

**T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**



**EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN  
YETİŞKİN BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU, EMPATİK  
EĞİLİM VE YALNIZLIK ALGISI İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS**

**İLKYAZ ÇETİN**

**İSTANBUL, 2021**

**T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**



**EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN  
YETİŞKİN BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU, EMPATİK  
EĞİLİM VE YALNIZLIK ALGISI İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS**

**İLKYAZ ÇETİN**

**İSTANBUL, 2021**

## KABUL VE ONAY

**İLKYAZ ÇETİN** tarafından hazırlanan **“EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN YETİŞKİN BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU, EMPATİK EĞİLİM VE YALNIZLIK ALGISI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ”** adlı tez çalışmasının savunma tarihi 01.12.2021 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

### Jüri Üyeleri

### İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Alp Giray KAYA

İstanbul Arel Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer ŞAHİN

İstanbul Arel Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN

Beykent Üniversitesi

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun  
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....  
Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## **YEMİN METNİ**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN YETİŞKİN BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU, EMPATİK EĞİLİM VE YALNIZLIK ALGISI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

01.12.2021

**İLKYAZ ÇETİN**

## ÖZET

### EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN YETİŞKİN BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU, EMPATİK EĞİLİM VE YALNIZLIK ALGISI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLK YAZ ÇETİN

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM  
ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI  
(DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ ALP GİRAY KAYA)

İSTANBUL, 2021

Bu araştırmada evcil hayvan sahibi olan ve olmayan yetişkin bireylerde yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısı ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın evrenini 18-70 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 37 farklı şehirden, 163 kadın ve 186 erkek olmak üzere 349 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 168'i evcil hayvan sahiplerinden, 85'i evcil hayvan sahibi olmayanlardan, 99'u ise önceden evcil hayvan sahibi olanlardan oluşmaktadır. Araştırmada başvuru veri toplama araçları ise, Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doymu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeğidir. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan kişilerin yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algılarını karşılaştırmak için ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda, evcil hayvana sahip olma durumuna göre yaşam doyumu ve empatik eğilim puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, evcil hayvana sahip olma durumuna göre yalnızlık puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Evcil hayvanı olan katılımcıların yalnızlık puan ortalamaları, evcil hayvanı olmayan ve daha önce evcil hayvanı olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca yapılmış olan pearson korelasyon analizine göre; evcil hayvana sahip katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça yaşam doyumu puanlarının azaldığı, empatik eğilim puanları arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir. Evcil hayvana sahip katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça empatik eğilim puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** evcil hayvan, yaşam doyumu, empatik eğilim, yalnızlık algısı

## **ABSTRACT**

### **AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION, EMPATHIC TENDENCY AND SENSE OF LONELINESS OF PET OWNERS AND NON-PET OWNERS**

**MSC THESIS**

**İLKYAZ ÇETİN**

**GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY  
PSYCHOLOGY CLINICAL PSYCHOLOGY**

**(SUPERVISOR: ASST. PROF. ALP GİRAY KAYA)  
ISTANBUL, 2021**

This study, it was aimed to examine the associations between life satisfaction, empathic tendencies, and perception of loneliness in adults with and without pets. The participants of this research consist of adults ranging in age from 18 to 70 years old. The research included 349 participants, 163 women, and 186 men, from 37 different cities. Of the participants, 168 are pet owners, 85 are non-pet owners and 99 are former pet owners. Demographic Information Form, Life Satisfaction Scale, UCLA Loneliness Scale, and Empathic Tendency Scale were used to collect data for the study. The life satisfaction, empathic disposition, and loneliness perceptions of pet owners and non-pet owners were compared using an ANOVA test. As a result of this test, according to having a pet, life and empathic disposition scores do not show a significant difference. However, there was a significant difference in mean loneliness scores depending on whether or not you had a pet. The mean loneliness scores of participants who have pets are significantly higher than the mean loneliness scores of those who do not have pets or those who have had pets previously. Furthermore, according to the Pearson correlation analysis, it's observed that, as the participants' loneliness scores increased, their life satisfaction scores decreased, and as their empathic tendency scores increased, their life satisfaction scores also increased. It was observed that as the loneliness scores of the participants with pets increased, their empathic tendency scores decreased.

**Key words:** pet, life satisfaction, empathetic disposition, perception of loneliness

# İÇİNDEKİLER

Sayfa

<b>ÖZET</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iii</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMA LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1 GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Prolemin Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.3 Hipotezler.....	5
1.4 Araştırmanın Önemi.....	6
1.5 Tanımlar.....	8
<b>2 KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>9</b>
2.1 Evcil Hayvan.....	9
2.2 Empati.....	14
2.2.1 Empatik Eğilim .....	16
2.2.2 Aşamalı Empati Sınıflaması.....	17
2.2.3 Empatiyle Karıştırılan Kavramlar .....	18
2.3 Yalnızlık .....	19
2.3.1 Yalnızlığın Boyutları .....	21
2.3.2 Yalnızlığın Nedenleri .....	22
2.4 Yaşam Doyumu.....	24
2.4.1 Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar.....	26
2.4.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	29
<b>3 YÖNTEM</b> .....	<b>32</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	32
3.2 Evren ve Örneklem.....	32
3.3 Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	33
3.3.2 Empatik Eğilim Ölçeği .....	34
3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	35
3.3.4 UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	35
<b>4 BULGULAR</b> .....	<b>37</b>
4.1 Verilerin İstatistiksel Analizleri .....	37
4.2 Bulgular .....	38
<b>5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>63</b>
5.1 Tartışma .....	63
5.2 Sonuç.....	69
5.3 Öneriler.....	72
<b>6 KAYNAKLAR</b> .....	<b>73</b>
<b>7 EKLER</b> .....	<b>96</b>
EK A Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	96
EK B Demografik Bilgi Formu.....	97
EK C Evcil Hayvan ile İlgili Sorular.....	98
EK D Yaşam Doyumu Ölçeği.....	101

EK E Empatik Eğilim Ölçeği.....	102
EK F UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	104
EK G Etik Kurul İzni.....	105
<b>8 ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>106</b>



## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

Tablo 1 Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	37
Tablo 2 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	38
Tablo 3 Evcil Hayvan Sahibi Olan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	39
Tablo 4 Önceden Evcil Hayvan Sahibi Olan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	40
Tablo 5 Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	41
Tablo 6 Katılımcıların Evcil Hayvana Sahip Olma Durumlarının ve Besledikleri Evcil Hayvanlarının İncelenmesi .....	42
Tablo 7 Katılımcıların Evcil Hayvanlarını Nerede Beslediklerinin, Evcil Hayvanlarını Edinme Durumlarının ve Evcil Hayvanlarını Besleme Sürelerinin İncelenmesi .....	42
Tablo 8 Evcil Hayvanlarından Sorumlu Olan Kişilerin, Evcil Hayvanları Veterinere Götürme Sıklığının ve Evcil Hayvanlar için Harcama Yapma Durumlarının İncelenmesi .....	43
Tablo 9 Evcil Hayvanlar ile Vakit Geçirme Sıklığının ve Evcil Hayvanlara Tepki Verme Biçiminin İncelenmesi .....	44
Tablo 10 Katılımcıların Evcil Hayvan Beslemeye Başlama Nedenlerinin İncelenmesi .....	44
Tablo 11 Katılımcıların Beslediği Evcil Hayvanlarla İlişkilerinin Düzeyinin İncelenmesi .....	45
Tablo 12 Katılımcıların Beslediği Evcil Hayvanları Sevme Nedenlerinin İncelenmesi .....	46
Tablo 13 Katılımcıların Yaşlarına Ait Betimsel Değerler .....	46
Tablo 14 Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanlarına Ait Betimsel Değerler .....	47
Tablo 15 Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	48

Tablo 16 Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .....	51
Tablo 17 Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .....	52
Tablo 18 Birlikte Yaşanılan Bireylere Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 19 Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	56
Tablo 20 Evcil Hayvana Sahip Olma Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .....	58
Tablo 21 Evcil Hayvana Sahip Katılımcıların Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	59
Tablo 22 Evcil Hayvana Sahip Olmayan Katılımcıların Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	60
Tablo 23 Daha Önce Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	61
Tablo 24 Katılımcılarda Evcil Hayvan Sahibi Olma Durumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilimin Yaşam Doyumunu Yordama Gücünün Regresyon Analizi ile İncelenmesi .....	62

## **KISALTMA LİSTESİ**

**EEÖ:** Empatik Eğilim Ölçeği

**YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences



## ÖNSÖZ

Yoluma ışık tutan Mustafa KÜLLİ'ye

Hayatımın her bir aşamasında emeği olan, tüm güzelliklerde yanımda duran ve tüm zorluklarda beni destekleyen canım ailem İlknur ÇETİN, Yusuf ÇETİN ve Nehir ÇETİN'e

Hayatıma anlam katan ve hayatımı değiştiren, koşulsuz sevgiyi ve fedakârlığı bana tattıran, bu araştırmanın konusuna ilham olan biricik hayat arkadaşım ve en büyük şansım kedim TORAMAN'A en içten teşekkür ve saygılarımla...

01.12.2021

**İLKYAZ ÇETİN**

# 1 GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, özgün değeri, varsayımlar ve sınırlılıkları yer almaktadır.

## 1.1 Problem Durumu

Eski zamanlarda taşıma, korunma ve beslenme ihtiyacı için hayvan sahibi olunmaktayken; günümüzde hayvan sahibi olma amacı ihtiyaç durumundan oldukça öteye gitmiştir. Günümüzde hayvanlara bir ihtiyaç gözüyle bakılmaktan ziyade evin bir bireyi gözüyle bakılmaktadır. Bunun yanında evcil hayvanlar statü göstergesi olarak da görülmeye başlanmıştır (Erkmen ve Şahin, 2016). Evcil hayvanların öneminin günümüzde giderek artması ile birlikte, bununla ilgili yapılan araştırmalara verilen önem de giderek artmıştır. İnsanın doğa ile ilişkisinde en önemli boyutlardan birisini de insanın diğer canlılarla olan ilişkisi oluşturur. Bu ilişkide hayvanların oldukça özel ve ayrı bir yeri vardır (Büyükcebeci ve Yılmaz, 2019: 51-66. ). Günümüzde geniş ailelerin yerini çekirdek ailelere bırakması, ergenlik dönemine erişen fertlerin evden ayrılması (Beck ve Katcher, 2003), boşanma ya da ölüm (Adrian ve diğerleri, 2009) gibi durumların da evcil hayvan besleyen kişi sayısının artışında etkili olduğu düşünülmektedir (Guthrie ve diğerleri, 2018). Hayvanlarla birlikte yapılan terapilerin engelliler üzerinde olumlu sonuçlarının gözlenmesiyle birlikte (M.R. Banks, W.A. Banks ve Willoughby, 2008), hayvan beslemenin genel popülasyon üzerinde ne gibi etkileri olduğu da araştırılmaya başlanmıştır (Bao ve Schreer, 2016).

Evcil hayvan sahibi olmanın nasıl etkileri olduğuna dair yapılan araştırmalarda en çok üzerinde durulan konulardan biri stres olmuştur. Evcil hayvan besleyen bireylerin stres düzeylerinin diğer insanlara göre daha düşük bulunuşu, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının diğer insanlardan iyi oluşuna dair bir işarettir (Serpell, 1991). Evcil hayvan ile birlikte yaşamının sadece stres değil; depresyon, mutsuzluk, anksiyete gibi duygudurum bozukluklarını azalttığı

bildirilmiştir (Friedmann ve Thomas, 2008). Buna karşın ise evcil hayvanların sosyal etkileşimi, odaklanmayı, kas faaliyetlerindeki artışı sağlayan fizyolojik ve biyokimyasal mekanizmaları çalıştırdığı söylenmektedir (Garrity ve diğerleri, 1989). Bu verilerden hareket edilerek evcil hayvan sahibi olmanın yaşam kalitesini ve doyumunu arttırdığı da söylenebilir. Hayvan sahibi olma durumu, insan sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine yardımcı olmaktadır.

Yaşam doyumunu; kişinin beklentilerinin ve sahip olduklarının karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan farkın bireyin belirlediği kurallara uygun olarak olumlu şekilde değerlendirmesidir. Kısaca, bireyin yaşama ilişkin yargı ve inançlarının bütünü oluşturur. Kişinin kendi yaşamına ilişkin tutumu olarak da tanımlanabilir (Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam doyumunu bireyin yaşı, fiziksel sağlık durumu, ailesinin gelir seviyesi gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014). Empatinin de karşıdaki kişinin duygularını anlamayı içermesi nedeniyle (De Waal, 2008) bilişsel ve duyuşsal olarak birtakım değişikliklere sebep olduğu (Eisenberg ve Eggum, 2009) ve yaşam doyumunu artırdığı bildirilmiştir (Shanafelt ve diğerleri, 2005). İnsan ilişkilerinde empatinin önemli bir yeri vardır. İnsan, hayatını devam ettirmek için başkalarına ihtiyaç duymakta ve iletişim kurmak zorundadır. Bu iletişimde karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerinin anlaşılabilir olması önemli bir noktadır. Empati, bir kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyarak o kişinin düşünce ve duygularını doğru şekilde anlaması olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2012: 135).

Yaşam doyumunu etkileyebilecek olan bir diğer faktör ise yalnızlıktır. Yalnızlık, kişinin çevresiyle olan ilişkisini azaltıp kendi iradesiyle yaşamak istediği bir duygu durumudur (Gün, 2006). Bireyin hayatının bir amacı olmadığını ve kendisinin yararsız olduğunu düşünmesine, kendisini bir başına ve terk edilmiş hissetmesine, boşluk duygusu yaşamasına sebep olabilir (Akgün, 2001). Bu düşünceler, duygular, kişinin sahip olduğu yalnızlık algısı onun yaşama ait algısıyla ve dolayısıyla yaşam doyumuyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde eksiklikler olduğuna dair önemli bir ipucudur. Hayattan alınan zevk ve mutluluk diğer kişilerle kurmuş olduğumuz ilişkilerden etkilenmektedir ve iletişim kurma biçimimize göre değişiklik

göstermektedir (İşler, 1993). Sosyal ilişkilerdeki becerilerin yeterli olmadığı durumlarda ise yalnızlık, stres, tatminsizlik, ailevi ve mesleki problemler gibi birçok olumsuz sonuç ortaya çıkmaktadır (Bolton, 1986: 5). Yalnızlık ve iletişim becerilerinin karşılıklı olarak birbirini etkilediği görülmektedir. Bu durumda yalnızlık algısı ve empati arasında da bir ilişki olduğu söz konusudur denebilir. Pamukçu ve Meydan da (2010), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada yalnızlık seviyeleri, empatik eğilim ve algılanan sosyal desteğin rolünü incelemiştir. Bu çalışma sonucunda yalnızlık seviyesinin empatik eğilimi çok güçlü ve negatif yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bireylerin yaşam doyumlarının artmasında yalnızlık algısı ve empatik eğilim bakımından göstermiş oldukları davranışların etkili olduğu söylenebilir.

Hayvanlarla ilişki kuran bireylerin iletişim becerilerinin insanlarla olan ilişkilerine de yansması olasıdır. Hayvanlarla kurulan iletişim sayesinde bireylerin empatik becerilerinin de gelişmekte olması beklenmektedir. Hayvanlara yönelik kurulan empatinin insanlar arasında kurulan empatiyi etkilediği söylenebilir (Ascione, 2001). Ayrıca çocukluktan itibaren evcil hayvanla büyüyen çocukların duyarlılık düzeylerinin diğer bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Serpell, 1996: 101). Hem yurtiçinde hem yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında evcil hayvan sahibi olmanın yaşam doyumu, empati ve yalnızlık algısı üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Evcil hayvanlarla etkileşimde bulunmanın yalnızlık duygusu üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, evcil hayvanlarla yüksek etkileşim düzeyine sahip olan bireylerin diğer bireylere göre yalnızlığı daha az hissettikleri görülmüştür (Calvert, 1989). Yapılan başka bir çalışmaya göre ise, bireylerin evcil hayvan sahibi olma nedenleri ikiye ayrılmaktadır. Arkadaşlık ihtiyacını karşılamak ilk sırada yer alırken bir gruba ait olmak ikinci neden olarak karşımıza çıkmaktadır (Beverland ve diğerleri, 2008). Dolayısıyla evcil hayvanların, yalnızlık ve depresyon duygularını azaltabilmesinin yanı sıra sosyal katalizör olarak da önemli rol oynadığı görülmektedir (Sable, 1995). Evcil hayvan sahibi olma ve empati ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında ise evcil hayvanlarla kurulan empatinin insanlarla kurulan empatiyi etkilediği (Daly ve Morton, 2006) ve çocuklukta evcil hayvan sahibi olan bireylerin empati

düzeşinin yetişkinlikte daha da arttığı görölmektedir (Paul ve Serpell, 1993). Hayvanlar ile empatik ilişki kurmak, empatiyi doğrudan öğretmekten daha etkili bulunmuştur (Ascione, 1992). Ayrıca çocuklarla yapılan bir diğer araştırmada birden fazla evcil hayvan sahibi olan, evcil hayvana bağlanma düzeyi yüksek olan ve evcil hayvana karşı olumlu tutum besleyen çocuklarda empati düzeyi diğer çocuklara göre yüksek bulunmuştur. Kızlarla erkekler karşılaştırıldığında ise kızlarda empati düzeyinin daha yüksek olduğu fark edilmiştir. Köpek ve at sahibi olan bireylerin empati düzeyleri de önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Ancak literatüre bakıldığında evcil hayvan sahibi olma ile ilgili yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu saptanmıştır. Araştırılan örneklemin ise genellikle çocuklardan ve bakıma muhtaç yaşlılardan oluştuğı gözlemlenmiştir. Ölüm ya da emeklilik gibi sebeplerden dolayı yaşlılar sosyal çevrelerinde kayıplar yaşamakta ve sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Sağlık durumu ve ekonomik sorunlar da yaşlıların sosyal katılım düzeyini etkileyebilmektedir. Yaşlı bireylerin evcil hayvana sahip olması ise sosyal katılımlarını artıracak ve olumsuz durumları azaltacak bir faktör olarak görölmektedir (Hart, 1995). Ankara'da yapılmış olan bir çalışmada ise huzurevlerinde kalan bireylerin evcil hayvan terapisine karşı tutumları incelenmiştir. Bu araştırmaya göre geçmişte evcil hayvan sahibi olan bireylerin, huzurevlerinde hayvan destekli uygulamaların yararlı olacağını düşündükleri ortaya çıkmıştır (Koçak, 2009).

Tüm bu nedenler araştırma konusunun belirlenmesinde etkili olmuştur. Bireylerin iletişiminin ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için yolların saptanması, evcil hayvanların hem sosyal hem bireysel davranışlara olan katkısının fark edilmesi ve evcil hayvanlara gereken değerin verilmesi gibi düşüncelerden hareketle de araştırmanın konusu belirlenmiştir.

'Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerde yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısı arasında ilişki var mıdır?' sorusundan yola çıkarak evcil hayvan sahibi olan ve olmayan yetişkin bireylerin yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın hedefini oluşturmaktadır.

## 2.1 Araştırmanın Amacı

Evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı birçok araştırmada ortaya çıkarılmıştır (Allen ve diğerleri, 2011: 163-182). Bir hayvana dokunmuş olan kişinin kalp ritminin düzelmesi ve yüksek tansiyon problemi yaşayan kişinin tansiyonunda düşmeler ortaya çıkması olumlu etkilere birer örnektir (Allen ve diğerleri, 2002). Jorm ve Parslow'un 2013 yılında yapmış olduğu araştırma da buna bir örnektir. Bu araştırmada evcil hayvanlarla vakit geçirmenin stresi azalttığı ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, çoğunluğu yurt dışında yapılmış olan araştırmalarda hayvanların da insanlar gibi heyecan, bağlanma, korku, üzüntü, panik, özlem, sevinç duygularının hepsini yaşadıklarının ispatından (Amiot ve Bastian, 2015) sonra insan ve hayvan arasındaki empatinin ve iletişimin normal insanların ruh sağlığını nasıl etkilediği de araştırılmaya başlanmıştır (Beetz ve diğerleri, 2012). Evcil hayvan sahibi olmanın hem çocukların hem de yetişkinlerin sorumluluk alabilme yeteneğine dair olumlu etkiler yapmasının yanı sıra yardımseverlik, merhamet, şefkat gibi olumlu duygularının da gelişmesinde etkili olduğu saptanmıştır (Hosey ve Melfi, 2014). Evcil hayvanlarıyla güçlü bağlar geliştiren insanların, depresyon ve anksiyetenin de içinde yer aldığı psikolojik sorunları da diğer kişilere göre daha az deneyimledikleri gözlenmiştir (Büyükcebeci ve Yılmaz, 2019). Türkiye'de bu konuda yapılan araştırma sayısı son derece sınırlıdır. Ayrıca, evcil hayvan sahibi olmanın insanlar üzerinde olumlu bir etki yarattığı araştırmalarla desteklense de, psikolojik olarak nasıl etkiler yarattığı eksik kalan bir konu olmuştur. Bu araştırmanın amacı; evcil hayvan sahibi olma durumuna göre bireylerin yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısının nasıl farklılaştığını ortaya koymaktır. Literatüre katkı sağlaması ve birbiri ile çelişen araştırmaları aydınlatma niteliği taşıması da araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

### 3.1 Hipotezler

- 1) Evcil hayvan sahibi olma durumuna göre yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlar farklılaşmaktadır.
- 2) Evcil hayvan sahibi olma durumuna göre empatik eğilim ölçeğinden alınan puanlar farklılaşmaktadır.
- 3) Evcil hayvan sahibi olma durumuna göre yalnızlık algısı ölçeğinden alınan puanlar farklılaşmaktadır.
- 4) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yaşam doyumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- 5) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yaşam doyumu yaşa göre farklılaşmaktadır.
- 6) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yaşam doyumu gelir durumuna göre farklılaşmaktadır.
- 7) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yaşam doyumu eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
- 8) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yaşam doyumu medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
- 9) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yaşam doyumu kiminle birlikte yaşadığına göre farklılaşmaktadır.
- 10) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin empatik eğilimi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- 11) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin empatik eğilimi yaşa göre farklılaşmaktadır.
- 12) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin empatik eğilimi gelir durumuna göre farklılaşmaktadır.
- 13) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin empatik eğilimi eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
- 14) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin empatik eğilimi medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
- 15) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin empatik eğilimi kiminle birlikte yaşadığına göre farklılaşmaktadır.
- 16) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yalnızlık algısı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

- 17) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yalnızlık algısı yaşa göre farklılaşmaktadır.
- 18) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yalnızlık algısı gelir durumuna göre farklılaşmaktadır.
- 19) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yalnızlık algısı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
- 20) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yalnızlık algısı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
- 21) Evcil hayvanı olan ve olmayan yetişkin bireylerin yalnızlık algısı kiminle birlikte yaşadığına göre farklılaşmaktadır.
- 22) Evcil hayvan sahibi olma durumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısı ilişkisi, yaşam doyumunu yordamaktadır.

