yaklaşım sergileyebilir (Acar, 2002; Hessler ve Katz, 2010; Asıcı ve Uygur, 2017). Literatürde, mevcut görüşü destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Luberto, vd., 2014; Roohi, Noroozi ve Yousefi Afrashteh, 2019; Raeisi Sarteshneizy, vd., 2020).

Yapılan literatür araştırması sonucunda, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve genel öz yeterlik inancının ilişkisinin incelendiği çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Öz yeterliğin daha çok, bilişsel duygu düzenlemeye yakın bir kavram olan duygu düzenleme ile arasındaki etkilerin ele alındığı araştırmalarla karşılaşmıştır.

Akfirat'ın (2020) çalışmasında genel öz yeterlik, öz saygı, psikolojik iyilik hali, umut düzeyi ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. 403 katılımcıdan elde edilen verilerin analizi değerlendirdiğinde bireylerin öz yeterlik puanları düştükçe uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının arttığı sonucu dikkat çekmektedir (Akfirat, 2020).

Klanecky ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinin alkol tüketim problemi ile duygu düzenleme becerileri, öz yeterlik ve çocukluk çağı cinsel istismar öyküsü değişkenlerinin incelendiği bir araştırma yürütmüşlerdir. 200 katılımcıdan elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucunda, duygu düzenlemede yaşanan güçlük düzeyinin ve alkol tüketiminin artmasıyla birlikte gençlerin alkol tüketimini bırakabileceklerine dair öz yeterlik seviyelerinde azalma meydana geldiği saptanmıştır. Bir başka ifadeyle bireyler duygu düzenleme becerilerini kullanmakta güçlük yaşıyorlarsa, mevcut problemlerini aşabileceklerine dair kendilerine olan inançlarının ve motivasyonlarının da zayıf seviyede bulunduğu söylenebilir (Klanecky, Woolman ve Becker, 2015).

Başka bir araştırma, 256 gönüllünün katılımıyla gerçekleştirilmiş ve bireylerin temel benlik değerlendirmesi ile duygu düzenleme becerilerinin pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Yapılan değerlendirmelere göre, bireyin kendine pozitif yaklaşmasıyla birlikte kendi kapasitesini değerlendirmede daha yüksek motivasyona sahip olacağı ve bu sebeple de duygularına uyumlu ve uyumsuz şekilde yön verebileceği düşünülmüştür (Yener ve Korkmaz, 2019).

Üniversite öğrencileriyle yapılan farklı çalışmalarda aynı sonuçlar dikkat çekmektedir. Bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkili bir şekilde kullanıyor olmasıyla birlikte öz yeterlik seviyelerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Ateş ve Sağar, 2021; Demir, 2023).

2.3. Ruhsal Belirtiler

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2001) tanımlamasına göre ruh sağlığı, "bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal gerginlikleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik hali" olarak ifade edilmiştir. Ruh sağlığı, ruhsal bozukluğun bulunmamasından fazlası olup, birey ve toplumun iyilik halini ve işlevselliğini sürdürebilmesi açısından önem taşımaktadır (Coşkun, Taycan, 2020: 6).

Ruhsal ya da psikolojik iyi oluş hali, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında ruhsal bütünlüğünü koruyabilmesi, kendisi ve çevresiyle nitelikli ilişkiler içerisinde olması, anlamlı amaçlar edinip bu doğrultuda işlevsel davranışlar sergilemesi gibi durumlarla ilişkilendirilebilir (Deniz, Erus, Büyükcebeci, 2017). Ruh sağlığında yaşanan bozulmalar, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarındaki belirtiler aracılığıyla anlaşılır. Bu alanlardaki sorunlar, bireyin yaşamında işlevselliğini ve diğerleriyle ilişkisini gibi birçok bağlamda olumsuz etkilediğinden hem birey hem de toplum sağlığı için dikkate alınmalıdır (Hacıaloğlu, Tedik ve Yaralı, 2019).

Ruhsal bozukluk kavramı Amerikan Psikiyatri Birliği (2013: 5) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-5); bireyin biliş, duygu düzenleme ve davranış bakımından belirgin bozukluklar yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal bozukluklar, bireyin yaşamında toplumsal ve iş gibi önemli alanlarda belirgin sıkıntı ve işlevsellikte bozulmayla belirti göstermektedir. Fakat bu belirtileri gösteren her bireyin ruhsal bozukluk tanısı alacağı anlamı çıkarılmamalıdır. Bu noktada, bozukluğun ne düzeyde deneyimlendiği göz önünde bulundurulur. Belirgin bir düzeye ulaşan işlevsellik kaybı ve psikolojik sıkıntının, klinik açıdan bozukluk tanısının konulabilmesi amacıyla "bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur" ölçütü ifade edilmektedir (American Psychiatric Association, 2013: 6).

Çalışmanın veri toplama aşamasında, ruhsal belirti düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994) kullanılmıştır. Bundan dolayı, bu bölümde KSE'de değerlendirmesi yapılan somatizasyon, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostile psikopatolojileri ele alınmaktadır.

2.3.1. Somatizasyon

Somatizasyon, bireyin herhangi bir bedensel bozuklukla veya ilaç gibi bir maddenin etkisiyle açıklanamayan bedensel şikayetlerini işaret eden klinik bir olgudur. Bu semptomlar, psikolojik rahatsızlıkların bedensel ifadesi olarak tanımlanmaktadır. Genellikle kaygılı veya depresif durumdaki bireylerde somatizasyon yakınmalarının bulunduğu görülmektedir (American Psychiatric Association, 2015: 1006-1007). Somatizasyon, ruhsal ya da psikososyal kaynaklı sorunların bedensel ifadesi olup bu

durumu tarif eden bireyler, stresli veya zorlu durumlara karşılık verirken duygusal ya da bilişsel değil, bedensel belirtilerle tepki verirler (Kesebir, 2004). Sıklıkla, baş ağrısı, karın ağrısı, kas ve göğüs ağrısı gibi ağrı şikayetlerinden, yorgunluk, baş dönmesi, nefes darlığı ve çarpıntı yakınmalarından dolayı sağlık kuruluşlarına başvurulduğu bilinmektedir (Çermik, Çevik, Soykan, Aksakal, 1999). Somatizasyon şikayetleri, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarıyla ilişkilendirilmektedir. Fiziksel ve cinsel istismarın yetişkinlik dönemindeki bedensel yakınmalarla bağlantılı olduğu gibi duygusal ihmal ve istismarın da ilişkili olduğu saptanmıştır. Olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla bireyin dikkatinin bedensel belirtiler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Haktanır, Çoklar, 2023). Stresli ve zorlu durumlarda duygusal veya bilişsel ifade yerine bedensel dışavurum şeklinde ifade edilmesi birçok toplumda yaygındır. Bu sebeple, bu durum kesin bir psikiyatrik sorun olarak değerlendirilmemelidir. Fakat, herhangi bir fiziksel hastalık tespit edilmemesine rağmen kişi tanı ve tedavi aramayı sürdürüyorsa bu sorun haline gelir (Lipowski, 1988). Somatik belirtilerle ilişkilendirilen ruhsal bozukluklar DSM-5-TR'de (2022) bedensel belirti bozukluğu, hastalık kaygısı bozukluğu, konversiyon bozukluğu, diğer tıbbi durumları etkileyen psikolojik faktörler, yapay bozukluk, tanımlanmış ve tanımlanmamış diğer bedensel belirti bozuklukları ve de ilişkili bozukluklar olarak yer almıştır. Ayrıca, majör depresif bozukluk ve panik bozukluk başta olmak üzere bazı ruhsal bozukluklarda da, başlangıçta ağırlıklı olarak bedensel belirtiler ortaya çıkabilir ya da bu bozukluklar, bedensel belirti ve ilişkili bozukluklarla birlikte görülebilir. Somatik belirtilerin fiziksel rahatsızlık arayışına sebep olmasından dolayı, bedensel duyumun belirgin bir şekilde görüldüğü bu tanılarının, ruh sağlığı hizmeti veren kurumlardan daha çok birincil basamak sağlık hizmetlerine yöneldiği gözlemlenmektedir (American Psychiatric Association, 2022: 349-351).

2.3.2. Anksiyete

Anksiyete, bireyin gelecekte yaşanma olasılığı belirsiz olan durumlara ilişkin hissettiği, nesnel bir temele dayanmayan endişe, huzursuzluk ve içsel gerginlik olgusu olarak ifade edilebilir (Şahin, 2019). Yoğun endişe ve tedirginlik hali olarak tarif edilen anksiyete, bedensel belirtilerle de kendini gösterebilmektedir. Anksiyetede karşılaşılan yakınmalar, genellikle kalp çarpıntısı, göğüste daralma duyumu, baş ağrısı, terleme, sıkça tuvaletin gelmesi gibi durumların yanı sıra huzursuzluk ve sürekli hareket etme

ihtiyacıdır (Türkçapar, 2004). Anksiyete, bireyin değişen şartlara adapte olmasında işlevsel bir rol üstlenebilir. Bu yönüyle, psikolojik gelişimi destekleyen ve ruhsal olgunluğa katkıda bulunan bir faktör olarak değerlendirilebilir. Ancak anksiyete, bazı durumlarda bireyin uyum becerisine ve psikolojik gelişimine ket vuran ve işlevsellikte zayıflamaya neden olan bir etken haline de gelmektedir (Karamustafalıoğlu, Yumrukçal, 2011). Olağan koşullarda, gerçek veya gerçekleşme ihtimali olan tehlikelere tepki olarak da görülen anksiyete; gerçek bir tehlike veya tetikleyici bir unsur bulunmamasına rağmen yüksek düzeyde hissediliyor ve bireyin günlük yaşamında engelleyici bir faktör olarak bulunuyorsa, bu durum anksiyete bozuklukları olarak değerlendirilebilir (Tekin ve Tekin, 2013). Bu bozukluklarda kaygı ve korku önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Kaygı, olağan bir tehlikeye karşı duyulan endişe olarak değerlendirilirken; korku, mevcut durumdaki tehlikeye verilen bir yanıt olarak adlandırılır. Bu sebeple kaygı, beklenen bir riskle; korku ise şu an ki riskle ilişkilendirilmektedir (Kring ve Johnson, 2019: 173). Kaygı ve korku gibi tarif edilen şiddetli yakınmalar, sempatik sinir sistemindeki yüksek düzey aktivasyonlarla, bir savunma olarak savaş-kaç tepkisine; bundan dolayı da ağız kuruluğu, nefes darlığı, mide sorunları, baş dönmesi gibi bedensel belirtilere sebep olmaktadır (Özakkaş, 2014: 1; Topçuoğlu, 2022).

Anksiyete bozuklukları DSM-5-TR'de (2022), panik bozukluk, ayrılma kaygısı bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, agorafobi, hipokondriya ve kafein kaynaklı anksiyete bozukluğu tanılarıyla kategorize edilmiştir. Anksiyete bozukluklarında paylaşılan nitelikler, aşırı korku ve kaygı ile bağdaştırılan davranışsal sorunlar olarak görülse de, bu davranışları tetikleyen unsurlar ve duruma eşlik eden bilişsel süreçler bakımından ayrışırlar. Anksiyete bozukluklarının büyük bir kısmının çocukluk çağında başladığı ve gerekli müdahale uygulanmazsa kalıcı hale gelebileceği vurgulanmaktadır (American Psychiatric Association, 2022: 216).

2.3.3. Depresyon

Depresyon; mutsuzluk, huzursuzluk, yoğun üzüntü, karamsarlık ve umutsuzluk olarak tarif edilen, bireyin günlük yaşamını sekteye uğratan çökkün duygudurum olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2015: 298). Depresyon, geçici bir duygudurum değişimi, bir belirti veya bir bozukluk düzeyine kadar farklı klinik

görünümleri kapsayan bir kavramdır. Klinik olarak depresyon; hafif normlarında görülen, huzursuzluk, motor yavaşlama, uyku sorunları, iştah azalması ve kilo kaybı gibi belirtilerle birlikte, kişinin kendini değersiz hissetmesi, suçluluk duyguları, ilgi kaybı, umutsuzluk, intihar düşünceleri ve girişimleri gibi yoğun müdahale gerektiren belirtilerle ağır bir psikiyatrik olguya kadar geniş bir spekturumda değişkenlik gösterebilir (Marakoğlu ve Şahsıvar, 2008). Depresyonda bu belirtiler yoğun ve sürekli olup bireyin günlük yaşamında, iş ve sosyal ilişkiler gibi birçok alanda işlevselliğini en çok düşüren hastalıklar arasında bulunmaktadır (Çelik ve Hocoğlu, 2016). İşlevselliği önemli ölçüde düşürmesi ve intihar riski barındırması sebebiyle ciddi bir sağlık problemi olarak değerlendirilen depresyonun, kronikleşme ve nüks etme ihtimali yüksektir. Depresyon, birincil bir duygudurum bozukluğu olarak görülebilmekte; aynı zamanda çeşitli ruhsal ve tıbbi hastalıklarda da ikincil bir bozukluk olarak gelişebilmektedir (Çalık ve Aktaş, 2011). DSM-5-Tr'de yer alan depresif bozukluklar tanı kategorilerinin ortak özelliği, bireyin işlevselliğini önemli ölçüde etkileyen üzüntü, boşluk hissi veya irritabilite (sinirlilik hali) ile ilişkili belirtilerin varlığıdır. Bu bozukluklar, süresi, zamanlaması ya da varsayılan nedenleri bakımından farklılaşmaktadır (American Psychiatric Association, 2022: 178).

Depresyon, yaygın bir ruhsal bozukluk olarak karşımıza çıkarken, her beş bireyden birinin yaşamının bir döneminde depresyonla mücadele ettiği bilinmektedir. Özellikle kadınların, erkeklerin iki katı oranla daha fazla depresyon geçirdiği ya da tedavi arayışında bulunduğu görülmektedir (Mete, 2008). Bireylerin karşılaştıkları yaşam olaylarına göre depresyon geçirme olasılıkları değişiklik göstermekte; çocukluk çağı travmaları, sosyoekonomik durumun düşük olması, aileden bir yakının kaybı, ailevi problemler, boşanma, sağlık problemleri, işsizlik, stresli çalışma koşulları, alkol ve madde kullanımı vb. unsurlar depresyon geçirme olasılığını yükseltmektedir (Kafes, 2021). Depresyona sebep olan biyolojik temelli kaynakları açıklayan kuramlar, bozukluğun oluşumunda çeşitli nörolojik ve endokrin sistemlerdeki işlevsel sorunlara dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımlara göre, özellikle sodyum potasyum gibi elektrolit dengesizliği, nörofizyolojik sistemdeki bozulmalar ve otonom sinir sistemindeki düzenleyici işlevlerde görülen aksaklıklar depresyon belirtilerinin gelişiminde rol oynamaktadır. Yapılan bazı çalışmalar ise, daha çok merkezi ve periferik sinir sisteminde nörotransmitter görevi gören serotonin, dopamin ve nöropinefrin gibi

biyolojik amillerin düzeyinde meydana gelen nörokimyasal değişimlerin depresyondaki belirleyici etkilerine odaklanmaktadır (Ören ve Gençdoğan, 2007).

2.3.4. Olumsuz Benlik

Benlik, bireyin bütünlüğünü oluşturan zihinsel ve fiziksel, bilinçli ve bilinçdışı tüm karakteristik özelliklerini kapsayan yapıdır. Öznel kimliğin, varoluşun ve deneyimin temel referans noktası olarak ele alınan benlik kavramı, psikoloji alanında birçok teorik yaklaşımla açılanmakta ve farklı kuramsal çerçevelerde değerlendirilmektedir (American Psychiatric Association, 2015: 951). Benlik kavramı, bireyin doğduğu andan itibaren başından geçen yaşam olayları, çevresiyle olan iletişim ve etkileşimi neticesinde şekillenen bir yapılanmadır (Baymur, 2016: 286). Kişisel bütünlüğün ana noktası olarak ifade edilen benlik; bireyin kimliği, bedensel ve zihinsel becerileri, değerleri, sınırları, istek ve hedefleri gibi kendisine dair algılarının tümünü içinde barındırmaktadır. Kişinin bireyselleşerek öz farkındalık geliştirmesi, bilinç seviyesinde kendi varoluşunu ortaya koyabilmesi ve kendi olabilmesi benlik yapısının oluştuğuna işaret eder (Çakmak ve Kara, 2011). Birey, öz yargılarını oluştururken benliği referans almaktadır. Benlik, bireyin kendilik algısını inşa etmesinde ve davranışlarını biçimlendirmesinde önemli bir faktör olarak görülür (Yapraklı ve Özkan, 2021). Bireyin karşılaştığı yaşam olayları, kendini algılama şekline yani benlik algısına yön verir. Geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler ve bu deneyimlerle ilişkili olarak olumsuz içerikli bilişsel süreçler zayıf benlik algısına yol açarken; olumlu deneyimler ve bilişsel süreçler daha güçlü bir benlik algısı gelişmesine katkıda bulunur (Ataoğlu vd., 2019).

Bireyin, kendine yönelik algısında, öz değerlendirme ve ifadelerinde olumsuz yargıların baskın hale gelmesi olumsuz benlik yapısına işaret etmektedir. Olumsuz benlik yapısı, bireyin ruhsal durumunu, zorlu yaşam olaylarına adaptasyonunu, akademik ve sosyal alanlardaki becerilerini olumsuz yönde etkileyerek yaşam kalitesini düşürebilir (Sevim ve Artan, 2021). Birey, çevresinden yeterli onay ve kabul görmeme, başkaları tarafından değersiz bulunduğunu hissetme, ulaşmak istediği ideal benlik ile mevcut benliği arasında uyumsuzluk yaşama gibi çevresel ve içsel faktörlerin etkisiyle benlik algısını olumsuz olarak değerlendirir (Özcan vd., 2013).

2.3.5. Hostilite

Hostilite, bireyin duygularını, davranışlarını ve tutumlarını aşırı düzeyde kin veya düşmanca bir yapıyla açıkça ifade etmesidir (American Psychiatric Association, 2015: 504). Öfke, düşük bir düzeyden daha şiddetli bir düzeye kadar değişim gösteren sinirlilik hali olarak ifade edilirken; hostilite, diğer insanlara veya çevreye yöneltilen zarara uğraticı ve saldırgan eylemleri içermektedir (Dirik ve Şahin, 2008). Hostilite kavramı, diğerlerine karşı olumsuz bir tavır sergileme, diğerlerini değersiz görme, onlara karşı suçlayıcı bir değerlendirmede bulunma ve de onların zarara uğramalarını arzulama gibi düşmanca ifadeleri barındırır (Anlı, 2017). Diğer insanların haksızlık yapma, hayal kırıklığına uğratma ve kıskırtma potansiyeli taşıyarak güvenilmez ve değersiz oldukları inancını taşır; bu inanç da bireylerin onlara karşı şiddetli öfke duyma ve onları incitme isteği duyma eğilimine itmektedir. Kronik öfke ve düşmanlık taşıyan bireylerin başta koroner hastalıklar olmak üzere yaşamı tehdit eden birçok hastalığa yakalanma riski olduğu ve hostilitenin sağlığa olumsuz etkileri tıp yazarları tarafından vurgulanmıştır. Ayrıca pek çok yazar, hostilitenin bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörleri üzerinde durmuştur (Smith, 1992). Bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları kapsayan öfke ve düşmanlık, bireyin kişilerarası ilişkilerinde ciddi problemlere yol açmaktadır (Bareefoot vd., 1989).

2.3.6. Öz-Yeterlik ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar

DSÖ'ye (1948) göre sağlık kavramı, herhangi bir hastalık veya sakatlık durumunun bulunmamasından ziyade, fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Bandura (1997) ise, yüksek öz yeterliğin sağlığı koruyan ve geliştiren davranışların kullanımıyla ilişkili olduğunu savunmuş, sağlık açısından daha olumlu sonuçlara yol açtığını belirtmiştir. Bireyin zorlu durumlarla başa çıkabilme becerisine inancı olarak tarif edilen öz yeterlik, düşünce yapısını, motivasyonu, duygusal durumu ve davranışsal tepkileri şekillendirmektedir (Bandura, 1977). Duygu, düşünce ve davranışlardaki belirtiler de ruh sağlığındaki olumsuz değişimlerin göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Hacıalioğlu, Tedik ve Yaralı, 2019). Bu nedenle öz yeterlik kavramının ruh sağlığı ile ilişkili bir değişken olduğu düşünülmektedir. Nitekim, öz yeterliğin psikolojik iyi oluşa etkisi birçok araştırmada ele alınan bir konu olmuş ve olumlu etkilerinin bulunduğu gözlemlenmiştir (Lu vd.,

2023; Avşar, 2019; Karademas ve Thomadakis, 2023; Siddiqui, 2015). Öz yeterlik inancının düşük olması yüksek kaygı, depresyon, psikosomatik belirtiler ve iyi oluş halindeki olumsuzluklar gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Karademas ve Kalantzi-Azizi, 2004; Tan-Kristanto ve Kiropoulos, 2015; Muris, 2002; Flett, Panico ve Hewitt, 2011). Çünkü bireyin zorluklarla başa çıkma yeterliğine dair algısının yani öz yeterliğinin yüksek olması, olayları olumlu bir bakış açısıyla değerlendirme, davranışlarındaki motivasyonu sürdürüp hedefleri doğrultusunda ilerleme tutarlılığı sergileme gibi beceriler kattığından stres, kaygı, depresyon gibi ruhsal sorunları azaltmakta, bireyin ruhsal sağlığını desteklemektedir (Arslan, 2021).

Telef ve Karaca'nın (2011) yürüttüğü çalışmada, ergenlerde öz yeterlik düzeyleri ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiler ele alınmış, ayrıca demografik bilgiler doğrultusundaki farklılaşma değerlendirilmiştir. Çalışmaya 655 kız, 595 erkek olmak üzere toplamda 1250 öğrenci katılım sağlamış ve katılımcılara Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği ile Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öz yeterlik düzeyinin cinsiyet, yaş ve okul başarısı değişkenlerinde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik semptomlarla öz yeterlik ilişkisine dair sonuçlar değerlendirildiğinde ise anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, hostileite puanları ile akademik, sosyal, genel öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur (Telef ve Karaca, 2011).

Bir başka araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtiler ile öz yeterlik inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 17-25 yaş aralığında bulunan, 409'u kız, 436'sı erkek öğrencilerden oluşan 845 üniversite öğrencisi gönüllü olarak dahil olmuştur. Araştırma verilerine ulaşmak amacıyla, Kişisel Bilgi Formu, Ergen Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ile Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre psikolojik belirtiler, öz yeterliği negatif yönlü olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca psikolojik belirtilerin öz yeterliği %19 oranında açıkladığı ortaya konmuştur (Çapri, 2023).

Tan-Kristanto ve Kiropoulos (2014) yaptıkları araştırmada, multipl skleroz tanısı almış olan bireylerde dayanıklılık, öz yeterlik ve başa çıkma ile depresif ve anksiyete semptomları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 129 gönüllü katılmış ve kesitsel bir çalışma yürütülmüştür. Analiz bulgularına göre, depresif ve anksiyete semptomlarının başa çıkma stratejilerinden problem odaklı, duygu odaklı ve

kaçınma ile, ayrıca dayanıklılık ve öz yeterlikle önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tan-Kristanto ve Kiropoulos, 2014).

Öğrencilerle yapılan bir diğer çalışmada öz yeterlik ile anksiyete, depresyon, endişe ve sosyal kaçınma semptomları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini rastgele seçilen okullarda öğrenim gören 266 kız ve 283 erkek lise öğrencisinden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre toplam öz yeterlik, fiziksel öz yeterlik ve akademik öz yeterlik ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; toplam öz yeterlik, fiziksel ve duygusal öz yeterlik ile anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; duygusal ve fiziksel öz yeterlik ile endişe arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; sosyal ve fiziksel öz yeterlik ile sosyal kaçınma arasında yine negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Tahmassian ve Moghadam, 2011).

Doğan Yatar ve Özden Yıldırım'ın (2023) yürüttükleri araştırmada, üniversite öğrencilerinin somatizasyon eğilimlerinin yordanmasında stresle başa çıkma, genel öz yeterlik ve bilişsel esnekliğin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye'de öğrenim görmekte olan 353 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Ulaşılan bulgular değerlendirildiğinde, somatizasyon eğilimi ile stresle başa çıkma yöntemleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlik seviyeleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, genel öz yeterlik inancı yükseldikçe somatizasyon eğiliminde düşüş görülmektedir (Doğan Yatar ve Özden Yıldırım, 2023).

2.3.7. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar

Literatür incelendiğinde, bireylerde görülen ruhsal belirtiler ve kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma olduğu görülmektedir (Muris, Fokke ve Kwik, 2009; Özdemir, Kuzucu ve Koruklu, 2013; Jose, Wilkins ve Spindel, 2021). Bu çalışmaların ortaya çıkmasındaki temel düşünce, bireylerin ruhsal belirti düzeylerindeki değişimlerin meydana gelmesinde ve sürdürülmesinde etkili olan faktörlerden birinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri olduğudur (Werner ve Gross, 2010). Pek çok araştırma, bireylerin depresyon ve anksiyete semptomları ile uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiye özellikle dikkat çekmektedir. (Orue, Calvete ve Padilla, 2014; Jaso, vd., 2020).

Üniversite düzeyinde eğitim seviyesine sahip, 18-30 yaş aralığında bulunan 350 bireyle yapılmış olan bir çalışmada, bireylerin depresyon ve anksiyete puanlarına göre gruplandırma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini daha sık kullandığı saptanmıştır. Hem depresyon hem de anksiyete puanlarının aynı anda yüksek olduğu belirtilen grubun ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme stratejilerine yalnızca bir belirtiden yüksek puan alan bireylere oranla daha sık başvurduğu görülmüştür. Pozitif yeniden odaklanma stratejisi ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır (Yöş, 2018).