#### **4.1 Araştırmanın Önemi**

Günümüzde evcil hayvan sahibi olan bireylerin sayısı gün geçtikte artmaktadır. Yurt dışında çok daha önceleri başlayan bu kültürün, Türkiye’de de yavaş yavaş oluşmaya başladığı söylenebilir. Evcil hayvanlar çoğu ailede ailenin bir ferdi olarak görülmektedir (Walsh, 2009). Yurt dışında hayvanların insan psikolojisini nasıl etkilediği üzerinde durulan bir konu olmuştur. Ancak yapılan araştırmalarda genellikle hayvan sahibi olmanın psikolojik sağlamlığı ve fiziksel sağlığı nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Köpek, kedi sahibi olan ve olmayan bireylerden oluşan 97 kişinin tutum ve davranışlarının 10 ay boyunca incelendiği bir araştırmaya bakıldığında; köpek ve kedi besleyen kişilerin fiziksel ve psikolojik yapılarının evcil hayvan beslemeyen kişilere göre daha sağlıklı olduğu bulunmuştur (Serpell, 1996). Evcil hayvanlar ve insan psikolojisi, fiziksel sağlığı hakkında yurt dışında ülkemize nazaran daha çok araştırma mevcut iken; Türkiye’de bu konu oldukça sınırlı kalmıştır. Özellikle evcil hayvan sahibi olup olmama durumuna göre yaşam doyumunu, empatik eğilim ve yalnızlık algısı durumları Türkiye’de daha çok daha az araştırılmış konulardır. Örneklem bakımından ise bu araştırmanın hem 18 yaş üzeri tüm yetişkinleri ele alması hem de farklı şehirden kişilerin araştırmaya dahil edilmesi bakımından diğer yapılmış olan araştırmalara göre daha geniş kapsamlı olacağı

düşünülmektedir. Tüm bu yönleri ile yapılacak olan bu araştırma gelecekte yapılan araştırmalara ışık tutacak nitelikte olacaktır.

Araştırmadan elde edilecek veriler ve sonuçlar doğrultusunda; evcil hayvanların, bireylerin üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılacağı ön görülmektedir ve bu durumun ise insan yaşamının kalitesini arttırmaya fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

## 5.1 Tanımlar

*Evcil Hayvan Sahibi Olma:* Hayvanların insan yaşamındaki rolü arkadaş/varlık ve ürün/nesne olmak üzere iki kategoride incelenmiştir. Nesne/ürün kategorisinde; zevk ve estetik değerler için hayvan sahibi olma ‘aksesuar’, elit bir sınıfa ulaşmak amacıyla hayvan sahibi olma ‘statü sembolü’, sergilemek amacıyla hayvan sahibi olma ‘süs’, taşımacılıkta ve avcılıkta kullanmak üzere hayvan sahibi olma ‘araç’ olarak nitelendirilmiştir. Arkadaş/varlık kategorisinde ise hayvan sahibi olma, hayvan sahiplerinin hayvanları bir aile üyesinin, arkadaşın, çocuğun, genişletilmiş benliğin yerine koymasına göre sınıflandırmıştır (Hirschman, 1994).

*Yaşam Doyumu:* Kişinin ailesi, arkadaşları ve toplum gibi yaşamının belirli yönlerini bilişsel anlamda değerlendirilmesidir (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Bireyin beklentileri ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan durumdur (Vara, 1999).

*Empati:* Empati, bireyin karşısındaki bireyin duygu ve düşüncelerini kendisininmiş gibi algılayabilmesi ve kendisini o bireyin yerine koyabilmesidir (Alver, 1998).

*Empatik Eğilim:* Kişilerin karşısındaki bireylerin yaşantı ve duygularını doğru olarak anlamlandırma ve bunu hissetme gücüdür (Kaya ve Siyez, 2019).

*Yalnızlık:* Kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişkiyle yaşamak istediği sosyal ilişki arası farklılıkların ortaya çıkardığı, bireye rahatsızlık veren duygu durumudur (Pepleu ve Perlman, 1982).

## 2 KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm araştırmanın konusunu oluşturan yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısı hakkında yapılmış olan literatür taramalarından oluşmaktadır.

### 2.1 Evcil Hayvan

Evcil terimi, insana ve eve alışmış, kendisinden yararlanılabilen hayvan için kullanılır (Türkçe Sözlük, 1988). Bazı kaynaklara göre insana alıştırmaya ve evcilleştirme birbirinden ayrı kavramlardır. İnsana alıştırmaya doğal bir duygu olan özgürlüğü zorla ortadan kaldırmaya dayanırken evcilleştirme topluluk halinde yaşama içgüdüüne dayanmaktadır. Yalnız başına ya da çift olarak yaşayan hayvanlar evcilleştirilemez, yalnızca insana alıştırılabilir (Meydan Larousse Büyük Lugat ve Ansiklopedi, 1969).

Hayvanların evcilleştirilmesi günümüzden yaklaşık 15.000 yıl kadar öncesine, kurdun evcilleştirilmesine dayanmaktadır (Vigne, 2015). O zamanlar evcil hayvan ile avlanan hayvanın aynı olduğu ve avlanan hayvanın yavrularını yerleşkedeki kadınların kendi sütleri ile beslediği de bilinmektedir (Padberscek ve diğerleri, 2000). Eski zamanlarda hayvanların evcilleştirilmesi onların gücünden, etinden, yumurtasından, sütünden, derisinden yararlanma amacına dayandırılmakta iken günümüzde bu amaçlara çok yenileri eklenmiştir. Teknolojinin de gelişmesiyle birlikte hayvan gücü geri plana atılmıştır ve evcil hayvan beslemedeki asıl amaç değişmeye başlamıştır. İnsanlar artık çoğunlukla dostluk kurma, sosyal etkileşimini arttırma, statü göstergesi olarak kullanma gibi sebepler ile evcil hayvan beslemeyi tercih etmektedir. Amaçlar değiştiği için beslenen hayvan türü de değişmeye başlamıştır. Eski zamanlarda kurt, at gibi hayvanlar evcilleştirilirken günümüze doğru onların yerini köpek, kedi, kuş, hamster, balık, tavşan gibi hayvanlar almıştır. Bu bağlamda ilk evcilleştirilen hayvan türü ise köpekler olmuştur. Köpekler yüz yıllar boyunca evleri ve çiftlik hayvanlarını koruma, el arabalarını çekme, aranan kişileri bulma ve avlanarak et elde etme konularında insanlara yardımcı olmuşlardır (Byrd, 2012). 1978

yılında ise, İsrail'in yakınlarında bulunan Paleolitik döneme ait bir mezarda sarılmış vaziyette olan bir insan ve köpeğin kalıntılarına rastlanması da insan ve hayvan arasındaki bağı önemini vurgulamaktadır (Hirschman, 1994).

Kedilerin evcilleştirilme tarihi de oldukça eskiye dayanmaktadır. Kedilerin ilk olarak Mısır'da, yaklaşık olarak 4.000 yıl önce evcilleştirildiği bilinmekteydi (Ehlert, 1997). Ancak son zamanlarda Çin'in Shaanxi bölgesinde yapılan kazılar, kedilerin evcilleştirilme tarihinin daha da eskilere dayandığını ortaya koymuştur. Yaklaşık olarak 5500 yıl öncesine ait olduğu anlaşılan bu kalıntılarda kedilerin kemirgenleri değil tahıl ürünlerini tükettiği saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında kedilerin çöpteki artık gıdalarla ya da insanlar tarafından beslendiği sonucuna ulaşılmıştır (Hua ve diğerleri, 2014). İnsan-kedi beraberliğinin ilk kanıtına ise yaklaşık olarak 9.500 yıl öncesine ait olan Kıbrıs'ta bulunan bir mezarlıkta rastlanmıştır (Driscoll ve diğerleri, 2007). Bu mezarda en az 30 yaşında olan bir insan ve erkek bir kedinin kalıntıları bulunmuştur (Vigne ve diğerleri, 2004). Türklerde de eski yıllarda doğal şartların elverişsiz olması nedeniyle tarım geri planda kalmış ve hayvancılık önem kazanmıştır. Hayvanlar için kışın dağların arasındaki kuytu yerlerde, yazın ise otlaklarda yaşamak zorunda kalan Türkler bu göçebe yaşam tarzını benimsemiştir. At, inek, koyun, eşek en çok evcilleştirilen hayvan olmuştur. Görüldüğü gibi hayvanlar insanların yaşam tarzını etkilemiştir. Günümüzde de durum aynıdır. Hem hayvanlar insanların yaşam tarzını etkilemeye devam etmekte hem de değişen yaşam tarzıyla birlikte evcilleştirilen hayvan türleri değişim göstermektedir. Önce yerleşik yaşama geçilmesi, sonrasında kırsal yaşamdan kentsel yaşama geçilmesi, ardından küreselleşme ile birlikte artan bireyselleşme durumu beslenen hayvan türlerinin değişimine sebep olmuştur. Günümüzde evcil hayvan denince akla ilk gelenler tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de kedi, köpek, kuş, hamster, tavşan, balık, kaplumbağa olmaktadır.

Hayvanların insanların hayatında yarattığı büyük değişimin Rönesans döneminde meydana geldiği söylenebilir. Bu dönemde hayvanların, insanların hayatındaki rolleri artış göstermiştir. 15. yüzyıldan itibaren evcil hayvan sahipliğinin bir moda haline geldiği görülmüştür. 18. yüzyılda üst sınıf olarak tabir edilen insanların özel ırk köpekler yetiştirmesi statü ve refah göstergesi

olarak anlamlandırılmıştır. Hayvanların fonksiyonu zamanla aile fertlerinden biri olma yoluna doğru evrilmiştir (Plemons, 2008). Günümüzde evcil hayvan besliyor olmak, hayvanın ev hayatına katılımını ve kişilerin yalnızlığını paylaşmasını ifade etmektedir (Ambaroğlu, 2007). Geniş ailelerin gittikçe yerini çekirdek ailelere bırakması, boşanma ya da ölüm gibi durumların insanları yalnızlaştırması insanların hayvanlar ile ilişkilerini kuvvetlendirmelerine neden olmuştur. İnsanlar yalnızlıklarını hayvanlar sayesinde gidermekte ve kendilerini güvende hissetmektedir (Özkul ve diğerleri, 2013). Çünkü bağlanma yalnızca insan-insan arası bağı temsil eden bir kavram değildir. Bağlanma süreçleri, insan-hayvan ve hatta tüm canlılar arasındaki ilişkileri kapsamaktadır (Kwong, 2008). Evcil hayvana bağlanma, evcil hayvan ile birey arasında yakın duygusal ilişkinin kurulması olarak tanımlanmaktadır (Schaffer, 2011). Özellikle kedi, köpek gibi hayvanların bakımları ve büyümeleri sırasında insana benzer (beslenme, diş çıkarma, ateşlenme, dişi hayvanlarda regl dönemi, öğrenme, duyguları belli etme) özellikler göstermesi insanların, kendilerini onlara yakın hissetmesinde etkili olabilmektedir (Kwong, 2008). Hayvanlar bireyler için önemlidir ve bireyler hayvanlara yakın olmak istemektedirler. Ontario'da 131 kişi üzerinde yapılan anket çalışmasında insan ve hayvan arasındaki bağı ne kadar kuvvetli olduğu gösterilmiştir. Yapılan bu çalışmada evcil hayvanları vefat eden bireylere ulaşılarak üzüntü dereceleri incelenmiş ve ankete katılan kişilerin %30'unun derin bir üzüntü yaşamış olduğu tespit edilmiştir (Lem ve diğerleri, 2016). Evcil hayvanlar ile kurulmuş olan bağlanma insana sevgi, huzur, güven gibi psikolojik fayda sağlayan duygular meydana getirirken evcil hayvan yokluğu da kaygı ya da yas ortaya çıkarabilmektedir. Aynı şekilde, evcil hayvanların da sahibinden ayrıldığı zaman onu aradığı ve sahibinin yokluğunda huzursuz hissettiği belirtilmektedir (Voith, 1985).

Evcil hayvanların insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılmasının ardından buna ilişkin yapılan araştırmalar artmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda evcil hayvanların terapötik etkisinin olduğu bulunmuştur. Evcil hayvanların aynı zamanda kişilik özelliklerini, empati düzeyini, iletişim becerilerini, sosyal bütünlüğü etkilediği ortaya konmuştur (Karamişe, 2014).

Evcil hayvanların, özellikle çevresindeki bireylerden destek göremeyen kişiler için önemli sağlık rolleri üstlendiği, stresi azalttığı ve sosyal etkileşimi arttırdığı belirtilmiştir (Friedmann ve Thomas, 2008). İnsan desteğinin yetersiz olduğu yaşlı bireylerle ilgili yapılan bir araştırmada, evcil hayvan sahibi olan bireylerin depresyon düzeyleri daha düşük ve bununla birlikte fiziksel durumlarının daha iyi olduğu bulunmuştur (Garrity ve diğerleri, 1989). Evcil hayvanların yaptığı katkılar yaşlılarda olduğu kadar çocuklarda da büyük öneme sahiptir (Pamuk, 2015). Çocukların gelişimiyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında evcil hayvanların, çocukların bilişsel, sosyal, duygusal gelişim ve dil, motor gelişimi üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Ateş, 2005). Evcil hayvan destekli terapi gören bir grup çocuk ile yapılan araştırmada ise gruptaki çocukların kalp atış hızlarının ve ruh hallerinin olumlu şekilde etkilendiği açıklanmıştır (De Courcey ve diğerleri, 2010). Hayvan destekli terapi gören diğer bir grup ise engellilerdir. Evcil hayvanların engelli sahiplerine eşlik ederek yaşamlarını kolaylaştırdığını, onlara yardım ettiği ve tedavi süreçlerine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Schvaneveldt ve diğerleri, 2001). Başka bir araştırmada da evcil hayvanların bireylere arkadaşlık sağlayarak yaşam kalitesini yükselttiği ve bireyleri doğaya yaklaştırdığı vurgulanmıştır (Hummer, 1975). Ülkemizde yapılan ve örneklem grubu beyaz yakalılar olan bir diğer çalışma da kişilerin tutum ve davranışlarında bildirdiği değişikliklere göre, evcil hayvan sahibi olmanın düzenli egzersiz, sigara içmeme ve beslenme gibi sağlık yaşamı davranışlarında olumlu etkileri olduğu açıklanmıştır (Babaoğlu ve diğerleri, 2012). Hayvan desteğinin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında genel olarak hayvanların varlığının, bireyin duygu ifadesini, iletişimini ve kendine karşı bakımını geliştirdiği, egzersiz yapma ihtimalini artırdığı (Elmacı ve Cevizci, 2015), immun sistemini güçlendirdiği (Charnetski ve Riggers, 2004), stres ve anksiyete seviyesini azalttığı, sağlık algısını iyileştirdiği, kardiyovasküler sistemi düzenlediği (McCullough ve diğerleri, 2018), ağrı kesicilere duyulan gereksinimi azalttığı, tedaviye karşı motivasyonu (Ichitani ve Cunha, 2016) ve özgüveni artırdığı (O’Haire ve diğerleri, 2014) belirtilmektedir.

İnsanlar da farkında olarak ya da olmaksızın bu faydalı sebepler ile evcil hayvan sahibi olmaktadır. Ancak evcil hayvanların insan psikolojisine ve

fizyolojisine faydalı olmasının yanı sıra evcil hayvan sahibi olmanın birçok farklı sebebi vardır. Bu sebeplerden ilki hayvan sevgisi, ikincisi çocukların istiyor oluşu, üçüncüsü hayvanların hediye edilmiş olması, dördüncüsü yakınlarından uzakta yaşıyor olma ve son olarak sevdiği bir kişinin kaybedilmiş olması olarak ortaya çıkmıştır (Ambaroğlu, 2007).

Evcil hayvan sahibi olmanın nedenlerini araştıran bir çalışmada ise nedenler en yaygından en az yaygın olana doğru şu şekilde sıralanmıştır (Staats ve diğerleri, 2008):

- Evcil hayvanım aktif kalmama yardım ediyor
- Evcil hayvanım olmasa yalnız kalırım
- Evcil hayvan yararlı bir işlev sağlıyor
- Evcil hayvanım sayesinde diğer insanlarla sosyalleşiyorum
- Evcil hayvanım zor zamanları atlattırma yardımcı oluyor

Evcil hayvan sahibi olan bireyleri incelediğimizde evcil hayvana bağlanma konusunda cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığını öne süren araştırmalar olduğu gibi (Marks ve diğerleri, 1994), erkeklerin evcil hayvanlara bağlılığının kadınlara oranla daha az olduğunu bildiren araştırmalar olduğu da görülmektedir (Johnson ve diğerleri, 1992). Bağlanma boyutunda incelendiğinde ise eşle yaşamamanın ve çocuk sahibi olmanın evcil hayvanlar ve bireyler arasındaki ilişkinin gücünü etkilemediği sonucu bulunmuştur (Chone, 2002). Ayrıca evcil hayvanı evde yaşayan kişilerin bağlanma düzeylerinin evcil hayvanı bahçe gibi dış ortamda yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Koyun, 2016).

Şehirde yaşayan bireylerin evcil hayvanları önemli birer aile ferdi olarak görüldüğü bildirilmekle birlikte, evcil hayvanların edindiği rollerin, sosyal yapıyla ilgili olduğunu ortaya çıkarılmıştır. Evcil hayvan sahibi olmanın yeni evli, çocuksuz çiftlerde ve hiç evlenmemiş, boşanmış, dul veya yeniden evlenmiş kişilerde daha çok görüldüğü belirtilmiştir. Araştırmalara sonucunda çocuğu olmamış, boşanmış, yeniden evlenmiş ve hiç evlenmemiş kişilerin evcil hayvanlarına insani vasıflar atfetme eğilimde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Albert ve Bulcroft, 1988).

## 2.2 Empati

Empati hem psikoloji alanında hem de insanın günlük yaşamında oldukça önemli yere sahip olan bir kavramdır. Empati kelimesi ilk kez 1897 yılında Alman psikolog Theodor Lipps tarafından “bir kişinin kendisini karşıdaki nesneye yansıtarak onun içinde hissetmesi ve böylece nesneyi özümsemesi anlamına gelen”, “Einführung” kelimesinin eş anlamlısı olarak kullanılmıştır. Lipps, “Einführung” kelimesini tanımlamak için kısaca şöyle demiştir: “Başka bir kişinin yerine geçebilme becerisidir.” (akt. Sharma, 1992).

McDougall (1908) bireyin karşıdaki kişinin duygusal durumunun algılanmasının ardından duygusal tepki verilmesini empati olarak tanımlarken; Köhler (1929) empatide diğer kişinin duygusunun anlaşılmasının, duygusunun paylaşılmasından daha önemli olduğunu söylemiştir.

Daha sonrasında ise Hoffman (1987), Eisenberg ve Strayer (1987) tarafından empati, bireyin karşıdaki kişinin duygu durumu ile uyumlu duygusal tepkiyi verme yetisi olarak tanımlanmıştır. Hollin (1994) ise empatiyi bir bireyin dünyayı karşıdaki bireyin bakış açısından görebilme yeteneği olarak tanımlamıştır (akt. Smith, 2006)

Psikanalistler arasında en çok kabul gören empati tanımı Kohut’un olmuştur. Kohut, empatinin insan hayatında iki farklı rolü olduğunu söylemiştir. İlki, empatinin kişilerin iç yaşamlarının bütünüyle anlaşılması için önemli bir araç olmasıdır. İkincisi ise bir annenin sahip olduğu empatik becerilerin çocuğun benlik gelişimini etkilemesidir. Kohut'a göre eğer anne çocuğun ihtiyaçlarına empatik tepkide bulunmuyor ise çocuğun benlik gelişimini bu durumda olumsuz şekilde etkilenir (Emery, 1987).