Ataman'ın (2011) 418 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin uyumlu bir strateji olan kabulü tercih etmelerinin hem depresyon hem de anksiyete düzeylerinde azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin olumlu yeniden odaklanma stratejisine başvuruyor olması depresyon semptomlarının azalmasını açıklamıştır. Felaketleştirme ve derin düşünme (ruminasyon) uyumsuz stratejilerin yoğun olarak kullanılması ise anksiyete semptomlarında artışı işaret etmektedir (Ataman, 2011).

Başka bir araştırma, 30 erkek ve 30 kadın olmak üzere toplam 60 yetişkin bireyin katılımıyla yürütülmüştür. Bireylerin yüksek seviyede bulunan anksiyete ve depresyon puanları ile ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve başkalarını suçlama uyumsuz stratejileri kullanım sıklığının anlamlı ilişki gösterdiği ortaya konmuştur. Bu sonuçlara göre, bireylerin anksiyete ve depresyon seviyeleri yüksekken uyumsuz stratejilerin kullanımının da yüksek olduğu değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan perspektif içine koyma, olumlu yeniden değerlendirme ve kabul alt boyut puanlarının yüksek olduğu bireylerde depresyon ve anksiyete seviyelerinin düşük olduğu saptanmıştır (Jacob ve Anto, 2016).

Tıp fakültesinde okuyan 375 üniversite öğrencisiyle yapılmış olan bir çalışmada, bireylerin psikolojik belirtileri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri değerlendirilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon seviyesinde artışı açıkladığını ifade etmektedir (Sajjadi ve Askarizadeh, 2015).

Pekgirgin ve Güler'in (2023) yayımladığı derleme makalesinde mevcut olan 13 araştırmanın bulguları incelendiğinde; bireylerin farklı yaş grupları, farklı sosyo-ekonomik düzeyleri, farklı kültür ve yaşam tarzlarının göz önünde bulundurulduğu görülmektedir. Tüm faktörlerin incelenmesi sonucunda, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, derin düşünme ve kendini suçlama alt boyutlarının depresyon ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi görülmektedir. Bu durum, depresyon semptomları artarken felaketleştirme, derin düşünme ve kendini suçlama stratejilerinin kullanımının da arttığını göstermektedir. Ayrıca düşük seviyede depresyon semptomları gösteren bireylerin uyumlu stratejilerden planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve pozitif yeniden odaklanmayı daha sık kullandığı belirtilmektedir (Pekgirgin ve Güler, 2024).

Depresyon, anksiyete, öfke ve stres seviyeleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisi incelenmesi amaçlanan bir başka araştırma, 362 gönüllünün katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda ruminasyon, kabul, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerinin yüksek kullanımının depresyon ve anksiyeteyi yordadığı değerlendirilmiştir. Ayrıca olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin düşük seviyede kullanımı da depresyon ve anksiyeteyi açıklamaktadır. Felaketleştirme ve ruminasyon kullanımının fazla olması, bireylerde saldırgan öfke belirtilerini artıran stratejiler olarak değerlendirilmiştir (Martin ve Dahlen, 2005).

Sarıçamlık'ın (2020) 422 katılımcıyla yürüttüğü araştırmasının verileri, depresyon ve somatizasyon ile bilişsel duygu düzenlemelerinin uyumsuz alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Bir başka ifadeyle ruminasyon, felaketleştirme, kendini ve başkalarını suçlama stratejilerinin kullanımı arttıkça depresyon ve somatizasyon ruhsal belirtilerin şiddeti de artmaktadır. Ayrıca uyumsuz duygu düzenleme stratejileri depresyon ve somatizasyonu negatif yönde anlamlı yordayıcı etkiye sahiptir (Sarıçamlık, 2020).

2.4. Binicilik Sporü

Binicilik, sağlıklı ve eğitime uygun bir atı etkin bir şekilde yönlendirme sanatı olup, doğru zamanlama, güvenli müdahalelerle, mümkün olan en az eforla en verimli biçimde atı kullanma kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Temurlenk, 2000: 1).

Binicilik, temelinde hayvan ve doğa ile etkileşim içeren, insan ve at arasında kurulan karşılıklı iletişim ve uyumun hem fiziksel hem de zihinsel boyutta gerçekleştiği, çok yönlü bir spor, sanat ve bilim dalıdır. At ve binici arasında kurulan doğru etkileşim yalnızca bedensel beceri ve güçle ilişkili değildir; aynı zamanda duyu hassasiyeti, estetik algı ve teknik bilgiye dayanan uygulamaları barındırmaktadır. Binicilik, sanat yönüyle estetik bir performans oluştururken, bilimsel yönüyle atın fizyolojik ve psikolojik yapısı dikkate alınarak sistematik bir gelişim göstermektedir (Ünver, 2003). Bu açıdan değerlendirildiğinde biniciliğin ilerleyen teknolojiyle de birlikte, hem bireysel becerileri geliştirip hem de bireyin doğa ile temasını artırarak fiziksel ve ruhsal iyi oluşuna katkı sağlayan bir aktivite ve spor dalı olduğu söylenebilir (Ünver, 2003; Ün, 2020).

Binicilik sporu, bünyesinde birçok farklı alt branşı içermektedir. Uluslararası Binicilik Federasyonu'nu (FEI) resmiyette at terbiyesi (dressage), engel atlama (showjumping), atlı dayanıklılık (endurance), üç günlük yarışma (3 days event), atlı araba (driving) ve atlı jimnastik (vaulting) branşlarını içinde barındırmaktadır (Ünver, 2006). Türkiye'de ise, Türkiye Binicilik Federasyonu (TBF) bünyesinde yer alan branşlar; engel atlama, at terbiyesi (dresaj), atlı jimnastik, atlı dayanıklılık, üç günlük yarışma ve pony dalları olup, bu alanlarda yarışmalar yapılmaktadır. Son zamanlarda geleneksel sporların yeniden canlanmasıyla birlikte Türkiye Geleneksel Atlı Spor Dalları Federasyonu (TGASDF) faaliyete geçmiştir. Geleneksel atlı sporlar atlı okçuluk, rahvan biniciliği, atlı kızak, atlı cirit ve kökbörü branşları olarak etkinliklerini sürdürmektedir. Düz koşu biniciliği ise, Türkiye Jokey Kulübü (TJK) bünyesinde faaliyetlerini gösteren at yarışı olarak da ifade edilen biniciliğin bir diğer türüdür (Acar, 2024). Biniciliğin temel yarışma kuralları ve hedefleri branşlara göre farklılık göstermektedir (Luxmoore, 2008: 1). Bunların yanı sıra, doğa yürüyüşleri ve terapötik binicilik gibi alt dalları da bulunmaktadır. Biniciler, binicilik türüne göre belirli beceriler ve teknikler doğrultusunda eğitilmektedir. Hem keyif veren bir aktivite hem de spor olarak gerçekleştirilen biniciliğin türleri de kendine ait ekipman ve beceriler gerektirmektedir (Battestella-Williams, 2022: 3271). Binicilik sporlarında, atların atletik ve teknik yeteneklerinin kendi içlerinde benzer seviyelerde olması sebebiyle performanstaki başarı daha çok biniciyle ilişkili görülmüştür. Bu noktada binicinin teknik yeterliği ve deneyiminin, performans düzeyini doğrudan belirleyen unsurlar olduğu söylenebilir. Binicilik sporu, kadın ve erkek ayrımı olmadan tüm düzeylerde yarışma yapılabilen

nadir bir spor dalıdır. Yalnızca düz koşuda, binicinin fiziksel özelliklerinin (boy, kilo) performansa etkisinden dolayı cinsiyet ayrımı bulunmaktadır (Diedhiou, Aras ve Akalan, 2019). Bunun yanı sıra, bir yaşam tarzı olarak ifade edilen binicilik, yaş faktörünün elit seviyede dahi engel olmadığı birkaç spordan biridir (Luxmoore, 2008: 1).

Bu branşlar dışında binicilik, alınan eğitimler sonrasında fiziksel aktivite veya hobi amacıyla, at çiftliklerinde veya doğada serbest bir at binme faaliyeti olarak da yapılabilmektedir. Fiziki olarak gerekli koşulları karşılayan ve ilgisi olan her yaştan birey, bir atlı spor kulübünde binicilik eğitimi alabilmektedir. Binicilik eğitimi sırasında, öncelikle at ve yürüyüş biçimleri öğretilir, manej alanında (binici ve at eğitimi için kullanılan alan) yapılan oturuş, at kontrolü, dengeyi içeren eğitimler sonrasında eğitmen eşliğinde serbest binişlere geçilebilmektedir (Diedhiou, Aras ve Akalan, 2019).

2.4.1. Dünyada Binicilik Sporunun Tarihsel Gelişimi

Atların, geçmişten beri insanlık tarihinin ve gelişiminin ayrılmaz bir parçası olduğu bilinmektedir. İnsanlarla atlar arasındaki en yaygın etkileşim biçimlerinden biri ise biniciliktir (Battestella-Williams, 2022: 3271). Binicilik, insanlık tarihinde hayvanların evcilleştirilmesinden bu yana ulaşım, tarım ve savaş gibi temel yaşamsal faaliyetlerde yer almış, zamanla işlevsel bir araç olmanın ötesine geçerek sportif bir etkinlik haline gelmiştir (Budiansky, 1997). Atın ilk kez M.Ö. 4000 civarında Orta Asya bozkurtlarında Türkler tarafından evcilleştirildiği düşünülmektedir. Yaşamsal faaliyetlerde kullanımının yanı sıra, atın spor amacıyla faydalanılmaya başlanmasının da yine diğer toplumlara göre Türklerde daha erken dönemlerde gerçekleştiği ifade edilmektedir (Ünver, 2006). Antik Yunan ve Roma dönemlerinde ise atlı yarışlar ve gösteriler sosyal yaşamın önemli bir parçası haline gelmiş, özellikle aristokrat sınıfı arasında prestijli bir uğraş olarak kabul edilmiştir (Hyland, 2003). Binicilik sporuna dair atılan temeller, 15. yüzyılın sonlarına kadar uzanmaktadır. Bu dönemde Fransız saraylarında şövalyelerin harp eğitimleri sırasında düzenlenen müsabaka ve gösteriler, binicilik sporunun ilerlemesine katkıda bulunmuş ve kısa sürede Avrupa genelinde yaygınlık kazanmıştır (Ünver, 2024).

Modern anlamda binicilik sporunun gelişimi, 19. yüzyılın sonlarına doğru başta İngiltere olmak üzere Avrupa ülkelerinde düzenlenmeye başlanan müsabakalarla önemli bir aşama kat etmiştir. Binicilik sporunun çeşitli branşlarına yönelik ulusal ve uluslararası müsabakalar bu dönemden sonra yapılsa da, biniciliğin resmi olarak olimpiik bir spor sayılması 1912 Stockholm Olimpiyatlarında gerçekleşmiştir. Engel Atlama, At Terbiyesi ve de Üç Günlük Yarışma olmak üzere üç binicilik branşının da bulunduğu müsabakalar ilk kez bu olimpiyatta düzenlenmiştir. İlerleyen süreçte, binicilik sporunun bütün branşlarını bünyesinde taşıyan yetkili bir kurum olarak standart kurallar belirlemek, faaliyetler düzenlemek, atların sağlıklarının korunmasını sağlayan şartlar oluşturmak ve biniciliği birçok ülkede tanıtmak amacıyla Uluslararası Binicilik Federasyonu (FEI) 1921 yılında İsviçre’de kurulmuştur (Ünver, 2006). Bu dönemden itibaren, binicilik sporunun disiplinleri uluslararası kurallara bağlanıp denetlenmeye başlanmış olup çeşitli düzeylerde sportif programlar düzenlenmeye devam etmektedir.

2.4.2. Türkiye’de Binicilik Sporunun Tarihsel Gelişimi

At, tarih boyunca Türklerin yaşam biçiminin ayrılmaz bir parçası olmuştur. Türk kültüründe at, tarihsel, toplumsal ve sembolik anlamları bulunan kutsal bir varlık olarak karşımıza çıkmakta, ulaşım, savaş ve spor aracı olarak da önemli bir yeri bulunmaktadır (Ünver, 2006). Türkler, medeniyetleri boyunca sportif bir yaşam tarzına sahip olmuşlardır. Hayatlarının bir bileşeni haline gelen geleneksel Türk sporları, okçuluk, güreş ve binicilik olmak üzere üç alana ayrılmıştır (Gül ve Gül, 2021). Geçmişten beri atlar ile kurulan yakın ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, eski Türkler için biniciliğin öne çıkan bir spor olduğu söylenebilir (Acar, 2024). Eski Türklerde at, birçok farklı sporun da merkezi olmuştur. Bu bağlamda, tarihsel süreç içerisinde gelişen geleneksel atlı spor faaliyetleri Beyge, Atlı Güreş, Gökbörü, Kız Kovalama, Gümüş Kapma, Cirit (Polo), Cambı Atma ve Rahvan (Yorga) yarışları günümüzde Türk dünyasında görülmeye devam etmektedir (Ünver, 2024).

Modern anlamda binicilik sporunun 20. yüzyılın ilk yıllarında Avrupa üzerinden Osmanlı İmparatorluğuna girdiği bilinmektedir. Türkiye’de modern biniciliğin kurumsallaşması 1911 yılında Mahmut Şevket Paşa’nın öncülüğünde kurulan binicilik okulu ile başlamıştır. Ordunun at ihtiyacını karşılamak ve at soyunun gelişimini

sağlamak amacıyla “İstanbul İslah-ı Nesl-i Fürs Cemiyeti” isimli bir dernek kurulmuş, özellikle Veli Efendi Çayırında koşu ve yarışmalar düzenlenmiştir. Daha sonra 1916 yılında kurulan Sipahi Ocağı da atçılığın gelişimine katkı sunan önemli kurumlardan biri olmuştur (Ünver, 2024).

Osmanlı İmparatorluğunun sona ermesinin ardından, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasıyla eş zamanlı olarak 1923 yılında “Türkiye Binicilik Federasyonu (TBF)” resmen faaliyete geçmiştir (Acar, 2024). Türkiye 1932 yılında Uluslararası Binicilik Federasyonuna (FEI) üye olmuş ve 1933 yılında ülkede ilk milli binicilik müsabakası gerçekleştirilmiştir. İlerleyen yıllarda, ulusal-uluslararası müsabakalara ve olimpiyatlara katılım sağlanmış, atlı spor kulüpleri kurulmuş ve birçok binicilik faaliyeti düzenlenmiştir. Günümüzde Türkiye Binicilik Federasyonu, Engel Atlama, Atlı Dayanıklılık At Terbiyesi, Atlı Cimnastik, Üç Günlük Yarışma ve Pony kategorilerinde yarışmalar yapmaktadır (Türkiye Binicilik Federasyonu, 2025). Yakın zamanda ise geleneksel atlı sporları yeniden canlandırmak ve yaygınlaştırmak hedefiyle 2022’de “Türkiye Geleneksel Atlı Spor Dalları Federasyonu (TGASDF)” kurulmuştur. Federasyon bünyesinde Atlı Okçuluk, Atlı Cirit, Rahvan Binicilik, Atlı Kızak ile Kökbörü branşları bulunmakta ve bu branşlarda müsabakalar gerçekleştirilmektedir (Türkiye Geleneksel Atlı Spor Dalları Federasyonu, 2025).

2.4.3. Binicilik Sporunu ile Öz-Yeterlik Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar

Binicilik, kendi içinde belirli beceriler gerektiren bir fiziksel aktivite ve spordur (Battestella-Williams, 2022: 3271). Öz yeterlik ise bireylerin motivasyonlarını, duygularını ve davranışlarını şekillendiren, zorlu bir görevi başarılı bir şekilde gerçekleştirme becerisine olan inançtır (Bandura, 1977; Bandura, 1997). Öz yeterlik algısı, bireyin doğrudan deneyimleri ve fizyolojik-duygusal durumu gibi birçok kaynaktan etkilenebilmektedir. Bir durum sonrasında elde edilen başarı veya başarısızlık; bireyin içinde bulunduğu bedensel gerginlik ya da rahatlık gibi fiziksel, kaygı ve stres gibi duygusal durumlar öz yeterlik inancının düzeyini belirlemektedir (Bandura, 1982). Spor yapan kişilerde, ileride zorlu bir durumla karşılaşma ihtimalinde başa çıkabileceklerine olan inancı, öz yeterlik algısının yüksek olmasıyla ilişkili bulunmuştur (Doğru, 2017). Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılım gibi sağlık davranışlarının da olumlu öz inançlarla ilişkili bulunduğu çalışmalar göze

çarpmaktadır (Schwarzer ve Fuchs, 1995). Öz yeterliğin, bir fiziksel aktiviteye katılıma karar vermede ve bunu sürdürmede destekleyici bir güç olduğu gözlemlenmiştir (Dzewaltowski, Noble ve Shaw, 1990). At destekli terapi ve terapötik binicilikte ise, atla etkileşim halinde olmanın, bağ kurmanın ve bu süreçteki fiziksel aktivitelerin faydaları aracılığıyla öz yeterlik ve benlik saygısı gibi konularda iyileşmeler fark edilmektedir (Souilm, 2023; Bizub, Joy ve Davidson, 2003). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, öz yeterlik inancında binicilik sporu yapmanın da belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, öz yeterlik ve binicilik sporu ilişkisini araştıran çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Öz yeterlik değişkeninin daha çok spor psikolojisi alanında, sporcu performansına etkisi üzerinden incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Spor veya fiziksel aktivite yapma durumunun öz yeterlik üzerine etkisini araştıran az sayıda araştırma olduğu fark edilmiştir.

Eyüboğlu'nun (2012) yaptığı bir araştırma, sporun öz yeterlik inancına etkisini incelemek amacıyla 12-14 yaş aralığında spor yapan ve yapmayan ergenlerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Spor yapan ve yapmayan 375 öğrencinin öz yeterlik düzeylerinin ölçülmesi Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği aracılığıyla sağlanmıştır. Araştırma sonucuna göre, spor yapan öğrencilerin öz yeterlik seviyelerinin spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Eyüboğlu, 2012).

Öz yeterlik ve sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşama dair farklı değişkenler üzerinden değerlendirmesi yapılmıştır. Katılımcılara Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği II ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen sonuca göre, öz yeterliğin egzersiz yapma durumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Özpulat, 2016).

Bir başka çalışmada ise, fiziksel egzersizin genel öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmış ve 14-17 yaş arasındaki 2079 ergenin katıldığı kapsamlı bir değerlendirme yapılmıştır. Sonuçlar, fiziksel olarak aktif olan bireylerin yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olduğunu, haftada egzersiz yapma sıklığına ve egzersizin yapıldığı sosyal bağlama göre öz yeterlik algısında farklılaşma olduğunu göstermiştir (Reigal, Vera ve Gil, 2014).

Çeşitli psikolojik problemlerin tedavisinde alternatif bir yöntem olarak kullanılan At Destekli Terapinin öz yeterlik üzerindeki etkisini araştıran ampirik bir çalışma ise yine

olumlu sonuçlar sunmuştur. 14 yaşındaki ergen bir kız çocuğu ile yürütülen çalışmada, 8 seans at destekli terapi boyunca öz yeterlik seviyesinde anlamlı bir artış olduğu gözlemlenmiştir (Geddes, 2010).

2.4.4. Binicilik Sporuna İle Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar

Duyguların ifade edilmesinde, sportif faaliyetlerin yardımcı bir ifade aracı olduğu bilinmektedir. Öfke, utanç gibi duygular, sportif faaliyetler sırasındaki hareketlerle dışavurulabilmektedir (Öztürk, 2014). Aynı zamanda duyguların spor performansı üzerinde etkisi olduğu da söylenebilir (Öpöz, 2017). Duygu düzenlemenin spor başarısını etkileyen diğer faktörlerle anlamlı ilişkiler taşıdığı görülmektedir (Johnson, 2021; Josefsson, vd., 2017). Binicilik gibi doğayla ve canlılarla etkileşim içinde yapılan rekreatif spor faaliyetlerinin sosyal ilişkiler ve kişisel/mesleki gelişim gibi içsel motivasyon faktörlerinin gelişmesini sağladığı, bu faktörlerin de bireyin duygusal düzenleme biçimleriyle doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Zhang ve Park, 2023). Atla kurulan etkileşim, birebir binme etkinliği gerçekleştirilmese dahi olumlu duyguların desteklenmesini sağlayabilir. At Destekli Terapi eşliğinde, fiziksel aktivitenin sağladığı olumlu etkilerin yanı sıra iyilik hali, benlik saygısı, öz yeterlik gibi alanlarda gelişme görülebilmekte, duyguları kontrol etme becerileri artırılabilir (Souilm, 2023).

Literatüre bakıldığında, binicilik sporuna ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmediği; bilişsel duygu düzenlemenin spor yapma durumuna göre değerlendirildiği çalışmalar konusunda da açık olduğu fark edilmektedir. Daha çok bilişsel duygu düzenlemeye yakın bir kavram olan duygu düzenlemenin çalışıldığı, bu konunun da özellikle spor psikolojisi alanında sporcular üzerindeki etkisinin ele alındığı görülmüştür. Duygu düzenleme kavramının aynı zamanda atlı terapiler ve terapötik binicilik ile ilişkilendirildiği çalışmalarla karşılaşılmıştır.

Samadi, Moradi ve Karimi'nin (2022) yaptığı çalışma, gazi ve engelli bireylerde spor aktivitelerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, algılanan psikolojik stres ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Sporcu olan 50 ve sporcu olmayan 50, toplamda 100 gazi ve engelli bireyin katıldığı araştırmada Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği kullanılmış ve iki grup

arasında anlamlı fark bulunmuştur. Araştırmaya göre, sporcu olan bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini sporcu olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha az kullandığı sonucu elde edilmiştir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı ise iki grup arasında anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir (Samadi, Moradi ve Karimi, 2022).

Yapılan başka bir araştırmada, düzenli fiziksel aktivite yapmanın multipl sklerozlu bireylerde duygu düzenleme ve empati üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 92 kadın katılmış, bu katılımcıların 8 hafta süren dayanıklılık eğitimi, koordinatif eğitim olmak üzere farklı fiziksel aktivite boyutlarına ve aktif kontrol koşuluna rastgele atanmasıyla yürütülmüştür. Çalışmanın öncesinde ve sonrasında doldurulan anket sonuçlarına göre duyguların düzenlenmesi ve kontrolünün egzersiz yapan grupta, aktif kontrol grubundan daha fazla iyileşme gösterdiği saptanmıştır (Bahmani, vd., 2020).

Terapötik biniciliğin Kaygıyı Dizginlemek programıyla yürütülen bir çalışmada, genç bireylerde kaygı ve stres düzeylerindeki değişimi ve potansiyel etkilerini değerlendirmek hedeflenmiştir. Toplamda 39 çocuğa 10 haftalık terapötik binicilik uygulaması yapılmış, değerlendirme için hem fizyolojik hem de öz bildirim ölçümleri kullanılmıştır. Aynı zamanda atların da süreç boyunca fizyolojik stres düzeyleri incelenmiştir. Bakım verenlerin bildirimine dayanan sonuçlara göre, katılımcıların kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma görülmüş ve duygu düzenleme puanlarında artış olduğu gözlemlenmiştir (Hoagwood, vd., 2022).

Johnson ve arkadaşlarının (2018) yürüttüğü bir araştırmada, askeri gazilerde terapötik binicilik uygulamalarının travma sonrası stres bozukluğuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. 29 ABD askeri gazisinin dahil edildiği çalışmada, at binme grubuna 15 ve bekleme grubuna 14 kişinin rastgele atanmasıyla 6 haftalık bir terapi süreci gerçekleştirilmiştir. 6 hafta sonunda ata binen grubun travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinde anlamlı düşüş görülse de, duygu düzenleme sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim bulunmamıştır (Johnson, vd., 2018).

2.4.5. Binicilik Sporü ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki ve İlgili Çalışmalar

Spor ve egzersiz yapmanın hem fiziksel hem de ruh sağlığına etkileri üzerine birçok araştırma yürütülmüştür. Yapılan bazı çalışmalara göre, psikiyatrik bozukluklarda düzenli fiziksel aktivitenin biyolojik etkilerinin yanı sıra psikolojik yararları olduğu

saptanmıştır ve bu sebeple ruhsal bozukluklarda etkili bir tedavi yöntemi olabileceği öne sürülmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020). Bu görüşe paralel olarak, psikolojik ya da ruhsal sağlığın sürdürülmesinde düzenli fiziksel aktivite ve spor yapmanın pozitif etkileri olduğu; mutluluk, depresyon ve psikolojik iyi oluş hali gibi durumlara olumlu katkılar sağladığı gözlemlenen çalışmalar mevcuttur (Bal ve Aras, 2020; Başar, 2018; Elmas vd., 2021; Yavuz ve İlhan, 2023). Spor ve egzersiz yapmak, psikolojik iyi oluş ile olumlu ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, birçok psikiyatrik tedavi merkezinde de kullanılan tedavi yöntemlerinden biri olmuştur (Koruç, Bayar, 2004).

Ata binmenin, Antik Yunanlardan beri iyileştirici ve şifalı olarak değerlendirildiği, tedavi edilemez görülen birçok hastalığın giderilmesi amacıyla at sırtında gezintiler yapıldığı bilinmektedir (Lessick vd., 2004; DePauw, 1986; Cawley, Cawley ve Retter, 1994). Bugün hala fiziksel, zihinsel ve psikolojik sağlık için attan faydalanılmakta, birçok farklı atlı terapi yöntemi kullanılmaktadır. Atlı terapiler, kas gelişimi, denge, beden koordinasyonunun sağlanması gibi fiziksel sağlık amacıyla kullanılmakta; aynı zamanda zihinsel engel durumunda, öğrenme güçlüğünde, davranış bozukluklarında, psikolojik ve ruhsal bozuklukların tedavisinde de destekleyici bir müdahale olmaktadır. Özellikle Kolaylaştırılmış Atlı Psikoterapi, Hippoterapi ve Terapötik Binicilik, duygusal, davranışsal ve sosyal gelişime sağladığı katkı sebebiyle, psikolojik durumlarda kullanımı tercih edilen terapötik yöntemlerdir (Köseman, Şeker, 2015; Ün, 2020). Terapötik biniciliğin bedensel rahatsızlıkların tedavisindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, duygusal iyilik hali ve benlik algısını da pozitif yönde etkileyerek psikososyal iyiliği desteklediği gözlemlenmektedir (Lessick vd., 2004). Terapötik biniciliğin psikososyal faydalarının psikiyatrik tedaviye de yardımcı olarak iyileşme sürecini kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Bizub, Joy ve Davidson, 2003).

Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde, binicilik sporu ve ruhsal belirtiler ilişkisini ele alan araştırmaların yetersizliği dikkat çekmiştir. Ancak spor ve fiziksel aktivite yapmanın ruhsal belirtilerin boyutlarıyla ilişkisinin değerlendirilmesi birçok çalışmada karşımıza çıkmaktadır. Bunun haricinde, atlı terapiler ve terapötik binicilik bağlamında da ruhsal belirtilerin boyutlarının araştırıldığı görülmektedir.

Yapılan bir çalışmada, profesyonel ve amatör biniciler arasında ata binmenin zihinsel ve fiziksel sağlığa yönelik algılanan yararları ve biniciliğe katılımında karşılaşılan engellerini cinsiyet değişkeni üzerinden incelemek amaçlanmıştır. Toplamda 2651 profesyonel ve amatör binicinin katılımıyla elde edilen bulgulara göre, ata binmenin

zihinsel sağlığa olumlu etkileri, fiziksel sağlığa olumlu etkilerinden daha yüksek derecede değerlendirilmiştir. Erkek katılımcıların ise sosyal ve psikolojik yararları daha yüksek puanladığı gözlemlenmektedir (Malchrowicz-Mořko, Wieliński ve Adamczewska, 2020).

Park, Jark ve Kim (2016), ergenlerde yakınsama at binme programının duygu ve davranış gelişimi, anksiyete, depresyon ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) zerindeki etkilerini incelemek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Katılımcılar haftada iki kez, her biri 60 dk süren binicilik sporu programlarına dahil olmuşlardır. n ve son test olarak duygusal ve davranışsal gelişim lği, anksiyete lği, depresyon lği ve DEHB lği uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen sonuçlara göre, araştırmada uygulanan binicilik sporları ve ata binme egzersiz programının duygusal ve davranışsal gelişim, anksiyete, depresyon ve DEHB üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Park, Jark ve Kim, 2016).

Kara'nın (2020) yaptığı çalışmada, spor yapan ve spor yapmayanlarda yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışma 306'sı kadın ve 380'i erkek, toplamda 686 niversite öğrencisinin gönüllü katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, spor yapmayan bireylerde depresyon, kişilerarası duyarlılık, obsesif kompulsif düzeylerinin spor yapanlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Spor yapan kadınlarda ise psikolojik belirtiler puanı, anksiyete ve psikotizm düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat, somatizasyon, hostile, fobik anksiyete ve paranoid düşünce puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır (Kara, 2020).

Başka bir araştırma ise düzenli fiziksel aktivite yapmanın stres, anksiyete, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duyguya etkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmaya 100 kişi katılmış olup 50'si deney grubuna, 50'si kontrol grubuna dahil edildikten sonra 8 hafta süren fiziksel aktivite programı düzenlenmiştir. Katılımcılara n ve son test olarak Depresyon, Anksiyete ve Stres lği, Yaşam Memnuniyeti lği, Psikolojik İyi Oluş lği ile Pozitif-Negatif Duygu lği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, deney grubunda bulunan katılımcıların depresyon, anksiyete, psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve pozitif-negatif duygu seviyelerinde anlamlı farklar bulunurken, kontrol grubuna dahil olan katılımcılarda anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (Yceant, 2023).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada kullanılan yöntem açıklanmaktadır. Araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve analizine ait açıklamalara ayrıntılı olarak yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Öz-yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin binicilik ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcılar üzerinden incelenmesi hedeflenen bu çalışma nicel bir araştırma olup ilişki tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Tez çalışmasının evreni, binicilik ile ilgilenen 153 ve binicilik ile ilgilenmeyen 184 yetişkin bireyin katılımıyla iki ayrı örneklem grubu olmak üzere amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Yaş aralığı 18-65 olup, 201 kadın ve 136 erkek olmak üzere Türkiye genelinden toplam 337 kişi araştırmaya katılım sağlamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların kişisel bilgileriyle ilgili veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların öz-yeterlik düzeyini ölçmek amacıyla Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen, Ayşe Aypay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ); kişilerin bilişsel duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından oluşturulan, Ezgi Tuna ve Özlem Bozo (2012) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ); kişilerin bazı ruhsal belirtilerini ve bu belirtilerin düzeyini ölçmek amacıyla ise Derogatis (1992) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşılması hedeflenerek araştırmacı tarafından Demografik Bilgi Formu oluşturulmuştur. Formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, anne ve babalarının hayatta olup olmadığı, evlerinin aylık toplam gelir miktarı, ekonomik durumlarına dair düşünceleri, binicilik yapıp yapmadıkları, binicilik yapıyorlarsa ne düzeyde, ne kadar süredir ve ne sıklıkta yaptıkları, binicilik dışında herhangi bir spor yapıp yapmadıkları, spor yapıyorlarsa hangi sporla ilgilendikleri, ne düzeyde, ne kadar süredir ve ne sıklıkta yaptıkları, daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek alıp almadıkları, şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alıp aldıkları, psikolojik veya psikiyatrik desteğe ihtiyaç hissedip hissetmediklerine dair sorular yer almaktadır.

3.3.2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Kişilerin karşılaştıkları sorunlarla veya zor durumlarla başa çıkabilme kapasitelerine olan inancını ölçmeyi hedefleyen Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Ayşe Aypay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği kullanılmış olup ölçek bileşenleri için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0.79 ve 0.63 bulunmuştur. Toplamda hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0.83'tir. Ölçeğin test-tekerrar test güvenilirlik katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin, elde edilen toplam puan ile arasındaki ilişki katsayıları 0.47'den 0.59'a kadar farklılık göstermektedir. Bu bulgular ölçeğin zaman içindeki tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 25 dildeki versiyonlarının neredeyse tamamında tek faktör olduğu görülmüştür. Diğer versiyonlarına ayrı ayrı faktör analizi uygulanmış ve Kaiser-Guttman öz değer ölçütü ve çizgi grafiğinin neredeyse bütün ülkeler için tek faktörlü çözüme işaret ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucuna göre iki faktörlü çözüm reddedilmiş ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü olduğu varsayımını desteklenmiştir. Buna göre, ölçek tek boyutludur ve 10 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmesi 4'lü Likert tipinde olan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek maddeleri "1- Tamamen yanlış", "2- Biraz doğru", "3- Orta düzeyde doğru", "4- Tamamen

doğru” şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekteki maddelerin tamamı pozitif yönde puanlanır ve bu puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Değerlendirme sonucunda alınan yüksek puan öz yeterliğin yüksek olduğunu göstermektedir (Aypay, 2010).

3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bu çalışmada katılımcılara uygulanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), orijinali Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından, bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında kullandıkları başa çıkma becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ezgi Tuna ve Özlem Bozo (2012) tarafından sağlanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda, ölçeğin 36 madde ve 9 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Her biri 4 maddeden oluşan alt boyutlar Kendini suçlama (1, 10, 19, 28), Kabul (2, 11, 20, 29), Derin düşünme (3, 12, 21, 30), Pozitif yeniden odaklanma (4, 13, 22,31), Planlamaya odaklanma (5, 14, 23, 32), Olumlu yeniden değerlendirme (6, 15, 24, 33), Perspektif içine koyma (7, 16, 25, 34), Felaketleştirme (8, 17, 26, 35) ve Diğerlerini suçlama (9, 18, 27, 36) şeklinde tanımlanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, 5’li Likert tipi (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Çoğu zaman) bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan puanlar 36 ile 180 arasında değerismekte olup her bir alt boyut ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Alt boyutların her birinin puanı 4 ile 20 arasında değerismektedir. Toplam puandan ziyade her bir stratejinin kullanım sıklığı göz önünde bulundurulmaktadır. Alt boyutlardan yüksek puan elde edilmesi, işaret edilen stratejinin daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur fakat uyumlu/olumlu stratejiler (Kabul, Pozitif yeniden odaklanma, Planlamaya odaklanma, Olumlu yeniden değerlendirme, Perspektif içine koyma) ve uyumsuz/olumsuz stratejiler (Kendini suçlama, Derin düşünme, Felaketleştirme, Diğerlerini suçlama) olarak ayrılmaktadır. Yapılan güvenilirlik-geçerlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayıları 0.72 (Kendini suçlama), 0.74 (Kabul), 0.75 (Perspektif içine koyma), 0.79 (Olumlu yeniden değerlendirme), 0.81 (Pozitif yeniden odaklanma), 0.81 (Planlamaya odaklanma), 0.82 (Derin düşünme), 0.82 (Diğer suçlayıcı ifadeler), 0.83 (Felaketleştirme) olduğu gözlemlenmiştir. Alt ölçeklerin test-tekrar test güvenilirlikleri ise 0.50 (Diğerleri Suçlama) ile 0.70 (Kendini Suçlama) arasında değiştii belirlenmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin yeterli güvenilirlik katsayısına sahip olduğunu göstermektedir. Alt ölçekler arasındaki korelasyonlar 0.00

(Diğerlerini Suçlama ve Perspektif İçine Koyma) ile 0.50 (Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Planlamaya Odaklanma) arasında değişmektedir ve ortalama korelasyon katsayısı 0.20'dir (Tuna ve Bozo, 2012).

3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Orijinali Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri (KSE), Semptom Belirleme Listesi'nin (SCL-90) 90 maddesinden kısaltılarak elde edilmiş olup amaç bazı ruhsal belirtileri ölçmektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. 53 maddeden oluşan KSE 5 alt boyut veya 9 alt boyut şeklinde kullanılabilir. Bu çalışmada 5 alt boyutlu değerlendirme kullanılmış olup Anksiyete (12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47, 49), Depresyon (9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37, 39), Olumsuz benlik (15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52, 53), Somatizasyon (2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30, 33) ve Hostilite (1,3, 4, 6, 10, 40, 41) olarak tanımlanmıştır. KSE, 5'li Likert tipi (0=Hiç, 1=Biraz var, 2=Orta derecede var, 3=Epey var, 5=Çok fazla var) bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten elde edilecek puan 0 ile 212 arasında değişmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan ve toplam puandan elde edilen puanların yükselmesi, bireyin ruhsal belirti düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Yapılan güvenirlik- geçerlik çalışmalarına göre Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96, 0.95, 0.94 arasında değişmekte olup alt ölçekler için bulunan katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak, 1994).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri yaklaşık 3 aylık bir süre zarfında toplanarak, Türkiye genelinde binicilik ile ilgilenen ve binicilik ile ilgilenmeyen 18-65 yaş arası bireylerin katılımıyla elde edilmiştir. Bu veriler, Google Forms aracılığıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu sunularak çalışmaya katılmaya gönüllü olan kişilere Demografik Bilgi Formu, Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), son olarak ise Kısa Semptom Envanteri (KSE) uygulanarak toplanmıştır. Toplam 337 gönüllünün katılımı sonucunda ulaşılan verilerin istatistiksel analizi SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 24.00 programı kullanılarak yapılmıştır.

İlk olarak demografik bilgilere ait veriler ele alınmıştır. Verilerin toplanmasında kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi yapılmış, normal dağılım değerlendirilmiştir. Bağımsız grupların demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla Ki Kare Bağımsızlık Testi uygulanmıştır. Bağımsız grupların öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirtiler değişkenlerine göre karşılaştırılması amacıyla T Testi kullanılmıştır. Sonrasında Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtiler üzerindeki yordayıcılık düzeyini değerlendirmek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilere ilişkin yapılan istatistiksel analizler bulunmaktadır. İlk olarak, katılımcıların demografik bilgilerine dair betimsel analiz bulgularına yer verilmiş, sonrasında araştırmada kullanılan tüm ölçekler ve alt boyutları için normallik varsayımı incelemesi ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Son olarak ise, araştırma hipotezlerine ilişkin yapılan veri analizleri ele alınmaktadır.

4.1. Demografik Bilgiler

Tez araştırması, 337 gönüllü bireyin katılımıyla gerçekleşmiştir. Katılımcıların %59,6'sı (n=201) kadın, %40,4'ü (n=136) erkektir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında %37,1'i evli, %58,2'si bekar, %4,7'si ayrılmış; ekonomik düzeylerine bakıldığında %16,9'unun düşük, %74,5'inin orta, %8,6'sının yüksek düzeyde; eğitim durumuna bakıldığında %2,4'ünün ilkokul/ortaokul, %22,3'ünün lise, %13,1'inin ön lisans, %48,4'ünün lisans, %13,8'inin yüksek lisans/doktora mezunudur. Diğer demografik değişkenlere ilişkin bilgiler de Tablo 4.1.1'de yer almaktadır.

Tablo 4.1.1: Demografik Bilgiler Tablosu

Değişken	Grup	Yüzde n (%)	
Cinsiyet	Kadın	201	59.6
	Erkek	136	40.4
Yaş	18-29	165	49.0
	29-41	99	29.4
	42-53	57	16.9
	54-65	16	4.7
Medeni Durum	Bekar	196	58.2
	Evli	125	37.1
	Ayrılmış	16	4.7
Eğitim Düzeyi	İlkokul/Ortaokul	8	2.4
	Lise	75	22.3
	Ön lisans	44	13.1
	Lisans	163	48.4
	Yüksek Lisans/Doktora	47	13.8
Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu	Her ikisi de hayatta	278	82.5
	Anne hayatta – Baba vefat etmiş	38	11.3
		10	3.0
	Baba hayatta – Anne vefat etmiş	11	3.3
	Her ikisi de vefat etmiş		
Evin Aylık Toplam Geliri	0-30.000 tl	34	10.1
	30.001-50.000 tl	80	23.7
	50.001-70.000 tl	79	23.4
	70.001-100.000 tl	65	19.3
	100.000 tl ve üzeri	79	23.4
Ekonomik Durum	Düşük	57	16.9
	Orta	251	74.5
	Yüksek	29	8.6
Binicilik Yapma	Evet	153	45.4
	Hayır	184	54.6
Binicilikle İlgilenme Düzeyi	Fiziksel Aktivite/Hobi Olarak	64	19.0
		28	8.3
	Amatör	61	18.1
	Profesyonel		

Binicilik Yapma Süresi	6 aydan az	18	5.3
	6-12 ay	11	3.3
	12-24 ay	13	3.9
	24 ay ve üzeri	111	32.9
Binicilik Yapma Sıklığı	Haftada 1'den daha seyrek	50	14.8
	Haftada 1	40	11.9
	Haftada 2	17	5.0
	Haftada 3 ve üzeri	46	13.6
Binicilik Dışı Spor Yapma	Evet	178	52.8
	Hayır	159	47.2
Binicilik Dışı İlgilenilen Spor	Fitness	31	9.19
	Pilates	29	8.60
	Futbol	9	2.67
	Basketbol	4	1.19
	Diğer	264	78.35
Sporla İlgilenme Düzeyi	Fiziksel Aktivite/Hobi Olarak	117	34.7
	Amatör	44	13.1
	Profesyonel	18	5.3
Spor Yapma Süresi	6 aydan az	37	11.0
	6-12 ay	19	5.6
	12-24 ay	15	4.5
	24 ay ve üzeri	107	31.8
Spor Yapma Sıklığı	Haftada 1'den daha seyrek	39	11.6
	Haftada 1	28	8.3
	Haftada 2	60	17.8
	Haftada 3 ve üzeri	52	15.4
Daha Önce Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma	Evet	118	35.0
	Hayır	219	65.0
Şu anda Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma	Evet	34	10.1
	Hayır	303	89.9
Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma İhtiyacı Hissetme	Evet	130	38.6
	Hayır	207	61.4

4.2. Katılımcıların Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Ruhsal Belirtiler Puanlarının Normallik Varsayımı Testleri ve Betimsel Analizi

Normallik analizi ve güvenilirlik analizlerine dair sonuçlar Tablo 4.2.1.'de bulunmaktadır. Genel Öz-yeterlik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırı içinde bulunduğundan dolayı analizlerde parametrik testler uygulanmıştır ($p>0.05$). Ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğuna, minimum düzeye göre değerlendirilme sonucunda ulaşılmıştır (George ve Mallery, 2010).



Tablo 4.2.1: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi

Ölçek	n	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
GÖYÖ	337	31.21	5.54	-.454	-.320	.896
Kendini Suçlama	337	11.34	2.62	.268	.412	.698
Kabul	337	11.69	2.82	-.116	.123	.663
Derin Düşünme	337	14.27	3.21	-.320	-.138	.815
Pozitif Yeniden Odaklanma	337	12.39	3.09	.019	.004	.736
Planlamaya Odaklanma	337	15.12	2.89	-.351	-.258	.774
Olumlu Yeniden Değerlendirme	337	15.01	3.20	-.337	-.206	.826
Perspektif İçine Koyma	337	13.61	3.09	-.061	-.055	.771
Felaketleştirme	337	9.07	3.17	.414	-.018	.778
Diğerlerini Suçlama	337	9.94	2.72	-.118	-.034	.774
Anksiyete	337	9.95	9.21	1.393	1.927	.866
Depresyon	337	13.24	10.22	.912	.287	.862
Olumsuz Benlik	337	10.71	8.94	1.233	1.339	.896
Somatizasyon	337	5.17	5.74	1.680	2.916	.873
Hostilite	337	7.11	5.11	.965	.721	.851
KSE	337	46.17	35.75	1.168	1.198	.970

*p<0.05

4.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcıların demografik değişkenler ile arasında bir ilişkinin olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bir Ki Kare Bağımsızlık Analizleri gerçekleştirilmiştir. Her bir değişken için yapılabilecek ikili grup karşılaştırma sayısına göre Bonferroni düzeltmesi ayrı ayrı uygulanmış ve anlamlılık düzeyleri buna göre yeniden belirlenmiştir. Ayrıca, anlamlı bulunan

değişkenler için çapraz tabloların hücrelerinde yer alan standartlaştırılmış artık (Z) değerleri hesaplanmış ve 1.96'nın üzerinde olan hücreler farkın yönü ve katkısı açısından yorumlanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, üç değişkenin binicilik yapma davranışı ile istatistiksel olarak anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. İlk olarak, medeni durum ile binicilik yapma arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\chi^2(2) = 18.37, p < .001$); Bonferroni düzeltmesine göre anlamlılık düzeyi .017 olarak belirlenmiştir. Standartlaştırılmış artık değerleri incelendiğinde, binicilik ile ilgilenenler arasında bekar bireylerde $Z = 2.2$ ve ayrılmış bireylerde $Z = 2.5$ ile beklenenden fazla gözlem olduğu, evli bireylerde ise $Z = -2.1$ ile beklenenden daha az gözlem olduğu görülmüştür. Bu durum, binicilik ile ilgilenen bireylerin çoğunlukla bekar veya ayrılmış bireyler olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak, binicilik dışında spor yapma durumu ile binicilik arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($\chi^2(1) = 25.39, p < .001$). Z değerleri bu ilişkiyi açıkça desteklemektedir: binicilik ile ilgilenenler arasında spor yapanlarda $Z = 3.1$ ile yüksek pozitif sapma, spor yapmayanlarda ise $Z = -3.1$ ile negatif sapma görülmüştür. Bu sonuç, binicilik ile ilgilenen bireylerin diğer spor aktivitelerine de düzenli olarak katıldığına işaret kabul edilebilir.

Üçüncü olarak, psikolojik veya psikiyatrik destek ihtiyacı hissetme durumu binicilikle anlamlı ilişki göstermiştir ($\chi^2(1) = 9.93, p = .002$). Z değerleri incelendiğinde, binicilik ile ilgilenenler arasında psikolojik veya psikiyatrik destek ihtiyacı hissedenlerde $Z = -2.1$ ve hissetmeyenlerde $Z = 2.1$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin daha az destek ihtiyacı bildirdiğini göstermektedir.

Diğer değişkenler olan cinsiyet ($\chi^2(1) = 0.90, p = .373$), yaş ($\chi^2(3) = 7.38, p = .061$), eğitim düzeyi ($\chi^2(5) = 3.85, p = .586$), ekonomik durum algısı ($\chi^2(2) = 5.54, p = .063$), geçmişte psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumu ($\chi^2(1) = 1.03, p = .359$) ve şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumu ($\chi^2(1) = 0.87, p = .369$) değişkenleri için sonuçlar yapılan düzeltmeler sonrasında anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4.3.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	Binicilik Yapan (n, %)	Binicilik Yapmayan (n, %)	χ^2	<i>p</i>	Bonferroni α	Fark
Cinsiyet	Kadın	87 (%56.9)	114 (%61.9)	0.90	.373	.050	-
	Erkek	66 (%43.1)	70 (%38.1)				
Yaş	18–29	66 (%43.1)	99 (%53.8)	7.38	.061	.008	-
	30–41	56 (%36.6)	43 (%23.4)				
	42–53	25 (%16.3)	32 (%17.4)				
	54+	6 (%3.9)	10 (%5.4)				
Medeni Durum	Bekar	99 (%64.7)	97 (%52.7)	18.37	< .001	.017	Bekar > Evli Ayrılmış > Evli
	Evli	41 (%29.8)	84 (%45.7)				
	Ayrılmış	13 (%5.5)	3 (%1.6)				
Eğitim Düzeyi	İlkokul	3 (%2.0)	5 (%2.7)	3.85	.586	.008	-
	Ortaokul	5 (%3.3)	3 (%1.6)				
	Lise	22 (%14.4)	33 (%17.8)				
	Ön Lisans	13 (%8.5)	17 (%9.2)				
	Lisans	72 (%47.1)	88 (%47.6)				
	Y. Lisans+	38 (%24.8)	39 (%21.1)				
Ekonomik Durum	Kötü	12 (%7.8)	20 (%10.8)	5.54	.063	.017	-
	Orta	51 (%33.3)	66 (%35.7)				
	İyi	90 (%58.8)	99 (%53.6)				
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	108 (%70.6)	85 (%46.2)	25.39	< .001	.050	Evet > Hayır
	Hayır	45 (%29.4)	99 (%53.8)				
Geçmişte Psikolojik Destek	Evet	84 (%54.9)	93 (%50.0)	1.03	.359	.050	-
	Hayır	69 (%45.1)	93 (%50.0)				
Şu Anda Destek Alıyor musunuz?	Evet	40 (%26.1)	44 (%23.7)	0.87	.369	.050	-
	Hayır	113 (%73.9)	142 (%76.3)				
Psikolojik Destek İhtiyacı	Evet	66 (%43.1)	92 (%50.0)	9.93	.002	.050	Hayır > Evet
	Hayır	87 (%56.9)	92 (%50.0)				

4.4. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Öz-Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması

Öz-yeterlik değişkeninin binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcıların puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T-testi Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4.4.1’de yer verilmiştir.

Öz-yeterlik değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair analiz sonuçlarına bakıldığında toplam puan ($t=6.345$; $p=0.001<0,05$) anlamlı olarak farklılaşmaktadır (Tablo 4.4.1.).

Tablo 4.4.1.: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Öz-Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları

Ölçek	İlgilenenler N=153		İlgilenmeyenler N=184		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
GÖYÖ	33.18	4.90	29.58	5.53	6.345	.001

* $p<0.05$

4.5. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) değişkeninin binicilik sporu yapan ve binicilik sporu yapmayan katılımcıların puanlarına göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T-testi Analizi uygulanmıştır. Tablo 4.5.1’de analiz sonucuna ait bulgulara değinilmiştir.

Binicilik sporu yapan ve binicilik sporu yapmayan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair analiz sonuçlarına bakıldığında; uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma alt boyut puanının ($t=2.142$; $p=0.033<0.05$), planlamaya odaklanma alt boyut puanının ($t=3.482$; $p=0.001<0.05$), olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puanının ($t=4.560$; $p=0.001<0.05$), uyumsuz stratejilerden felaketleştirme alt boyut puanının ($t=-2.760$;

$p=0.006<0.05$) anlamlı olarak farklılaştığı görülürken; uyumlu stratejilerden kabul alt boyut puanının ($t=-0.259$; $p=0.796>0.05$), perspektif içine koyma alt boyut puanının ($t=1.681$; $p=0.094>0.05$), uyumsuz stratejilerden kendini suçlama alt boyut puanının ($t=-0.073$; $p=0.942>0.05$), derin düşünme alt boyut puanının ($t=1.819$; $p=0.070>0.05$), diğerlerini suçlama alt boyut puanının ($t=-1.303$; $p=0.194>0.05$) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Tablo 4.5.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları

Ölçek	İlgilenenler N=153		İlgilenmeyenler N=184		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
Kendini Suçlama	11.33	2.50	11.35	2.50	-.073	.942
Kabul	11.65	3.11	11.73	2.56	-.259	.796
Derin Düşünme	14.62	3.15	13.98	3.24	1.819	.070
Pozitif Yeniden Odaklanma	12.78	3.01	12.06	3.12	2.142	.033
Planlamaya Odaklanma	15.69	2.67	14.63	2.96	3.482	.001
Olumlu Yeniden Değerlendirme	15.86	3.09	14.30	3.12	4.560	.001
Perspektif İçine Koyma	13.92	3.19	13.35	3.01	1.681	.094
Felaketleştirme	8.56	3.06	9.51	3.19	-2.760	.006
Diğerlerini Suçlama	9.73	2.64	10.12	2.78	-1.303	.194

* $p<0.05$

4.6. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Ruhsal Belirtiler Puanlarının Karşılaştırılması

Ruhsal belirtiler değişkeninin binicilik sporu ile ilgilenen ve binicilik sporu ile ilgilenmeyen katılımcıların puanlarına göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Gruplar T-testi Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4.6.1’de yer verilmiştir.