Günümüzde en çok kabul gören empati tanımını ise Rogers yapmıştır. Rogers’ın tanımlaması empatiyi 3 boyutlu olarak ele almaktadır. Carl Rogers’a göre empati bireyin belirli bir durumda karşıdaki kişinin düşüncelerini ve duygularını anlamasının ardından onun hissettiklerini hissedip karşısındakine

dönüt verme sürecidir (Rogers, 1983). Bencillikten uzak olması ise empatik davranışın en önemli özelliğidir (Çetin, 2010).

Empati kurma önemli bir iletişim kurma biçimidir. Çünkü insanlar için duygularının fark edilmesi bir gereksinimdir. Empati kurmanın bireye kazandırdığı avantajlar ise şu şekilde sıralanabilir (Goleman ve diğerleri, 2002; Stein ve Book, 2003: 138):

- Psikolojik iyi oluş, ahlaki ve bilişsel gelişim için empati önemli bir beceridir.
- Empati, bireyler arasındaki açıklığı ifade etmektedir.
- Empati, bireyler arası ilişkilerin olumlu şekilde kurulmasına, iletişimin artmasına ve çatışmaların çözümlenmesine yardımcı olmaktadır. Böylece empatinin ev ve iş yaşamındaki başarıyı arttırabileceği de söylenmektedir.
- Empati farklı kültüre sahip olan bireylerin iyi geçinebilmesini sağlamaktadır.

Ülkemizde de empati için birçok tanımlama yapılmıştır. Kabapınar tarafından yapılan tanıma göre empati “bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyup onun penceresinden yaşananları görme çabasıdır.” Bu açıdan bakıldığında empati düşünmede, düşünceleri değerlendirmede, değer yargılarının yüklenmesinde ve bir davranışın ortaya konulmasında etkili olan bir yeti biçiminde ortaya çıkmaktadır (Kabapınar, 2002).

Budak (2009: 259) ise empati için “diğer bireylerin duygularının, düşüncelerinin ve bunların olası anlamlarının farkında olarak onların duygu ve düşüncelerini yaşamak, acı ve sevinçlerini paylaşmaktır” demiştir. Bu özellikler empati kurmanın hem bilişsel hem de duygusal bir olay olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Pala (2008) ise empatiyi şöyle tanımlamıştır: “Bireyin bir iletişim sırasında, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak durum ve olaylara onun bakış açısıyla bakmasının ardından duygu ve düşüncesini doğru şekilde anlamaya çalışması ve duyarlı bir yaklaşıma sahip olmasıdır.”

Ülkemizde empati konusunda çalışmalar yapmış olan Dökmen (2012: 158), bir bireyin karşısındaki birey ile empati kurabilmesi için gerekli olan öğeleri şu şekilde sıralamıştır:

- 1) Herkes olayları kendi bakış açısıyla bakar. Empati kurabilmek için ise birey kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak düşünebilmeli ve olayları onun bakış açısı ile görebilmelidir. Bunu başardıktan sonra ise karşısındaki kişinin yerinde uzun süre kalmadan kendi bakış açısına dönebilmelidir.
- 2) Empati kurabilmek için, kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyabilmesi tek başına yeterli değildir. Aynı zamanda o kişinin duygu ve düşüncelerini de doğru bir biçimde anlamak gerekmektedir. Burada, bilişsel ve duygusal olmak üzere, empatinin iki ana bileşeni ortaya çıkmaktadır. Karşındaki kişinin rolüne bürünerek onun ne düşündüğünü anlayabilmek bilişsel özellik gösteren bir faaliyetken, onun hissettiği duyguları hissedebilmek ise duygusal özellik gösteren bir faaliyettir. Bilişsel role bürünme, duygusal role bürünmenin ön şartı olarak kabul edilmektedir.
- 3) Empati kurmayı tamamlayabilmek için gereken son husus ise empati kuran kişinin zihninde yarattığı empatik anlayışın, diğer kişiye iletilmesi hareketidir. Empati kuran kişi, karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlayıp doğru değerlendirirse dahi, bunu ona iletmezse empati kurma süreci tamamlanamaz.

Empatinin birçok tanımının yapılması, çok boyutlu doğaya sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Lawrence ve diğerleri, 2004). Ancak empatiyi, empatik eğilim ve empatik beceri olarak iki boyutta incelemek, kavramın tanımlanmasını kolaylaştırmaktadır. Empatik beceri, bireyin karşısındaki kişinin duygusu anladığını ve hissettiğini yine karşısındaki kişiye aktarmasıdır. Empatik eğilim ise kişinin başkalarının hayatlarını ve hislerini anlama potansiyelidir (Gümüştaş, 2011).

### **2.2.1 Empatik Eğilim**

Kişinin diğerlerini hem bilişsel hem de duygusal boyutta hissetme potansiyeli olarak tanımlanan empatik eğilim (Smith, 2006), sosyal duyarlılık olarak da açıklanabilmektedir (Rogers, 1983). Empatik eğilimi yüksek olan kişilerin psikososyal uyumlarının da yüksek olduğu bilinmektedir. Bireyin

empatik eğilimi ile psikososyal uyumunun bozulması arasında doğrudan bir ilişki söz konusudur (Büyükcebeci ve Deniz, 2017). Empatik eğilim, bilişsel ve duygusal empati olarak iki boyutta incelenmektedir. Bilişsel boyut başkasının duygusunun anlaşılmasından meydana gelmektedir. Genel olarak karşımızdaki kişinin duygusunu, mizacından ya da ses tonundan doğru bir biçimde anlayabilmek mümkündür. Ancak uyarıcılar yeterli olmadığı zaman kişilerin duygularının anlaşılamayacağı zamanlar da olacaktır. Bu durumlarda olaylara diğer kişilerin bakış açısı ile bakabilme becerisi kullanılmaktadır. Bu boyutta bireyin karşısındaki kişiyi anladığını belirtmesine gerek yoktur (De Wied ve diğerleri, 2005). Bireyin duygusal durumunun doğru şekilde değerlendirmesi anlamına gelen bilişsel empati, aynı zamanda kişilerin sosyal işlevselliğini de etkilemektedir (Smith, 2006). Duygusal boyut, diğer kişinin yaşadığı duyguyu hissedebildikten sonra o duyguya karşı en uygun tepkiyi verebilme durumundan oluşmaktadır (De Wied ve diğerleri, 2005). Duygusal empatide birey kendi farkındalığını kazanmaktadır (Hojat, 2007). Böylece birey “ben” ile “diğer” arasındaki ayrımı yapabilmekte ve diğerlerinin duygu-düşüncelerinin kendininkinden bağımsız olduğunu görebilecektir (Hoffman, 1990). Duygusal empatinin, kişileri çevresindekilere karşı fedakâr davranışlarda bulunması için güdülemesi ahlaki bir yönü olduğunu da göstermektedir. Aynı zamanda duygusal empatinin şiddeti önlemede de önemli rol oynadığı bilinmektedir (Smith, 2006). Empatinin bilişsel ve duygusal boyutunun birbirini etkilediği ve birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğu görüşü günümüzde kabul edilmiştir.

### **2.2.2 Aşamalı Empati Sınıflaması**

Dökmen, yapmış olduğu çalışmalarda hiyerarşik bir empati tepkisinin varlığını görmüştür. Empatiyi onlar, ben, sen ve biz basamağı olmak üzere aşamalı olarak dört basamak ile sınıflandırmıştır. Bu basamaklar da kendi içlerinde duygu ve düşünce olarak ikiye ayrılmaktadır (Dökmen, 2012: 173).

Onlar basamağındaki birey, karşısındaki kişinin bilişsel ve duygusal durumuna önem vermez. Yansıtılmış olan sıkıntıyla ilgili düşünmez. Geribildirimde bulunurken kendi his ve düşüncelerini değil toplumun genel

görüşlerini kullanır. Genellemeler ya da atasözleri kullanarak geribildirimde bulunması buna bir örnektir.

Ben basamağındaki birey benmerkezci bir tutum sergiler. Karşısındaki kişinin sıkıntısını çözmek yerine onu eleştirmeye ve ona nasihatte bulunmaya meyillidir. Sıklıkla kendi deneyimlerinden bahsetmektedir. Karşısındakini ise kısmen rahatlatabilmektedir.

Sen basamağındaki kişiler, karşısındaki kişilerin duygu ve düşüncelerini algılayıp olaylara onların bakış açısı ile bakabilirler. Ancak hem diğer kişilerin hem de kendilerinin duygu ve düşüncesini ifade etmekten kaçınılmaktadırlar.

Biz basamağındaki bireyler, bir olayla karşılaştıkları zaman karşısındaki kişinin nasıl tepki göstereceğini, duygu ve düşüncelerini öngörebilmektedirler. Bu sebeple, ihtiyaç duyacağı anları tahmin ederek desteklerini sergileyebilmektedirler (Dökmen, 2012: 174).

### **2.2.3 Empatiyle Karıştırılan Kavramlar**

“Empati” ve “duyarlılık” büyük ölçüde birbiri ile ilişkilidir (Pala, 2008). Kişilerarası duyarlılık, çevresi ile kurulan ilişkilerde hassas olmayı kapsamaktadır. Duyarlılığı yüksek olan kişilerin ilişkilerinde herhangi bir olumsuzluk yaşadığı zaman etkilenme olasılığı daha yüksektir (Boyce ve diğerleri, 1991). Kişilerarası ilişkilerinde duyarlılığa sahip olan kişilerin diğerlerinin duygularını fark edebilme ve benzer duyguları hissedebilme ihtimalinin diğer bireyden daha yüksek olduğu da bilinmektedir. Bunun dışında bireylerin kendilerine benzeyen bireylerle de empati kurma konusunda daha başarılı ve istekli olduğu ortaya konmuştur. Özellikle, birlikte sık vakit geçiren, hayat şartları ve kültürleri benzeyen kişilerin birbirleri ile empati kurabilme ihtimali ve arzusu daha fazladır (Hoffman, 1977). Ancak bazı duyguları deneyimlememiş kişilerin o duyguları anlaması zor olabilir (Pala, 2008). Örneğin, daha önce elini hiç kesmemiş birinin kesik acısını anlamlandırması kolay olmayabilir. Bu duygular hem güzel hem de acı veren duygulardan oluşabilir.

“Sempati” kavramı da “empati” ile oldukça karıştırılan kavramlar arasında yer almaktadır. Sempati, diğer kişiye şefkat göstererek onun duygularına ortak olmaktır (Mark, 1994; akt. Önemli Türk.) Empatide ise bir kişiye hak verme ya da bir taraf tutma durumu söz konusu değildir (Wispe, 1986).

Filiz’e (2009) göre karıştırılan diğer kavramlar telepati, içtenlik ve iyi davranmaktır. “Telepati” empati yerine kullanılan kavramlardan biridir. Telepati karşıdaki kişinin duygularını bir açıklama beklemeksizin anlama becerisi olarak tanımlanmaktadır. Empatide ise hem duygusal hem de bilişsel açıdan bir anlama becerisi yer almaktadır. “İçtenlik” ve “empati” de aynı şey değildir. İçtenlik samimi ve açık olmak demektir ve empatinin yalnızca ön şartlarından birini oluşturmaktadır. “İyi davranmak” ise karşıdaki bireye olumsuz duygu ve davranış geliştirmemektir. Empatide, olumlu ya da olumsuz bir tavır oluşturma durumu değil; karşıdaki bireyin duygu ve düşüncelerini anlayabilme durumu vardır.

### **2.3 Yalnızlık**

Bireyin yaşamında sosyal ilişkiler oldukça önemli bir yere sahiptir. Yalnızlık da hem sosyal ilişkileri etkileyen hem de sosyal ilişkilerden etkilenen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık her zaman sosyal ilişkilerin ve hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Ancak teknolojik gelişmeler, bireyler arası ilişkilerin farklı bir hal alması, değer yargılarının değişmesi gibi nedenlerle yalnızlık sık karşılaştığımız bir problem olarak karşımıza çıkmaya başlamıştır. Her insanın yaşamının en az bir döneminde yalnızlığı tecrübe ettiği söylenmektedir. Kimi bireyler yalnızlığı daha derin yaşarken kimi bireyler ise çevresiyle daha iyi ilişkiler geliştirerek yalnızlık hissiyatını daha az yaşayabilmektedir. Ancak her durumda yalnızlık zor ve zarar verici olmaktadır (Yaşar, 2007). Yalnızlık acı verici bir duygu olduğu için insanlar yalnızlık ile yüzleşmekten kaçınmaktadırlar (akt. Tuğral, 2020).

Yalnızlık karmaşık bir yapıya sahip olduğu için tanımlanmasında güçlük çekilmiştir. Tanımlanması zor olan bir kavram olmasına rağmen literatüre bakıldığında yalnızlığın birçok tanımının mevcut olduğu görülmektedir.

De Jong Gierveld (1998) yalnızlığı, bireyin arzu ettiği kişi ile arzu ettiği şekilde yakınlık kuramadığı zaman zorluk çekip kendisini yetersiz görmesi olarak tanımlamıştır. Bireyin istediği ilişki ile gerçekte olan ilişkinin farklı olması durumudur.

Sullivan (1953:110) yalnızlığı, bireyin ihtiyaçlarından biri olan yakınlığın kişilerarası ilişkilerde yetersiz kaldığı zamanlarda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlarken yalnızlığın hoş bir deneyim olmadığını da eklemiştir.

Rook (1984)'a göre yalnızlık, "bireyin duygularının ilişki kurduğu kişilerce göz ardı edilmesi, reddedilmesi, yanlış anlaşılması ya da duygularına eşlik edilmemesi gibi durumlarda ortaya çıkan ve bireyde strese neden olan bir durumdur."

Yalnızlık algısı yüksek olan kişiler diğer insanlardan uzaklaşabilmektedir. Diğer insanlardan uzaklaşmak, kurulmuş olan özel bağları zedeleyip iletişime zarar verebilmektedir (Kılıç, 2015). Bu durum sosyal beceri eksikliği ile ilişkilendirilmektedir (Özatça, 2009). Sosyal beceri düzeyi ile yalnızlık düzeyinin ters orantılı olduğu görülmektedir. Yapılmış olan çalışmalarda sosyal beceri düzeyi arttığında psikososyal uyum arttığından yalnızlık düzeyinin buna bağlı olarak azaldığı ortaya çıkarılmıştır (Flett ve diğerleri, 1996). Yalnızlık hissiyle başa çıkamayan birey giderek kendini daha çökkün ve karamsar bir ruh hali içerisinde bulmaktadır. Birey olumsuz duygu ve tecrübelerle odaklanıp kendisini toplumdan soyutlayarak toplumun bir parçası olduğuna ilişkin inancına da zarar verebilmektedir. Düşük benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişki kişinin dünyayı ve kendisini algılayış biçimiyle alakalıdır. Bu algılayış biçimi olumsuz olduğu zaman yalnızlık düzeyinin arttığı gözlenmektedir (Levin ve Stinokas, 1986).



sıkıntısı, amaçsızlık gibi hislere neden olmaktadır. Anlamalı bir arkadaşlığın son bulması ya da taşınma, okul değiştirme gibi sosyal olaylar ise tetikleyici unsurları oluşturmaktadır. Duygusal yalnızlık ise eş, sevgili, dostluk gibi yakın bir ilişkinin kaybı sonrasında ortaya çıkmakta ve umutsuzluk, terk edilmişlik, boşluk duygusu gibi sonuçlar doğurmaktadır.

Young'a (1982) göre ise yalnızlığın üç alt boyutu vardır. Bu boyutlar kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlıktan oluşmaktadır. Kronik yalnızlık en az birkaç yıldır devam eden, bireyi mutlu eden sosyal ilişkileri kuramama sonucunda ortaya çıkan yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık bireyin kişisel hayatında meydana gelen, önceden tatmin olduğu ilişkilerden artık tatmin olmaması gibi belirtilerle ortaya çıkan yalnızlık çeşididir. Geçici yalnızlık ise insanın gün içinde yaşamış olduğu yalnızlıktır. Çevre ile iletişime geçildiği anda geçici yalnızlık sona erer. Geçici yalnızlık diğer türlere göre daha çok deneyimlenen yalnızlık türüdür.

Sadler (1978) yalnızlığı beş farklı boyutta incelemiştir. Bu boyutlar, psikolojik yalnızlık, sosyal yalnızlık, kişilerarası yalnızlık, kültürel yalnızlık ve kozmik yalnızlıktan oluşmaktadır. Psikolojik yalnızlık, kişinin kendi benliği ile iletişim kuramadığını hissetmesidir. Sosyal yalnızlık, kişinin bir topluluktan uzaklaşmış hissetmesidir. Kişilerarası yalnızlık, bireyin kendisini diğer bireylerden soyutladığını hissetmesidir. Kültürel yalnızlık, kültürel bir değişim nedeni ile kişinin kendisini yabancılaşmış hissetmesidir. Bu boyutlar içinde en karmaşık yapısı olan ise kozmik yalnızlıktır. Sadler kozmik yalnızlığı şöyle tanımlamaktadır; "Bireyin evrenle, öz varlık ve mistik ögelerle, yaşam amaçlarıyla kurduğu ilişkide yaşanan eksikliklerdir."

### **2.3.2 Yalnızlığın Nedenleri**

Yalnızlığın tanımında olduğu gibi yalnızlığın nedenleri için de birçok farklı görüş ortaya atılmıştır. Ancak araştırmacılar yalnızlığın ortaya çıkmasında iki ana neden üzerinde durmuşlardır. Bu nedenlerden biri köklü yaşam değişikliklerine maruz kalmak, diğeri ise kişinin karakter özellikleridir (Burger, 1995).

Yalnızlığın nedenini karakter özelliklerine bağlayan araştırmacılarından biri olan Brehm, yalnızlık hisseden bireylerin ortak özelliklerini şöyle sıralamıştır: düşük özgüven, kendini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirme, düşüncelere güvensizlik, sosyal duyarsızlık, çekingenlik, sosyal tepkide bulunmama ve samimi ilişkilerden kaçınma (Buluş, 1996).

Rokach (1989) ise yalnızlığın nedenlerinin 3 boyutta incelenebileceğini savunulmaktadır. Rokach, gerçekleştirdiği bir araştırmada deneklerin öznel yaşantılarından yola çıkarak yalnızlığın nedenlerini saptamaya çalışmıştır. Çeşitli demografik özelliklere sahip olan 526 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda yalnızlığın nedenleri üç boyut altında toplamıştır. Bu faktörler: ilişki kurma yetersizliği, travmatik yaşantılar, kişilik ve gelişimsel değişkenlerdir. Soyutlanma, yetersiz sosyal destek ve problemlili ilişkiler, ilişki kurma yetersizliğini oluştururken; kayıp, kriz ve taşınma gibi yaşam olayları ise travmatik yaşantıları ortaya çıkarmaktadır. Kişisel yetersizlikler, gelişim bozuklukları ise kişilik ve gelişimsel bozukluklar boyutunu oluşturmaktadır.

Yalnızlık duygusunun nedenleri ile ilgili geniş kapsamlı çalışma yapanlardan Perlman ve Peplau (1984), yalnızlığın oluşumundaki temel nedenleri 3 boyutta incelemiştir. Bir gruptan dışlanma gibi olumsuz bir tecrübe, olumsuz bilişsel bir tecrübe ve sosyal ilişkilerdeki eksiklik bu temel boyutları oluşturmaktadır. Bunun yanında Perlman ve Peplau yalnızlığı tetikleyen unsurları da bildirmiştir. Bu unsurlar; kişilik özellikleri, durumun özellikleri ve kültürel değerlerdir. Bu unsurlar, gerçek ile istenen durum arasında uyumsuzluğa sebep olmakta ve yalnızlık hissiyatı ortaya çıkmaktadır.

Peplau, Weeks ve Michela (1982) ise yalnızlığın içsel ve dışsal nedenlerini ayırt etmiştir. Bunu yaparken sabit ve değişmeyen faktörlere göre de bir ayırım yapmışlardır. Değişebilen içsel nedenler antipatik kişilik, çekici olmama ve reddedilme korkusu iken; sabit içsel nedenler, bilgisizlik, utangaçlık, karamsarlık, çaba göstermemek ve şanssızlıktır. Değişebilen dışsal nedenler ise diğer ilişkiler, diğerlerinin korkuları ve isteksizliği iken; sabit dışsal nedenler kişisel olmayan durumlar ve şans eksikliğinden oluşmaktadır.

Peplau, Weeks, ve Michela bu nedenleri Şu Şekilde açıklamıŐtır:

1. Antipatik Kişilik Yapısı: Bireyin kiŐiliĐinin diğer bireyler tarafından hoş bulunmamasıdır.
2. ekici Olmama: Bireyin kendisini fiziksel olarak çekici bulmamasıdır.
3. Reddedilmekten Korkma: Birey ilişki kurmayı denediğinde reddedileceğinden korkar.
4. Bilgisizlik: Bireyin ilişki baŐlatabilme yeteneğinin olmamasıdır.
5. Utangaçlık: Bireyin yüksek derecede utangaçlık yaŐamasıdır.
6. Karamsarlık: Birey bir ilişki kurduğunda bunun Şans eseri olduğunu ve bu Őansı hak etmediğini düŐünür.
7. aba Göstermeme: Bireyin baŐkalarıyla tanışmak için yeteri kadar çaba göstermemesidir.
8. Őanssızlık: Bireyin baŐkalarıyla tanışmak için Őansı olduğunu dŐnmemesidir.
9. Diğer İlişkiler: Diğer bireylerin bir gruba ait olması ve yalnızlık kalmış olan kişilerle ilgilenmemesidir.
10. Diğerlerinin Korkuları: Diğer bireylerin yalnız kalmış olan kişilerle ilişki kurmaya ekinmesidir.
11. Diğerlerinin İsteksizliği: Diğer bireylerin ilişki kurmak için çaba sarf etmemesidir.
12. Kişisel Olmayan Durumlar: Bireyin birçok kiŐiyle kişisel olmayan ilişkiler içinde olmasıdır.
13. Fırsat Yoksunluğu: Bireyin diğer kişilerle ilişki kuracak fırsatının olmaması durumudur.