Binicilik sporu ile ilgilenen ve binicilik sporu ile ilgilenmeyen katılımcıların ruhsal belirtiler değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair analiz sonuçlarına bakıldığında Kısa Semptom Envanteri toplam puanının ($t=-1.074$; $p=0.284>0.05$),

anksiyete puanının ($t=-1.175$; $p=0.241>0.05$), depresyon puanının ($t=-1.074$; $p=0.284>0.05$), olumsuz benlik puanının ($t=-0.936$; $p=0.350>0.05$), somatizasyon puanının ($t=-0.922$; $p=0.357>0.05$), hostilite puanının ($t=-0.573$; $p=0.567>0.05$), anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 4.6.1.).

Tablo 4.6.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Ruhsal Belirtiler Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Analiz Sonuçları

Ölçek	İlgilenenler N=153		İlgilenmeyenler N=184		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
KSE	43.88	37.03	48.08	34.64	-1.074	.284
Anksiyete	9.30	9.48	10.48	8.96	-1.175	.241
Depresyon	12.58	10.60	13.78	9.89	-1.074	.284
Olumsuz Benlik	10.21	9.02	11.13	8.88	-.936	.350
Somatizasyon	4.85	5.93	5.43	5.59	-.922	.357
Hostilite	6.93	5.15	7.26	5.09	-.573	.567

* $p<0.05$

4.7. Binicilik Sporu ile İlgilenen Katılımcıların Binicilik Yapma Düzeyi, Sıklığı ve Süresi ve Binicilik Dışı Spor Yapma Durumuna Göre Öz Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Puanlarının Karşılaştırılması

Binicilik sporu ile ilgilenen katılımcıların binicilik yapma düzeyi, sıklığı ve süresi ve binicilik dışı spor yapma durumuna göre öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirtiler puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda genel itibarıyla belirtilen bilgilerin, değişkenlerde ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma göstermediği gözlemlenmiştir. Yalnızca, binicilik yapma düzeyine (hobi/fiziksel aktivite, amatör, profesyonel) göre bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejisi olan kabul puanlarında farklılaşma olduğu saptanmıştır. Binicilik dışı spor yapma durumuna göre ise öz yeterlik puanları, bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejisi olan

diğerlerini suçlama puanları, ruhsal belirtilerin olumsuz benlik ve hostilite alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.7.1: Binicilik Dışı Spor Yapma Durumuna Göre Öz Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	t	p
GÖYÖ	Evet	93	33.96	4.64	117.612	2.422	.017
	Hayır	60	31.98	5.09			

*p<0.05

Tablo 4.7.1’de yer alan öz yeterlik puanlarının binicilik dışı spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir (t =2.422; p<0.05).

4.8. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcıların öz-yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ve ruhsal belirtiler değişkenleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Tablo 4.8.1’de analiz sonuçlarına ait bulgulara değinilmiştir.

Tablo 4.8.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen (A) ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen (B) Katılımcıların Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	A\B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
(1) GÖYÖ	1	1	-.094	-.111	-.056	.224**	.500**	.547**	.293**	-.315**	-.178*	-.335**	-.297**	-.272**	-.245**	-.267**	-.320**
(2) Kendini Suçlama	2	-.046	1	.475**	.288**	-.103	.036	.022	.147*	.236**	.204**	.261**	.219*	.382**	.112	.159*	.269**
(3) Kabul	3	-.145	.398**	1	.404**	-.006	.080	.077	.157*	.213**	.284**	.168*	.193**	.230**	.064	.249**	.204**
(4) Derin Düşünme	4	-.021	.282**	.286**	1	.132	.301**	.104	.236**	.292**	.279**	.232**	.359**	.289**	.091	.263	.290**
(5) Pozitif Yeniden Odaklanma	5	.285**	-.049	.036	.026	1	.530**	.526**	.460**	-.046	.005	-.159*	-.170**	-.147*	-.037	-.176	-.159*
(6) Planlamaya Odaklanma	6	.436**	.110	-.066	.338**	.374**	1	.713**	.503**	-.113	-.017	-.201**	-.108	-.117	-.133	-.216**	-.166*
(7) Olumlu Yeniden Değerlendirme	7	.491**	.125	.052	.234**	.456**	.736**	1	.595**	-.297**	-.093	-.245**	-.155**	-.144	-.138	-.232**	-.201**
(8) Perspektif İçine Koyma	8	.107	.230**	.149	.190*	.288**	.336**	.522**	1	-.157*	-.008	-.146*	-.063	-.054	-.085	-.101	-.098
(9) Felaketleştirme	9	-.212**	.151	.198*	.184*	-.079	-.303**	-.369**	-.030	1	.588**	.441**	.399**	.395**	.391**	.520**	.469**
(10) Diğerlerini Suçlama	10	-.249**	-.099	.028	.139	-.020	-.155	-.216**	.012	.599**	1	.362**	.360**	.413**	.264**	.490**	.417**
(11) Anksiyete	11	-.294**	.247**	.233**	.235**	-.197*	-.363**	-.273**	-.019	.461**	.252**	1	.834**	.840**	.773**	.756**	.948**
(12) Depresyon	12	-.357**	.204*	.250**	.281**	-.267**	-.342	-.277**	-.056	.422**	.237**	.890**	1	.814**	.702**	.755**	.934**
(13) Olumsuz Benlik	13	-.305**	.247**	.235**	.205*	-.153	-.344**	-.257**	-.017	.360**	.225**	.888**	.871**	1	.621**	.708**	.910**
(14) Somatizasyon	14	-.239**	.134	.219**	.145	-.129	-.373**	-.206*	-.033	.310**	.122	.806**	.741**	.724**	1	.632**	.814**
(15) Hostilite	15	-.223**	.190*	.141	.135	-.086	-.293**	-.243**	.016	.456**	.238**	.773**	.743**	.755**	.656**	1	.841**
(16) KSE	16	-.321**	.230**	.243**	.233**	-.197*	-.375**	-.279**	-.028	.440**	.240**	.964**	.948**	.941**	.846**	.839**	1

*p<0,05; **p<0,001

4.8.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen Katılımcıların Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Öz-yeterlik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilere bakıldığında; Genel Öz-yeterlik Ölçeği toplam puanı ile uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma ($r=0.285$; $p<0.001$), planlamaya odaklanma ($r=0.436$; $p<0.001$), olumlu yeniden değerlendirme ($r=0.491$; $p<0.001$) ile pozitif yönde; uyumsuz stratejilerden felaketleştirme ($r=-0.212$; $p<0.001$), diğerlerini suçlama ($r=-0.249$; $p<0.001$) ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Uyumlu stratejilerden kabul ($r=-0.145$; $p>0.001$), perspektif içine koyma ($r=0.107$; $p>0.001$), uyumsuz stratejilerden kendini suçlama ($r=-0.046$; $p>0.001$), derin düşünme ($r=-0.021$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Tablo 4.8.1.).

Öz-yeterlik ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında; Genel Öz-yeterlik Ölçeği toplam puanı ve depresyon ($r=-0.357$; $p<0.001$), anksiyete ($r=-0.294$; $p<0.001$), somatizasyon ($r=-0.239$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=-0.305$; $p<0.001$), hostilite ($r=-0.223$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r=-0.321$; $p<0.001$) ile aralarındaki ilişkinin negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 4.8.1.).

4.8.2. Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Öz-yeterlik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilere bakıldığında; Genel Öz-yeterlik Ölçeği toplam puanı ile uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma ($r=0.224$; $p<0.001$), planlamaya odaklanma ($r=0.500$; $p<0.001$), olumlu yeniden değerlendirme ($r=0.547$; $p<0.001$), perspektif içine koyma ($r=0.293$; $p<0.001$) ile arasında pozitif yönde; uyumsuz stratejilerden felaketleştirme ($r=-0.315$; $p<0.001$), diğerlerini suçlama ($r=-0.178$; $p<0.005$) ile arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uyumlu stratejilerden kabul ($r=-0.111$; $p>0.001$), uyumsuz stratejilerden kendini suçlama ($r=-0.094$; $p>0.001$), derin düşünme ($r=-0.056$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Tablo 4.8.1.).

Öz-yeterlik ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında; Genel Öz-yeterlik Ölçeği toplam puanı ve depresyon ($r=-0.297$; $p<0.001$), anksiyete ($r=-0.335$; $p<0.001$), somatizasyon ($r=-0.245$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=-0.272$; $p<0.001$), hostilite ($r=-0.267$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r=-0.320$; $p<0.001$) ile aralarındaki ilişkinin negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 4.8.1.).

4.8.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında; uyumlu stratejilerden kabul ve depresyon ($r=0.250$; $p<0.001$), anksiyete ($r=0.233$; $p<0.001$), somatizasyon ($r=0.219$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=0.235$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=0.243$; $p<0.001$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülürken; hostilite ($r=0.141$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma ve depresyon ($r=-0.267$; $p<0.001$), anksiyete ($r=-0.197$; $p<0.005$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=-0.197$; $p<0.005$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; olumsuz benlik ($r=-0.153$; $p>0.005$), somatizasyon ($r=-0.129$; $p>0.001$) ve hostilite ($r=-0.086$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden planlamaya odaklanma ile anksiyete ($r=-0.363$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=-0.344$; $p<0.005$), somatizasyon ($r=-0.373$; $p<0.001$), hostilite ($r=-0.293$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=-0.375$; $p<0.005$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; depresyon ($r=-0.342$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden olumlu yeniden değerlendirme ve depresyon ($r=-0.277$; $p<0.001$), anksiyete ($r=-0.273$; $p<0.001$), somatizasyon ($r=-0.206$; $p<0.005$), olumsuz benlik ($r=-0.257$; $p<0.005$), hostilite ($r=-0.243$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r=-0.279$; $p<0.005$) ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden perspektif içine koyma ve depresyon ($r=-0.056$; $p>0.001$), anksiyete ($r=-0.019$; $p>0.001$), somatizasyon ($r=-0.033$; $p>0.001$), olumsuz benlik ($r=-$

0.017; $p>0.001$), hostilete ($r=0.016$; $p>0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r=-0.028$; $p>0.001$) ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumsuz stratejilerden kendini suçlama ile anksiyete ($r=0.247$; $p<0.001$), depresyon ($r=0.204$; $p<0.005$), olumsuz benlik ($r=0.247$; $p<0.001$), hostilete ($r=0.190$; $p<0.005$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=0.230$; $p<0.001$) ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; somatizasyon ($r=0.134$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumsuz stratejilerden derin düşünme ile anksiyete ($r=0.235$; $p<0.001$), depresyon ($r=0.281$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=0.205$; $p<0.005$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=0.233$; $p<0.001$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; somatizasyon ($r=0.145$; $p>0.001$) ve hostilete ($r=0.135$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumsuz stratejilerden felaketleştirme ve depresyon ($r=0.422$; $p<0.001$), anksiyete ($r=0.461$; $p<0.001$), somatizasyon ($r=0.310$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=0.360$; $p<0.001$), hostilete ($r=0.456$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r=0.440$; $p<0.001$) ile pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumsuz stratejilerden diğerlerini suçlama ile anksiyete ($r=0.252$; $p<0.001$), depresyon ($r=0.237$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=0.225$; $p<0.005$), hostilete ($r=0.238$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=0.240$; $p<0.005$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülürken; somatizasyon ($r=0.122$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

4.8.4. Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında; uyumlu stratejilerden kabul ile anksiyete ($r=0.168$; $p<0.005$), depresyon ($r=0.193$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=0.230$; $p<0.001$), hostilete ($r=0.249$; $p<0.005$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=0.204$; $p<0.001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; somatizasyon ($r=0.064$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma ile anksiyete ($r=-0.159$; $p<0.005$), depresyon ($r=-0.170$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=-0.147$; $p<0.005$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=-0.159$; $p<0.005$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; somatizasyon ($r=-0.037$; $p>0.001$) ve hostilite ($r=-0.176$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden planlamaya odaklanma ve anksiyete ($r=-0.201$; $p<0.001$), hostilite ($r=-0.216$; $p<0.001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; olumsuz benlik ($r=-0.117$; $p>0.001$), depresyon ($r=-0.108$; $p>0.001$), somatizasyon ($r=-0.133$; $p>0.001$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=-0.279$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden olumlu yeniden değerlendirme ve anksiyete ($r=-0.245$; $p<0.001$), depresyon ($r=-0.155$; $p<0.001$), hostilite ($r=-0.232$; $p<0.001$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=-0.201$; $p<0.001$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; somatizasyon ($r=-0.138$; $p>0.001$) olumsuz benlik ($r=-0.144$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumlu stratejilerden perspektif içine koyma ile anksiyete ($r=-0.146$; $p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; depresyon ($r=-0.063$; $p>0.001$), somatizasyon ($r=-0.085$; $p>0.001$), olumsuz benlik ($r=-0.054$; $p>0.001$), hostilite ($r=-0.101$; $p>0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r=-0.095$; $p>0.001$) ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyuumsuz stratejilerden kendini suçlama ile anksiyete ($r=0.261$; $p<0.001$), depresyon ($r=0.219$; $p<0.005$), olumsuz benlik ($r=0.382$; $p<0.001$), hostilite ($r=0.159$; $p<0.005$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=0.269$; $p<0.001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; somatizasyon ($r=0.112$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Tablo 4.8.1.).

Uyuumsuz stratejilerden derin düşünme ile anksiyete ($r=0.232$; $p<0.001$), depresyon ($r=0.359$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=0.289$; $p<0.005$), Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($r=0.290$; $p<0.001$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; somatizasyon ($r=0.091$; $p>0.001$) ve hostilite ($r=0.263$; $p>0.001$) ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyuumsuz stratejilerden felaketleştirme ve depresyon ($r=0.399$; $p<0.001$), anksiyete ($r=0.441$; $p<0.001$), somatizasyon ($r=0.391$; $p<0.001$), olumsuz benlik ($r=0.395$;

$p < 0.001$), hostilite ($r = 0.520$; $p < 0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r = 0.469$; $p < 0.001$) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

Uyumsuz stratejilerden diğerlerini suçlama ve depresyon ($r = 0.360$; $p < 0.001$), anksiyete ($r = 0.362$ $p < 0.001$), somatizasyon ($r = 0.264$; $p < 0.001$), olumsuz benlik ($r = 0.413$; $p < 0.001$), hostilite ($r = 0.490$; $p < 0.001$), Kısa Semptom Envanteri puanı ($r = 0.417$; $p < 0.001$) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 4.8.1.).

4.9. Binicilik Sporü ile İlgilenen ve Binicilik Sporü ile İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtiler Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi

Binicilik sporü ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcılarda öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtilerin alt boyutları olan anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostiliteyi yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Analizler binicilik yapma durumuna göre iki grup üzerinden ayrı ayrı yürütülmüştür.

4.9.1. Binicilik Sporü ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Anksiyete Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi

Binicilik sporü ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcılarda öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anksiyeteyi yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise yöntemi kullanılmıştır.

Binicilik sporü ile ilgilenmeyen katılımcılarda gerçekleştirilen analizde birinci modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirme değişkeni yer almış ve modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1, 182)} = 43.91, p < .001$). Bu değişken anksiyete düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %19'unu açıklamaktadır ($B = 1.24, SE = 0.19, \beta = 0.44, t = 6.63, p < .001, \%95 CI [0.87, 1.61]$).

İkinci modele GÖYÖ toplam puanı değişkeni eklenmiştir ve modelin açıklayıcılığı %22.9'a yükselmiştir ($F_{(2, 181)} = 28.11, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 1.04, SE = 0.19, \beta = 0.37, t = 5.44, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.67, 1.42]$) ve GÖYÖ ($B = -0.35, SE = 0.11, \beta = -0.22, t = -3.18, p = .002, \%95 \text{ CI } [-0.57, -0.13]$) değişkenlerinin her ikisinin de anksiyete düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Üçüncü modele uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan kendini suçlama değişkeni de dahil edilmiş ve modelin açıklayıcılığı %24.9'a yükselmiştir ($F_{(3, 180)} = 21.26, p < .001$). Bu modelde felaketleştirme ($B = 0.94, SE = 0.19, \beta = 0.34, t = 4.85, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.56, 1.32]$), GÖYÖ ($B = -0.35, SE = 0.11, \beta = -0.21, t = -3.17, p = .002, \%95 \text{ CI } [-0.56, -0.13]$) ve kendini suçlama ($B = 0.58, SE = 0.24, \beta = 0.16, t = 2.45, p = .015, \%95 \text{ CI } [0.11, 1.05]$) değişkenleri anksiyete düzeyini anlamlı şekilde yordamıştır.

Binicilik sporu ile ilgilenen katılımcılarda yapılan analizde ilk modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirme değişkeni modele alınmış ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 151)} = 40.79, p < .001$). Bu değişken anksiyeteyi anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %20.7'sini açıklamaktadır ($B = 1.43, SE = 0.22, \beta = 0.46, t = 6.39, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.99, 1.87]$).

İkinci modele uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan planlamaya odaklanma değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyans %25.8'e yükselmiştir ($F_{(2, 150)} = 27.37, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 1.20, SE = 0.23, \beta = 0.39, t = 5.27, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.75, 1.65]$) ve planlamaya odaklanma ($B = -0.87, SE = 0.26, \beta = -0.25, t = -3.35, p = .001, \%95 \text{ CI } [-1.39, -0.36]$) değişkenlerinin her ikisinin de anksiyete düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Üçüncü modelde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan derin düşünme değişkeni dahil edilmiş ve açıklanan varyans %33.1'e ulaşmıştır ($F_{(3, 149)} = 26.03, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.90, SE = 0.23, \beta = 0.29, t = 3.93, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.45, 1.34]$), planlamaya odaklanma ($B = -1.35, SE = 0.27, \beta = -0.38, t = -4.95, p < .001, \%95 \text{ CI } [-1.89, -0.81]$) ve derin düşünme ($B = 0.93, SE = 0.22, \beta = 0.31, t = 4.17, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.49, 1.38]$) değişkenlerinin anksiyete düzeyini anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Dördüncü ve son modelde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan kendini suçlama değişkeni de eklenmiştir ve açıklanan varyans %35.4'e ulaşmıştır ($F_{(4, 148)} =$

21.85, $p < .001$). Felaketleřtirme ($B = 0.83$, $SE = 0.23$, $\beta = 0.27$, $t = 3.67$, $p < .001$, %95 CI [0.38, 1.27]), kendini suçlama ($B = 0.60$, $SE = 0.24$, $\beta = 0.17$, $t = 2.54$, $p = .012$, %95 CI [0.13, 1.06]), planlamaya odaklanma ($B = -1.39$, $SE = 0.27$, $\beta = -0.39$, $t = -5.19$, $p < .001$, %95 CI [-1.92, -0.86]) ve derin dűřünme ($B = 0.81$, $SE = 0.23$, $\beta = 0.27$, $t = 3.60$, $p < .001$, %95 CI [0.37, 1.26]) deęiřkenlerinin anksiyete dűzeyini anlamlı řekilde yordadıęı tespit edilmiřtir (Tablo 4.9.1.).



Tablo 4.9.1: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Anksiyete Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları

	Model	B	SH	β	t	Sig.	%95 Güven Aralığı		Düzeltilmiş R ²	F		
							Düşük	Yüksek				
Binicilik yapma durumu Hayır	1	Sabit	-1.269	1.871		-0.678	0.499	-4.959	2.422			
		Felaketleştirme	1.236	0.187	0.441	6.627	< 0.001	0.868	1.605	0.190	43.913	
	2	Sabit	10.992	4.267		2.576	0.011	2.573	19.411			
		Felaketleştirme	1.044	0.192	0.372	5.443	< 0.001	0.666	1.423	0.229	28.108	
		GÖYÖ	-0.353	0.111	-0.217	-3.179	0.002	-0.572	-0.134			
	3	Sabit	5.240	4.818		1.088	0.278	-4.266	14.747			
		Felaketleştirme	0.940	0.194	0.335	4.848	< 0.001	0.557	1.323			
		GÖYÖ	-0.347	0.109	-0.214	-3.171	0.002	-0.563	-0.131	0.249	21.264	
		Kendini Suçlama	0.579	0.236	0.162	2.453	0.015	0.113	1.045			
	Binicilik yapma durumu Evet	1	Sabit	-2.928	2.033		-1.440	0.152	-6.944	1.088		
			Felaketleştirme	1.428	0.224	0.461	6.387	< 0.001	0.986	1.870	0.207	40.794
		2	Sabit	12.721	5.076		2.506	0.013	2.692	22.750		
		Felaketleştirme	1.198	0.227	0.387	5.273	< 0.001	0.749	1.647	0.258	27.366	
		Planlamaya Odaklanma	-0.871	0.260	-0.245	-3.345	0.001	-1.386	-0.356			
3		Sabit	9.168	4.894		1.873	0.063	-0.503	18.838			
		Felaketleştirme	0.895	0.228	0.289	3.932	< 0.001	0.445	1.344			
		Planlamaya Odaklanma	-1.349	0.273	-0.380	-4.949	< 0.001	-1.888	-0.810	0.331	26.034	
		Derin Düşünme	0.934	0.224	0.310	4.170	< 0.001	0.491	1.376			
4		Sabit	5.479	5.022		1.091	0.277	-4.445	15.403			
		Felaketleştirme	0.826	0.225	0.267	3.668	< 0.001	0.381	1.271	0.354	21.849	

Kendini Suçlama	0.595	0.235	0.174	2.538	0.012	0.132	1.059
Planlamaya Odaklanma	-1.391	0.268	-0.392	-5.187	< 0.001	-1.922	-0.861
Derin Düşünme	0.811	0.225	0.269	3.600	< 0.001	0.366	1.256

4.9.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcılarda öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

Binicilik sporu ile ilgilenmeyen katılımcılarda gerçekleştirilen analizde birinci modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirme değişkeni modele alınmış ve modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1, 183)} = 34.53$, $p < .001$). Bu değişken depresyon düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %15.5'ini açıklamaktadır ($B = 1.24$, $SE = 0.21$, $\beta = 0.40$, $t = 5.88$, $p < .001$, %95 CI [0.82, 1.65]).

İkinci modele uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan derin düşünme değişkeni eklenmiş ve modelin açıklayıcılığı %21.5'e yükselmiştir ($F_{(2, 182)} = 14.96$, $p < .001$). Felaketleştirme ($B = 1.00$, $SE = 0.21$, $\beta = 0.32$, $t = 4.70$, $p < .001$, %95 CI [0.58, 1.41]) ve derin düşünme ($B = 0.81$, $SE = 0.21$, $\beta = 0.27$, $t = 3.87$, $p < .001$, %95 CI [0.40, 1.22]) değişkenlerinin her ikisi de depresyon düzeyini anlamlı şekilde yordamaktadır.

Üçüncü modele uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan pozitif yeniden odaklanma değişkeni dahil edilmiş ve açıklanan varyans %24.9'a ulaşmıştır ($F_{(3, 181)} = 9.08$, $p < .001$). Bu modelde felaketleştirme ($B = 0.94$, $SE = 0.21$, $\beta = 0.30$, $t = 4.52$, $p < .001$, %95 CI [0.53, 1.35]), derin düşünme ($B = 0.90$, $SE = 0.21$, $\beta = 0.30$, $t = 4.37$, $p < .001$, %95 CI [0.50, 1.31]) ve pozitif yeniden odaklanma ($B = -0.62$, $SE = 0.21$, $\beta = -0.20$, $t = -3.01$, $p = .003$, %95 CI [-1.03, -0.21]) değişkenleri depresyon düzeyini anlamlı biçimde yordamıştır.

Dördüncü modele GÖYÖ değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyans %26.8'e ulaşmıştır ($F_{(4, 180)} = 5.78$, $p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.78$, $SE = 0.22$, $\beta = 0.25$, $t = 3.64$, $p < .001$, %95 CI [0.36, 1.21]), derin düşünme ($B = 0.91$, $SE = 0.20$, $\beta = 0.30$, $t = 4.44$, $p < .001$, %95 CI [0.50, 1.31]), pozitif yeniden odaklanma ($B = -0.51$, $SE = 0.21$, $\beta = -0.16$, $t = -2.46$, $p = .015$, %95 CI [-0.92, -0.10]) ve GÖYÖ ($B = -0.29$, $SE = 0.12$, $\beta = -0.16$, $t = -2.41$, $p = .017$, %95 CI [-0.54, -0.05]) değişkenlerinin tümü anlamlı yordayıcı olarak modele katkı sağlamıştır.

Beşinci ve son modele uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan diğerlerini suçlama değişkeni dahil edilmiştir ve modelin açıkladığı varyans %28.0'e yükselmiştir ($F_{(5, 179)} = 3.94, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.52, SE = 0.25, \beta = 0.17, t = 2.05, p = .042, \%95 \text{ CI } [0.02, 1.02]$), derin düşünme ($B = 0.85, SE = 0.20, \beta = 0.28, t = 4.17, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.45, 1.26]$), pozitif yeniden odaklanma ($B = -0.52, SE = 0.21, \beta = -0.16, t = -2.52, p = .013, \%95 \text{ CI } [-0.93, -0.11]$), GÖYÖ ($B = -0.29, SE = 0.12, \beta = -0.16, t = -2.43, p = .016, \%95 \text{ CI } [-0.53, -0.06]$) ve diğerlerini suçlama ($B = 0.55, SE = 0.28, \beta = 0.16, t = 1.99, p = .049, \%95 \text{ CI } [0.00, 1.10]$) değişkenlerinin her biri depresyon düzeyini anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Binicilik sporu ile ilgilenen katılımcılar üzerinde yapılan analizde, ilk modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirme değişkeni modele alınmış ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 152)} = 32.69, p < .001$). Bu değişken depresyon düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %20.2'sini açıklamaktadır ($B = 1.46, SE = 0.26, \beta = 0.42, t = 5.72, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.96, 1.97]$).

İkinci modele GÖYÖ değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyans %24.3'e yükselmiştir ($F_{(2, 151)} = 14.99, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 1.26, SE = 0.25, \beta = 0.36, t = 5.02, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.76, 1.75]$) ve GÖYÖ ($B = -0.61, SE = 0.16, \beta = -0.28, t = -3.87, p < .001, \%95 \text{ CI } [-0.91, -0.30]$) değişkenlerinin her ikisinin de depresyon düzeyini anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Üçüncü modele uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan derin düşünme değişkeni dahil edilerek açıklanan varyans %28.4'e ulaşmıştır ($F_{(3, 150)} = 9.57, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 1.11, SE = 0.25, \beta = 0.32, t = 4.50, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.63, 1.60]$), derin düşünme ($B = 0.73, SE = 0.24, \beta = 0.22, t = 3.09, p = .002, \%95 \text{ CI } [0.26, 1.19]$) ve GÖYÖ ($B = -0.61, SE = 0.15, \beta = -0.28, t = -4.04, p < .001, \%95 \text{ CI } [-0.91, -0.31]$) değişkenlerinin depresyon düzeyini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Dördüncü ve son modele uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan planlamaya odaklanma değişkeni de eklenmiş ve açıklanan varyans %34.2'ye yükselmiştir ($F_{(4, 149)} = 14.22, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.79, SE = 0.25, \beta = 0.23, t = 3.12, p = .002, \%95 \text{ CI } [0.29, 1.29]$), derin düşünme ($B = 1.16, SE = 0.25, \beta = 0.34, t = 4.58, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.66, 1.65]$), GÖYÖ ($B = -0.35, SE = 0.16, \beta = -0.16, t = -2.18, p = .031, \%95 \text{ CI } [-0.67, -0.03]$) ve planlamaya odaklanma ($B = -1.26, SE = 0.34, \beta = -0.32, t = -3.77,$

$p < .001$, %95 CI [-1.92, -0.60]) değişkenlerinin her biri depresyon düzeyini anlamlı şekilde yordamıştır (Tablo 4.9.2.).



Tablo 4.9.2: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları

Model	B	SH	β	t	Sig.	%95 Güven Aralığı		Düzeltilmiş R ²	F	
						Düşük	Yüksek			
Binicilik yapma durumu Hayır	1 Sabit	2.039	2.108		0.967	0.335	-2.120	6.199	0.155	34.521
	Felaketleştirme	1.235	0.21	0.399	5.875	< 0.001	0.821	1.650		
	2 Sabit	-6.987	3.094		-2.258	0.025	-13.092	-0.882	0.215	14.960
	Felaketleştirme	0.996	0.212	0.322	4.702	< 0.001	0.578	1.414		
	Derin Düşünme	0.808	0.209	0.265	3.868	< 0.001	0.396	1.220		
	3 Sabit	-0.312	3.751		-0.083	0.934	-7.713	7.090	0.249	9.083
	Felaketleştirme	0.940	0.208	0.304	4.517	< 0.001	0.529	1.351		
	Derin Düşünme	0.903	0.207	0.296	4.367	< 0.001	0.495	1.311		
	Pozitif Yeniden Odaklanma	-0.620	0.206	-0.196	-3.014	0.003	-1.025	-0.214		
	4 Sabit	8.516	5.214		1.633	0.104	-1.772	18.805	0.268	5.782
	Felaketleştirme	0.784	0.215	0.253	3.639	< 0.001	0.359	1.209		
	Derin Düşünme	0.906	0.204	0.297	4.440	< 0.001	0.503	1,309		
Pozitif Yeniden Odaklanma	-0.511	0.208	-0.161	-2.458	0.015	-0.921	-0.101			
GÖYÖ	-0.294	0.122	-0.164	-2.405	0.017	-0.535	-0.053			
5 Sabit	6.318	5.289		1.195	0.234	-4.119	16.754	0.280	3.941	
Felaketleştirme	0.517	0.253	0.167	2.045	0.042	0.018	1.015			
Derin Düşünme	0.852	0.204	0.279	4.169	< 0.001	0.449	1.255			
Pozitif Yeniden Odaklanma	-0.519	0.206	-0.164	-2.516	0.013	-0.926	-0.112			
GÖYÖ	-0.294	0.121	-0.164	-2.425	0.016	-0.533	-0.055			

		Diğerlerini Suçlama	0.553	0.279	0.156	1.985	0.049	0.003	1.103			
Binicilik yapma durumu Evet	1	Sabit	0.078	2.322		0.034	0.973	-4.509	4.665	0.173	32.689	
		Felaketleştirme	1.460	0.255	0.422	5.717	< 0.001	0.956	1.965			
	2	Sabit	21.904	6.059		3.615	< 0.001	9.932	33.875			
		Felaketleştirme	1.255	0.250	0.362	5.018	< 0.001	0.761	1.749	0.243	14.991	
		GÖYÖ	-0.605	0.156	-0.280	-3.872	< 0.001	-0.913	-0.296			
	3	Sabit	12.778	6.590		1.939	0.054	-0.244	25.800			
	3	Felaketleştirme	1.114	0.247	0.322	4.504	< 0.001	0.625	1.603	0.284	9.571	
		Derin Düşünme	0.727	0.235	0.216	3.094	0.002	0.263	1.191			
		GÖYÖ	-0.614	0.152	-0.284	-4.040	< 0.001	-0.914	-0.313			
		4	Sabit	20.429	6.634		3.080	0.002	7.320			33.538
	4	Felaketleştirme	0.788	0.252	0.228	3.124	0.002	0.290	1.287			
		Derin Düşünme	1.155	0.252	0.343	4.580	< 0.001	0.657	1.653	0.342	14.218	
		GÖYÖ	-0.352	0.161	-0.163	-2.180	0.031	-0.670	-0.033			
		Planlamaya										
		Odaklanma	-1.262	0.335	-0.318	-3.771	< 0.001	-1.924	-0.601			

4.9.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Somatizasyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcılarda öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin somatizasyon düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

Binicilik sporu ile ilgilenmeyen katılımcılarda gerçekleştirilen analizde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirme değişkeni modele dahil edilmiş ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 182)} = 32.80, p < .001$). Bu değişken somatizasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %14.8'ini açıklamaktadır ($B = 0.68, SE = 0.12, \beta = 0.39, t = 5.73, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.45, 0.92]$).

Binicilik sporu ile ilgilenen katılımcılarda yapılan analizde, ilk modelde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan planlamaya odaklanma değişkeni modele alınmış ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 151)} = 24.42, p < .001$). Bu değişken somatizasyonu anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %13.4'ünü açıklamaktadır ($B = -0.83, SE = 0.17, \beta = -0.37, t = -4.94, p < .001, \%95 \text{ CI } [-1.16, -0.50]$).

İkinci modele, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan derin düşünme değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyans %21.2'ye yükselmiştir ($F_{(2, 150)} = 15.98, p < .001$). Bu modelde planlamaya odaklanma ($B = -1.06, SE = 0.17, \beta = -0.48, t = -6.23, p < .001, \%95 \text{ CI } [-1.39, -0.72]$) ve derin düşünme ($B = 0.58, SE = 0.14, \beta = 0.31, t = 4.00, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.29, 0.86]$) değişkenlerinin her ikisinin de somatizasyon düzeyini anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır (Tablo 4.9.3.).

Tablo 4.9.3: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Somatizasyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları

	Model	B	SH	β	t	Sig.	%95 Güven Aralığı		Düzeltilmiş R ²	F	
							Düşük	Yüksek			
Binicilik yapma durumu Hayır	1	Sabit	-1.062	1.195		-0.889	0.375	-3.421	1.297	0.148	32.803
		Felaketleştirme	0.683	0.119	0.391	5.727	< 0.001	0.448	0.918		
Binicilik yapma durumu Evet	1	Sabit	17.852	2.669		6.690	< 0.001	12.579	23.125	0.134	24.423
		Planlamaya Odaklanma	-0.828	0.168	-0.373	-4.942	< 0.001	-1.159	-0.497		
	2	Sabit	13.043	2.815		4.633	< 0.001	7.481	18.606	0.212	15.984
		Planlamaya Odaklanma	-1.058	0.170	-0.477	-6.228	< 0.001	-1.393	-0.722		
	Derin Düşünme	0.575	0.144	0.306	3.998	< 0.001	0.291	0.86			

4.9.4. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Olumsuz Benlik Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcılarda öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz benlik algısını yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

Binicilik sporu ile ilgilenmeyen katılımcılarda gerçekleştirilen analizde birinci modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama değişkeni modele dahil edilmiş ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 182)} = 37.35, p < .001$). Bu değişken olumsuz benlik algısını anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %16.6'sını açıklamaktadır ($B = 1.32, SE = 0.22, \beta = 0.41, t = 6.11, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.89, 1.74]$).

İkinci modele uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan kendini suçlama değişkeni eklenmiş ve modelin açıklayıcılığı %25.4'e yükselmiştir ($F_{(2, 181)} = 22.63, p < .001$). Hem diğerlerini suçlama ($B = 1.12, SE = 0.21, \beta = 0.35, t = 5.36, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.70, 1.53]$) hem de kendini suçlama ($B = 1.10, SE = 0.23, \beta = 0.31, t = 4.76, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.64, 1.56]$) değişkenleri olumsuz benlik algısını anlamlı şekilde yordamıştır.

Üçüncü modele GÖYÖ değişkeni dahil edilmiş ve modelin açıklanan varyansı %28.5'e yükselmiştir ($F_{(3, 180)} = 8.73, p < .001$). Bu modelde diğerlerini suçlama ($B = 1.02, SE = 0.21, \beta = 0.32, t = 4.92, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.61, 1.42]$), kendini suçlama ($B = 1.06, SE = 0.23, \beta = 0.30, t = 4.67, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.61, 1.51]$) değişkenleri olumsuz benlik algısını pozitif yönde yordarken, GÖYÖ ise olumsuz benlik algısını anlamlı şekilde negatif yönde yordamıştır ($B = -0.30, SE = 0.10, \beta = -0.19, t = -2.95, p = .004, \%95 \text{ CI } [-0.50, -0.10]$).

Binicilik sporu ile ilgilenen katılımcılarda yapılan analizde ilk modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirme değişkeni modele alınmış ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 151)} = 22.53, p < .001$). Bu değişken olumsuz benlik algısını anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %12.4'ünü açıklamaktadır ($B = 1.06, SE = 0.22, \beta = 0.36, t = 4.75, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.62, 1.50]$).

İkinci modele uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan planlamaya odaklanma değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyans %18.0'e yükselmiştir ($F_{(2, 150)} = 11.23,$

$p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.83$, $SE = 0.23$, $\beta = 0.28$, $t = 3.66$, $p < .001$, %95 CI [0.38, 1.28]) ve planlamaya odaklanma ($B = -0.87$, $SE = 0.26$, $\beta = -0.26$, $t = -3.35$, $p = .001$, %95 CI [-1.39, -0.36]) değişkenlerinin her ikisinin de olumsuz benlik algısını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Üçüncü modelde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan derin düşünme değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyans %24.9'a ulaşmıştır ($F(3, 149) = 14.75$, $p < .001$). Bu modelde felaketleştirme ($B = 0.55$, $SE = 0.23$, $\beta = 0.19$, $t = 2.40$, $p = .018$, %95 CI [0.10, 1.00]), planlamaya odaklanma ($B = -1.32$, $SE = 0.28$, $\beta = -0.39$, $t = -4.79$, $p < .001$, %95 CI [-1.86, -0.77]) ve derin düşünme ($B = 0.87$, $SE = 0.23$, $\beta = 0.30$, $t = 3.84$, $p < .001$, %95 CI [0.42, 1.31]) değişkenleri olumsuz benlik algısını anlamlı şekilde yordamıştır.

Dördüncü ve son modelde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan kendini suçlama değişkeni de eklenmiş ve açıklanan varyans %27.8'e ulaşmıştır ($F(4, 148) = 7.18$, $p < .001$). Bu modelde planlamaya odaklanma ($B = -1.36$, $SE = 0.27$, $\beta = -0.40$, $t = -5.05$, $p < .001$, %95 CI [-1.89, -0.83]), kendini suçlama ($B = 0.63$, $SE = 0.24$, $\beta = 0.19$, $t = 2.68$, $p = .008$, %95 CI [0.17, 1.10]), derin düşünme ($B = 0.74$, $SE = 0.23$, $\beta = 0.26$, $t = 3.25$, $p = .001$, %95 CI [0.29, 1.18]) ve felaketleştirme ($B = 0.48$, $SE = 0.23$, $\beta = 0.16$, $t = 2.10$, $p = .037$, %95 CI [0.03, 0.92]) değişkenlerinin olumsuz benlik algısını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Tablo 4.9.4.).

Tablo 4.9.4: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Olumsuz Benlik Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları

	Model	B	SH	β	t	Sig.	%95 Güven Aralığı		Düzeltilmiş R ²	F	
							Düşük	Yüksek			
Binicilik yapma durumu Hayır	1	Sabit	-2.204	2.261		-0.975	0.331	-6.666	2.258	0.166	37.352
		Diğerlerini Suçlama	1.317	0.216	0.413	6.112	< 0.001	0.892	1.742		
	2	Sabit	-12.643	3.064		-4.126	< 0.001	-18.688	-6.597	0.254	22.625
		Diğerlerini Suçlama	1.115	0.208	0.349	5.356	< 0.001	0.704	1.525		
		Kendini Suçlama	1.100	0.231	0.310	4.757	< 0.001	0.644	1.557		
	3	Sabit	-2.255	4.623		-0.488	0.626	-11.376	6.866	0.285	8.727
		Diğerlerini Suçlama	1.015	0.207	0.318	4.915	< 0.001	0.608	1.423		
		Kendini Suçlama	1.061	0.227	0.299	4.673	< 0.001	0.613	1.508		
		GÖYÖ	-0.302	0.102	-0.188	-2.954	0.004	-0.504	-0.100		
Binicilik yapma durumu Evet	1	Sabit	1.122	2.033		0.552	0.582	-2.893	5.138	0.124	22.526
		Felaketleştirme	1.061	0.224	0.360	4.746	< 0.001	0.619	1.503		
	2	Sabit	16.801	5.075		3.311	0.001	6.773	26.828	0.180	11.231
		Felaketleştirme	0.830	0.227	0.282	3.657	< 0.001	0.382	1.279		
		Planlamaya Odaklanma	-0.873	0.260	-0.258	-3.351	0.001	-1.387	-0.358		
	3	Sabit	13502	4.933		2.737	0.007	3.756	23.249	0.249	14.747
		Felaketleştirme	0.549	0.229	0.186	2.395	0.018	0.096	1.002		
		Planlamaya Odaklanma	-1.316	0.275	-0.390	-4.792	< 0.001	-1.859	-0.773		
		Derin Düşünme	0.867	0.226	0.303	3.84	< 0.001	0.421	1.312		
	4	Sabit	9.587	5.049		1.899	0.060	-0.392	19.565	0.278	7.180
		Kendini Suçlama	0.632	0.236	0.194	2.679	0.008	0.166	1.098		

Felaketleştirme	0.476	0.226	0.162	2.102	0.037	0.029	0.923
Planlamaya Odaklanma	-1.361	0.270	-0.403	-5.048	< 0.001	-1.894	-0.828
Derin Düşünme	0.736	0.226	0.257	3.251	0.001	0.289	1.183

4.9.5. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Hostilite Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcılarda öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hostiliteyi yordama düzeyini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise yöntemi kullanılmıştır.

Binicilik sporu ile ilgilenmeyen katılımcılarda gerçekleştirilen analizde, birinci modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme değişkeni modele dahil edilmiş ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 182)} = 67.36$, $p < .001$). Bu değişken hostilite düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %26.6'sını açıklamaktadır ($B = 0.83$, $SE = 0.10$, $\beta = 0.52$, $t = 8.21$, $p < .001$, %95 CI [0.63, 1.03]).

İkinci modele uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama değişkeni eklenmiş ve modelin açıklayıcılığı %31.4'e yükselmiştir ($F_{(2, 181)} = 13.81$, $p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.56$, $SE = 0.12$, $\beta = 0.35$, $t = 4.68$, $p < .001$, %95 CI [0.33, 0.80]) ve diğerlerini suçlama ($B = 0.51$, $SE = 0.14$, $\beta = 0.28$, $t = 3.72$, $p < .001$, %95 CI [0.24, 0.79]) değişkenlerinin her ikisinin de hostiliteyi anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Üçüncü modele uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden planlamaya odaklanma değişkeni dahil edilmiş ve açıklanan varyans %34.1'e yükselmiştir ($F_{(3, 180)} = 8.22$, $p < .001$). Bu modelde felaketleştirme ($B = 0.52$, $SE = 0.12$, $\beta = 0.33$, $t = 4.37$, $p < .001$, %95 CI [0.29, 0.76]), diğerlerini suçlama ($B = 0.54$, $SE = 0.14$, $\beta = 0.29$, $t = 3.96$, $p < .001$, %95 CI [0.27, 0.81]) ve planlamaya odaklanma ($B = -0.30$, $SE = 0.10$, $\beta = -0.17$, $t = -2.87$, $p = .005$, %95 CI [-0.50, -0.09]) değişkenlerinin hostilite düzeyini anlamlı şekilde yordamaktadır.

Dördüncü modelde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden derin düşünme değişkeni de eklenmiş ve açıklanan varyans %36.1'e yükselmiştir ($F_{(4, 179)} = 6.85$, $p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.45$, $SE = 0.12$, $\beta = 0.28$, $t = 3.76$, $p < .001$, %95 CI [0.22, 0.69]), diğerlerini suçlama ($B = 0.49$, $SE = 0.14$, $\beta = 0.27$, $t = 3.66$, $p < .001$, %95 CI [0.23, 0.76]), planlamaya odaklanma ($B = -0.40$, $SE = 0.11$, $\beta = -0.23$, $t = -3.64$, $p < .001$, %95 CI [-0.61, -0.18]) ve derin düşünme ($B = 0.27$, $SE = 0.10$,

$\beta = 0.17, t = 2.62, p = .010, \%95 \text{ CI } [0.07, 0.48]$) değişkenlerinin hostiliteyi anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Binicilik sporu ile ilgilenen katılımcılarda yapılan analizde ilk modelde yalnızca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan felaketleştirme değişkeni modele dahil edilmiş ve model anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 151)} = 39.71, p < .001$). Bu değişken hostiliteyi anlamlı şekilde yordamakta olup, model varyansın %20.3'ünü açıklamaktadır ($B = 0.77, SE = 0.12, \beta = 0.46, t = 6.30, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.53, 1.01]$).

İkinci modele uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden planlamaya odaklanma değişkeni eklenmiş ve açıklanan varyans %22.4'e yükselmiştir ($F_{(2, 150)} = 5.14, p < .001$). Felaketleştirme ($B = 0.68, SE = 0.13, \beta = 0.41, t = 5.40, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.43, 0.93]$) ve planlamaya odaklanma ($B = -0.33, SE = 0.15, \beta = -0.17, t = -2.27, p = .025, \%95 \text{ CI } [-0.61, -0.04]$) değişkenlerinin her ikisinin de hostilite düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Üçüncü modelde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama değişkeni de eklenmiş ve açıklanan varyans %24.3'e ulaşmıştır ($F_{(3, 149)} = 4.63, p < .001$). Bu modelde felaketleştirme ($B = 0.63, SE = 0.13, \beta = 0.37, t = 4.94, p < .001, \%95 \text{ CI } [0.38, 0.88]$), planlamaya odaklanma ($B = -0.38, SE = 0.15, \beta = -0.20, t = -2.62, p = .010, \%95 \text{ CI } [-0.67, -0.09]$) ve kendini suçlama ($B = 0.29, SE = 0.14, \beta = 0.16, t = 2.15, p = .033, \%95 \text{ CI } [0.02, 0.56]$) değişkenlerinin hostiliteyi anlamlı şekilde yordamaktadır (Tablo 4.9.5.).

Tablo 4.9.5: Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Hostilite Üzerindeki Yordayıcılık Etkisinin İncelenmesine Dair Analiz Sonuçları

	Model	B	SH	β	t	Sig.	%95 Güven Aralığı		Düzeltilmiş R ²	F	
							Düşük	Yüksek			
Binicilik yapma durumu Hayır	1	Sabit	-0.604	1.010		-0.598	0.550	-2.597	1.389	0.266	67.361
		Felaketleştirme	0.827	0.101	0.520	8.207	< 0.001	0.628	1.026		
	2	Sabit	-3.308	1.217		-2.717	0.007	-5.710	-0.905	0.314	13.812
		Felaketleştirme	0.564	0.120	0.354	4.681	< 0.001	0.326	0.801		
		Diğerlerini Suçlama	0.514	0.138	0.281	3.716	< 0.001	0.241	0.787		
	3	Sabit	1.226	1.981		0.619	0.537	-2.684	5.135	0.341	8.219
		Felaketleştirme	0.520	0.119	0.327	4.370	< 0.001	0.285	0.755		
		Diğerlerini Suçlama	0.538	0.136	0.294	3.959	< 0.001	0.270	0.807		
		Planlamaya Odaklanma	-0.298	0.104	-0.174	-2.867	0.005	-0.503	-0.093		
	4	Sabit	-0.044	2.009		-0.022	0.982	-4.009	3.921	0.361	6.850
		Felaketleştirme	0.452	0.120	0.284	3.763	< 0.001	0.215	0.689		
		Diğerlerini Suçlama	0.494	0.135	0.270	3.662	< 0.001	0.228	0.760		
	Planlamaya Odaklanma	-0.397	0.109	-0.231	-3.640	< 0.001	-0.612	-0.182			
	Derin Düşünme	0.273	0.104	0.174	2.617	0.010	0.067	0.479			
Binicilik yapma durumu Evet	1	Sabit	0.367	1.107		0.331	0.741	-1.820	2.553	0.203	39.705
		Felaketleştirme	0.767	0.122	0.456	6.301	< 0.001	0.527	1.008		
	2	Sabit	6.256	2.817		2.221	0.028	0.690	11.821	0.224	5.144
		Felaketleştirme	0.680	0.126	0.405	5.398	< 0.001	0.431	0.929		
		Planlamaya Odaklanma	-0.328	0.145	-0.170	-2.268	0.025	-0.613	-0.042		

3	Sabit	4.232	2.938		1.441	0.152	-1.573	10.037		
	Felaketleştirme	0.627	0.127	0.373	4.942	< 0.001	0.377	0.878		
	Planlamaya								0.243	4.629
	Odaklanma	-0.379	0.145	-0.197	-2.618	0.010	-0.665	-0.093		
	Kendini Suçlama	0.290	0.135	0.156	2.152	0.033	0.024	0.556		

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada elde edilen verilerin analiz sonuçları ile daha önceden yapılmış olan araştırmaların bulguları ilişkilendirilerek değerlendirilecektir. Çalışmanın literatüre sağladığı katkı ve çalışmaya dair öneriler ele alınacaktır.

5.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut tez araştırması binicilik sporu ile ilgilenen ve binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Bu bağlamda, ilk olarak binicilik sporu ile ilgilenen ve binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylerin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Sonrasında, binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ve ruhsal belirtiler puanları karşılaştırılmış ve bu değişkenler arasındaki ilişkiye dair istatistiksel analiz sonuçlarının anlamlılığı incelenmiştir. Son olarak, binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcıların öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtileri yordama düzeyine ilişkin analizler ele alınmıştır.

Çalışma, 18-65 yaş arasında bulunan, 153 binicilik sporu ile ilgilenen, 184 binicilik sporu ile ilgilenmeyen toplamda 337 bireyin gönüllü katılımıyla gerçekleşmiştir. Katılımcıların büyük kısmı, 18-29 yaş arası, bekar, lisans mezunu ve orta gelir düzeyine sahip kişilerden oluşmaktadır.

Bu çalışmada binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen örneklem gruplarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, ekonomik durum, binicilik dışında herhangi bir sporla ilgilenme, daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek almış olma, şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alıyor olma, şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissetme durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analizin sonucunda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek almış olma, şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alma değişkenlerine göre binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireyler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ancak

medeni durum, binicilik dışında herhangi bir sporla ilgileniyor olma ve şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissetme değişkenlerine göre iki grup arasında bazı anlamlı farklar gözlemlenmiştir.

Medeni durum değişkenine göre iki grup incelendiğinde, binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerin evli olma durumu ilgilenenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda, binicilikle ilgilenenlerde ayrılmış bireylerin ilgilenmeyenlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara benzer bir şekilde, yapılan bir araştırmada evli bireylerin sportif fiziksel aktivite türlerine daha az katılım sağladığı görülmüştür. Bu durumun, evlilik rollerinin zaman gerektirmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Sobal ve Hanson, 2010). Buna karşın, yaşlılar arasında yapılan bir çalışmada evli erkeklerin bekarlara göre daha yüksek düzeyde egzersiz yaptığı bulunmuştur (Petee vd., 2006).

Binicilik dışı bir sporla ilgilenme durumunun, ikinci bir spor olarak binicilik sporu ile ilgilenen katılımcılarda ilgilenmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin spora yönelik genel bir eğilime sahip oldukları ve fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası haline getirdikleri düşünülmektedir. Literatürde de belirtildiği üzere, fiziksel olarak aktif olan bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında da fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Kirk ve Rhodes, 2011). Ayrıca binicilik sporuyla ilgilenmenin, fiziksel aktiviteye katılımı ilişkili bulunan öz yönetim, öz yeterlik ve motivasyon gibi olumlu öz inançların gelişimine yardımcı olarak başka bir spora yönelimi de destekleyebileceği düşünülmektedir (Dishman vd, 2005; Schwarzer ve Fuchs, 1995; Dziewaltowski, Noble ve Shaw, 1990).