## **2.4 Yaşam Doymu**

Yaşam doymu kavramının tam olarak anlaŐılabilmesi için öncelikle ‘doym’ kavramının anlaşılması gereklidir. Doym, kişinin yaşamında kendisine ve hayatına dair var olan isteklerinin ve beklentilerinin karŐılanmasını ifade etmektedir. Bu ifadeden yola çıkarak yaşam doymunun, kişinin ortaya

koyduğu istek ve beklentileriyle mevcut durumunun karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan bir durum olduğunu söylemek mümkündür. Bu tanım ilk kez Neugarten tarafından 1961 yılında yapılmıştır (Özer ve Karabulut, 2003). Diğer bir deyişle yaşam doyumu kişinin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşabilme derecesi ve becerisidir.

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu yaşam kalitesinin pozitif yöndeki gelişim derecesi olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumuna etki eden faktörleri ise kişinin yetenekleri ve toplumdaki yeri, toplumun kalitesi, hayat tecrübesi, içsel gelişim, duyguların temelini anlayabilme yeteneği olarak belirtmiştir.

Yiğit, Dilmaç ve Deniz (2011) yaşam doyumunu bireyin mutluluğunu kişisel olarak değerlendirmesi olarak tanımlarken; Mutlu (2012) ise bireyin kişisel kuralları ile hayatı arasındaki çakışmalar olarak tanımlamaktadır. Ünal (2011), bireyin sahip olduğu kültüre ve değerler sistemine göre kendi durumunu algılama biçimi; Çivitçi (2009), kişinin hayatının tümü ya da aile, arkadaş, çevre gibi belli yaşam alanları bakımından memnun olup olmadığına dair yaptığı bilişsel değerlendirmeler olarak tanımlamaktadır.

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan çalışmalar mutluluk kavramının boyutlarını açıklayabilme amacıyla ortaya çıkmıştır. Yaşam doyumunun yanı sıra yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş kavramları da mutluluğu açıklamak için kullanılmaktadır (Dost, 2007). Yaşam doyumuyla en çok karıştırılan kavram ise öznel iyi oluş olmuştur. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını değerlendirip bir çıkarım yapabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Aynı zamanda öznel iyi oluşun, bireyin olumlu duygularının yüksek olduğunu ve yaşam doyumuna paralellik gösterdiği bilinmektedir (Özdemir, 2012). Yaşam doyumuna, olumlu ve olumsuz duygulanımla beraber öznel iyi oluşun dinamiklerini oluşturmaktadır. Olumlu duygular arasında neşe, güven, keyif, heyecan gibi duygular bulunurken; olumsuz duygularda üzüntü, stres, öfke gibi duygular yer almaktadır.

Yaşam doyumuna ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yaşam doyumunun yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve bireyin

olumsuz davranışlardan kaçınarak olumlu değişikliklere yönelmesi konusunda da etkin rol aldığı belirtilmektedir (Huebner, 2004). Yaşam doyumu yüksek kişilerin kendi yaşantılarını olumlu olarak değerlendirdiği ve bu değerlendirmelerin kişinin yaşam kalitesini arttırdığı ortaya konmuştur (Myers ve Diener, 1995).

#### **2.4.1 Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar**

Yaşam doyumu ile ilgili yapılmış olan birçok araştırma; yaşam doyumunu etkileyen unsurları, bu unsurların birbirleriyle ilişkilerini ve yaşam doyumunun beyinsel aktivitelerle olan bağlantısını incelenmiştir. Bilim insanları tarafından yaşam doyumu ile ilgili birçok kuram ortaya atılmış ve sunulan kuramsal yaklaşımlar aşağıda incelenmiştir.

Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı: Aşağıdan yukarıya kuramı, bireyin kendisini mutlu veya mutsuz olarak tanımlarken yaşadığı haz ve acıların karşılaştırmasını yaparak bir karara varması sürecine dayanır (Diener, 1984). Hayat koşulları ve çevresel faktörlerin bireyin yaşamında belirleyici olduğunu belirten bu kuramın bakış açısının tümevarımcı ve indirgemeci olduğu söylenebilir (Diener ve diğerleri, 1999; Feist ve diğerleri, 1995).

Yukarıdan aşağıya kuramı ise kişiliğin yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktör olduğunu belirtir. Kişilik özelliklerine göre bireyler olayları olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirirler (De Neve ve Cooper, 1998). Ayrıca yaşam doyumunu nevroz ve dışadönüklük kişilik boyutları ile açıklandığını belirten araştırmalar da vardır (Diener ve diğerleri, 1992). Bazı araştırmacılar ise yaşam doyumu genetik faktörlere dayandırarak açıklarlar. Bu araştırmacılara göre bireylerin olaylar karşısındaki duygudurumu değişse bile yaşam doyum düzeylerinde büyük değişiklikler olmamaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996). Emmons ve McCullough'a (2003) göre bireylerin yaşam doyum düzeyleri demografik ve çevresel değişkenlerden etkilense de bu etkilenme belirli bir seviyenin üzerine çıkamaz (Diener ve diğerleri, 1997). Kişi, genetikle birlikte gelmiş olan minimum yaşam doyumu seviyesini her zaman korur. Yapılmış olan araştırmalara göre yaşam doyumu kişilikten %32-%56 (De Neve ve Cooper,

1998), genetik faktörlerden %50, amaçlı etkinliklerden %40, çevresel koşullardan da %10 oranında etkilenmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

**Ereksel Kuram:** Bu kurama göre bireyin ihtiyaçları ve ihtiyaçlarını gidererek amacına ulaşması yaşam doyumunu meydana getirmektedir. Diğer bir deyişle, mutluluk ihtiyaçlara ve amaçlara bağlı oluşmaktadır (akt. Gökkaya, 2019). İhtiyaçlar doyurulunca ortaya çıkan haz duygusu yaşam doyum seviyesini artırmaktadır. Kişi her zaman ihtiyaçlarının bilincinde olmasa bile kişinin oluşturduğu amaçlar bilinçli bir şekilde oluşturulmaktadır. Bu yüzden bilinçdışında oluşan ihtiyaçlar ile bilinç düzeyinde oluşturulan amaçlar her zaman uyumlu olmayabilmektedir. Bu kurama göre, kişinin ihtiyaçlarını ve hedeflerini bütünleştirip dengelemesi ve her iki faktörü de doyurmaya çalışması gerekmektedir (Diener, 1984).

**Acı-Haz Kuramı:** Bu kurama göre, ancak kişinin ihtiyaç ve amaçları tam olarak doyurulduğu zaman yaşam doyumuna ulaşılmaktadır. Acı ve haz kuramı bazı karşılanmış ihtiyacı reddeder. İhtiyaçlar tamamen karşılandığında birey tam olarak haz duyarken; ihtiyaçlar eksik karşılanır veya hiç karşılanmazsa yoğun bir acı duymaktadır. Sürekli olarak aynı ihtiyaç ortaya çıkıyor ve karşılanıyorsa, bu durum alınan haz düzeyini düşürmektedir. (Başer, 2009; Diener, 1984).

**Aktivite Kuramı:** Bu kuram bireylerin aktivite seviyesi ile mutluluğunun ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Acar, 2011). Aktivite kuramına göre, amaca giden süreç amaca ulaşmaktan daha önemlidir. İnsanlar seviyelerine uygun hedefler koyup bu hedefler ile meşgul oldukları zaman haza ulaşacaklardır. Kişinin seviyesinin altında ya da üstünde olan amaçlar kişiyi yaşam doyumundan uzaklaştıracaktır. Kişinin yaşamsal hedefleri, yaşama karşı duyduğu motivasyonla eş değerde olmalıdır. Kişinin aktivite seviyesinin altında kalan amaçlar yaşamı sıkıcı hale getirirken; kişinin aktivite seviyesinin üzerindeki amaçlar kişiyi mutsuz ve başarısız hissettirerek yaşamsal doyumunu azaltacaktır (Yetim, 2001).

**Tavandan Tabana-Tabandan Tavana Kuramı:** Bu kuram, isminden de anlaşılacağı üzere, yaşam doyumunu kavramını iki farklı açıdan ele almaktadır.

Tavandan tabana yaklaşımı öznel iyi oluşu insanın karakterinde yer alan içsel bir motivasyon olarak değerlendirir. Diğer bir deyişle, bireyler olayları olumlu şekilde görme eğilimine sahiptirler ve karşılık olarak gelen tepkiler de olumlu yönde olmaktadır. Tabandan tavana yaklaşımı ise, kişinin birbirinden bağımsız olan küçük hazların birleşerek yaşamsal mutluluğa ulaşmasını ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre, kendisini mutlu olarak değerlendiren birey aslında yaşadığı anlık mutluluklar sonucunda aldığı toplam hazzı ifade etmektedir (Diener, 1984).

**Bağ Kuramı:** Yaşam doyumunu bilişsel açıdan ele alan bağ kuramı aynı zamanda onu, koşullanma ile açıklamaktadır. Bu kurama göre, öznel iyi oluşa dair insan belleğinde bir ağ yer almaktadır. Kişinin belleğindeki ağların olumlu olması, yaşantılarını da olumlu şekilde değerlendirebileceğini göstermektedir. Eğer kişinin belleğindeki ağlar olumsuz ise kişi yaşamsal olayları da olumsuz olarak değerlendirecektir. Belleğindeki olumlu ağlar sayesinde yaşamsal olayları olumlu olarak değerlendirmeye eğilimli kişilerin koşullanmaları daha sağlam olmaktadır. Sağlam koşullanma bellekte bulunan olumlu ağların sönmesine daha uzun süre ile engel olmaktadır. Olumsuz ağların sönmesi ise daha kolaydır (Yetim, 2001).

**Yargı Kuramı:** Bireyin elde etmeye çalıştığı yaşam standartları ile var olan standartların karşılaştırılması sonucu yargı kuramı ortaya çıkmıştır. Bu kurama göre, sahip olunan standartlar, olması istenen standartlar ile aynı ya da sahip olunan standartların üzerine çıkmış ise yaşamdan alınan doyum artmaktadır (Yetim, 2001). Bu durumda yaşam doyumunu için önemli olan faktör, bireyin kendisine nasıl standartlar belirlediğidir. Yaşam doyumunu sağlayabilmek için belirlenen standartların gerçekçi sınırlar dâhilinde ön koşul oluşturmaktadır. Birey kendisiyle diğerlerinin standartlarını karşılaştırdıktan sonra kendini diğerlerinden daha iyi bir konumda görebilirse yaşam doyumunu hissedebilmektedir (Yetim, 2001).

## 2.4.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, kişinin iyi hissettiği zaman diliminin kötü hissettiği dilimden fazla olmasını ifade ettiği için birçok faktörün yaşam doyumunu etkilediği söylenebilir (Bulut, 2007). Araştırmalara bakıldığında etki alanlarıyla ilgili birçok farklı sonuca ulaşılmaktadır. Bu alanlardan bazıları sağlık, para, serbest zaman, aile, çevre ve meslek sahibi olmaktır. Yapılan bir araştırmada ise yaşam doyumunu etkileyen faktörler dört ana başlık altında incelenmiştir. Bu başlıklar; bireysel ve demografik özellikler, meslek hayatı, toplumsal faktörlerden oluşmaktadır (Turgut, 2010). Bu faktörler arasında öncelikle yaş, cinsiyet, sağlık durumu, eğitim durumu, meslek hayatı, sosyal hayat, evlilik ve çocuk sahibi olmak, ekonomik durum, kişilik özellikleri ve kültürel özellikler dikkat çekmektedir (Dockery, 2003: 77-95). Ayrıca sosyalleşme isteğiyle gerçekleştirilen eğlence faaliyetlerinin de yaşam doyumuna etkisi olduğu belirtilmektedir (Flanagan, 1978).

Yaşam doyumuna etkisinin yüksek olduğu anlaşılan faktörler incelendiğinde ise kişisel eğilimlerin, psikolojik değişkenlerin, kültürün ve çevreyle olan ilişkilerin; cinsiyet, ekonomik durum, ırk gibi değişkenlere göre daha baskın olduğu fark edilmiştir (Myers ve Diener, 1995).

Christopher (1999)'a göre bireyin kendi oluşturduğu kriterler yaşam doyumunu belirler. Önemli olan, kişinin yeterli olarak gördüğü yaşam kriterlerini aile, iş ve sosyal yaşantısına uygulayabilmesidir. Birey bunu gerçekleştirebilirse yaşam doyumunu arttırabilecektir. Diener ve Lucas (1999)'a göre bireyin hayatını değiştirme ve geliştirme motivasyonu yaşam doyumu arzusunu yaratmaktadır. Birey geçmişte deneyimlediği doyumu en az o zamanki kadar gelecekte de deneyimlemek istemektedir. Yaşam doyumu dinamik yapıda olduğu için çevre şartlarına göre de değişmektedir. Bireyin elde ettikleri ile elde etmek istedikleri arasındaki denge de her gün değişiklik gösterebilmektedir. Beklentilerin kısa ya da uzun vadeli oluşu, amaçların yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durum bize, yaşam doyumunun çevreye uyum sağlama yeteneğinin olduğunu kanıtlamaktadır (Diener, 1984; Özgen, 2012).

Yetim (1991) ise, günlük aktiviteler ve yaşam doyumu ilişkisini incelemiş olduğu araştırmasında bireysel işler gerçekleştiriminin yaşam doyumunu doğrudan etkilediğini ve ayrıca özgüven, haz, planlılık, kontrol, tutarlılık, gibi kişilik özelliklerinin de yaşam doyumunu önemli derecede etkileyen faktörler olduğunu ortaya koymuştur.

Appleton ve Song (2008), yaşam doyumunu oluşturan 6 bileşenden söz etmiştir. Bu bileşenler ekonomik durum, mesleki durum, sosyal statü durumu ve sosyal aktiflik, çevreyle ilişkiler, refah düzeyi, devlet politikasından oluşmaktadır (Diener, 1984).

Yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda gençlerin yaşamdan aldığı keyfin yetişkinlere göre daha fazla bulunduğu sonuçlar olduğu gibi, bireyin yaşla birlikte yaşam doyumunun artacağını belirten sonuçlar da mevcuttur (Dockery, 2003: 77-95). Genç bireyler, duygularını göstermekte daha aktif iken; yetişkin bireyler yaşam olaylarını genellikle olumlu yönden ele alıp yalnızca olumlu duygularını göstermektedirler (Braun, 1977). Yaş ve yaşam doyumu ilişkisine bakıldığında net bir sonuca ulaşılamamaktadır. Bu durumda yaşam doyumunun çok farklı faktörler tarafından yönetildiği anlaşılmaktadır (Yetim, 1991). Ayrıca ergenlik dönemindeki bireylerin kendini algılama biçimlerinin yaşam doyumu üzerinde oldukça etkili olduğu ve kendini olumsuz değerlendiren ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yaşam doyumu düzeyinin düşmesinde ani negatif değişiklikler ve çeşitli zorluklar etkili olmaktadır (Demirel ve Canat, 2004).

Cinsiyet değişkenine bakıldığında da yaş değişkeninde olduğu gibi, net sonuçlara ulaşılamamaktadır. Kimi çalışmalara göre cinsiyet ile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunamazken; kimi çalışmalara göre ise cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Kadınların yaşam doyumu düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunduğu araştırmalar olduğu gibi (Wood ve Bandura, 1989), erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin kadınlardan fazla olduğu araştırmalar da mevcuttur (Avşaroğlu ve diğerleri, 2005).

Eğitim seviyesi ile yaşam doyumunu ilişkisine bakıldığında, eğitim durumu arttıka yaşam doyumunun da arttığı grlmektedir (Campbell, 1981: 263). Ülkemizde yapılan bir araştırmada, lise ve üniversitede eğitim gören gençlerin yaşam doyumları karşılaştırılmış ve niversite mezunu gençlerin yaşam doyumunu düzeyi lise mezunu gençlere göre daha yüksek bulunmuştur (etinkaya, 2004). Eğitim seviyesinin yanı sıra iş yaşantısı da yaşam doyumunu etkilemektedir. İş yerindeki fiziksel ortam, iş tanımı ve mesleki sorumluluklar yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerdendir (Özdevecioğlu, 2003). Yetişkin bireyler zamanlarının büyük kısmını iş ortamında geçirmektedirler. Bu sebeple mesleki hayat standartları ve beklentileri yaşam doyumunu belirlemede etkilidir (Keser, 2005).

Medeni durum ile yaşam doyumunu ilişkisi incelendiğinde ise, çalışmalar iki değişken arasında güçlü bir bağ olduğunu ortaya koymuştur. Evlilik, yaşam doyumunu önemli derecede etkilemektedir. Eşler arasındaki uyum, iletişim biçimleri ve beraber mücadele etme yeteneği yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdendir. Evlilikte geçen srenin artması ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Dikmen, 1995). Sıkıntılı geçen evlilik sürecinde bireylerin yaşam doyumunu düzeyi düşük; sorunsuz evliliklerde ise yaşam doyumunu düzeyi yüksek bulunmuştur (Yetim, 2001).

### 3 GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Evcil hayvan sahibi olma ve evcil hayvan sahibi olmama değişkenine göre insanların empatik eğilim, yalnızlık algısı ve yaşam doyumunu incelediğimiz çalışmamızda nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma araştırmaları doğal yollarla ortaya çıkmış bir olay ya da durumun nedenlerini ve bu nedenleri etkileyen değişkenleri ya da etkenlerin sonuçlarını saptamaya yönelik araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008: 17). Nedensel karşılaştırma araştırmalarında aynı durumdan farklı şekilde etkilenmiş olan en az iki grup ya mevcut durumdan etkilenmiş ve etkilenmemiş olan iki grup vardır (Karadağ, 2009). Bu araştırma modeli neden- sonuç ilişkisini açıklamaya çalışması bakımından deneysel araştırmalara benzemektedir. Ancak deneysel araştırmalardan farkı, araştırılan durumun araştırmacının manipülasyonundan bağımsız şekilde ortaya çıkmasıdır. Araştırmacı ortaya çıkan durumun olası sebeplerini ve etkileyenlerini saptamaya çalışmaktadır (Cohen ve Manion, 1994; Büyüköztürk ve diğerleri, 2008:17). Evcil hayvan sahibi olma bağımsız değişkenine göre, empatik eğilim, yalnızlık algısı ve yaşam doyumunu bağımlı değişkenleri incelenmiş, gruplar arasında istatistiksel olarak fark bulunup bulunmadığına bakılmıştır.

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmada evren, yanıtlanması istenen soruları yanıtlamak amacı ile bir araya gelmiş canlı ve cansız varlıklardan oluşan büyük bir grubu temsil etmektedir. Hedef ve ulaşılabilir evren olmak üzere iki tip evren vardır. Hedef evren, ulaşılması imkansız olan; ulaşılabilir evren ise gerçekçi olan evreni belirtmektedir (Büyüköztürk, 2016: 3). Araştırmanın evrenini 18-70 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 18 ile 70 yaş arasında

163 kadın ve 186 erkek olmak üzere 349 kişi olarak seçilmiştir. Yaş ortalaması 34.06'dır.

Örnekleme, hakkında bilgi edinmek istediğimiz evrenden seçilen sınırlı bir grubu temsil eder (Büyüköztürk, 2016: 2). Araştırmanın örnekleme, 2020 yılının Nisan ayında toplanmıştır. Örnekleme grubunun araştırmada kullanılacak ölçekleri yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerde doldurması planlanmaktaydı. Ancak araştırma süreci içerisinde ortaya çıkan salgın hastalığın tüm dünyada ve ülkemizde etkili olması ve ilgili devlet birimleri tarafından yapılmış olan ‘evde kal’ çağrısı nedeniyle hem uygulayıcı hem de örnekleme grubunu oluşturan kişilerin sağlığını tehlikeye atmamak adına yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilememiştir. Bu sebeple GOOGLE form kullanılarak ölçekler hazırlanmış ve verilerin toplanmasında bu platformdan yararlanılmıştır. Ölçeklerin numaralandırılması anonim olarak yapılmıştır. Araştırma yalnızca yetişkin bireyleri kapsamaktadır; 18 yaş altı ve 70 yaş üstü bireyler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Ölçekler yalnızca okuma yazma bilen kişiler tarafından doldurulmuş olup, okuma yazma bilmeyen kişiler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcılara, verdikleri bilgilerin herhangi bir dış kaynakla paylaşılmayacağını ve verilerin gizliliğinin esas alınacağını bilgilendirmesi yapılmıştır.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Katılımcılardan demografik bilgileri edinmek amacıyla Demografik Bilgi Formu oluşturulmuş; empatik eğilimi ölçmek için Empatik Eğilim Ölçeği; yalnızlık algısını ölçek için Ucla Yalnızlık Ölçeği; yaşam doyumunu ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, yaşadığı şehir ve kiminle birlikte yaşadığı, ilişki durumu, eğitim düzeyi, aylık gelir durumu ve evcil hayvana sahip

olup olmadığı sorulmuştur. Evcil hayvan sahibi olan kişiler için ise ayrıca sorular oluşturulup kişisel bilgi formuna eklenmiştir. Bu sorular: kişilerin besledikleri evcil hayvanın türü, besledikleri evcil hayvanla geçirdikleri süre, besledikleri evcil hayvanla nasıl bir araya geldikleri, evcil hayvanın bakımını kimlerin üstlendiği, evcil hayvanı veterinerlere ne sıklıkla götürdükleri ve onun için ne kadar harcama yaptıkları, evcil hayvanı yaramazlık yaptığı zaman nasıl tepki gösterdikleri, evcil hayvan beslemeye başlama nedenleri, evcil hayvanları ile ilişki durumları ve evcil hayvanları sevme nedenidir.