Son olarak, şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissetme değişkeni açısından iki grup karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşma olduğu; binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerin ilgilenenlere göre daha fazla psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissettiği dikkat çeken bir sonuçtur. Literatür incelendiğinde, binicilik sporu ile ilgilenme durumu açısından belirtilen değişkenin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, binicilik sporu ile ilgilenenlerin daha az psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissetmesi, biniciliğin psikolojik ve ruhsal sağlığın farklı boyutlarında destekleyici bir rol oynamasından dolayı olabilir (Malchrowicz-Moško, Wielński ve Adamczewska, 2020; Park, Jark ve Kim, 2016). Aynı şekilde bu farklılığın, atlı terapiler ve terapötik binicilikte olduğu gibi, atlarla

etkileşim içinde olmanın psikolojik açıdan olumlu etkiler taşımasından kaynaklandığı da düşünülmektedir (Souilm, 2023; Bizub, Joy ve Davidson, 2003; Lessick vd., 2004; Köseman, Şeker, 2015).

5.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerin Öz-Yeterlik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın test etmeyi amaçladığı temel konulardan biri olan binicilik ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik, uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirti düzeylerinin karşılaştırılması, yapılan analiz sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. İki grup arasında öz yeterlik ve bazı uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde anlamlı farklılaşma görülürken, ruhsal belirti düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde, binicilik sporu ile ilgilenme durumuyla ilişkili olarak öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme (uyumlu/uyumsuz) stratejileri ve ruhsal belirtiler değişkenlerinin karşılaştırılmasını konu alan çalışmaya rastlanmamıştır. Spor yapma durumuna göre ise yine bu değişkenlerin karşılaştırıldığı araştırmaların eksikliği göze çarpmaktadır. Bu sebeple, bu tez çalışmasının bu alanda yapılan araştırmalara öncülük teşkil ettiği söylenebilir.

5.2.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerin Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yapılan analiz sonucunda, binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen gruplarının öz yeterlik puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre binicilik sporu ile ilgilenenlerin, binicilik sporu ile ilgilenmeyenlere göre öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür taraması yapıldığında, binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik düzeylerine ilişkin karşılaştırmanın incelendiği bir araştırma bulunamamıştır. Fakat, spor ve egzersiz yapmanın yüksek öz yeterlik ile ilişkili olduğu saptanan çalışmaların bulguları, mevcut tez çalışmasının sonuçlarını kısmen desteklemektedir (Reigal, Videra, Gil, 2014; Özpulat, 2016; Eyüboğlu, 2012). Bunun

yanı sıra literatürde, atlı terapi ve terapötik biniciliğin öz yeterliği artırdığını gösteren birçok çalışma olduğu da dikkat çekmektedir (Geddes, 2010; Souilm, 2023; Westerman, Stout ve Hargreaves, 2017).

Daha önce yapılmış olan bu çalışmaların sonucunda spor yapma ve atla etkileşim içinde olmanın öz yeterliğe olumlu etkilerinin bulunmuş olması, ayrıca mevcut tez çalışmasında elde edilen bulgular binicilik sporunun da öz yeterlik inancının güçlendirilmesinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Öz yeterlik bireyin zorlu bir görevi başarıyla gerçekleştirme kapasitesine olan inançtır (Bandura, 1977). Bu sebeple de, bir canlıyla bütünleşerek etkin bir kontrol becerisi gerektiren bir spor ve aktivite olarak binicilik yapıyor olmanın, bireyin kendi becerilerine olan inancını yani öz yeterlik algısını geliştirdiği düşünülmektedir.

5.2.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerini Kullanımının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ele alınarak karşılaştırılan binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen grupların analiz sonuçlarında farklılaşma olduğuna ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirmenin binicilik sporu ile ilgilenenlerde daha fazla kullanıldığı; uyumsuz stratejilerden ise felaketleştirmenin binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde daha fazla kullanıldığı görülmektedir. Buna karşın, uyumlu stratejilerden kabul, perspektif içine koyma, uyumsuz stratejilerden kendini suçlama, derin düşünme ve diğerlerini suçlamanın iki grup karşılaştırmasında anlamlı farklar taşımadığı gözlemlenmiştir. Ele alınan değişkenlere dair yapılan literatür araştırması sonucunda, binicilik sporu ile ilgilenenler ve ilgilenmeyenler karşılaştırılarak yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak, spor yapanların ve yapmayanların bilişsel duygu düzenleme stratejileri özelinde kıyaslandığı kısıtlı araştırma olduğu görülmüştür. Sporcu olan ve sporcu olmayan engelli ve gazi bireylerle yürütülen bir çalışmada, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin iki grup arasında anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle, sporcuların uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmada, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından iki grup arasında anlamlı bir fark

bulunmamıştır (Samadi, Moradi ve Karimi, 2022). Bunun haricinde, terapötik binicilik ve at destekli terapi yöntemlerinin duygu düzenlemeye etkileri üzerine birçok kez çalışılmış ve pozitif yönde etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (Johnson, vd., 2018; Souilm, 2023; Hameury, vd., 2010; Carr, 2020; Hoagwood vd., 2022). Daha çok spor psikolojisi alanında yapılan, tamamen sporcuların katılımıyla yürütülen araştırmalarda ise duygu düzenlemenin anlamlı etkisinin bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Johnson, 2021; Josefsson, vd., 2017). Egzersizin duygu düzenleme üzerine etkisini inceleyen başka bir çalışmada da anlamlı bazı sonuçlar bulunduğu gözlemlenmiştir (Bahmani, vd., 2020).

Alan yazında binicilik sporu üzerinden bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin incelendiği araştırmalara rastlanmasa da, benzer çalışmaların sonuçları ve bu tez çalışması sonucunda ulaşılan bulgular, binicilik sporu yapmanın uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırmada etkin bir faktör olabileceğini, uyumsuz stratejilerin kullanımını azaltmada da yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Binicilik gibi doğayla iç içe yapılan sporlara katılımın ve atla etkileşim kurmanın olumlu duyguları desteklediği ve duygusal düzenleme yöntemleriyle ilişkili olduğuna dair gözlemler de bu düşünceyi desteklemektedir (Zhang ve Park, 2023; Souilm, 2023).

Pozitif yeniden odaklanma uyumlu stratejisinin binicilik sporu ile ilgilenenlerdeki yaygın kullanımı, doğa ile temas halinde bulunmanın keyifli bir deneyim sunmasından ve atla etkileşim içinde fiziksel bir aktivite yapılmasından dolayı bireyin düşünce olarak stresörlerden uzaklaşıp olumlu yaşantılara yönelmesiyle ilişkilendirilebilir. Binicilik vücut ve denge kontrolü sağlanarak atın yönlendirilmesini içeren, aynı zamanda çevresel faktörlerle uyuma dikkat edilmesini gerektiren birçok görevin birlikte yürütüldüğü bir spor ve fiziksel aktivitedir. Binicilik sporunu gerçekleştirmedeki bu beceriler göz önünde bulundurulduğunda, bireyin ileriye dönük planlamaya odaklanma stratejisini kullanma kapasitesinin daha gelişmiş olması beklenen bir sonuçtur. Binicilik sporunda doğa ve diğer bir canlı olarak atla temasta bulunulması ve bağ kurulması, bireye hem daha geniş hem de daha olumlu bir bakış açısı kazandırabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu aktivite esnasında karmaşık görevleri yerine getirebilme becerilerine sahip olunmasının, bireyin gelecek zorlu ve stresli durumları yönetmesi konusunda olumlu yeniden değerlendirme stratejisi kullanmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

5.2.3. Binicilik Sporü ile İlgilenen ve Binicilik Sporü ile İlgilenmeyen Bireylerin Ruhsal Belirtilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Binicilik sporü ile ilgilenen ve ilgilenmeyen gruplarının ruhsal belirtiler ve anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilete alt boyutları arasında farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre ruhsal belirtiler ve alt boyutlarının iki grup arasında anlamlı bir fark göstermediği gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında, bu iki grubun ruhsal belirtiler bağlamında incelendiği yetersiz miktarda çalışma olması dikkat çekmektedir. Spor ve fiziksel aktivite yapmanın ele alındığı çalışmaların büyük çoğunluğunda ise anlamlı sonuçların bulunduğu fark edilmiştir. Fakat depresyon tedavisinde fiziksel aktivite yapmanın etkisini inceleyen bir çalışmada, olumlu sonuçlar gözlemlenmesine karşın bu sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır (Rimer vd., 2012). Yoganın depresyon üzerindeki etkilerini inceleyen bir başka çalışmada ise depresyon için anlamlı sonuçlar elde edilse de anksiyete düzeylerinde kısıtlı ilişki olduğu saptanmıştır (Cramer vd., 2013). Nitekim mevcut tez araştırmasında elde edilen bulguların aksine, DEHB tanısı almış ergenlerle yürütölen bir çalışmada, katılımcıların belli bir süre dahil edildikleri binicilik sporü programı sonrasında anksiyete ve depresyon düzeylerinde düşüş yaşandığı gözlemlenmiştir (Park, Jang ve Kim, 2016). Bu çalışmadaki bulgulara paralel olarak, spor yapan ve yapmayan ergen ve gençlerde depresyon ve anksiyete seviyelerinin karşılaştırıldığı diğler çalışmaların sonuçları ise, spor yapanların depresyon ve anksiyete düzeylerinin spor yapmayanlara kıyasla daha düşük olduğuna işaret etmektedir (Panza, vd., 2020; Murphy, vd., 2021). Aynı şekilde spor yapan ve yapmayan bireylerin ruhsal belirti düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise, spor yapmanın ruhsal belirti toplam puanında, depresyon, anksiyete ve somatistazyon alt boyutlarında anlamlı bir etkisi olduğu görülürken; hostilete alt boyutunda anlamlı bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir (Kara, 2020). Yardımcı ve Çağlayan'ın (2019) spor yapanlar ve yapmayanlarda somatizasyon seviyelerini incelediği araştırma da bu bulgularla benzerlik taşımaktadır; spor yapanların yapmayanlara göre daha düşük somatizasyon seviyesine sahip olduğu saptanmıştır. Buna karşın Brand, Wolff ve Hoyer'in (2012) araştırmasına göre, sporcu olanların anksiyete belirtileri olmayanlara göre daha düşöken, somatizasyon belirtileri daha yüksektir. Binicilerle yapılan bir araştırmaya göre, biniciliğın fiziksel sağlıktan daha çok zihinsel sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu düşünölmesi ise dikkat çeken bir sonuçtur (Malchrowicz-Moško,

Wielniński ve Adamczewska, 2020). Ayrıca, terapötik binicilik ve atlı terapi müdahalelerinin ruhsal sağlığın farklı boyutlarında olumlu sonuçlar verdiği de birçok araştırmada karşımıza çıkmaktadır (Bator, vd., 2020; Lee ve Kim, 2015; Johnson, vd., 2018; Hoagwood, vd., 2022).

İki grup arasında ruhsal belirtilerin karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz bulgularında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamasına rağmen, binicilik sporu ile ilgilenenlerde anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostile ve ruhsal belirtiler olmak üzere tüm boyutların düzeylerinin binicilik sporu ile ilgilenmeyenlere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular ve daha önce yapılmış olan araştırmaların anlamlı sonuçlarına göre, binicilik sporu ile ilgilenmenin ruhsal sağlığı desteklemesi açısından umut verici olduğu düşünülmektedir.

5.3. Binicilik Sporuna İlgilenen ve Binicilik Sporuna İlgilenmeyen Bireylerde Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen gruplarının öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal belirtiler değişkenleri arasındaki ilişkilerin analiz sonuçlarına dair değerlendirilmelere yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar, daha önce yapılmış olan çalışmalarla karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya göre yorumlanmıştır.

5.3.1. Binicilik Sporuna İlgilenen ve Binicilik Sporuna İlgilenmeyen Bireylerde Öz-Yeterlik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmada yapılan korelasyon analizleri, binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin öz yeterlik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) arasında bazı anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Öz yeterlik ile uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde; uyumsuz stratejilerden felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, binicilik sporu ile ilgilenenlerde öz yeterlik düzeyleri yüksek olanların, pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme uyumlu bilişsel

duygu düzenleme stratejilerini daha çok; felaketleştirme ve diğerlerini suçlama uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandığını söylemek mümkündür. Bunun aksine, yine aynı grupta öz yeterlik ile uyumlu stratejilerden kabul, perspektif içine koyma, uyumsuz stratejilerden kendini suçlama, derin düşünme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aynı ilişki binicilik sporu ile ilgilenmeyenler üzerinden değerlendirildiğinde, öz yeterlik ile uyumlu stratejilerden pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektif içine koyma arasında pozitif yönde bir ilişki varken; uyumsuz stratejilerden felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu grupta öz yeterlik ve diğer stratejiler arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Dolayısıyla, binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen gruplarında öz yeterlik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ilişkisinin genel itibariyle benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Genel öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin literatür araştırması yapıldığında, bu değişkenlerin korelasyon düzeyinin incelendiği çalışmaların kısıtlı olduğu fark edilmiştir. Akfırat'ın (2020) psikolojik iyilik hali, öz saygı, genel öz yeterlik, umut düzeyi ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkisini incelediği çalışmada, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme strateji düzeylerinin yüksek olması genel öz yeterlik düzeyinin düşük olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada ise öz yeterliğin, bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu saptanmıştır (Tamannaifar ve Shirani, 2024). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öz yeterlik boyutları üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi hedeflenen bir başka çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri eğitimi öncesi ve sonrası öz yeterlik düzeyi ölçülmüş ve anlamlı bir artış olduğu, dolayısıyla anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (Merzaie vd., 2019). Ateş ve Sağar'ın (2021) duygu düzenleme becerileri, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlığın öz yeterlik seviyelerini yordama etkisini araştırmak amacıyla üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmaya göre, duygu düzenleme becerileri etkin kullanıldığında yüksek öz yeterlik seviyelerine sahip olunduğu anlaşılmaktadır.

Bandura (1993) öz yeterlik inancının bireyin bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçleriyle ilişkili olduğunu savunmuştur. Ayrıca duygusal kontrolün etkisiyle de öz yeterlik, bireyin hangi duyguları hissettiğini, bu duyguların ortaya çıkma zamanını ve nasıl ifade edilmesi gerektiğini fark etmelerini sağlayacak düşünce ve davranışlara

sebeptir (Merzaie vd., 2019). Sonuç olarak, daha önce yapılmış olan benzer araştırmalar da göz önünde bulundurulduğunda, güçlü öz yeterlik inancının bireyin düşünce yapısı, motivasyon düzeyi ve duygusal durumunda etkin bir faktör olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

5.3.2. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Öz-Yeterlik ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Öz yeterlik ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için yapılan korelasyon analizi bulguları, binicilik sporu ile ilgilenenlerde öz yeterliğin depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite ve ruhsal belirti toplam puanı olmak üzere ruhsal belirtilerin bütün boyutları ile arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu işaret etmektedir. Aynı korelasyon değerlendirmesi binicilik ile ilgilenmeyen bireylerde ele alındığında yine öz yeterlik ve ruhsal belirtilerin tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik düzeyi arttıkça ruhsal belirtilerinin düzeylerinde düşüş olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara paralel olarak, güçlü öz yeterlik algısının anksiyete ve depresyonla negatif yönde anlamlı ilişkiler taşıdığı destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Muris, 2002; Bandura vd., 1999; Muris, 2016; Tahmassian ve Moghadam, 2011; Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005; Tan-Kristanto ve Kiropoulos, 2015). Luszczynska, Scholz ve Schwarzer'in (2005) yürüttükleri çalışmaya göre, çeşitli sağlık problemleri yaşayan bireylerde yüksek seviyede öz yeterlik inancı taşımalarının daha az depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca aynı çalışmada yüksek öz yeterlik inancına sahip olmanın, fiziksel aktiviteye katılım gibi sağlık davranışlarında da olumlu etkiler taşıdığı gözlemlenmiştir. Başka bir çalışmada, düşük öz yeterlik depresif semptomlarının yanı sıra somatik semptomlarla da ilişkili bulunmaktadır (Flett, Panico ve Hewitt, 2011). Telef ve Karaca'nın (2011) ergen öğrencilerle yaptığı bir araştırmada ise, öz yeterlik düzeyinin yüksek olmasının depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite olmak üzere ruhsal belirtilerin tüm alt boyutlarıyla negatif yönlü ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde düşük öz yeterliğin saldırgan davranışlarda artışa neden olduğu, bundan dolayı öz yeterlik inancının düşük

olmasının hostileyle ilişkilendirilebileceği görülmektedir (Chen vd., 2019). Fakat yapılan bir başka çalışmada bulgular, öz yeterlik ile ruhsal belirtilerin alt boyutları arasında negatif ilişkilere işaret ederken, yalnızca somatizasyon boyutunda anlamlı bir ilişki göstermemiştir (Jiménez-Granado vd., 2023). Bu sonuçla benzer olarak, fonksiyonel somatik bozukluklarda öz yeterliğin etkisinin incelendiği bir başka araştırmada da anlamlı ilişki saptanmamıştır (Petersen vd., 2023).

Öz yeterlik inancı, sağlığı sürdüren ve geliştiren davranışlarla ilişkili olması sebebiyle sağlık durumu açısından daha olumlu etkiler taşımaktadır (Bandura, 1997). Bandura (1977) öz yeterliğin düşünce yapısı, motivasyon düzeyi, duygusal durum ve davranışsal tepkilerin şekillenmesinde rol oynayan bir faktör olarak tarif etmektedir. Ruhsal sağlık ise duygu, düşünce ve davranışlardaki belirtilerin gözlemlenmesi aracılığıyla değerlendirilmektedir (Hacıoğlu, Tedik ve Yaralı, 2019). Bu bağlamda değerlendirildiğinde ve öz yeterliğe dair yapılan çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, güçlü öz yeterlik algısına sahip olmanın ruhsal belirti riskini azalttığı düşünülmektedir.

5.3.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Binicilik ile ilgilenenlerin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ruhsal belirtileri arasındaki korelasyon incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu gözlemlenmiştir. Binicilik sporu ile ilgilenenlerde, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden odaklanma ile anksiyete, depresyon, ruhsal belirti toplam puanı arasında negatif yönde ilişki bulunurken, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostile ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; planlamaya odaklanma ile anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostile ve ruhsal belirtiler toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülürken, depresyon ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı; olumlu yeniden değerlendirme ile ruhsal belirtilerin tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; perspektif içine koyma ile ruhsal belirtilerin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı; kabul ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve ruhsal belirti toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler varken, hostile ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerin ruhsal

belirtiler ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde, binicilik ile ilgilenenlerde olduğu gibi pozitif yeniden odaklanma ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve ruhsal belirti toplam puanı ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunup diğer boyutlar arasında anlamlı ilişki olmadığı; planlamaya odaklanma ile yalnızca anksiyete ve hostilite arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu; olumlu yeniden değerlendirme ile anksiyete, depresyon, hostilite ve ruhsal belirti puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görüldüğü; perspektif içine koyma ile yalnızca anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu; kabul ile somatizasyon hariç tüm boyutlarla arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir.

Binicilik ile ilgilenenlerin ve ilgilenmeyenlerin ruhsal belirtilerinin uyumsuz stratejilerle ilişkisi incelendiğinde ise kendini suçlama ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve ruhsal belirti toplam puan arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülürken, somatizasyon ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı; derin düşünme ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, ruhsal belirti puanı arasında pozitif yönlü ilişkiler olup, somatizasyon ve hostilite ile arasında anlamlı ilişkiler olmadığı; felaketleştirme ile ruhsal belirtilerin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler görüldüğü; diğerlerini suçlama ile ruhsal belirtilerin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre iki grubun sonuçlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Bu tez çalışmasında uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtilerle ilişkisi incelendiğinde elde edilen sonuçlarla paralellik gösteren bazı çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan bir araştırmanın bulguları mevcut çalışmayla benzer olarak, kabul hariç tüm uyumlu stratejilerin anksiyete ve depresyonla dolaylı olarak ilişkili olduğunu işaret etmektedir (Foroudifard, 2020). Martin ve Dahlen (2005) ise depresyon ve anksiyetenin uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiş, anksiyetenin kendini suçlama, derin düşünme (ruminasyon), felaketleştirme ve düşük olumlu yeniden değerlendirmeyle ilişkisini saptamıştır. Bu tez çalışmasının sonuçlarında olduğu gibi, depresyonun da kendini suçlama, derin düşünme (ruminasyon) ve düşük olumlu yeniden değerlendirmeyle ilişkili bulunmuş, uyumlu stratejilerden kabulün depresyonla pozitif yöndeki ilişkisi beklenmeyen bir sonuç olarak değerlendirilmiştir (Martin ve Dahlen, 2005). Başka çalışmaların bulguları da bu sonuçları desteklemekte, anksiyete ve depresif semptomları yüksek olan bireylerin uyumsuz stratejileri daha fazla kullandığı ifade

edilmektedir (Vanderhasselt, 2014; Ataman, 2011; Jacob ve Anto, 2016). Ancak mevcut çalışmanın aksine, Garnefski ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu bir çalışmada, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, derin düşünme ve felaketleştirme boyutlarının somatik şikayetlerle anlamlı ölçüde ilişkili bulunmuştur. Aynı şekilde, depresyon ve somatizasyonun uyumsuz stratejilerle pozitif yönde ilişkili olduğu ve derin düşünme, felaketleştirme, kendini ve diğerlerini suçlamanın kullanımı arttıkça depresyon ve somatizasyon şiddetinin de arttığı görülmektedir (Sarıçamlık, 2020). Bu sonuçla paralel olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin somatik semptomlarda etkin olduğunu gösteren başka çalışmalarla da karşılaşılmıştır (Farahi vd., 2023). Duygu düzenlemedeki zorlanmaların ise düşmanca ve saldırgan davranışlar için önemli bir risk faktörü taşıdığı, dolayısıyla hostiliteyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Contardi vd., 2016; Gutiérrez-Cobo vd., 2023).

Daha önce yapılmış araştırmalar ve mevcut sonuçlar değerlendirildiğinde, genel itibariyle uyumsuz stratejilerin kullanımındaki artışın, özellikle anksiyete ve depresyon ile pozitif yönde ilişkisi dikkat çekmektedir. Diğer bir deyişle uyumsuz stratejileri daha fazla kullanan bireylerde anksiyete ve depresyonun seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ruhsal sağlıkta duygu, düşünce ve davranışların belirleyici durumlar olması sebebiyle, uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirti düzeylerindeki olumlu/olumsuz değişimlerde önemli bir rol oynadıkları düşünülmektedir (Werner ve Gross, 2010).

5.4. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve Binicilik Sporu ile İlgilenmeyen Bireylerde Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtiler Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik ve uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtilerin alt boyutları olan anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostiliteyi ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Bu amaçla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine dair bulgular değerlendirilmiştir.

5.4.1. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Anksiyete Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Binicilik sporu ile ilgilenenler ve ilgilenmeyenler gruplarının öz yeterlik ve uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anksiyeteyi yordama etkisi incelenmiştir. Binicilik sporu ile ilgilenenlerde, yordama düzeyi en yüksek olandan en düşüğe sırasıyla felaketleştirme ve kendini suçlama uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin pozitif yönde, planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin negatif yönde, son olarak derin düşünme uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %35.4'ünü açıkladığı görülmüştür. Binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde ise sırasıyla felaketleştirme uyumsuz stratejisinin pozitif yönde, öz yeterliğin negatif yönde ve kendini suçlama uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı ve bu değişkenlerin birlikte anksiyetenin %24.9'unu açıkladığı bulunmuştur.

Her iki grupta da felaketleştirmenin en güçlü pozitif yordayıcı olması, bu uyumsuz stratejinin anksiyete üzerinde önemli bir risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir. Bireyin, karşılaştığı zorlu durumun aşırı olumsuz sonuçlara sebep olacağına dair abartılı düşünceleri ifade eden felaketleştirme, stres tepkilerini şiddetlendirerek anksiyete belirtileri üzerinde etkili olmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007). Yaşanan olumsuz durumdan dolayı kendini sorumlu ve suçlu hissetmeye neden olan kendini suçlama, mevcut durum üzerine tekrar eden aşırı düşünme eylemi olan derin düşünme stratejilerinin ise olumsuz duyguları artırdığı düşünülmektedir. Bu sonuçlara göre, bireylerin zorlu bir durum karşısında bu uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelmelerinin daha yüksek seviyede anksiyete yaşamalarına sebep olabileceği söylenebilir. Anksiyete düzeyinin yüksek olmasının uyumsuz stratejilerin kullanımıyla ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma da bulunmaktadır (Ataman, 2011; Yöş, 2018; Jacob ve Anto, 2016). Buna karşın, binicilik ile ilgilenenlerde planlamaya odaklanmanın negatif yordayıcı olarak bulunması, bu uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisinin anksiyete açısından koruyucu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde öz yeterlik düzeyinin negatif yordayıcı olması, bu bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yanı sıra öz yeterlik inancının da anksiyete üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Yüksek öz yeterlik algısının yani bireyin zorluklar

karşısında başa çıkabilme yeterliğine dair inancının, anksiyete düzeyindeki düşüşle ilişkili olduğu görüşü birçok araştırma sonucuyla desteklenmiştir (Arslan, 2021; Telef ve Karaca, 2011; Tahmassian ve Moghadam, 2011).

Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, binicilik sporu ile ilgilenen bireylerde anksiyeteyi yordayan değişkenlerin daha çeşitli ve açıklayıcı gücünün daha yüksek olduğu (%35.4) görülmüştür. Bu duruma göre anksiyete açısından, bazı bireylerde uyumsuz stratejilerin kullanılmaya devam ettiği gözlemlense de, binicilik sporu ile ilgilenmenin bilişsel duygu düzenleme süreçlerini çeşitlendirebileceği ve uyumlu stratejilerin kullanımını destekleyebileceği düşünülmektedir.

5.4.2. Binicilik Sporuna İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Binicilik sporu ile ilgilenenler ve ilgilenmeyenlerde öz yeterlik ve uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon üzerindeki yordama etkisi değerlendirilmiştir. Ulaşılan bulgulara göre binicilik sporu ile ilgilenenlerde sırasıyla felaketleştirme ve derin düşünme uyumsuz stratejilerinin pozitif yönde, öz yeterlik ve planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin ise negatif yönde anlamlı şekilde depresyonu yordadığı görülmüştür. Bu değişkenlerin depresyonun %34.2'sini açıkladığı saptanmıştır. Binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde ise sırasıyla felaketleştirme ve derin düşünme uyumsuz stratejilerinin pozitif yönde, pozitif yeniden odaklanma uyumlu stratejisi ve öz yeterliğin negatif yönde ve son olarak diğerlerini suçlama uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anlamlı olarak depresyonu yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenlerin de depresyonun %28.0'ını açıkladığı görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, her iki grupta da felaketleştirme ve derin düşünme uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonun en güçlü yordayıcıları olduğu dikkat çekmektedir. Bu açıdan, geleceğe dair felaket senaryoları kurmak yani felaketleştirme, ayrıca olumsuz deneyimler üzerine aşırı düşünmek yani derin düşünme uyumsuz stratejileri depresyonun ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine sebep olabilir (Garnefski vd., 2017; Martin ve Dahlen, 2005). Binicilik sporu ile ilgilenenlerde planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin depresyonun negatif

yordayıcısı olması, bu stratejinin daha fazla kullanılmasının depresyonun düşük seviyede bulunmasını sağlayabileceğini düşündürmektedir. Nitekim planlamaya odaklanma stratejisini sık kullanan bireylerin düşük depresyon düzeyleri gösterdiğini bulan birçok çalışma vardır (Pekgirgin ve Güler, 2024). Ayrıca planlamaya odaklanmanın binicilik ile ilgilenenlerde yordayıcı olarak bulunması, binicilik sporunun uyumlu stratejilerin gelişimini destekleyebileceği şeklinde yorumlanabilir. Yine her iki grupta öz yeterliğin de depresyonun negatif yordayıcısı olarak bulunması, Bandura'nın (1997) yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin zorluklar karşısında etkili baş etme becerilerine sahip oldukları görüşüyle örtüşen bir sonuçtur. Öz yeterliğin depresyonun güçlü bir yordayıcısı olduğu birçok çalışmada karşımıza çıkmaktadır (Davis-Berman, 1988; Wang, 2019; Özveren, 2021). Binicilik sporu ile ilgilenmeyen bireylerde diğer gruptan farklı olarak pozitif yeniden odaklanma depresyonu negatif yönde yordaması, bu uyumlu stratejinin depresyon üzerinde koruyucu rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu düşüncüyü destekleyen benzer sonuca ulaşmış araştırmalar mevcuttur (Pekgirgin ve Güler, 2024). Yine aynı grupta yaşanan olumsuz durumların sorumluluğunu dış faktörlere atfetmek olan diğerlerini suçlama stratejisi depresyonu pozitif yönde yordamaktadır. Bu durumun hem kişinin sosyal ilişkilerine zarar verip hem de yaşanan durumlardaki öz kontrol inancını zayıflatarak depresif belirtilere sebep olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu görüşü destekleyen araştırma sonuçlarına rastlanmıştır (Martin ve Dahlen, 2005; Jacob ve Anto, 2016; Sajjadi ve Askarizadeh, 2015).

Sonuç olarak binicilik ile ilgilenenlerde depresyonun %34.2'sinin, ilgilenmeyenlerde ise %28.0'ının belirtilen değişkenlerle açıklanmış olması, binicilik sporunun bireyin özellikle bilişsel duygu düzenleme becerilerini etkileyebileceğini ve geliştirebileceğini düşündürmektedir. Binicilik gibi doğayla temas halinde bir spor yapmak ve atla etkileşim içinde olmak olumlu duyguları destekleyerek duyguları düzenleme becerilerine katkıda bulunur (Zhang ve Park, 2023; Souilm, 2023). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise psikopatolojiyle güçlü bir ilişki olduğu ve uyumlu stratejilerin koruyucu etkiye sahip olduğu görülmektedir (Potthoff vd., 2016). Bu sebeple, uyumlu stratejilerin kullanımının artırılması ve uyumsuz stratejilere yönelimin azaltılmasına dönük klinik çalışmalar yapılması, depresyon başta olmak üzere ruhsal belirtilerin düşük düzeyde bulunmasına yardımcı olabilir.

5.4.3. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Somatizasyon Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyenlerde öz yeterlik ve uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin somatizasyon üzerindeki yordama etkisi ele alınmıştır. Binicilik sporu ile ilgilenenlerde sırasıyla planlamaya odaklanma uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisinin negatif yönde, derin düşünme uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anlamlı biçimde somatizasyonu yordadığı ve varyansın %21.2'sini açıkladığı bulunmuştur. Binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde ise yalnızca felaketleştirme uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve somatizasyonun %14.8'ini açıkladığı saptanmıştır.

Binicilik ile ilgilenen bireylerde, planlamaya odaklanma uyumlu stratejisi somatizasyonun en güçlü ve negatif yönde yordayıcısıdır. Bu sonuca göre, zorlu bir durum sonrasında geleceğe dönük plan yapabilme becerisini ifade eden bu stratejinin etkin bir şekilde kullanılmasının somatik belirtiler üzerinde koruyucu bir rol taşıyabileceği düşünülmektedir. Literatürdeki bazı sonuçlar da planlamaya odaklanmanın somatik belirtilerle ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Davoodi vd., 2018). Aynı grupta derin düşünme uyumsuz stratejisinin somatizasyonu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu durumun, bedensel belirtilerin aşırı analiz edilip üzerine tekrar eden biçimde düşünülmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Binicilik sporu yapmayanlarda ise felaketleştirme stratejisinin somatizasyonu pozitif yönde yordaması dikkat çekmektedir. Felaketleştirme, bireyin bedensel belirtileri abartılı bir şekilde olumsuz yorumlayarak tehdit edici olarak algılamasına sebep olabilir. Somatizasyonla uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğuna işaret eden çalışmalarda, özellikle felaketleştirme ve derin düşünme stratejisinin daha çok kullanılıyor olmasının somatizasyon seviyesindeki artışla ilişkilendirildiği görülmektedir (Garnefski vd., 2017; Sarıçamlık, 2020).

Genel itibarıyla değerlendirildiğinde, değişkenlerin binicilik sporu ile ilgilenenlerde somatizasyonu açıklama gücünün daha yüksek (%21.2) olduğu görülmektedir. Binicilik sporuna katılımın bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkin kullanımını destekleyebileceği düşünülmektedir.

5.4.4. Binicilik Sporu ile İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Olumsuz Benlik Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyenlerde öz yeterlik ve uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz benlik üzerindeki yordama etkisi ele alındığında yine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Binicilik sporu ile ilgilenen bireylerde sırasıyla kendini suçlama ve felaketleştirme uyumsuz stratejilerinin pozitif yönde, planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin negatif yönde, son olarak derin düşünme uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve olumsuz benliğin %27.8'ini açıkladığı gözlemlenmiştir. Binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerin sonuçlarına bakıldığında ise sırasıyla uyumsuz stratejilerden diğerlerini suçlama ve kendini suçlamanın pozitif yönde, öz yeterliğin negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı ve olumsuz benliğin %28.5'ini açıkladığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, kendini suçlama uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisinin olumsuz benlik üzerinde, binicilik ile ilgilenenlerde en güçlü, ilgilenmeyenlerde ikinci en güçlü yordayıcı olması dikkat çekmektedir. Kendini suçlama, yaşanan olumsuz bir durum sonrasında bireyin kendini suçlu ve sorumlu görmesini ifade etmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Olumsuz benlik ise bireyin kendine yönelik algısında, öz değerlendirme ve ifadelerinde olumsuz değerlendirmelerinin baskın hale gelmesi durumudur (Sevim ve Artan, 2021). Dolayısıyla kendini suçlama uyumsuz stratejisinin olumsuz benlikle güçlü bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Literatürde öz şefkatin de olumsuz benlikle negatif yönde ilişkili bulunması bu sonucu desteklemektedir (Savaş, 2021). Binicilik sporu ile ilgilenenlerde yordama gücü bulunan diğer değişkenlerin felaketleştirme ve derin düşünme uyumsuz stratejileri olması, geleceğe dönük felaket senaryoları oluşturan ve tekrar eden aşırı düşünce yapısının olumsuz benlik düzeyindeki artışa sebep olabileceğini göstermektedir. Daha önce yaşanmış olan olumsuz deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin olumsuzluk içeren bilişsel süreçlerin düşük benlik algısına neden olduğu görülürken, olumlu deneyimler ve bilişsel süreçlerin benlik algısının gelişimine destek olduğu bilinmektedir (Ataoğlu vd., 2019). Aynı grupta planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin negatif yönde yordayıcı olarak bulunması da bu durumla ilişkilendirilebilir.

Binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde olumsuz benlik üzerindeki en güçlü yordayıcının diğerlerini suçlama olarak bulunması, bu uyumsuz stratejinin bireyin sosyal ilişkilerinde olumsuz etki oluşturmasının benlik algısına da zarar verebileceğini düşündürmektedir. Nitekim, bireyin çevresiyle olan iletişim ve etkileşimi de benliği şekillendiren unsurlardandır (Baymur, 2016: 286). Yine bu grupta öz yeterliğin olumsuz benliği negatif yönde yordaması, öz yeterlik inancındaki artışın olumsuz benlik düzeyindeki düşüşle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, yüksek öz yeterlik algısına sahip bireylerin yaşanan olumsuz durumları kişisel yetersizlik olarak yorumlamayıp, kendi başa çıkma becerilerine güvenmeleriyle ilişkilendirilebilir (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005).

Genel olarak bakıldığında, binicilik sporu ile ilgilenenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha çeşitli olarak kullanıldığı, buna karşın binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde öz yeterliğin de olumsuz benlik düzeyi üzerinde belirleyici rol oynadığı görülmektedir. Binicilik ile ilgilenenlerde model, olumsuz benliğin %27.8'ini, ilgilenmeyenlerde ise %28.5'ini açıklamaktadır. Her iki gurubun da bilişsel duygu düzenleme biçimlerinin olumsuz benlikle ilişkili bulunması, benlik yapısının bu stratejiler etkisiyle de şekillenebileceğini düşündürmektedir.

5.4.5. Binicilik Sporuna İlgilenen ve İlgilenmeyen Katılımcılarda Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Hostilite Üzerindeki Yordayıcılık Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Son olarak, binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen bireylerde öz yeterlik ve uyumlu/uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hostiliteyi yordama etkisi incelendiğinde yine anlamlı sonuçlar olduğu gözlemlenmektedir. Binicilik sporu ile ilgilenenlerde sırasıyla felaketleştirme uyumsuz stratejisinin pozitif yönde, planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin negatif yönde ve kendini suçlama uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve hostilitenin %24.3'ünü açıkladığı bulunmuştur. Binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde ise sırasıyla felaketleştirme ve diğerlerini suçlama uyumsuz stratejisinin pozitif yönde, planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin negatif ve derin düşünme uyumsuz stratejisinin pozitif yönde anlamlı olarak hostiliteyi yordadığı görülmüştür. Bu değişkenler hostilitenin %36.1'ini açıklamaktadır.

Her iki grupta da felaketleştirme uyumsuz stratejisinin hostilite üzerinde pozitif yönde en güçlü yordayıcı olarak bulunması, bireyin yaşadığı olumsuz durumları aşırı tehdit edici olarak yorumlamasının başkalarına karşı düşmanca tutuma neden olabileceğini, diğerlerinin davranışlarını da tehdit edici olarak algılayabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda, felaketleştirme stratejisine yönelim arttıkça saldırgan öfke belirtilerinin de arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Martin ve Dahlen, 2005). Binicilik sporu ile ilgilenenlerde kendini suçlama uyumsuz stratejisinin hostiliteyi pozitif yönde yordaması, bireyin kendine karşı suçlayıcı ifadelerde bulunmasının, başkalarına karşı tutumlarında da düşmanca tavır sergileme şeklinde yansiyabileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki sonuçlar, bu gibi duygu düzenlemedeki zorlanmaların düşmanca ve saldırgan davranışlar açısından risk faktörü taşıdığını göstermektedir (Contardi vd., 2016; Gutiérrez-Cobo vd., 2023). Her iki grupta planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin kullanımındaki artışın hostilite düzeyindeki düşüşle ilişkilendirilmesi, bu stratejinin hostilite açısından da koruyucu etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir.

Hostilite, diğerlerine karşı düşmanca tavır sergileme, onlara karşı suçlayıcı bir düşünce yapısıyla yaklaşma gibi tutumları ifade etmektedir (Anlı, 2017). Dolayısıyla, binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde diğerlerini suçlama uyumsuz stratejisinin hostiliteyi pozitif yönde en güçlü yordayıcı olarak bulunması beklenen bir sonuç olmuştur. Binicilikle ilgilenmeyenler grubunda pozitif yönde yordayıcı olarak saptanan bir diğer uyumsuz strateji derin düşünme ise, tekrar eden olumsuz düşünme yapısının hostiliteye sebep olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim, derin düşünmenin (ruminasyon) saldırgan eğilimlerle ilişkili olarak sosyal ilişkilere zarar verdiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Aynı şekilde derin düşünme uyumsuz stratejisinin kullanımının, saldırgan öfke düzeyindeki artışa işaret ettiği çalışmalar da bu sonucu desteklemektedir (Martin ve Dahlen, 2005).

Genel olarak değerlendirildiğinde, binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde değişkenlerin hostiliteyi açıklama düzeyinin daha yüksek (%36.1) olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hostilite üzerinde daha belirleyici bir role sahip olduğunu düşündürmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu tez araştırmasının temel hedefi binicilik sporu ile ilgilenen ve binicilik sporu ilgilenmeyen bireylerin öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ve ruhsal belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu sebeple, ilk olarak binicilik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen gruplarının öz yeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (uyumlu/uyumsuz) ve ruhsal belirti düzeyleri arasındaki farklılaşma ele alınmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre, binicilik sporu ile ilgilenen bireylerin öz yeterlik düzeylerinin ilgilenmeyenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, binicilik sporu yapmanın bireyin kendi becerilerine olan inancı ve yeterlik algısı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından binicilik ile ilgilenenler ve ilgilenmeyenler değerlendirildiğinde ise pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri binicilik sporu ile ilgilenenlerde daha sık kullanılırken, uyumsuz stratejilerden felaketeleştirme binicilik sporu ile ilgilenmeyenlerde daha yaygın olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, binicilik sporuna katılımın bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkin kullanımı için belirleyici olduğunu düşündürmektedir. İki grup arasında ruhsal belirtiler ve anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite alt boyutları anlamlı bir farklılaşmaya işaret etmese de binicilik sporu ile ilgilenenlerde ruhsal belirtilerin tüm boyutlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, binicilik sporu ile ilgilenmenin psikolojik ve ruhsal sağlığa olumlu katkıları umut vericidir.

Yapılan korelasyon analizleri neticesinde, ruhsal belirtiler ile öz yeterlik ve kabul hariç uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle, bireylerin öz yeterlik inancı arttıkça daha düşük düzeyde anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite deneyimleyeceği düşünülmektedir. Aynı şekilde kabul dışındaki uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanılması ruhsal belirtilerin daha düşük düzeyde bulunmasını sağlayabilir. Ayrıca bu sonuçlar, binicilik sporuna katılımın öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı ilişkileri göz önünde

bulundurulduğunda dolaylı olarak ruhsal belirtiler üzerinde etkisi olabileceği fikrini oluşturmaktadır.

Regresyon analizi aracılığıyla ulaşılan bulgular, hem binicilik ile ilgilenenler hem de ilgilenmeyenler gruplarında öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite olmak üzere ruhsal belirtilerin boyutlarında anlamlı yordama etkisine işaret etmektedir. Fakat bu değişkenlerin anksiyete, depresyon ve somatizasyonu açıklama düzeylerinin, binicilik sporu ile ilgilenenlerde daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla, binicilik sporu yapmanın hem öz yeterlik inancını güçlendirdiği hem de bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (uyumlu/uyumsuz) daha etkin kullanımına katkı sağladığı, bu sebeple de ruhsal sağlık açısından koruyucu ve destekleyici bir rol taşıdığı düşünülmektedir. Buna ek olarak, felaketleştirme, derin düşünme (ruminasyon), kendini suçlama ve diğerlerini suçlama olmak üzere uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ruhsal belirti düzeylerindeki artışta anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmaktadır. Özellikle planlamaya odaklanma uyumlu stratejisinin ise ruhsal belirtilerde koruyucu bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Bu tez araştırması, öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ruhsal belirtiler değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleme açısından örnek teşkil etmektedir. Ayrıca bu değişkenler binicilik sporu ile ilgilenme durumuna göre, alan yazında ilk kez ele alınmıştır. Bu bağlamda, bu tezin özgün bir çalışma olarak literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Mevcut bulgular değerlendirildiğinde, öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruh sağlığını şekillendiren önemli faktörler olduğu görülmektedir. Dolayısıyla öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireyin ruhsal belirtilerinin önlenmesi ve azaltılması amacıyla terapötik müdahale süreçlerinde üzerinde durulabilecek yapılar olarak ele alınabilir. Öte yandan binicilik sporu yapmanın öz yeterliği ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırmada etkili olabileceği anlaşılmaktadır. Bunun bir yansıması olarak binicilik sporunu, ruh sağlığını destekleyici bir fiziksel aktivite ve spor olarak değerlendirmek mümkündür. Bu bağlamda, psikolojik ve ruhsal destek süreçlerinde fiziksel aktivite olarak biniciliği içeren müdahale programları geliştirilebilir.

6.2. Öneriler

Araştırma, binicilik sporu ile ilgilenen 153 ve ilgilenmeyen 184 bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Daha fazla katılımcıya ulaşılarak yapılacak çalışmaların örneklem gruplarını daha iyi temsil edeceği düşünülmektedir.

Gelecek çalışmalarda örneklem gruplarının ve demografik değişkenlerdeki dağılımın daha eşit ve dengeli oluşturulması önerilir.

Bu çalışma nicel bir araştırma olup veriler katılımcıların çevrimiçi şekilde öz bildirim ölçeklerini yanıtlaması ile elde edilmiştir. Hem nicel hem de nitel araştırma yöntemleri kullanılarak binicilik sporuna katılımın etkisi incelenebilir, öz yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtiler ile ilişkileri daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilir.

İleride yapılacak olan çalışmalarda, binicilik sporu ile farklı spor türleri karşılaştırılıp elde edilen bulgularla spora özgü etkilerin ayrıştırılması sağlanabilir. Binicilik sporunun diğer sporlara kıyasla mevcut değişkenler ve diğer psikolojik faktörler açısından etkisinin ne düzeyde olduğu ölçülebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, F. (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12): 53-68.
- Acar, G. (2024). Türklerde Unutulan Miras: Binicilik ve At Yetiştiriciliği Üzerine Bir Analiz. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1): 18-26. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1434769>
- Akfirat, O. N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9): 286-306.
- Akpınar, S., Özcan, K., Özyurt, G., & Dinsever, Ç. (2016). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Olan Çocuklarda Terapötik At Binme Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi ve Motor Performans Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4): 172-184.
- Albal, E., & Kutlu, Y. (2009). Depresyonla Başa Çıkmada Öz Yeterlik İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Journal of Psychiatric Nursing*, 1(3): 115-120.
- American Psychiatric Association (APA) (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology, Second Edition*. Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychiatric Association (APA) (Ed.). (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR* (Fifth edition, text revision). American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychiatric Association (APA), *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, çev. Köroğlu E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2013.
- Anlı, G., (2017). *Boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık (hostilite) üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arslan, S. (2021). Öz Yeterlik Kavramı ve İlgili Akademik Çalışmalar. *Atlas Journal*, 7(40): 1692-1698. <https://doi.org/10.31568/atlas.670>

- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3): 1353-1375.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1): 7.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ataoğlu, B. B., Ataoğlu, A., & Ankaralı, H. (2019). Travmatik yaşantıların benlik saygısı üzerine etkisi. *Duzce Medical Journal*, 21(3): 186-191. <https://doi.org/10.18678/dtfd.536936>
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterliğin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3): 679-695.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2): 113-132.
- Bahmani, D. S., Razazian, N., Motl, R. W., Farnia, V., Alikhani, M., Pühse, U., ... & Brand, S. (2020). Physical activity interventions can improve emotion regulation and dimensions of empathy in persons with multiple sclerosis: An exploratory study. *Multiple sclerosis and related disorders*, 37: 101380. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2019.101380>
- Bal, F., & Aras, H. (2020). Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73): 1129-1137.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2): 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2): 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2): 117-14. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. *Handbook of personality*, 2(1): 154-196.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52: 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and social Psychology*, 76(2): 258-269.
- Barefoot, J. C., Dodge, K. A., Peterson, B. L., Dahlstrom, W. G., & Williams Jr, R. B. (1989). The Cook-Medley hostility scale: item content and ability to predict survival. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 51(1): 46-57. <https://doi.org/10.1097/00006842-198901000-00005>
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3): 25-34.
- Battestella-Williams, J.L. (2022). Horseback Riding. İçinde Vonk, J., Shackelford, T.K. (Ed.) *Encyclopedia of Animal Cognition and Behavior*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55065-7_233
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 437-447. <https://doi.org/10.38021/asbid.849274>
- Baymur, F., *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkılap Kitapevi, 2016.
- Bizub, A. L., Joy, A., & Davidson, L. (2003). "It's like being in another world": demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. *Psychiatric rehabilitation journal*, 26(4): 377-384.

- Brand, R., Wolff, W., & Hoyer, J. (2013). Psychological symptoms and chronic mood in representative samples of elite student-athletes, deselected student-athletes and comparison students. *School mental health*, 5, 166-174.
- Budiansky, S., *The Nature of Horses*, New York: Free Press, 1997.
- Butler-Coyne, H., Shanmuganathan-Felton, V., & Taylor, J. (2018). Mental Health in Equestrian Sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3): 1-26. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0002>
- Carr, J. (2020). *How horses can enhance the treatment of trauma* (Master Thesis). University of the Fraser Valley, Abbotsford.
- Cawley, R., Cawley, D., & Retter, K. (1994). Therapeutic Horseback Riding and Self-Concept in Adolescents With Special Educational Needs. *Anthrozoös*, 7(2): 129–134. <https://doi.org/10.2752/089279394787001934>
- Chen, X., Zhang, G., Yin, X., Li, Y., Cao, G., Gutiérrez-García, C., & Guo, L. (2019). The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: the mediating role of self-control. *Frontiers in psychology*, 10: 212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00212>
- Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., & Farina, B. (2016). The association among difficulties in emotion regulation, hostility, and empathy in a sample of young Italian adults. *Frontiers in psychology*, 7, 1068. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01068>
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 30(11): 1068-1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>
- Çağlın, C. (2023). “Çalışanların Psikolojik İyi Oluşlarında Spor”, *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Güncel Araştırmalar*, Der. H. Osmanoğlu ve M. N. Uygur (Ankara: Eğitim Yayınevi), 23-32.
- Çakmak, Z., & Kara, H. (2011). Yöneticilerde Benlik Algılamalarının Belirlenmesi: Sanayi Örgütlerinde Bir Araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30): 301-310.
- Çalık, K. Y., & Aktaş, S. (2011). Gebelikte depresyon: sıklık, risk faktörleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1): 142-162.

- Çapri, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Belirtiler ve Öz-Yeterlik İnançları. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(52): 265-281.
- Çelik, F. H., & Hocoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk'tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1): 51-66. <https://doi.org/10.16899/ctd.03180>
- Çermik, Ö., Çevik, A., Soykan, A., & Aksakal, O. (1999). Kadın hastalarda somatizasyon: çok yönlü bir değerlendirme. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry*, 1(1): 68-78.
- Davis-Berman, J. (1988). Self-efficacy and depressive symptomatology in older adults: An exploratory study. *The International Journal of Aging and Human Development*, 27(1): 35-43.
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., & Farahmand, Z. (2019). Emotion regulation strategies in depression and somatization disorder. *Psychological reports*, 122(6): 2119-2136.
- Demir, Z. G. (2023). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1): 1-16.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47): 17-31.
- DePauw, K. P. (1986). Horseback Riding for Individuals with Disabilities: Programs, Philosophy, and Research. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3(3): 217–226. <https://doi.org/10.1123/apaq.3.3.217>
- Derogatis LR (1992) The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II. USA, Clinical Psychometric Research Inc.
- Diedhiou, A. B., Aras, D., & Akalan, C. (2019). Binicilik Sporunda Doğru Biniş Tekniği ve Vücut Kompozisyonunun Başarıyla İlişkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3): 88-94.

- Dirik, G., & Şahin, G. (2008). Kişilik Özellikleri, Hostilite (Düşmanlık, Öfke) Ve Sosyal Desteğin Miyokard İnfarktüsü (Kalp Krizi) Geçiren Hastaların Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri İle İlişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(15): 249-266.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., ... & Jobe, J. B. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American journal of preventive medicine*, 29(1): 10-18.
- Doğan Yatar, M., & Özden Yıldırım, M. S. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Somatizasyon Eğiliminin Yordanmasında Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Genel Öz Yeterlik İnancı ve Bilişsel Esnekliğin Rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(2): 188-213. <https://doi.org/10.31682/ayna.861004>
- Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9(1): 13-23.
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in psychology*, 9: 856. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856>
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 12(4): 388-405.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1): 1-17.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Farahi, S., Naziri, G., Davodi, A., & Fath, N. (2023). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Alexithymia, and Emotional Intelligence With Somatic Symptoms in People With Somatic Symptoms Disorder. *Practice in Clinical Psychology*, 11(3):187-200.