### 3.3.2 Empatik Eğilim Ölçeği

Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ), 1988 yılında Dökmen tarafından bireylerin günlük hayatındaki empati kurma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Empatik Eğilim Ölçeği 20 sorudan oluşan Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekte “Bana hiç uygun değil”, “Bana pek uygun değil”, “Kararsızım”, “Bana oldukça uygun ” ve “Bana tamamen uygun ” olmak üzere beşli derecelendirme sistemi bulunmaktadır. Bu derecelendirme sistemindeki seçenekler, 1 ile 5 arasında değer taşımaktadır. Araçta yer alan; 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13. ve 14. maddeler negatif ifadelerden oluşmakta ve ters puanlanmaktadır. Normal ve ters maddelerden elde edilen toplam puan bireyin empatik eğilim puanını vermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan ise 100’dür. 63 ve altında yer alan puanlar düşük, 63-72 arasında yer alan puanlar orta, 72 ve üzerinde yer alan puanlar ise yüksek empatik eğilime sahip olarak değerlendirilmektedir.

Empatik Eğilim Ölçeği’nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dökmen (1988) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik kanıtı için bu ölçekten elde edilen puanlar ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri’ndeki bir alt ölçek olan “Duyguları Anlama” ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılmıştır. İki ölçüm arasındaki korelasyon katsayısının 0.68 olduğu görülmüştür. Ölçme aracına ilişkin güvenilirlik katsayısını bulmak için ise testi yarılama ve test-tekrar yöntemi kullanılmıştır. Test-tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik  $r=0.82$  olarak bulunurken testi yarılama yöntemi ile elde edilen korelasyon ise  $r=0.86$

olarak bulunmuştur (Dökmen, 1988). Çalışmamızda ölçeğin Cronbach's Alpha Katsayısı 0,760 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Griffin, Emmons, Diener ve Larsen tarafından (1985) tek faktörlü olarak geliştirilmiştir. Bireylerin yaşama karşı memnuniyetini ölçmek için oluşturulan ölçeğin Türkçeye uyarlanışını Köker (1991) gerçekleştirmiştir. Testin hem geçerlik güvenirlilik hem de Türkçe diline ve Türk kültürüne güncelleme çalışmasını ise Dağlı ve Baysal (2016) yapmıştır. Ölçek tek faktörlü yapıda olup 5'li likert tipi derecelendirme sisteminden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması ise; "Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5)", şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken en yüksek puan 25 olarak belirlenmiştir. Ölçekteki maddelerin iç tutarlığını belirten Cronbach Alpha Katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda Cronbach's Alpha Katsayısı 0,862 olarak bulunmuştur.

### 3.3.4 UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği bireylerin yalnızlık seviyesini ölçmek amacıyla Peplau, Russell ve Ferguson (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracının geçerliğini test etmek için yapılan çalışmada öznel yalnızlık değerlendirmeleri ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında .79 düzeyinde yüksek bir ilişki tespit edilmiştir. Güvenirlilik için yapılan çalışmada ölçme aracının iç tutarlık katsayısı .96 olarak saptanmıştır. İki ay arayla gerçekleştirilen çalışmalar sonunda test tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenirlilik katsayısı ise .73 olarak tespit edilmiştir.

Ölçek 1980 yılında Peplau, Russell ve Cutrona tarafından tekrar gözden geçirilerek ölçek maddeleri yarısı olumlu ve yarısı olumsuz olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Düzenlenmiş olan ölçeğin geçerlik çalışmasında, Beck Depresyon Ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puanlar arasında .62 korelasyon bulunmuştur. Yapılmış olan güvenirlilik çalışmasında iç tutarlık

katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir. Ölçme aracının orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı ile bu çalışmada bulunmuş olan iç tutarlık katsayısı arasında .91 seviyesinde korelasyon saptanmıştır (Peplau, Russell ve Cutrona, 1980). Çalışmamızda ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı 0,909 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni Türkiye'de ilk defa Yaparel (1984) kullanmış ve gerçekleştirdiği geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Ölçeği ile arasında .50 seviyesinde bir korelasyon olduğunu tespit etmiştir (Demir, 1989). Demir (1989) ise yaptığı çalışma sonucunda UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasında .77 korelasyon olduğunu saptamıştır. Aynı zamanda ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iç tutarlık katsayısını .96 olarak bulurken beş hafta aralıkla yapılmış iki uygulama arası korelasyon katsayısını da .94 olarak bulmuştur. 4'lü likert tipten oluşan bu ölçek, 10'u düz ve 10'u ters olarak kodlanmış 20 maddeden meydana gelmektedir. 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20. maddeler olumlu yönde puanlanırken; 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17 ve 18. maddeler olumsuz yönde puanlanmaktadır. Olumlu maddelerde "Hiç Yaşamam: 4", "Nadiren Yaşarım: 3", "Bazen Yaşarım: 2", "Sık Sık Yaşarım: 1" olarak puanlanırken; maddelerde "Hiç Yaşamam: 1", "Nadiren Yaşarım: 2", "Bazen Yaşarım: 3", "Sık Sık Yaşarım: 4" olarak puanlanmaktadır. Bütün maddelerden alınan puanların toplamı "genel yalnızlık puanını" vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 iken, en düşük puan ise 20'dir. Puanın artması yalnızlık düzeyinin de arttığını göstermektedir.

## 4 BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışma amacının gerçekleştirilmesi için elde edilmiş olan verilere uygulanan istatistiksel analizlere ve bu analizler doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

### 4.1. Verilerin İstatistiksel Analizi

Katılımcılardan demografik bilgi formu, Empatik Eğilim Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği aracılığıyla elde edilen veriler sayısal verilere dönüştürüldükten sonra SPSS veri analizi programına girilmiştir. Araştırma kapsamında, Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır.  $\pm 1$  aralığında bulunan çarpıklık ve basıklık katsayıları puanların normal dağılıma sahip olduğunu işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2016: 40). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları ölçme araçlarından elde edilen puanların normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuç dikkate alınarak, parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

**Tablo 1.** Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık		$\alpha$
	z	SH	z	SH	
Yaşam doyumu	-0,18	0,13	-0,13	0,26	0,862
Yalnızlık	0,83	0,13	0,56	0,26	0,909
Empatik eğilim	-0,16	0,13	0,24	0,26	0,760

Yaşam doyumu, Yalnızlık ve Empatik eğilim ölçeklerinden elde edilen puanları cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Ölçek puanlarını gelir durumu, eğitim durumu, birlikte yaşanan birey ve evcil hayvana sahip olma durumu

değişkenlerine göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Az sayıda katılımcının bulunduğu bazı gruplar bir üst veya bir alt grup ile birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Scheffe post-hoc testi kullanılarak farkın kaynağı belirlenmiştir. Bu test varyansların homojen, gruplardaki birey sayısının farklı olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Kayri, 2009).

Yaşam doyumu, Yalnızlık ve Empatik eğilim puanları arasındaki ilişkileri incelemek için ise Pearson Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yalnızlık ve empatik eğilimin yaşam doyumu üzerindeki yordama gücünü belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ( $>1,50$  ve  $<2,50$ ) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Hesaplanan Durbin-Watson katsayıları 1,54 ile 1,99 arasında değerler almıştır. 1 ve ilgili varsayımın karşılandığı belirlenmiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunup bulunmadığını belirlemek için varyans artış faktörleri (VIF) hesaplanmıştır.  $VIF \geq 10$  olması durumunda çoklu bağlantı probleminden söz edilmektedir (Çokluk ve diğerleri, 2012: 21)

Elde edilen değerler ( $VIF=1,75$ ) değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret etmiştir. Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş,  $p < 0,05$  değerleri anlamlı kabul edilmiştir. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

#### 4.2. Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyetiniz	Erkek	186	53,3
	Kadın	163	46,7
Medeni Durumunuz	Bekar	205	58,7
	Evli	144	41,3
Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz?	Arkadaş/Partner	67	19,2
	Çekirdek Aile	235	67,3
	Yalnız	47	13,5
Gelir Durumunuz	Alt	53	15,2
	Orta	216	61,9
	Üst	80	22,9
Eğitim Düzeyiniz	Lise ve Öncesi	52	14,9
	Lisans	245	70,2
	Lisans Üstü	52	14,9
	Toplam	349	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %53,3'ünün erkek, %46,7'sinin ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %41,3'ü evli olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı (%67,3) ailesi ile birlikte yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı orta gelir düzey gelir durumuna sahip olduğunu (%61,9) ve lisans mezunu (%70,2) olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılar Türkiye'nin farklı illerinden katılım göstermişlerdir. 32 farklı il ve 4 farklı ülke araştırmada yer almaktadır.

**Tablo 2.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyetiniz	Erkek	81	50,6
	Kadın	79	49,4
Medeni Durumunuz	Bekar	99	61,9
	Evli	61	38,1
Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz?	Arkadaş/Partner	29	18,1
	Çekirdek Aile	106	66,3
	Yalnız	25	15,6
Gelir Durumunuz	Alt	24	15
	Orta	98	61,3
	Üst	38	23,8
Eğitim Düzeyiniz	Lise ve Öncesi	22	13,8
	Lisans	113	70,6
	Lisans Üstü	25	15,6
Toplam		160	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %50,6'sının erkek, %49,4'ünün ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %38,1'i evli olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı (%66,3) çekirdek ailesi ile birlikte yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı orta gelir düzey gelir durumuna sahip olduğunu (%61,3) ve lisans mezunu (%70,6) olduğunu ifade etmiştir.

**Tablo 3.** Önceden Evcil Hayvan Sahibi Olan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyetiniz	Erkek	49	50,5
	Kadın	48	49,5
Medeni Durumunuz	Bekar	60	61,9
	Evli	37	38,1
Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz?	Arkadaş/Partner	20	20,6
	Çekirdek Aile	59	60,8
	Yalnız	18	18,6
Gelir Durumunuz	Alt	16	16,5
	Orta	59	60,8
	Üst	22	22,7
	Lise ve Öncesi	15	15,5
Eğitim Düzeyiniz	Lisans	68	70,1
	Lisans Üstü	14	14,4
	Toplam	97	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %50,5'inin erkek, %49,5'inin ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %38,1'i evli olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı (%60,8) çekirdek ailesi ile birlikte yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı orta gelir düzey gelir durumuna sahip olduğunu (%60,8) ve lisans mezunu (%70,1) olduğunu ifade etmiştir.

**Tablo 4.** Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyetiniz	Erkek	56	60,9
	Kadın	36	39,1
Medeni Durumunuz	Bekar	46	50
	Evli	46	50
Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz?	Arkadaş/Partner	18	19,6
	Çekirdek Aile	70	76,1
	Yalnız	4	4,3
Gelir Durumunuz	Alt	13	14,1
	Orta	59	64,1
	Üst	20	21,7
Eğitim Düzeyiniz	Lise ve Öncesi	15	16,3
	Lisans	64	69,6
	Lisans Üstü	13	14,1
	Toplam	92	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %60,9'unun erkek, %39,1'inin ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %50'sinin evli %50'sinin bekar olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların büyük bir oranı (%76,1) çekirdek ailesi ile birlikte yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı orta gelir düzey gelir durumuna sahip olduğunu (%64,1) ve lisans mezunu (%69,6) olduğunu ifade etmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Evcil Hayvana Sahip Olma Durumlarının ve Besledikleri Evcil Hayvanlarının İncelenmesi

		f	%
Evcil hayvana sahip misiniz / sahip miydiniz?	Evet	160	45,8
	Hayır	92	26,4
	Önceden Sahiptim	97	27,8
Beslemekte olduğunuz evcil hayvan hangisidir / hangisiydi?	Balık	22	6,3
	Birden Çok	27	7,7
	Hamster	4	1,1
	Kaplumbağa	4	1,1
	Kedi	91	26,2
	Köpek	71	20,3
	Kuş	37	10,6
	Tavşan	1	0,3
	PAS	92	26,4
	Toplam		349

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %45,8'inin evcil hayvana sahip olduğu, %26,4'ünün evcil hayvana sahip olmadığı ve %27,8'inin ise daha önce evcil hayvana sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların daha çok sırasıyla kedi (%26,2), köpek (%20,3) ve kuş (%10,6) besledikleri gözlenmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Evcil Hayvanlarını Nerede Beslediklerinin, Evcil Hayvanlarını Edinme Durumlarının ve Evcil Hayvanlarını Besleme Sürelerinin İncelenmesi

		f	%
Evcil hayvanınızı nerede besliyorsunuz / besliyordunuz?	Bahçede	50	14,3
	Evin içinde	145	41,5
	Kafeste/ Akvaryumda	62	17,8
	PAS	92	26,4
Evcil hayvanınızla bir araya gelişiniz nasıl oldu?	Sahiplendim	166	47,5
	Satın aldım	91	26,1
	PAS	92	26,4
Beslemekte olduğunuz evcil hayvanı kaç yıldır besliyorsunuz / beslediniz?	0-6 Ay	35	10,0
	6-12 Ay	35	10,0
	1-3 Yıl	82	23,6
	3-5 Yıl	41	11,7
	5+ Yıl	64	18,3
	PAS	92	26,4
Toplam		349	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %14,3'ü bahçede, %41,5'i evin içinde, %17,8'i ise kafeste/akvaryumda evcil hayvanlarının beslediğini ifade etmiştir. Katılımcıların %47,5'i sahiplenerek, %26,1'i ise satın alarak evcil hayvanı ile tanışmıştır. Katılımcıların %10'u 0-6 ay, %10'u 6-12 ay, %23,6'sı 1-3 yıl, %11,7'si 3-5 yıl ve %18,3'ü 5 ve daha fazla yıl evcil hayvan beslediğini ifade etmiştir.

**Tablo 7.** Evcil Hayvanlarından Sorumlu Olan Kişilerin, Evcil Hayvanları Veterinere Götürme Sıklığının ve Evcil Hayvanlar için Harcama Yapma Durumlarının İncelenmesi

		f	%
Beslemekte olduğunuz evcil hayvanın bakımından kim sorumluydu / sorumludur?	Benim dışımda biri	30	8,6
	Evdeki herkes	126	36,1
	Kendim	101	28,9
	PAS	92	26,4
Evcil hayvanınızı veterinerine götürme sıklığınız nedir / neydi?	Gitmiyoruz	68	19,5
	Kontrolleri, aşıları ve hastalık durumu olduğu zaman gideriz	131	37,5
	Sadece hasta olduğu durumlarda gideriz	58	16,6
	PAS	92	26,4
Evcil hayvanınız için harcama yapma durumunuz nedir / neydi?	Herhangi bir harcama yapmıyorum	15	4,3
	Sadece mama, kum gibi temel ihtiyaçları için harcama yaparım	103	29,5
	Temel ihtiyaçları dışında ödül maması, oyuncak gibi ekstra harcamalarım da olur	139	39,8
	PAS	92	26,4
Toplam		349	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %8,6'sı kendisi dışında başka birinin, %36,1'i evindeki herkesin, %28,9'u ise kendisinin evcil hayvanının bakımından sorumlu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %19,5'i evcil hayvanının veterinerine götürmediğini, %37,5'i kontrolleri, aşıları ve hastalık durumu olduğu zaman veterinerine gittiğini ve %16,6'sı ise sadece hasta olduğu durumlarda veterinerine gittiğini belirtmiştir. Katılımcıların %39,8'i evcil hayvanı

için temel ihtiyaçları dışında ödül maması, oyuncak gibi ekstra harcamalarının olduğunu, %29,5'i sadece mama, kum gibi temel ihtiyaçları için harcama yaptığını, %4,3'ü herhangi bir harcama yapmadığını belirtmiştir.

**Tablo 8.** Evcil Hayvanlar ile Vakit Geçirme Sıklığının ve Evcil Hayvanlara Tepki Verme Biçiminin İncelenmesi

		f	%
Evcil hayvanınız ile gün içerisinde ne kadar vakit geçiriyorsunuz/geçiriyordunuz?	Evde olduğum zamanın çoğunda birlikteyiz	116	33,2
	Gün içerisinde 1-3 saat	44	12,6
	Gün içerisinde yarım saat-1 saat	53	15,2
	Gün içerisinde yarım saatten az	44	12,6
	PAS	92	26,4
Evcil hayvanınız yaramazlık yaptığı zaman nasıl bir tepki gösterirsiniz / gösterirdiniz?	Anlayışla karşılarım	160	45,8
	Bağırırım, kızarım	97	27,8
	PAS	92	26,4
	Toplam	349	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %33,2'si evde bulunduğu zamanın çoğunda evcil hayvanı ile vakit geçirdiğini, %12,6'sı gün içinde 1-3 saat, %15,2'si gün içinde yarım saat-1 saat ve %12,6'sı gün içinde yarım saatten az evcil hayvanı ile vakit geçirdiğini belirtmiştir. Katılımcıların %45,8'i evcil hayvanı yaramazlık yaptığı zaman anlayışla karşıladığını, %27,8'i ise bağırdığını ve kızdığını ifade etmiştir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Evcil Hayvan Beslemeye Başlama Nedenlerinin İncelenmesi

		f	%
Evcil hayvan beslemeye başlamanızdaki etken nedir / neydi?	Benim dışımda birinin isteği	58	16,6
	Bir uğraş arayışı içinde olmam	5	1,4
	Çocuğumun isteği	1	0,3
	Evde yalnız kalmaktan korkmam	1	0,3
	Kendi isteğim	140	40,1
	Kendimi yalnız hissetmem	4	1,1
	Onu bir çocukmuş gibi görmem	13	3,7
	Sevdiğim bir insanı kaybetmem	2	0,6
	Sokaktaki/barınaktaki durumunun beni üzmesi	25	7,2
	Sorumluluk bilinci geliştirmesi	8	2,3
	PAS	92	26,4
	Toplam	349	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcılar daha çok sırasıyla kendi isteğiyle (%40,1), kendisi dışında farklı bir kişinin isteğiyle (%16,6), sokaktaki/barınaktaki durumunun kendisini üzmesi (%7,2), evcil hayvanının bir çocukmuş gibi görmesi (%3,7), sorumluluk bilinci geliştirmesi (%2,3) gibi faktörlere bağlı olarak evcil hayvan beslemeye başladığını ifade etmiştir.

**Tablo 10.** Katılımcıların Beslediği Evcil Hayvanlarla İlişkilerinin Düzeyinin İncelenmesi

	f	%	
Beslediğiniz evcil hayvanla ilişkiniz nasıl / nasıldı?	Bazen onu severim ama çoğunlukla ona bakmak bana zor gelir.	24	6,9
	Benim için önemlidir severim-sarılıp okşarım	164	46,9
	Genellikle bana rahatsızlık verir	1	0,3
	Hayatımın en önemli parçasını oluşturur	63	18,1
	Olup olmaması benim için bir şey ifade etmiyor	4	1,1
	Ona kötü davrandığım ve onu istemediğim zamanlar olur	1	0,3
	PAS	92	26,4
	Toplam	349	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %46,9'u evcil hayvanının kendisi için önemli olduğunu, ona sevip sarıldığını, %18,1'i evcil hayvanının hayatının en önemli parçasını oluşturduğunu, %6,9'u bazen evcil hayvanının sevdiğini ama çoğunlukla ona bakmak zorunda olması, %1,1'i evcil hayvanının olup olmamasının kendisi için bir şey ifade etmediğini, %0,3'ü evcil hayvanına kötü davrandığı ve onu istemediği zamanların olduğunu ve %0,3'ü evcil hayvanının genellikle kendisine rahatsızlık verdiğini ifade etmiştir.

**Tablo 11.** Katılımcıların Beslediği Evcil Hayvanları Sevme Nedenlerinin İncelenmesi

	f	%	
Evcil hayvanı sevme nedeniniz nedir / neydi?	Ona güvenip onunla sırlarımı paylaşabiliyor olmam	5	1,4
	Onun beni sevmesi, bana önemli olduğumu hissettirmesi	31	8,9
	Onunla çok eğleniyor olmam	17	4,9
	Onunla zaman geçirdiğimde rahatlayıp sakinleşmem	104	29,7
	Sevimli olması	91	26,1
	Sözümü dinlemesi	2	0,6
	Zorunda olduğum için ona bakıyorum	7	2,0
	PAS	92	26,4
Toplam	349	100,0	

Tablo incelendiğinde, katılımcıların daha çok sırasıyla evcil hayvanı ile zaman geçirdiğinde rahatlayıp gevşemesi (%29,7), sevimli olması (%26,1), evcil hayvanının kendisini sevmesi ve önemli olduğunu hissettirmesi (%8,9), evcil hayvanı ile eğleniyor olması (%4,9), bakmaya zorunlu olduğu için (%2), evcil hayvanına güvenip sırlarını paylaşması (%1,4) gibi faktörlere bağlı olarak evcil hayvanının sevdiğini ifade etmiştir.

**Tablo 12.** Katılımcıların Yaşlarına Ait Betimsel Değerler

Değişken	Evcil Hayvan Sahibi	N	Min.	Maks.	Ort	Ss
	Evet	160	18	65	33,39	12,40
Yaş	Önceden Sahip	97	18	70	33,74	12,48
	Hayır	92	18	60	35,58	12,27
	Genel	349	18	70	34,06	12,39

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşlarının 18 ile 70 arasında değiştiği gözlenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 34,06 (Ss=12,39) olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 13.** Yaşam Doymu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Evcil Hayvan	N	Min.	Maks.	Ort	Ss
Yaşam doymu	Sahip	160	5	25	16,93	4,34
	Önceden Sahip	97	9	25	17,14	3,44
	Sahip Değil	92	7	25	16,38	3,99
	Genel	349	5	25	16,84	4,02
Yalnızlık	Sahip	160	20	80	35,32	11,52
	Önceden Sahip	97	20	52	32,52	9,25
	Sahip Değil	92	20	64	32,52	9,47
	Genel	349	20	80	33,80	10,47
Empatik eğilim	Sahip	160	42	94	70,78	9,40
	Önceden Sahip	97	50	95	71,88	9,50
	Sahip Değil	92	49	91	70,67	8,38
	Genel	349	42	95	71,05	9,16

Tablo incelendiğinde, yaşam doymu puanlarının 5 ile 25 arasında değiştiği ve puan ortalamasının 16,84 (Ss=4,02) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. Yalnızlık puanlarının 20 ile 70 arasında değiştiği ve puan ortalamasının 33,75 (Ss=10,27) olarak hesaplandığı belirlenmiştir. Empatik eğilim puanlarının 42 ile 95 arasında değiştiği ve puan ortalamasının 71,05 (Ss=9,16) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. Evcil hayvana sahip olanların yaşam doymu puan ortalamasının 16,93 (Ss=4,34), yalnızlık puan ortalamasının 33,52 (Ss=11,52), empatik eğilim puan ortalamasının 70,78 (Ss=9,40) olduğu; önceden evcil hayvana sahip olanların yaşam doymu puan ortalamasının 17,14 (Ss=3,44), yalnızlık puan ortalamasının 32,52 (Ss=9,25), empatik eğilim puan ortalamasının 71,88 (Ss: 9,50) olduğu; evcil hayvana sahip

olmayanların yaşam doyumu puan ortalamasının 16,38 (Ss=3,99), yalnızlık puan ortalamasının 32,52 (Ss=9,47), empatik eğilim puan ortalamasının 70,67 (Ss=9,16) olduğu bulgulanmıştır.

**Tablo 14.** Cinsiyete Göre Yaşam Doymu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Evcil Hayvana Sahip	Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	Sd	p
	Yaşam doyumu	Kadın	79	16,99	4,826	-0,18	158	0,86
		Erkek	81	16,86	3,846			
Evet	Yalnızlık	Kadın	79	35,20	13,480	0,13	158	0,90
		Erkek	81	35,43	9,326			
	Empatik eğilim	Kadın	79	72,68	9,715	-2,60	158	0,011
		Erkek	81	68,91	8,747			
	Yaşam doyumu	Kadın	48	17,40	3,505	-0,71	95	0,48
		Erkek	49	16,90	3,393			
Önceden Sahip	Yalnızlık	Kadın	48	32,48	9,529	0,038	95	0,97
		Erkek	49	32,55	9,067			
	Empatik eğilim	Kadın	48	74,31	9,932	-2,57	95	0,012
		Erkek	49	69,49	8,513			
	Yaşam doyumu	Kadın	36	16,83	3,621	-0,88	90	0,39
		Erkek	56	16,09	4,222			
Hayır	Yalnızlık	Kadın	36	30,28	9,708	1,84	90	0,068
		Erkek	56	33,96	8,775			
	Empatik eğilim	Kadın	36	72,89	9,118	-2,07	90	0,041
		Erkek	56	69,25	7,616			
	Yaşam doyumu	Kadın	163	17,07	4,203	1,01	347	0,31
		Erkek	186	16,64	3,849			
Genel	Yalnızlık	Kadın	163	33,20	11,193	-0,93	347	0,35
		Erkek	186	34,23	9,400			
	Empatik eğilim	Kadın	163	73,21	9,620	4,21	347	0,00
		Erkek	186	69,17	8,318			

Tablo incelendiğinde, evcil hayvan sahibi olanların cinsiyete göre yaşam doyumu ( $t(158)=-0,18$ ;  $p>0,05$ ) ve yalnızlık ( $t(158)=0,13$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, cinsiyete göre empatik eğilim puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t(158)=-2,60$ ;  $p<0,05$ ). Evcil hayvan sahibi olan kadınların empatik eğilim puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Önceden evcil hayvan sahibi olanların cinsiyete göre yaşam doyumu ( $t(95)=1,01$ ;  $p>0,05$ ) ve yalnızlık ( $t(95)=0,038$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, cinsiyete göre empatik eğilim puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t(95)=-2,57$ ;  $p<0,05$ ). Önceden evcil hayvan sahibi olan kadınların empatik eğilim puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Evcil hayvan sahibi olmayanların cinsiyete göre yaşam doyumu ( $t(90)=-0,88$ ;  $p>0,05$ ) ve yalnızlık ( $t(90)=1,84$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, cinsiyete göre empatik eğilim puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t(90)=-2,07$ ;  $p<0,05$ ). Evcil hayvan sahibi olmayan kadınların empatik eğilim puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tüm katılımcıların cinsiyete göre yaşam doyumu ( $t(347)=-0,71$ ;  $p>0,05$ ) ve yalnızlık ( $t(347)=-0,93$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, cinsiyete göre empatik eğilim puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t(347)=4,21$ ;  $p<0,05$ ). Kadınların empatik eğilim puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

**Tablo 15.** Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Evcil Hayvan Sahibi	Değişkenler	Gelir durumu	N	Ort	Ss	F	p	Fark*	
	Yaşam doyumu	Alt <sup>a</sup>	24	13,88	3,54	10,80	0,00	c>a, c>b, b>a,	
		Orta <sup>b</sup>	98	16,93	4,26				
		Üst <sup>c</sup>	38	18,84	3,98				
	Evet	Yalnızlık	Alt	24	33,33	8,50	0,43	0,65	-
			Orta	98	35,78	12,60			
			Üst	38	35,39	10,34			
		Empatik eğilim	Alt	24	69,67	1,89	0,21	0,81	-
			Orta	98	71,05	0,99			
			Üst	38	70,76	1,38			
Önceden Sahip	Yaşam doyumu	Alt <sup>a</sup>	16	15,69	4,03	7,63	0,01	c>a, c>b, b>a,	
		Orta <sup>b</sup>	59	16,69	3,03				
		Üst <sup>c</sup>	22	19,41	3,10				
		Yalnızlık	Alt	16	34,56	8,78	0,49	0,61	-
			Orta	59	31,97	9,62			
			Üst	22	32,50	8,73			
		Empatik eğilim	Alt	16	71,44	8,85	0,23	0,80	-
			Orta	59	72,39	9,70			
			Üst	22	70,82	9,76			
Hayır	Yaşam doyumu	Alt <sup>a</sup>	13	13,00	0,91	8,39	0,00	c>a, c>b, b>a,	
		Orta <sup>b</sup>	59	16,44	0,50				
		Üst <sup>c</sup>	20	18,40	0,77				
		Yalnızlık	Alt	13	35,69	3,05	2,50	0,088	-
			Orta	59	33,10	1,25			
			Üst	20	28,75	1,57			
		Empatik eğilim	Alt	13	68,08	2,37	2,01	0,14	-
			Orta	59	70,24	1,07			
			Üst	20	73,65	1,86			
Genel	Yaşam doyumu	Alt <sup>a</sup>	53	14,21	3,71	24,97	0,00	c>a, c>b, b>a,	
		Orta <sup>b</sup>	217	16,73	3,83				
		Üst <sup>c</sup>	79	18,91	3,61				
		Yalnızlık	Alt	53	34,28	9,11	0,25	0,78	-
			Orta	217	33,87	10,85			
			Üst	79	33,08	9,44			
		Empatik eğilim	Alt	53	69,81	8,88	0,59	0,56	-
			Orta	217	71,23	9,37			
			Üst	79	71,42	8,80			

\*Scheffe testi

Tablo incelendiğinde, evcil hayvan sahibi olanların gelir durumuna göre yalnızlık ( $F(2; 157)=0,43; p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 157)=0,21; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, gelir durumuna göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(2; 157)=10,80; p<0,05$ ). Alt gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyumu puan ortalaması en düşük, üst gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyum puan ortalaması ise en yüksektir. Gelir durumu arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Önceden evcil hayvan sahibi olanların gelir durumuna göre yalnızlık ( $F(2; 94)=0,49; p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 94)=0,23; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, gelir durumuna göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(2; 94)=7,63; p<0,05$ ). Alt gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyumu puan ortalaması en düşük, üst gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyum puan ortalaması ise en yüksektir. Gelir durumu arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Evcil hayvan sahibi olmayanların gelir durumuna göre yalnızlık ( $F(2; 89)=2,50; p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 89)=2,01; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, gelir durumuna göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(2; 89)=8,39; p<0,05$ ). Alt gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyumu puan ortalaması en düşük, üst gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyum puan ortalaması ise en yüksektir. Gelir durumu arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Tüm katılımcıların gelir durumuna göre yalnızlık ( $F(2; 348)=0,25; p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 348)=0,59; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, gelir durumuna göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(2; 348)=24,97; p<0,05$ ). Alt gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyumu puan ortalaması en düşük, üst gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyum puan ortalaması ise en yüksektir. Gelir durumu arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

**Tablo 16.** Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Evcil Hayvan Sahibi	Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort	Ss	F	p	Fark *
	Yaşam doyumu	Lise ve Öncesi	22	16,77	5,04	1,28	0,28	-
		Lisans	113	16,67	4,15			
		Lisansüstü	25	18,20	4,48			
Evet	Yalnızlık	Lise ve Öncesi <sup>a</sup>	22	39,95	12,60	3,10	0,047	a>c
		Lisans <sup>b</sup>	113	35,22	11,21			
		Lisansüstü <sup>c</sup>	25	31,68	11,03			
	Empatik eğilim	Lise ve Öncesi	22	70,36	9,88	2,85	0,061	-
		Lisans	113	69,96	9,57			
		Lisansüstü	25	74,84	7,20			
	Yaşam doyumu	Lise ve Öncesi	15	16,40	3,64	1,37	0,26	-
		Lisans	68	17,04	3,54			
		Lisansüstü	14	18,43	2,41			
Önceden Sahip	Yalnızlık	Lise ve Öncesi	15	31,73	9,10	0,43	0,52	-
		Lisans	68	33,06	9,45			
		Lisansüstü	14	30,71	8,71			
	Empatik eğilim	Lise ve Öncesi	15	73,67	8,41	0,66	0,65	-
		Lisans	68	71,15	9,68			
		Lisansüstü	14	73,50	9,96			
	Yaşam doyumu	Lise ve Öncesi	15	16,00	4,62	1,51	0,23	-
		Lisans	64	16,11	3,94			
		Lisansüstü	13	18,15	3,21			
Hayır	Yalnızlık	Lise ve Öncesi	15	35,40	10,23	0,82	0,44	-
		Lisans	64	32,00	9,39			
		Lisansüstü	13	31,77	9,15			
	Empatik eğilim	Lise ve Öncesi	15	70,00	9,06	0,076	0,92	-
		Lisans	64	70,89	8,09			
		Lisansüstü	13	70,38	9,60			

		Lise ve Öncesi <sup>a</sup>	52	16,44	4,48			
	Yaşam doyumunu	Lisans <sup>b</sup>	245	16,63	3,94	3,86	0,02	c>b
		Lisansüstü <sup>c</sup>	52	18,25	3,66			
		Lise ve Öncesi	52	36,12	10,82			
Genel	Yalnızlık	Lisans	245	33,74	10,18	2,72	0,07	-
		Lisansüstü	52	31,44	9,82			
		Lise ve Öncesi	52	71,21	9,21			
	Empatik eğilim	Lisans	245	70,53	9,22	2,08	0,13	-
		Lisansüstü	52	73,37	8,65			

\*Scheffe testi

Tablo incelendiğinde, eğitim durumuna göre yalnızlık ( $F(2; 348)=2,72$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 348)=0,13$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, eğitim durumuna göre yaşam doyumunu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(2; 348)=3,86$ ;  $p<0,05$ ). Lisansüstü mezunu katılımcıların yaşam doyumunu puan ortalaması, lisans mezunu katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Evcil hayvan sahibi olanların eğitim durumuna göre yaşam doyumunu ( $F(2; 157)=1,28$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 157)=2,85$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, eğitim durumuna göre yalnızlık puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F(2; 157)=3,10$ ;  $p<0,05$ ). Lise ve öncesi mezunu katılımcıların yalnızlık puan ortalaması, lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Önceden evcil hayvan sahibi olanların eğitim durumuna göre yaşam doyumunu ( $F(2; 94)=1,37$ ;  $p>0,05$ ), yalnızlık ( $F(2; 94)=0,43$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 94)=0,66$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Evcil hayvan sahibi olmayanların eğitim durumuna göre yaşam doyumunu ( $F(2; 89)=1,51$ ;  $p>0,05$ ), yalnızlık ( $F(2; 89)=0,076$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim

(F(2; 89)=0,82; p>0,05) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

**Tablo 17.** Birlikte Yaşanılan Bireylere Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Evcil Hayvana Sahip	Değişkenler	Kiminle birlikte	N	Ort	Ss	F	p
	Yaşam doyumu	Arkadaş ve partner	29	17,14	4,25	0,62	0,54
		Çekirdek aile	106	16,68	4,33		
		Yalnız	25	17,72	4,56		
Evet	Yalnızlık	Arkadaş ve partner	29	30,97	7,88	2,78	0,065
		Çekirdek aile	106	35,97	11,85		
		Yalnız	25	37,60	12,76		
	Empatik eğilim	Arkadaş ve partner	29	71,28	10,67	0,13	0,87
		Çekirdek aile	106	70,50	9,55		
		Yalnız	25	71,36	7,21		
	Yaşam doyumu	Arkadaş ve partner	20	17,90	3,24	0,76	0,47
		Çekirdek aile	59	17,07	3,61		
		Yalnız	18	16,56	3,09		
Önceden Sahip	Yalnızlık	Arkadaş ve partner	20	33,35	8,86	0,60	0,55
		Çekirdek aile	59	32,88	9,61		
		Yalnız	18	30,39	8,61		
	Empatik eğilim	Arkadaş ve partner	20	73,40	7,44	0,65	0,52
		Çekirdek aile	59	70,70	9,92		
		Yalnız	18	69,89	10,26		
	Yaşam doyumu	Arkadaş ve partner	18	18,00	4,43	2,31	0,10
		Çekirdek aile	60	15,89	3,65		

		Yalnız	14	17,75	6,39		
Hayır	Yalnızlık	Arkadaş ve partner	18	32,39	10,06	1,50	0,29
		Çekirdek aile	60	32,10	8,54		
		Yalnız	14	40,50	19,57		
	Empatik eğilim	Arkadaş ve partner	18	74,00	7,06	1,85	0,16
		Çekirdek aile	60	69,94	8,19		
		Yalnız	14	68,50	14,75		
	Yaşam doyumu	Arkadaş ve partner	69	17,45	4,05	2,05	0,13
		Çekirdek aile	235	16,54	3,97		
		Yalnız	45	17,49	4,10		
Genel	Yalnızlık	Arkadaş ve partner	69	32,03	8,61	1,40	0,25
		Çekirdek aile	235	34,01	10,39		
		Yalnız	45	35,04	11,81		
	Empatik eğilim	Arkadaş ve partner	69	72,26	9,16	0,77	0,46
		Çekirdek aile	235	70,70	9,26		
		Yalnız	45	71,04	8,65		

Tablo incelendiğinde, evcil hayvan sahibi olanların birlikte yaşanan bireylere göre yaşam doyumu ( $F(2; 157)=0,62; p>0,05$ ), yalnızlık ( $F(2; 157)=0,13; p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 157)=2,78; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Önceden evcil hayvan sahibi olanların, birlikte yaşanan bireylere göre yaşam doyumu ( $F(2; 94)=0,76; p>0,05$ ), yalnızlık ( $F(2; 94)=0,65; p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 94)=0,60; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Evcil hayvan sahibi olmayanların birlikte yaşanan bireylere göre yaşam doyumu ( $F(2; 89)=2,31; p>0,05$ ), yalnızlık ( $F(2; 89)=1,50; p>0,05$ ) ve empatik

eğilim ( $F(2; 89)=1,85; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Tüm katılımcıların, birlikte yaşanan bireylere göre yaşam doyumu ( $F(2; 348)=2,05; p>0,05$ ), yalnızlık ( $F(2; 348)=1,40; p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 348)=0,77; p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Arkadaş ve partnerle, çekirdek ailede ve yalnız yaşadığını belirten katılımcıların yaşam doyumlarının, yalnızlıklarının ve empatik eğilimlerinin benzer olduğu anlaşılmıştır.

**Tablo 18.** Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Evcil Hayvana Sahip	Değişkenler	Medeni durum	N	Ort	Ss	t	Sd	p																																																																																																													
	Yaşam doyumu	Evli	61	17,48	3,94	1,26	158	0,21																																																																																																													
		Bekar	99	16,59	4,56				Evet	Yalnızlık	Evli	61	33,90	9,24	-1,22	158	0,22	Bekar	99	36,19	12,70		Empatik eğilim	Evli	61	72,31	8,94	1,63	158	0,10	Bekar	99	69,83	9,59		Yaşam doyumu	Evli	37	17,27	3,64	0,29	95	0,78	Bekar	60	17,07	3,33	Önceden Sahip	Yalnızlık	Evli	37	33,92	10,02	1,18	95	0,24	Bekar	60	31,65	8,72		Empatik eğilim	Evli	37	72,86	9,82	0,80	95	0,42	Bekar	60	71,27	9,33		Yaşam doyumu	Evli	46	16,46	4,06	0,19	90	0,85	Bekar	46	16,30	3,96	Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011	Bekar	46	30,04	9,24		Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144
Evet	Yalnızlık	Evli	61	33,90	9,24	-1,22	158	0,22																																																																																																													
		Bekar	99	36,19	12,70					Empatik eğilim	Evli	61	72,31	8,94	1,63	158	0,10	Bekar	99	69,83	9,59		Yaşam doyumu	Evli	37	17,27	3,64	0,29	95	0,78	Bekar	60	17,07	3,33	Önceden Sahip	Yalnızlık	Evli	37	33,92	10,02	1,18	95	0,24	Bekar	60	31,65	8,72		Empatik eğilim	Evli	37	72,86	9,82	0,80	95	0,42	Bekar	60	71,27	9,33		Yaşam doyumu	Evli	46	16,46	4,06	0,19	90	0,85	Bekar	46	16,30	3,96	Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011	Bekar	46	30,04	9,24		Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32								
	Empatik eğilim	Evli	61	72,31	8,94	1,63	158	0,10																																																																																																													
		Bekar	99	69,83	9,59					Yaşam doyumu	Evli	37	17,27	3,64	0,29	95	0,78	Bekar	60	17,07	3,33	Önceden Sahip	Yalnızlık	Evli	37	33,92	10,02	1,18	95	0,24	Bekar	60	31,65	8,72		Empatik eğilim	Evli	37	72,86	9,82	0,80	95	0,42	Bekar	60	71,27	9,33		Yaşam doyumu	Evli	46	16,46	4,06	0,19	90	0,85	Bekar	46	16,30	3,96	Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011	Bekar	46	30,04	9,24		Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																					
	Yaşam doyumu	Evli	37	17,27	3,64	0,29	95	0,78																																																																																																													
		Bekar	60	17,07	3,33				Önceden Sahip	Yalnızlık	Evli	37	33,92	10,02	1,18	95	0,24	Bekar	60	31,65	8,72		Empatik eğilim	Evli	37	72,86	9,82	0,80	95	0,42	Bekar	60	71,27	9,33		Yaşam doyumu	Evli	46	16,46	4,06	0,19	90	0,85	Bekar	46	16,30	3,96	Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011	Bekar	46	30,04	9,24		Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																																		
Önceden Sahip	Yalnızlık	Evli	37	33,92	10,02	1,18	95	0,24																																																																																																													
		Bekar	60	31,65	8,72					Empatik eğilim	Evli	37	72,86	9,82	0,80	95	0,42	Bekar	60	71,27	9,33		Yaşam doyumu	Evli	46	16,46	4,06	0,19	90	0,85	Bekar	46	16,30	3,96	Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011	Bekar	46	30,04	9,24		Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																																															
	Empatik eğilim	Evli	37	72,86	9,82	0,80	95	0,42																																																																																																													
		Bekar	60	71,27	9,33					Yaşam doyumu	Evli	46	16,46	4,06	0,19	90	0,85	Bekar	46	16,30	3,96	Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011	Bekar	46	30,04	9,24		Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																																																												
	Yaşam doyumu	Evli	46	16,46	4,06	0,19	90	0,85																																																																																																													
		Bekar	46	16,30	3,96				Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011	Bekar	46	30,04	9,24		Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																																																																									
Hayır	Yalnızlık	Evli	46	35,00	9,15	2,58	90	0,011																																																																																																													
		Bekar	46	30,04	9,24					Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62	Bekar	46	71,11	8,95				Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																																																																																						
	Empatik eğilim	Evli	46	70,24	7,83	-0,49	90	0,62																																																																																																													
		Bekar	46	71,11	8,95							Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																																																																																																			
			Evli	144	17,10	3,907	0,99	347	0,32																																																																																																												

Yaşam doyumu		Bekar	205	16,66	4,094			
Genel	Yalnızlık	Evli	144	34,26	9,369	0,77	347	0,44
		Bekar	205	33,40	10,874			
	Empatik eğilim	Evli	144	71,79	8,851	1,26	347	0,21
		Bekar	205	70,54	9,360			

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde, evcil hayvan sahibi olanların medeni duruma göre yaşam doyumu ( $t(158)=1,26$ ;  $p>0,05$ ), yalnızlık ( $t(158)=-1,22$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $t(158)=1,63$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Önceden evcil hayvan sahibi olanların medeni duruma göre yaşam doyumu ( $t(95)=0,29$ ;  $p>0,05$ ), yalnızlık ( $t(95)=1,18$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $t(95)=0,80$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Evcil hayvan sahibi olmayanların medeni duruma göre yaşam doyumu ( $t(90)=0,19$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $t(90)=-0,49$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Yalnızlık ( $t(90)=2,58$ ;  $p<0,05$ ) puanlarının ise anlamlı farklılık gösterdiği, evcil hayvan sahibi olmayan ve evli olanların yalnızlık puan ortalamalarının evcil hayvan sahibi olmayan ve bekar olanların yalnızlık puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tüm katılımcıların, medeni duruma göre yaşam doyumu ( $t(347)=0,99$ ;  $p>0,05$ ), yalnızlık ( $t(347)=0,77=1,40$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $t(347)=1,26$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Evli ve evli olmadığını belirten katılımcıların yaşam doyularının, yalnızlıklarının ve empatik eğilimlerinin benzer olduğu anlaşılmıştır.