- Flett, G. L., Panico, T., & Hewitt, P. L. (2011). Perfectionism, type A behavior, and self-efficacy in depression and health symptoms among adolescents. *Current psychology*, 30(2): 105-116.
- Foroudifard, F., Amini, P., Navid, B., Omani-Samani, R., Sepidarkish, M., & Maroufizadeh, S. (2020). Cognitive emotion regulation, anxiety, and depression in infertile women: a cross-sectional study. *Middle East Fertility Society Journal*, 25: 1-6.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3): 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij V., Spinhoven P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8): 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij V., Teerds J., Legerstee J., Onstein E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5): 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Garnefski, N., van Rood, Y., De Roos, C., & Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 24: 144-151.
- Geddes, J. H. (2010). *Self-efficacy and equine assisted therapy: A single subject study* (Doctoral Dissertation). Pacific University, Oregon.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3): 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6): 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3): 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2): 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9(3). 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Gül, M., Gül, O., (2021). Türk-İslâm Medeniyetinde Spor Kültürü: Okçuluk, Binicilik ve Güreş Özelinde Olgular. *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 16(31): 119-136.
- Hacıalıoğlu, N., Tedik, S. E. ve Yaralı, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal sorunları ve ilişkili faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(3): 196-204.
- Haktanır, Z., & Çoklar, I. (2023). Algılanan Ebeveyn Reddi ile Somatizasyon Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 43(1): 59-92. <https://doi.org/10.26650/SP2022-937968>
- Hameury, L., Delavous, P., Testé, B., Leroy, C., Gaboriau, J. C., & Berthier, A. (2010). Équithérapie et autisme. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 168(9): 655-659. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2009.12.019>
- Heradstveit, O., Haugland, S., Hysing, M., Stormark, K. M., Sivertsen, B., & Bøe, T. (2020). Physical inactivity, non-participation in sports and socioeconomic status: A large population-based study among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 20: 1-9.
- Hessler, D. M., & Katz, L. F. (2010). Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of adolescence*, 33(1): 241-246.

- Hoagwood, K., Vincent, A., Acri, M., Morrissey, M., Seibel, L., Guo, F., ... & Horwitz, S. (2022). Reducing anxiety and stress among youth in a CBT-based equine-assisted adaptive riding program. *Animals*, 12(19): 2491. <https://doi.org/10.3390/ani12192491>
- Hyland, A., *The Horse in the Ancient World*, United Kingdom: Sutton Publishing Limited, 2003.
- Jacob, S., & Anto, M. M. (2016). A study on cognitive emotion regulation and anxiety and depression in adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2): 118-24.
- Jaso, B. A., Hudiburgh, S. E., Heller, A. S., & Timpano, K. R. (2020). The relationship between affect intolerance, maladaptive emotion regulation, and psychological symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13: 67-82.
- Jiménez-Granado, A., Fernández-González, L., del Hoyo-Bilbao, J., & Calvete, E. (2023). Psychological Symptoms in Parents Who Experience Child-to-Parent Violence: The Role of Self-Efficacy Beliefs. *Healthcare*, 11(21): 2894. <https://doi.org/10.3390/healthcare11212894>
- Johnson, Ashley E. B. (2021). *A Model System: Resilience and Performance Strategies as Predictors of Flow State in Elite Three-Day Event Equestrians* (Master Thesis). Harvard University, Massachusetts.
- Johnson, R. A., Albright, D. L., Marzolf, J. R., Bibbo, J. L., Yaglom, H. D., Crowder, S. M., ... & Harms, N. (2018). Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. *Military medical research*, 5(3): 1-13.
- Johnston, L. D., Delva, J., & O'Malley, P. M. (2007). Sports participation and physical education in American secondary schools: current levels and racial/ethnic and socioeconomic disparities. *American journal of preventive medicine*, 33(4): 195-208. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.07.015>
- Jose, P. E., Wilkins, H., & Spindelov, J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1): 86-91. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.632346>

- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M. et al. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8: 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1): 186-194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>
- Kansu, A. F., & Sayar, G. H. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim*, (1): 78-89. <https://doi.org/10.32739/etkilesim.2018.1.11>
- Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Karademas, E. C., & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and individual differences*, 37(5): 1033-1043.
- Karademas, E. C., & Thomadakis, C. (2023). COVID-19 pandemic-related representations, self-efficacy, and psychological well-being in the general population during lockdown. *Current Psychology*, 42(6): 4523-4530.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2): 65-74.
- Kesebir, S. (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik psikiyatri*, 1, 14-19.
- Kirk, M. A., & Rhodes, R. E. (2011). Occupation correlates of adults' participation in leisure-time physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 40(4): 476-485.
- Klanecky, A. K., Woolman, E. O., & Becker, M. M. (2015). Child abuse exposure, emotion regulation, and drinking refusal self-efficacy: An analysis of problem drinking in college students. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 41(2): 188-196.

- Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri Ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1): 49-64.
- Köseman, A., & Şeker, İ. (2015). Atların Terapötik Amaçlı Kullanımı. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2): 44-49.
- Kring, Ann M., Johnson, Sheri L. *Anormal Psikolojisi*, 12. Basımdan Çeviri. çev. ed. Muzaffer Şahin. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2019.
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi dünyası*, 5(2): 137-152. <https://doi.org/10.15612/BD.2004.484>
- Lazarus, Richard S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8): 819-834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Lessick, M., Shinaver, R., Post, K. M., Rivera, J. E., & Lemon, B. (2004). Therapeutic horseback riding. *AWHONN lifelines*, 8(1): 46-53. <https://doi.org/10.1177/1091592304263956>
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, 145(11): 1358-1368. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.11.1358>
- Lu, J., Wang, B., Dou, X., Yu, Y., Zhang, Y., Ji, H., ... & Zhou, L. (2023). Moderating effects of perceived social support on self-efficacy and psychological well-being of Chinese nurses: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11: 1207723. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1207723>
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5: 373-380.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139(5): 439-457. <https://doi.org/10.3200/jrlp.139.5.439-457>
- Luxmoore, K., *Introduction to Equestrian Sports*, Melbourne: Landlinks Press, 2008.
- Marakoğlu, K., & Şahsıvar, M. Ş. (2008). Gebelikte depresyon. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(4): 525-532.

- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7): 1249-1260.
- Merzaie, G. R., Sarvghad, S., Bagholi, H., & Kouroshnia, M. (2019). The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Self-efficacy Dimensions in Married Workers of Shahid Beheshti Hospital in Shiraz. *Report of Health Care*, 5(2): 8-16.
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3): 3-18.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- Muris, P., Fokke, M., & Kwik, D. (2009). The ruminative response style in adolescents: An examination of its specific link to symptoms of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 33(1): 21-32. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9120-7>
- Murphy, J., Patte, K. A., Sullivan, P., & Leatherdale, S. T. (2021). Exploring the association between sport participation and symptoms of anxiety and depression in a sample of Canadian high school students. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3): 268-287. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0048>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5): 400-424.
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H., & Dündar, Ş. (2017, Ocak). Genç Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzlarının İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45): 79-92.
- Orue, I., Calvete, E., & Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(8): 1281-1291. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.09.004>

- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ören, N., & Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 15(1): 83-92.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3): 107-113. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Koruklu, N. (2013). Social problem solving and aggression: The role of depression. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 23(1): 72-81. <https://doi.org/10.1017/jgc.2013.1>
- Özpulat, F. (2016). Öz Yeterlilik Düzeyi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Arasındaki İlişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(4): 37-44.
- Öztürk Akçalar, S. (2007). *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Özveren, C. G. (2021). The role of self-efficacy on perceived stress and depression level: A research on bachelor degree students. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35(1), 45-58. <https://doi.org/10.16951/atauniiibd.707626>
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*, 10(149): 1-49.
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into practice*, 41(2): 116-125. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_8

- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 42(3): 201-218. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Park, Y. J., Jang, H. Y., & Kim, J. H. (2016). Effects of Using Convergence Horseback Riding Program on the Emotion· Behavior Development, Anxiety, Depression and ADHD in Adolescent. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(6): 287-295. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2016.7.6.287>
- Pekgirgin, I., & Guler, A. S. (2024). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon Arasındaki ilişkinin İncelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1): 75-88.
- Petersen, M. W., Carstensen, T. B. W., Frostholt, L., Wellnitz, K. B., Ørnbøl, E., Jørgensen, T., ... & Fink, P. (2023). High perceived stress and low self-efficacy are associated with functional somatic disorders: the DanFunD study. *Clinical Epidemiology*, 15, 407-419. <https://doi.org/10.2147/CLEP.S399914>
- Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., ... & Newman, A. B. (2006). Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(3): 541-546. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000191346.95244.f7>
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., ... & Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98: 218-224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.022>
- Raeisi Sarteshneizy, Z., Lotfi, M., Pirmoradi, M., & Asghar Nejad Farid, A. (2020). Redictive role of self-efficacy in emotional regulation and cognitive flexibility on reducing emotional distress in university students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 30(189): 164-169.
- Reigal, R. E., Videra, A., Gil, J. (2014). Physical Exercise, General Self-Efficacy And Life Satisfaction In Adolescence. *International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport*, 14(55): 561.

- Rimer, J., Dwan, K., Lawlor, D. A., Greig, C. A., McMurdo, M., Morley, W., & Mead, G. E. (2012). Exercise for depression. *Cochrane database of systematic reviews*, (7). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub5>
- Roohi, S., Noroozi, H., & Yousefi Afrashteh, M. (2019). Mediating role of resilience and self-efficacy in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being of Iranian students. *Health Education and Health Promotion*, 7(4): 183-190.
- Sajjadi, M. S., & Askarizadeh, Gh. (2015). Role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies on predicting the psychological symptoms of medical students. *Education Strategies in Medical Sciences*, 8(5): 301-308.
- Samadi, H., Moradi, J., & Karimi, H. (2022). Effectiveness of sports activities on cognitive emotion regulation strategies, perceived psychological stress, and psychological hardiness of veterans and the disabled. *Iranian Journal of War and Public Health*, 14(1): 43-49.
- Sarıçamlık, E. (2020). *Çocukluk çağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1995). Self-Efficacy and Health Behaviours. İçinde M. Corner ve P. Norman (Ed.) *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*. Buckingham: Open University Press.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35(37): 82-003.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2): 109-121.

- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3): 5-16.
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11(3), 139–150. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.3.139>
- So, W. Y., Lee, S. Y., Park, Y., & Seo, D. I. (2017). Effects of 4 weeks of horseback riding on anxiety, depression, and self esteem in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Men's Health*, 13(2): 1-7.
- Sobal, J., & Hanson, K. (2010). Marital status and physical activity in US adults. *International Journal of Sociology of the Family*, 36(2): 181-198.
- Souilm, N. (2023). Equine-assisted therapy effectiveness in improving emotion regulation, self-efficacy, and perceived self-esteem of patients suffering from substance use disorders. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(363): 2-10. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04191-6>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10): 117-135.
- Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2015). Öznel İyi Oluş Ve Spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1): 23-31.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlanması [A study of the Brief Symptom Inventory in Turkish Youth]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 44–56.
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Tahmassian, K., & Moghadam, N. J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2): 91-98.

- Tamannaefar, M., & Shirani, Z. (2024). Mediating Role of Self-Efficacy in Relationship Cognitive Emotion Regulation and Psychological Well-Being of Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Appl. Psychol*, 18(2): 107-130.
- Tan-Kristanto, S., & Kiropoulos, L. A. (2015). Resilience, self-efficacy, coping styles and depressive and anxiety symptoms in those newly diagnosed with multiple sclerosis. *Psychology, health & medicine*, 20(6): 635-645.
- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16): 499-518.
- Temurlenk Ö. *Türk Biniciliği*. Ankara: Öğün Kitabevi, 2000.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3): 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Topçuoğlu, V. (2022). Anksiyete Bozuklukları. *Istanbul Kent University Journal of Health Sciences*, 1(1): 38-40.
- Tsang, S. K. M., Hui, E. K. P., & Law, B. C. M. (2012). Self-Efficacy as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*, 2012(1): 1-7. <https://doi.org/10.1100/2012/452327>
- Tuna, E., & Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 34(4): 564-570.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4: 12-16.
- Türkiye Binicilik Federasyonu (TBF), (2025). Tarihçe. <https://binicilik.org.tr/Detay/6/Tarihce>
- Türkiye Geleneksel Atlı Spor Dalları Federasyonu (TGASDF), (2025). Misyon-Vizyon. <https://www.tgasdf.gov.tr/misyon-vizyon/>
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançları: AİBÜ eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2): 144-151.

- Ün, A. E. (2020). Binicilik Antrenörü Gözünde Hippetarapi. *Turkish Journal of Agriculture - Food Science and Technology*, 8(10): 2131-2138. <https://doi.org/10.24925/turjaf.v8i10.2131-2138.3604>
- Ünver, A. F. (2006). Antik çağdan modern olimpiyatlara binicilik sporu ve Türk biniciliğinin olimpik gelişimi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Ünver, A. F. “Binicilik Sporunda Doğru Oturuş, Uyarı ve Yardımların Binicilik Hissiyatının Gelişimine Etkileri”. https://binicilik.org.tr/dokuman/e-yayin/20131017_binicilik_sporunda_dogru_oturus_uyari_ve_yardimlarin_binicilik_hissiyatinin_gelisimine_etkileri.pdf [2003].
- Ünver, F., (2024). Türk Atçılık ve Binicilik Tarihi. <https://www.turkiyebinicilik.org/turk-binicilik-tarihi>
- Vanderhasselt, M. A., Koster, E. H., Onraedt, T., Bruyneel, L., Goubert, L., & De Raedt, R. (2014). Adaptive cognitive emotion regulation moderates the relationship between dysfunctional attitudes and depressive symptoms during a stressful life period: A prospective study. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(2): 291-296.
- Wang, N., Wang, S., Qian, H. Z., Ruan, Y., Amico, K. R., Vermund, S. H., ... & Zheng, S. (2019). Negative associations between general self-efficacy and anxiety/depression among newly HIV-diagnosed men who have sex with men in Beijing, China. *Aids Care*, 31(5): 629-635.
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. İçinde A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* New York: Guilford Press. 13-37.
- Westerman, P. L., Stout, S. M., & Hargreaves, H. A. (2017). Mentoring Improves Self-Efficacy, Competence, and Connectedness in a Therapeutic Horseback Riding Program. *Reflections: Narratives of Professional Helping*, 18(3): 37-46.
- WHO (2001). Strengthening mental health promotion. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220).

- WHO, *Ruh sağlığını g¼¼lendirme: Kavramlar, kanıtlar, uygulamalar*, ev. Okan Taycan, B¼¼lent Coşkun. Ankara: T¼¼rkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, 2020.
- WHO. (1948). Summary reports on proceedings minutes and final acts of the international health conference held in New York from 19 June to 22 July 1946. *New York: WHO*, 35.
- Yapraklı, ř. ¼¼zkan, B. S. (2021). Kendini kurgulama, benlik algısı ve dini g¼¼r¼¼řlerin stat¼¼ tüketimi ¼¼zerindeki etkisi. *Atat¼¼rk ¼¼niversitesi Sosyal Bilimler Enstit¼¼s¼¼ Dergisi*, 25(4): 1440-1459. <https://doi.org/10.53487/ataunisobil.737943>
- Yardımcı, A., & ağlayan, A. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Biyolojik Ritm ve Somatizasyon D¼¼zeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1): 100-113.
- Yavuz, ¼¼., & İlhan, E. L. (2023). Spor Yapmak ve Psikolojik İyİ Oluş: ¼¼niversite ¼¼đrencileri Profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1): 1-7. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1117950>
- Yener, S., & Korkmaz, F. (2019). Temel benlik değerlendirmesinin duygu d¼¼zenleme ¼¼zerindeki etkisi. *Hitit ¼¼niversitesi Sosyal Bilimler Enstit¼¼s¼¼ Dergisi*, 12(2): 551-571. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.627272>
- Yiğit Demir, K. (2018). *Ergenlik Ve Yetişkinlik D¼¼nemlerinde Bilişsel Duygu D¼¼zenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu Ve Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Belirti D¼¼zeyi İlişkisinin İncelenmesi* (Y¼¼ksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt ¼¼niversitesi, Sosyal Bilimler Enstit¼¼s¼¼, Ankara.
- Y¼¼ř, B. (2018). *¼¼niversite ¼¼đrencilerinde bilişsel duygu d¼¼zenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Y¼¼ksek Lisans Tezi). Işık ¼¼niversitesi, Sosyal Bilimler Enstit¼¼s¼¼, İstanbul.
- Y¼¼ceant, M. (2023). D¼¼zenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu ¼¼zerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2): 581-598. <https://doi.org/10.38021/asbid.1248186>
- Zhang, Q., & Park, S. (2023). Effect of motivation to participate in horseback riding on emotional style and subjective well-being. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 11(4): 233-243.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1): 82–91.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>

Zulkosky, K. (2009). Self-Efficacy: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 44(2): 93–102. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2009.00132.x>



EKLER

EK-1: KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu tez çalışması, Psikolog Zeynep Berra YILDIZ tarafından Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ danışmanlığında, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, binicilik yapan ve yapmayan yetişkin bireylerde, öz-yeterlik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal belirtilerle ilişkisinin incelenmesidir.

Çalışmaya **18-65 yaş** aralığındaki bireylerin katılımı beklenmektedir. Araştırma yaklaşık **10-15 dakika** sürecek olup katılımınız tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Sorularda sizden herhangi bir kimlik belirleyici cevap istenmeyecektir. Anketleri cevaplarken herhangi bir rahatsızlık hissetmeniz halinde çalışmayı yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmadan elde edilecek bilgiler, araştırmacı tarafından yalnızca akademik çalışmada kullanılacak olup cevaplarınız **gizli tutulacaktır**.

Araştırma ile ilgili sorularınız varsa aşağıdaki iletişim adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

İletişim:

Yukarıda araştırma ile ilgili bahsedilen bilgileri okudum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman araştırmayı yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin akademik araştırmada kullanılmasını kabul ediyorum.

- Kabul ediyorum

EK-2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz? *
 - Kadın
 - Erkek
2. Yaşınız? *
 - 18 – 29 yaş
 - 30 – 41 yaş
 - 42 – 53 yaş
 - 54 – 65 yaş
3. Medeni durumunuz? *
 - Bekar
 - Evli
 - Ayrılmış
 - Eşi vefat etmiş
4. Eğitim durumunuz? (En son mezun olduğunuz eğitim düzeyi) *
 - İlkokul/Ortaokul
 - Lise
 - Ön Lisans
 - Lisans
 - Yüksek Lisans/Doktora
5. Anne ve babanız hayatta mı? *
 - Her ikisi de hayatta
 - Anne hayatta – Baba vefat etmiş
 - Baba hayatta – Anne vefat etmiş
 - Her ikisi de vefat etmiş

6. Evinizin aylık toplam gelir miktarı ne kadardır? *
- 0 – 30.000 tl
- 30.001 – 50.000 tl
- 50.001 – 70.000 tl
- 70.001 – 100.000 tl
- 100.001 tl ve üzeri
7. Sizce ekonomik durumunuz nasıldır? *
- Düşük
- Orta
- Yüksek
8. Binicilik yapıyor musunuz? *
- Evet
- Hayır
9. Binicilik yapıyorsanız, ne düzeyde ilgilenmektedirsiniz?
- Profesyonel
- Amatör
- Fiziksel aktivite/ Hobi olarak
10. Binicilik yapıyorsanız, ne kadar süredir yapmaktasınız?
- 6 aydan az
- 6 – 12 ay
- 12 – 24 ay
- 24 ay ve üzeri

11. Binicilik yapıyorsanız, ne sıklıkta yapmaktasınız?

- Haftada 3 ve üzeri
- Haftada 2
- Haftada 1
- Haftada 1'den daha seyrek

12. Binicilik dışında herhangi bir spor yapıyor musunuz? *

- Evet
- Hayır

13. Spor yapıyorsanız, hangi sporla ilgilenmektedirsiniz?

Kısa yanıt metni

14. Spor yapıyorsanız, ne düzeyde ilgilenmektedirsiniz?

- Profesyonel
- Amatör
- Fiziksel aktivite/ Hobi olarak

15. Spor yapıyorsanız, ne kadar süredir yapmaktasınız?

- 6 aydan az
- 6 – 12 ay
- 12 – 24 ay
- 24 ay ve üzeri

16. Spor yapıyorsanız, ne sıklıkta yapmaktasınız?

- Haftada 3 ve üzeri
- Haftada 2
- Haftada 1
- Haftada 1'den daha seyrek

17. Daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek aldınız mı? *

Evet

Hayır

18. Şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alıyor musunuz? *

Evet

Hayır

19. Psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissediyor musunuz? *

Evet

Hayır



EK-3: GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ (GÖYÖ)

GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi "Tamamen yanlış", "Biraz doğru", "Orta düzeyde doğru", "Tamamen doğru" seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtızsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Bana karşı çıktığımda, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl başedebileceğimi biliyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Başım deritte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-4: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (BDDÖ)

BDDÖ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.

	(neredeyse) hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	(neredeyse) her zaman
1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğim en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. "Her şey çok daha kötü olabilirdi" diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Olanları düşünmek yerine güzel bir şey düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK-5: KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra sizde o belirtinin BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz.

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0.Hiç yok 1.Biraz var 2.Orta derecede var 3.Epey var 4.Çok fazla var

		Hiç yok	Biraz var	Orta derecede var	Epey var	Çok fazla var
1.	İçinizdeki sınırlılık ve titreme hali	0	1	2	3	4
2.	Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3.	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4.	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5.	Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4

6.	Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7.	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8.	Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9.	Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10.	İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11.	İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12.	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13.	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14.	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
15.	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4
16.	Yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
17.	Hüzünlü, kederli hissetmek	0	1	2	3	4
18.	Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19.	Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4

20.	Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4
21.	İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22.	Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	0	1	2	3	4
23.	Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4
24.	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4
25.	Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26.	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4
27.	Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
28.	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0	1	2	3	4
29.	Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0	1	2	3	4
30.	Sıcak, soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31.	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32.	Kafanızın bomboş kalması	0	1	2	3	4

33.	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34.	Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0	1	2	3	4
35.	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36.	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerine toplama) güçlük	0	1	2	3	4
37.	Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38.	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39.	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40.	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41.	Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42.	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışma	0	1	2	3	4
43.	Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44.	Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4

45.	Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46.	Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47.	Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48.	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49.	Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50.	Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51.	Eğer izin verirseniz insanların size sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52.	Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53.	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

EK-6: GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



Zeynep Berra Yıldız

Alıcı: ayseaypay

27 Kas 2024 Çar 17:29



Merhabalar hocam,

Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi Zeynep Berra Yıldız. "Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi: Binicilik Sporü Örneği" konulu tezüm için Genel Öz Yeterlik Ölçeğinin uygun olduğunu düşünüdüm. İzininiz olursa uyarlamasını yapmış olduğunuz GÖYÖ'yü kullanmak isterim.

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.



Ayşe Aypay

Alıcı: ben

5 Ara 2024 Per 14:45



Merhaba,

Ölçek formu ektedir.

Prof. Dr. Ayşe AYPAY

Eskisehir Osmangazi Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Meşelik Kampüsü 26480

Eskisehir, Türkiye

E-mail:

Tel :

Faks :

EK-7: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Z

Zeynep Berra Yıldız

Alıcı: bozo ▾

15 Kas 2024 Cum 16:35



Merhabalar hocam,

Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi Zeynep Berra Yıldız. "Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi: Binicilik Sporü Örneği" konulu tezim için Bilişsel Duygu Düzenleme ÖLçeğinin uygun olduğunu düşünđüm. İzniniz olursa uyarlamasını yapmış olduğunuz Bilişsel Duygu Düzenleme ÖLçeğini kullanmak isterim.

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

b

Özlem Bozo

Alıcı: ben ▾

18 Kas 2024 Pzt 01:35



Sayın Zeynep Berra Yıldız,
BDDÖ'yü tez çalışmanız kapsamında kullanabilirsiniz. Ölçek ektedir ve puanlaması orijinalindeki gibidir.
İyi çalışmalar dilerim,
Özlem Bozo

Alıntı Zeynep Berra Yıldız

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



EK-8: KISA SEMPTOM ENVANTERİ KULLANIM İZİNİ



Zeynep Berra Yıldız

Alici: batigun ▾

30 Kas 2024 Cmt 22:09



Merhabalar hocam,

Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi Zeynep Berra Yıldız. TOAD'daki iletişim adresinden mailime geri dönüş alamadığım için sizi rahatsız etmekteyim. "Öz-Yeterlik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ruhsal Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi: Binicilik Sporu Örneği" konulu tezim için Kısa Semptom Envanterinin uygun olduğunu düşündüm. İziniz olursa uyarlamasını yapmış olduğunuz KSE'yi kullanmak isterim.

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.



Aysegul.Durak

Alici: ben ▾

1 Ara 2024 Paz 15:05



Sayın Yıldız,

Söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batigün

EK-9: ÖZGEÇMİŞ

ÖZGEÇMİŞ

ZEYNEP BERRA YILDIZ

EĞİTİM

- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı [REDACTED]
- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Psikoloji (İngilizce) (Tam Burslu) / AGNO: [REDACTED]
- İstanbul Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi / 2016

DENEYİM

- Eğitimci-Mentor / Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı / 2024
- Stajyer Psikolog / Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi / 2024
- Stajyer Psikolog / Bahçelievler Devlet Hastanesi / 2021
- Stajyer Psikolog / Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Anadolu Çocuk Destek Merkezi (ÇODEM) / 2021
- Gözetmen Psikolog / Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı / 2019

GÖNÜLLÜ ÇALIŞMALAR

- İHH İnsani Yardım Vakfı / Psikososyal Destek