**Tablo 19.** Evcil Hayvana Sahip Olma Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Evcil hayvana sahip olma durumu	N	Ort	Ss	F	p	Fark *
Yaşam doyumu	Evet	168	16,97	4,35	1,41	0,40	-
	Hayır	85	16,22	3,90			
	Önceden sahiptim	96	17,17	3,45			
Yalnızlık	Evet <sup>a</sup>	168	35,16	10,98	3,09	0,04	a>b, a>c,
	Hayır <sup>b</sup>	85	32,41	9,62			
	Önceden sahiptim <sub>c</sub>	96	32,47	9,29			
Empatik eğilim	Evet	168	70,68	9,32	0,54	0,58	-
	Hayır	85	70,86	8,41			
	Önceden sahiptim	96	71,88	9,56			

\*Scheffe testi

Tablo incelendiğinde, evcil hayvana sahip olma durumuna göre yaşam doyumu ( $F(2; 348)=1,41$ ;  $p>0,05$ ) ve empatik eğilim ( $F(2; 348)=0,54$ ;  $p>0,05$ ) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, evcil hayvana sahip olma durumuna göre yalnızlık puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $F(2; 348)=3,09$ ;  $p<0,05$ ). Evcil hayvanı olan katılımcıların yalnızlık puan ortalamaları, evcil hayvanı olmayan ve daha önce evcil hayvanı olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

**Tablo 20.** Evcil Hayvana Sahip Katılımcıların Yaşam Doymu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		Yaşam doymu	Yalnızlık	Empatik eğilim
Yaşam doymu	r	1	-,280**	,423**
	p		0,000	0,000
	N	160	160	160
Yalnızlık	r	-,280**	1	-,626**
	p	0,000		0,000
	N	160	160	160
Empatik eğilim	r	,423**	-,626**	1
	p	0,000	0,000	
	N	160	160	160

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde, yaşam doymu puanları ile yalnızlık ( $r=-0,28$ ;  $p<0,01$ ) ve empatik eğilim ( $r=0,423$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Evcil hayvana sahip katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça yaşam doymu puanlarının azaldığı, empatik eğilim puanları arttıkça yaşam doymu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Yalnızlık puanları ile empatik eğilim puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-0,626$ ;  $p<0,01$ ). Evcil hayvana sahip katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça empatik eğilim puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

**Tablo 21.** Evcil Hayvana Sahip Olmayan Katılımcıların Yaşam Doymu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Yaşam doymu	Yalnızlık	Empatik eğilim
Yaşam doymu	r	1	,375**
	p	0,005	0,000
	N	92	92
Yalnızlık	r	-,291**	1
	p	0,005	0,000
	N	92	92
Empatik eğilim	r	,375**	1
	p	0,000	0,000
	N	92	92

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde, yaşam doymu puanları ile yalnızlık ( $r=-0,291$ ;  $p<0,01$ ) ve empatik eğilim ( $r=0,375$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Evcil hayvana sahip olmayan katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça yaşam doymu puanlarının azaldığı, empatik eğilim puanları arttıkça yaşam doymu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Yalnızlık puanları ile empatik eğilim puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-0,654$ ;  $p<0,01$ ). Evcil hayvana sahip olmayan katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça empatik eğilim puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

**Tablo 22.** Daha Önce Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Yaşam Doymu, Yalnızlık ve Empatik Eğilim Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

		Yaşam doymu	Yalnızlık	Empatik eğilim
Yaşam doymu	r	1	-,436**	,493**
	p		0,000	0,000
	N	97	97	97
Yalnızlık	r	-,436**	1	-,585**
	p	0,000		0,000
	N	97	97	97
Empatik eğilim	r	,493**	-,585**	1
	p	0,000	0,000	
	N	97	97	97

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde, yaşam doymu puanları ile yalnızlık ( $r=-0,436$ ;  $p<0,01$ ) ve empatik eğilim ( $r=0,493$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Daha önce evcil hayvana sahip olan katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça yaşam doymu puanlarının azaldığı, empatik eğilim puanları arttıkça yaşam doymu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Yalnızlık puanları ile empatik eğilim puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-0,585$ ;  $p<0,01$ ). Daha önce evcil hayvana sahip olan katılımcıların yalnızlık puanları arttıkça empatik eğilim puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

**Tablo 23.** Katılımcılarda Evcil Hayvan Sahibi Olma Durumu, Yalnızlık ve Empatik Eğilimin Yaşam Doyumunu Yordama Gücünün Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	SH	$\beta$	t	p
(Sabit)	6,52	2,56		2,54	0,011
Evcil Hayvan Sahibi Olma	-0,28	0,26	-0,051	-1,04	0,29
Empatik Eğilim	0,17	0,027	0,38	6,19	0,00
Yalnızlık	-0,028	0,023	-0,074	-1,21	0,23
R=0,434	R <sup>2</sup> =0,188		F=26,69		p<0,01

Bağımlı değişken= Yaşam doyumu

Tablo incelendiğinde, evcil hayvan sahibi olma durumu, yalnızlık ve empatik eğilim birlikte yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir (R=0,434; F=26,9; p<0,01). Yaşam doyumundaki değişimin %18'i evcil hayvan sahibi olma durumu, yalnızlık ve empatik eğilim tarafından açıklanmıştır. Yordayıcı değişkenlerden sadece empatik eğilimin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu gözlenmiştir ( $\beta=0,38$ ; p<0,01). Katılımcıların empatik eğilimleri yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

## 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma

Araştırmada evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireyler arasında yaşam doyumu, empatik eğilim düzeyi ve yalnızlık algısı bakımından farklılaşma olup olmadığının incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar literatür çalışmalarının sonuçları ile karşılaştırılmıştır.

Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) 26-45 yaş grubu üzerinde yapmış olduğu ve yaşam doyumunu inceledikleri araştırmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek seviyede yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde yapılmış olan ve 15 yaş üzerindeki kişileri kapsayan bir başka araştırmaya göre ise, kadınların yaşam doyumu erkeklere göre anlamlı şekilde daha düşük olarak bulunmuştur (Selim, 2008).

Akbaş ve Cenkseven'in (2007) yaptığı araştırmaya göre ise, cinsiyetin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu fakat yordama katkısının yüksek düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ve yaşam doyumu arasında tutarlı bir farklılaşma bulunmadığı görülmektedir. Bu araştırmada da cinsiyete göre yaşam doyumu puan ortalamaları farklılık göstermemektedir.

Akbağ ve İmamoğlu'nun (2010) cinsiyetin yalnızlık düzeyini yordama gücünü incelediği araştırmaya göre, cinsiyetin yalnızlığı tek başına bağımsız bir şekilde yordama gücüne sahip olmadığı ortaya konmuştur. Bu araştırmada da cinsiyete göre yalnızlık puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermeyerek literatür bulgularını desteklemektedir.

Çabukça ve Kışlak'ın (2002) cinsiyete bağlı olarak empatik eğilim puanlarının nasıl değiştiğini incelediği çalışmada, annelerin empatik eğilim seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulan Ceyhan'ın (1993) aksine evli kadın ve erkekler arasında empatik eğilim açısından bir fark bulunmamıştır. Bu araştırmada ise Ceyhan'ın bulgularını destekler nitelikte, kadınların empatik

eğilim puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Temel fizyolojik ihtiyaçların doyurulması temel alındığı zaman, gelir seviyesi ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Türkdoğan, 2010). Gelir seviyesinin yüksekliği her koşulda daha yüksek bir mutluluk getirmese de mutsuzluk yaşama riskini ciddi bir biçimde düşürdüğü ortaya konmuştur. Öznel algıların gelir seviyesine etkisi nesnel değerlendirmelere göre daha güçlü bulunmuştur. Ayrıca ülkeler arasında yapılmış olan karşılaştırmalarda, ülkelerin gelir seviyesi yüksekliği ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasında olumlu yönde güçlü bir ilişki varken; aynı ülke vatandaşları arasında yapılmış olan araştırmalarda gelir seviyesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki daha zayıf olarak bulunmuştur (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Diener ve Biswas-Diener, 2002)

Doğan ve Morali'nin (1999) yapmış bir araştırmada, bireylerin gelir seviyelerinin yükselmesiyle birlikte yaşam doyumlarının da yükseldiği görülmektedir. Bu araştırmada da gelir durumuna göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Alt gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyumu puan ortalaması en düşük, üst gelir durumuna sahip katılımcıların yaşam doyum puan ortalaması ise en yüksektir. Gelir durumu arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Karakoç ve Taydaş'ın (2013) üniversite öğrencileri ile yürütmüş olduğu çalışmada gelir durumu ve yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmada da hem evcil hayvan sahibi olan hem önceden evcil hayvan sahibi olan hem de evcil hayvan sahibi olmayan bireylerde gelir durumuna göre yalnızlık ve puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır.

Easterkine ve Plagnol (2008) tarafından yapılmış olan araştırmaya göre, eğitilmiş bireyler isteklerini karşılamada ve aile hayatında mutlu olma konusunda daha az eğitilmiş kişilere kıyasla becerilerinin yüksek olması nedeni ile daha mutludur (akt. Doğan, 2015). Dolayısıyla eğitim durumunun, gelir düzeyi ve statü ile birlikte değerlendirildiği zaman, yaşam doyumu ile ilişkisi olduğu

söylenbilir. Bryant ve Marquez'in (1986) yaptığı araştırmaya göre ise, eğitim seviyesinin artmasıyla beraber erkeklerin hislerini ifade etme kolaylığı da artmaktadır. Ancak kadınlarda eğitim seviyesinin değişmesi kadınların kendisini değerlendirmesinde belirgin bir farklılık yaratmamaktadır. Araştırmamızda da bu araştırma bulgularını destekler nitelikte olarak, eğitim durumuna göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Lisansüstü mezunu katılımcıların yaşam doyumu puan ortalaması, ilkokul ve lise mezunu katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Kişilerin evcil hayvan sahiplenme nedenlerini inceleyen bir araştırmada; hayvan sevgisi ilk sırada, çocukların isteği ikinci sırada, evcil hayvanın hediye edilmesi üçüncü sırada, yakınlardan uzakta olmak dördüncü sırada ve sevilen bir kişinin kaybı beşinci sırada yer almaktadır (Ambaroğlu, 2007).

Başka bir araştırmaya göre ise bireylerin evcil hayvan sahiplenme nedenlerinden biri de yalnızlık hissidir (Kaya ve Bektaş, 2019). Yalnızlık algısı ve evcil hayvana sahip olma ilişkisini incelemek amacıyla yapılmış olan çalışmalarda, yalnız yaşayan ve evcil hayvana sahip olmayan bireylerin yalnızlık algısının, yalnız yaşayan ama evcil hayvana sahip olan bireylere göre yüksek olduğu raporlanmıştır (Sable, 1995; Zasloff ve Kidd, 1994). Stanley, Conwell, Bowen ve Orden'in (2013) yapmış olduğu ve evcil hayvan sahibi olmayla yalnızlık algısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada ise 830 katılımcı ile çalışılmış olup demografik değişkenler kontrol altına alındıktan sonra evcil hayvan sahibi olan kişilerin olmayan kişilere göre %36 oranında daha az yalnızlık algıladığı ortaya konmuştur. Avusturya'da yapılan güncel bir çalışmada özellikle köpek sahibi olmanın yalnız hissetmeye karşı koruyucu bir etkisinin olduğu saptanmıştır (Olivia ve Johnston, 2021). Avusturya'da ergenlerle yapılan başka bir çalışmada da evcil hayvanı olan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Hartwig ve Signal, 2020). Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada ise evcil hayvanlara bağlanma ile yalnızlık arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır (Karameşe, 2014).

Literatürdeki çalışmaların çoğundan elde edilen bulgular evcil hayvan sahibi olmanın yalnızlık hissini azalttığı yönünde olsa da herhangi bir etkisinin olmadığı yönünde de bulgular ortaya çıkmıştır. Covid-19 pandemi süreci

boyunca ergenlerle yapılmış olan bir çalışmada evcil hayvan sahibi olmanın yalnızlık hissi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Mueller ve diğerleri, 2021). Raina ve arkadaşlarının (1999), 65 yaş üzeri bireyler ile gerçekleştirdiği başka bir çalışmada da, her ne kadar fiziksel aktivite bakımından evcil hayvan sahipleri, olmayanlara daha iyi durumda olduklarını belirtse de, psikolojik iyi olma bakımından iki grup arasında bir farka rastlanılmamıştır. Bazı araştırma sonuçlarına göre ise evcil hayvan sahiplerinde yalnızlık ve sıkılma gibi duygularda artış görüldüğü tespit edilmiştir (Wells ve Rodi, 2000). Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, her ne kadar çalışma sonuçları, genel anlamda evcil hayvanların insan sağlığına ve psikolojisine faydalı olduğunu vurgulasa da farklı koşullar altında kişilerin farklı yanıtlar verebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Yürütmüş olduğumuz çalışmamızda da evcil hayvana sahip olma durumuna göre yalnızlık puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Evcil hayvanı olan katılımcıların yalnızlık puan ortalamaları, evcil hayvanı olmayan ve daha önce evcil hayvanı olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Birçok çalışmada evcil hayvana sahip olmanın ve ona bağlanmanın yalnızlık hissi ile ilişkili olduğu yönünde bulgular olduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada da yalnızlık hissinin, evcil hayvan edinmenin ve ona bağlanmanın önde gelen sebeplerinden biri olduğu saptanmıştır (Kaya ve Bektaş, 2019). Bu sebeple kendini yalnız hisseden bireylerin evcil hayvan sahiplenme eğiliminin daha yüksek olduğunu ve evcil hayvan sahiplenerek yalnızlık düzeylerini azaltma düşüncesinde olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda yalnızlık, evcil hayvan sahibi olma durumu için bir neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer yandan araştırma, dünya çapında etkili olan Covid-19 salgını sırasında yapıldığı için pandemi sürecinde daha fazla ihtiyaç duyulan sosyal destek ve daha fazla hissedilen yalnızlık hissi sebebiyle bireylerin verdiği cevapların normal döneme kıyasla farklılık göstermiş olabileceği ileri sürülebilir.

Schaffer (2011) insanlar ve evcil hayvanlar arasında duygusal bir bağ kurulduğunu ileri sürmüştür; insan ilişkilerindeki gibi evcil hayvanlar ile kurmuş olduğumuz ilişkilerimizde de bağlılık bulunduğunu ifade etmiştir (Akt. Karameşe, 2014). Schaffer, evcil hayvanların insanların sevgi, güven, ilgi gibi

ihtiyaçlarını karşıladığını ve yaşam doyumlarına katkı sağladığını ne sürmüştür. Yaşanan evcil hayvan kaybı da tıpkı insan kaybında olduğu gibi üzüntü, yas gibi duyguları açığa çıkarmaktadır.

Lago ve arkadaşları (1989) 1984 ve 1987 yıllarında 355 kişilik örneklem grubu ile bir araştırma yürütmüştür. Bu yıllarda katılımcılar ile iki farklı telefon görüşmesi yapılmış; bu görüşmelerde katılımcılara fiziksel sağlıkları, sosyal durumundaki değişimleri, duygusal refahları, sosyal faaliyetleri ve hayvanlarının mülkiyet durumu ile ilgili sorular sorulmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, araştırmanın başında evcil hayvan sahibi olan ve 3 yıl sonra da evcil hayvan bakmaya devam eden bireylerin yaşam doyumları evcil hayvan sahibi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak iki grup arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gökkaya'nın (2019) evcil hayvan sahibi olan ve olmayan kişilerde empatik eğilim ve yaşam doyumunu incelediği araştırmada da evcil hayvan sahibi olan bireylerde empatik eğilim ve yaşam doyum puanları daha yüksek bulunmuştur. Ancak sonuçlar anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır. Yürütmüş olduğumuz bu çalışmada da benzer Şekilde, evcil hayvana sahip olma durumuna göre yaşam doyum ve empatik eğilim puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Poresky, Hendrix, Mosier ve Samuelson (1988) ocuklarla yaptıkları çalışmada, 6 yaşından önce ya da 10 yaşından sonra ilk evcil hayvanına sahip olan çocukların kendilerini tanıma ve algılama becerilerin (self-concept) 6-10 yaş arasında ilk evcil hayvanına sahip olanlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Poresky ve Hendrix (1990)'in başka bir çalışmasında, anneler ve çocuklarının evcil hayvanları ile olan ilişkileri ile empati becerilerini ve sosyal olarak yeterliliklerini değerlendirmişlerdir. Sonuçlar evde evcil hayvan beslemenin empati ve sosyal becerilerin gelişmesi için yeterli olmadığını; çocukların evcil hayvanları ile kurdukları bağın niteliğinin duygusal gelişimde rol oynadığını göstermiştir. Çalışmamızda da evcil hayvan sahibi olmanın tek başına empatik eğilim üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak, evcil hayvan sahibi olan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin yaşam kaliteleri, fizyolojik ve psikolojik sağlıkları ile empati gibi

becerilerinin gelişimi arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların sonuçları değişkenlik göstermektedir. Çocukluk yaşlarda edinilen evcil hayvanların çocukların yaşam kaliteleri ve duygusal gelişimi açısından faydalı olduğu söylene de, erişkin bireylerdeki yaşam doyumu ve empati becerilerinde belirgin değişimler elde edilememiştir. Araştırmaların sonuçlarını etkileyen faktörler arasında evcil hayvan besleme süresine vurgu yapıldığı görülmüştür. Evcil hayvan edindikten sonraki ilk bir sene duygusal gelişimde daha etkili iken uzun süredir evcil hayvan sahibi olan kişilerde bu etki azalmaktadır. (Gökkaya, 2019). Aksini iddia eden çalışmalar da bulunmakla birlikte, evcil hayvanların insanlar üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmaların devamı ve detaylandırılması gerekmektedir.



## 5.2 Sonuç

Araştırma, hipotezler bağlamında değerlendirildiğinde, yapılmış olan bu araştırmanın sonuçları özet şeklinde aşağıdaki gibi açıklanabilir:

- Evcil hayvan sahibi olmanın empatik eğilim, yalnızlık algısı ve yaşam doyumu üzerinde farklılaştırıcı bir etkisi olup olmadığına yönelik yapılan analizler sonucunda, evcil hayvan sahibi olmanın empatik eğilim düzeyini ve yaşam doyumunu etkilemediği sonucuna varılırken yalnızlık düzeyini ise etkilediği sonucuna varılmıştır.
- Cinsiyet, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyi üzerinde etkili olmazken empatik eğilim düzeyi üzerinde etki göstermektedir. Evcil hayvan sahibi olan, önceden evcil hayvan sahibi olan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerde kadınların empatik eğilim puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.
- Gelir durumu, yalnızlık ve empatik eğilim düzeylerine anlamlı bir etki göstermezken yaşam doyumunu anlamlı olarak etkilemektedir. Evcil hayvan sahibi olan, önceden evcil hayvan sahibi olan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerde gelir durumu arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir.
- Eğitim durumu, yalnızlık ve empatik eğilim düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilememektedir. Yalnızca evcil hayvan sahibi olan bireylerde eğitim durumuna göre yalnızlık puan ortalamaları anlamlı şekilde farklı bulunmuştur. Bununla birlikte, eğitim durumuna göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumu seviyesi de artmaktadır.
- Medeni duruma göre yaşam doyumu, yalnızlık ve empatik eğilim düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yalnızca evcil hayvan

sahibi olmayan bireylerin medeni duruma göre yalnızlık puanları farklılık göstermektedir. Evli ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin yalnızlık puanları bekar ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

- Birlikte yaşanan bireylere göre yaşam doyumu, yalnızlık ve empatik eğilim düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Evcil hayvan sahibi olan bireylerde yaşam doyumu puanları ile yalnızlık ve empatik eğilim puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif ilişkiler bulunmaktadır. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin yalnızlık seviyesi arttıkça yaşam doyumu seviyesi azalmakta, empatik eğilim seviyesi arttıkça yaşam doyumu seviyesi artmaktadır.
- Evcil hayvan sahibi olan bireylerde yalnızlık puanları ile empatik eğilim puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Evcil hayvan sahibi olan bireylerde yalnızlık seviyesi arttıkça empatik eğilim seviyesi de artmaktadır.
- Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerde yaşam doyumu ile yalnızlık ve empatik eğilim puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif ilişkiler bulunmaktadır. Evcil hayvana sahip olmayan katılımcıların yalnızlık seviyeleri arttıkça yaşam doyumu seviyesi azalmakta, empatik eğilim seviyesi arttıkça yaşam doyumu seviyesi de artmaktadır.
- Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerde yalnızlık puanları ile empatik eğilim puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin yalnızlık seviyesi arttıkça empatik eğilim seviyesi azalmaktadır.

- Daha önce evcil hayvan sahibi olan bireylerin yaşam doyumu puanları ile yalnızlık ve empatik eğilim puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif ilişkiler bulunmaktadır. Daha önce evcil hayvana sahip olan katılımcıların yalnızlık seviyesi arttıkça yaşam doyumu seviyesi azalmakta, empatik eğilim seviyesi arttıkça yaşam doyumu seviyesi de artmaktadır.
- Daha önce evcil hayvan sahibi olan bireylerde yalnızlık puanları ile empatik eğilim puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Daha önce evcil hayvana sahip olan bireylerin yalnızlık seviyesi arttıkça empatik eğilim seviyesi azalmaktadır.
- Evcil hayvan sahibi olma durumu, yalnızlık ve empatik eğilim birlikte yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Yaşam doyumundaki değişimin %18'i evcil hayvan sahibi olma durumu, yalnızlık ve empatik eğilim tarafından açıklanmaktadır. Yordayıcı değişkenlerden sadece empatik eğilim yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısıdır. Katılımcıların empatik eğilimleri yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

### 5.3 Öneriler

Araştırmadan elde edilen verilere göre evcil hayvan sahibi olma durumu ile empatik eğilim ve yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunmazken yalnızlık algısı ile bir ilişki mevcuttur. Gelişimsel dönemlere göre yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısını belirleyen etkenlerin çeşitliliği göz önüne alındığında, ileriki çalışmalar için seçilmiş olan yaş aralığı daraltılabilir; gelişimsel dönemlere uygun şekilde bir gruplandırma yapılarak analizler detaylı hale getirilebilir.

Çalışmamızdaki evcil hayvan ile ilgili sorular bahsedilmiş olan tüm bakım verilen hayvan türleri için bütünüyle kapsayıcı olamamıştır. Bakım verilen hayvan türünün yaşam doyumu, empatik eğilim ve yalnızlık algısını etkilediği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda bakım verilen hayvan türü kısıtlandırılarak bakım verilen hayvan türünün etkileri daha detaylı şekilde incelenebilir.

Literatürdeki araştırma modellerine bakıldığı zaman evcil hayvanlara yönelik yapılmış olan boylamsal çalışmalar diğer araştırma modellerine göre daha detaylı sonuçlar vermiştir. Bununla birlikte ileride yapılacak olan çalışmalarda önce-sonra testleri kullanılarak elde edilecek uzun süreli çalışmalar, araştırmanın istatistiksel değerlerini değiştirebilecek nitelikte olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi*. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Adrian, J. A. L., Deliramich, A. N. ve Frueh, B. C. (2009). Complicated grief and posttraumatic stress disorder in humans' response to the death of pets/animals. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 73(3), 176-187.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt and loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682.
- Allen, K. M., Barker, S. B. ve Friedmann, E. (2011). Physiological correlates of health benefits from pets. In P. McCardle, S. McCain, J. A. Griffin ve V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining The Influence Of Human-Animal Interaction Of Child Development And Human Health*. Washington, : American Psychological Association, Stellenbosch University, 163-182.
- Allen, K., Blascovich, J. ve Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739.
- Ateş N. (2005). *Evcil hayvan besleyen ve beslemeyen çocukların saldırganlık eğilimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

- Akgün, E. (2001). *Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşam kaliteleri üzerine etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Albert, A. ve Bulcroft, K. (1988). Pets, families and the life course. *Journal of Marriage and Family*, 543-552.
- Alver, B. (1998), *Bireylerin uyum düzeyleri ile empatik becerileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Ambaroğlu, A. (2007). *Türk toplumunda evcil hayvan beslenme alışkanlıkları ve din (İstanbul örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Amiot, C. E. V. ve Bastian, B. (2015). Toward a psychology of human-animal relations. *Psychological Bulletin*, 141(1), 6-47.
- Anderson, W. P., Jennings G. ve Reid C. M. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157, 298–301.
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
- Ascione, F. R. (2001). Animal abuse and youth violence. *OJJDP: Juvenile Justice Bulletin* September, 1–15.
- Ascione, F. R. (1992). Enhancing children's attitudes about the humane treatment of animals: generalization to human-directed Empathy. *Anthrozoös*, 5(3), 176-191.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve meslekî tükenmişlik düzeylerinin

incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.

Babaoğlu S. C., Ülken T., Erginöz, E. ve İşsever, H. (2012). İstanbul Beşiktaş ilçesinde özel bir firmada beyaz yakalı çalışanlarda hayvan beslemenin psikolojik stres düzenli fiziksel egzersiz ve sigara içme ile ilişkisi. *Nobel Medicus Dergisi*, 57-60.

Banks, M. R., Banks, W. A. ve Willoughby, L. M. (2008). Animal-assisted therapy and loneliness in nursing homes: use of robotic versus Living dogs. *Journal of the American Medical Directors Association*, 9(3), 173-177.

Bao, K. J. ve Schreer, G. S. (2016). Pets and happiness: examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283-296.

Başer, Ş. G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Beck, A. M. ve Katcher, A. H. (2003). Future directions in human–animal bond research. *American Behavioral Scientist*, 47, 79–93.

Beetz, A., Julius, H., Kotrschal, K. ve Uvnäs-Moberg, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3(234), 1-15.

Beverland, M. B., Farrelly, F. ve Lim, E. A. C. (2008). Exploring the dark side of pet ownership: status-and control-based pet consumption. *Journal of Business Research*, 61(5), 490-496.

- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of calcutta, *Social Indicators Research*, 55, 329– 352.
- Bolton, R. (1986). *People skills: how to assert yourself, listen to others and resolve conflicts*. New York: Touchstone Book.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. ve Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *The British Journal Of Psychiatry*, 159, 106-114.
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure*. Doctoral Dissertation. California: University of Southern California.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. Sarıoğlu, E. (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükcebeci, A., ve Deniz, M. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul Öznel iyi oluş: empatik eğilimin aracılık rolü. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(3).
- Büyükcebeci, A. ve Yılmaz, H. (2019). *Evcil hayvan beslemeye karşı yaklaşımın bazı kişilik özellikleri bakımından incelenmesi*. 3. Uluslararası Avrasya

*Sosyal Bilimler Kongresi Bildirileri Tam Metinleri Kongre El Kitabı*. 51-66.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. , Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi

Byrd, B. (2012). *Human-canine relationship: Dog behavior and owner perceptions*, (Unpublished honors thesis). Virginia: Liberty University.

Calvert, M. M. (1989). Human-pet interaction and loneliness: A test of concepts from roy's adaptation model. *Nursing Science Quarterly*, 2(4), 194-202.

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw· Hill.

Ceyhan, A. A. (1993). *Ana-babaların empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Charnetski, J. C. ve Riggers S. (2004). Effects of petting a dog on immune system function. *Psychological Reports*, 95(3) 1087-1091.

Chone, S. P. (2002). Can pets function as family members?. *Western Journal of Nursing Research*, 100-110.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research, *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 141-153.

Cohen, L. ve Manion, L. (1994). *Research Methods In Education* (Fourth Edition), Londra: Routledge.

Çetin, Ü. F. (2010). *Ortaöğretim düzeyi gençlerde dindarlık-empati ilişkisi (Isparta Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.

Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.

Çevik, N. K. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.

Çivitçi, A. (2009). İlköğretim çocuklarında yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (2. Basım). Ankara: Pegem Akademi.

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe’ ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.

Daly, B. ve Morton, L. L. (2006). An investigation of human-animal interactions and empathy as related to pet preference, ownership, attachment and attitudes in children, *Anthrozoös*, 19(2), 113-127.

De Courcey, M., Russell, A. C., ve Keister, K. J. (2010). Animal-assisted therapy: Evaluation and implementation of a complementary therapy to

improve the psychological and physiological health of critically ill patients. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 29(4), 211-214.

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.

De Neve, K. M., ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.

De Waal, F. B. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 279-300.

De Wied, M., Gispen-de Wied, C. ve Van Boxtel, A. (2010). Empathy dysfunction in children and adolescents with disruptive behavior disorders. *European journal of pharmacology*, 626(1), 97-103.

Demir, A. (1990), *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9

Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for anational index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research, *Social Indicators Research*, 57, 119–169.

Diener, E. ve Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being, In Kahneman, Diener, E. and Schwarz, N. (Ed.) *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, 213-229.

Diener, E., Sandvik, E. D., Pavot, W. ve Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a US national probability ample. *Journal of research in personality*, 26(3), 205-215.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

Dikmen, A. A. (1995). *Kamu çalışanlarında iş doyumunu ve yaşam doyumunu*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Dockery, A. M. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. Australia: Curtin University of Technology, 77-95.

Doğan, S. (2015). *Yaşam doyumunu*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Doğan, B. ve Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 155-190.

Dökmen, Ü. (2004). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem.

Dökmen, Ü. (2012). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Driscoll, C. A, Menotti, R. M., Roca, A. L., Hupe, K. Johnson, W. E. Geffen, E. (2007). *The Near Eastern origin of cat domestication*, Published.

Ehlert, A. A. (1997). *Income elasticity of expenditures on Pets*. Doctoral dissertation. Texas: Tech University.

Eisenberg, N. ve Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. *The Social Neuroscience of Empathy*, 6, 71-83.

Eisenberg, N. ve Strayer, J. A. (1987). *Empathy and its development*. cambridge, UK: Cambridge University Press.

Elmacı D. T. ve Cevizci S. (2015). Dog-Assisted therapies and activities in rehabilitation of children with cerebral palsy and physical and mental disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 5046-5060.

Emery, E. J. (1987). Empathy: Psychoanalytic and client centered. *American Psychologist*, (42), 513-515.

Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

- Erkmen H. ve Şahin M. (2016). *Evcil hayvan sahibi bireylerde bağlanma ve mizaç-karakter İncelemesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36).
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., ve Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*, 68(1), 138.
- Filiz E. (2009). *Hastanede hasta güvenliği kültürü algılamasının ve sağlık çalışanları ile toplumun hasta güvenliği hakkındaki tutumunun belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Friedmann E. ve Thomas S. (2008). Health benefits of pets for Families. *Journal Marriage and Family Review*, 191-203.
- Garrity T. F., Stollones L. F., Marx M. M. ve Johnson T. P. (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 35-44.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan olmak (20. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Goleman, D., Boyatzis, R. ve McKee A. (2002) *Yeni liderler*, Nayır, F. ve Deniztekin, O. (çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.

Gökkaya, G. (2019). *Evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin empatik eğilim ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.

Guthrie. M. F., Hendrick. S. S., Hendrick. C., Logue, E. ve Marshall. P.H. (2018). Human love styles and attitudes toward pets, *Anthrozoös*, 31(1), 41-60.

Gümüştaş, F. (2011). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Alan Çocuk ve Ergenlerde Empatik Yanıt Verebilme, Duygusal Yüz İfadelerinin Tanınması, Empati-Agresyon İlişkisi ve İlaç Tedavisinin Empati Becerileri Üzerine Etkileri*. (Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi: İstanbul.

Gün, F. (2006). *Kent kültüründe yalnızlık duygusu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Hart, L. A. (1995). The role of pets in enhancing human well-being: Effects for older people. *The Waltham Book of Human-animal Interaction: Benefits and Responsibilities of Pet Ownership*, 19-31.

Hartwig, E. ve Signal, T. (2020). Attachment to companion animals and loneliness in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 72, 337-346.

Hirschman, E. C. (1994). Consumers and their animal companions. *Journal of Consumer Research*, 20(4), 616-632.

- Hoffman, M. L. (1977). Empathy, its development and prosocial implications. *In Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Hoffman, L. (1990). Constructing realities: An art of lenses. *Family Process*, 29(1), 1-12.
- Hojat, M. (2007). *Empathy in patient care: antecedents, development, measurement, and outcomes*. Berlin: Springer Science.
- Holbrook M., Stephens D., Day E., Holbrook S. ve Strazar G. (2001). A collective photo essay on key aspect of animal companionship: The truth about dogs and cats. *Academy of Marketing Science Review*, 1(1), 1-16.
- Hollin, C. R. (2019). Forensic (criminological) psychology. *Companion Encyclopedia of Psychology*, Routledge, 1231-1253.
- Hosey, G. ve Melfi, M. (2014). Human-animal interactions, relationships and bond: A review and analysis of the literature. *International Journal of Comparative Psychology*, 27(1), 117-142.
- Hua, Y., Hu, S., Wang, W., Wu, X., Marshall, F. B., Chen, X. (2014). Earliest evidence for commensal processes of cat domestication. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(1), 116-120.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1), 3-33.
- Hummer, R. L. (1975). Pets in today's society. *American Journal of Public Health*, 65(10), 1095-1098.
- Ichitani, T., ve Cunha, M. C. (2016). Effects of animal-assisted activity on self-reported feelings of pain in hospitalized children and adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29.

- Johnson, T. P., Garrity, T. F. ve Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to pets scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160-175.
- Jorm, A. F. ve Parslow, R. A. (2003). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease: Another look. *Medical Journal of Australia*, 179, 466–468.
- Kabapınar, Y. (2002). Hayat bilgisi ve sosyal bilgiler derslerinde öğrencinin toplumsal duyarlılık becerilerinin geliştirilmesinde kullanılacak bir öğretim yöntemi olarak sosyal empati, *Yaşadıkça Eğitim*, 76, 29-34.
- Kalaycı, Ş. (2017). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (8. Baskı), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Relation between web surfing of university students and their loneliness as a leisure time activity: A sample of students in Cumhuriyet University. *Journal of Selcuk Communication*, 7(4), 33-45.
- Karameşe, H. (2014). *Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Kaya, H. ve Bektaş, M. (2019). Çalışan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 9(2), 401- 417.

- Kaya, A. ve Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: Geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4, 77-95.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Kışlak, Ş. T. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Koçak, İ. (2009). *Huzurevlerindeki yaşlıların ve sağlık personelinin evcil hayvanlar ile terapiye ilişkin görüşlerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Koyun B. D. (2016). *Evcil hayvanlara bağlanma ile ağaç ve çevre tutumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Esenyurt Üniversitesi.
- Köhler, W. (1929). An old pseudoproblem. *Naturwissenschaften*, 17, 395-401.
- Kwong, M. J. (2008). *Not just a dog: An attachment theory perspective on relationships with assistance Dogs*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Canada: Simon Fraser University.
- Lago, D., Delaney, M., Miller, M. ve Grill, C. (1989). Companion animals, attitudes toward pets and health outcomes among the elderly: A long-term follow-up, *Anthrozoös*, 3(1), 25-34.

- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S. ve David, A. S. (2004). Measuring empathy: reliability and validity of the empathy quotient. *Psychological medicine*, 34(5), 911-920.
- Lem, M., Coe, J. B., Haley, D. B., Stone, E. ve O'Grady, W. (2016). The protective association between pet ownership and depression among street-involved youth: A cross-sectional study. *Anthrozoös*, 29(1), 123-136.
- Levin, I. ve Stokas, J. P. (1986). An examination of the relation individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54, 717-733.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Marks, S. G., Koepke, J. E. ve Bradley, C. L. (1994). Pet attachment and generativity among young adults. *The Journal of Psychology*, 128(6), 641-650.
- Matthews, D. W. (1993). *Relationship basics*. North Carolina: North Carolina Cooperative Extension Service.
- McCullough, A., Ruehrdanz, A., Jenkins, M. A., Gilmer, M. J., Olson, J., Pawar, A. ve O'Haire, M. E. (2018). Measuring the effects of an animal-assisted intervention for pediatric oncology patients and their parents: A multisite randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 35(3), 159-177.

McDougall, W. (1908). An introduction to social psychology, John, W. Luce and Co., Boston, Massachusetts, USA.

*Meydan Larousse Büyük Lugat ve Ansiklopedi. "Evcil Hayvan"* (1969). İstanbul: Sabah.

Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.

Mueller M. K, Richer A. M, Callina K. S. ve Charmaraman L. (2021). Companion animal relationships and adolescent loneliness during Covid-19. *Animals (Basel)*, 11.

Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik-saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Oğuz, E., ve Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin iş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 13(3).

O'Haire, M. E., McKenzie, S. J., McCune, S. ve Slaughter, V. (2014). Effects of classroom animal-assisted activities on social functioning in children

with autism spectrum disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(3), 162-168.

Olivia, J. L. ve Johnston, K. L. (2021). Puppy love in the time of corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the Covid-19 Lockdown. *Int J Soc Psychiatry*, 67, 232-242.

Önemlitürk, D. (1997). *Lise yöneticilerinin kendini gerçekleştirme ve empati düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.

Özatça A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198.

Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma., II. Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-75.

Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.

Özkul, T., Sarıbaş, T., Uzabaşı, E. ve Yüksel, E. (2013). Türk toplumunun hayvan hakları kavramına yaklaşımının belirlenmesine yönelik bir araştırma: II. Hayvan sevgisi, hayvanları tanımlama, hayvan sahipliği ve beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum analizi. *Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 365-369.

- Padberscek A. L., Paul, E. S. ve Serpell J. A. (2000). *Companion animals and Us – exploring the relationship between people and Pets*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1) 23. Sayı 13.
- Pamuk, D. (2015). Yaşlı bireylerin yaşamında evcil hayvanların rolü. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 2(1), 297-306
- Pamukçu, B. ve Meydan, B. (2010). The role of empathic tendency and perceived social support in predicting loneliness levels of college students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 905-909.
- Paul, E. S. ve Serpell J. A. (1993). Childhood pet keeping and humane attitudes in young adulthood. *Anim Welfare*, 2 (4), 321- 337.
- Pavot, W., Diener, E., Randall Colvin, C., ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of wellbeing Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pepleu, L. A. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current, Theory, Research a Therapy*. New York: John Willey Company.
- Perlman, D., Peplau, L. A., ve Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 13-46.
- Plemons A. M. (2008). *Commodifying fido: Pets as stutus symbols*. Master Thesis. Texas: Texas A and M University.

- Poresky, R. H., Hendrix, C., Mosier, J. E. ve Samuelson, M. L. (1988). Children's pets and adults' self-concepts, *The Journal of Psychology*, 122(5), 463-469.
- Poresky, R. H. ve Hendrix, C. (1990). Differential effects of pet presence and pet-bonding on young children. *Psychological Reports*, 67(1), 51-54.
- Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnet, B., Woodward, C. ve Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of American Geriatric Society*, 47(3), 323-329.
- Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. F. Akkoyun (Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1983, 16 103-124.
- Rokach, A. (1989). Antecedent of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality And social Psychology*, 46, 1097-1108.
- Roscoe, B. ve Skomski, G. G. (1989). Loneliness among late adolescents. *Adolescence*, 24(96), 947.
- Rubenstein, C. M. ve Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. (In L. A. Peplau ve D. Perlman, Çev.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: Wiley, 206-223.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.

- Sable, P. (1995). Pets, attachment and well-being across the life cycle. *Social Work, 40*(3), 334-341.
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: A phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology, 9*(1), 157.
- Schaffer, C. B. (2011). Human-animal bond considerations during disasters. *Center for the Study of Human-Animal Interdependent Relationships School of Veterinary Medicine, 1-8*.
- Schvaneveldt P. L., Margaret H. Y., Schvaneveldt J. D. ve Kivet V. R. (2001). Interaction of people and pets in the family setting. *Journal of Teaching in Marriage and Family, 34-51*.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research, 88*, 531-562.
- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine, 84*(12), 717-720.
- Serpell, J. (1996). *In the company of animals: A study of human-animal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sharma, R. M. (1992). Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy, *Austr NZJ Psychiatry, 26*, 377-390.
- Shanafelt, T. D., West, C., Zhao, X, Novotny, P., Kolars, J., Habermann, T. ve Sloan, J. (2005). Relationship between increased personal well-being and enhanced empathy among internal medicine residents. *Journal of General Internal Medicine, 20*, 559-564.

- Smith A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56, 3-21.
- Staats, S., Wallace, H. ve Anderson, T. (2008). Reasons for companion animal guardianship (pet ownership) from two populations. *Society and Animals*, 16(3), 279-291.
- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C. ve Orden, K. A. (2013). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging and Mental Health*, 18(3), 394-399.
- Stein, J. S. ve Book, H. E. (2003). *EQ duygusal zeka ve başarının sırrı*. M. Işık (Çev.). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Sullivan, H. S. (1953) *The Interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Turgut, E. M. (2010). *İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi ve İstanbul'daki devlet üniversite hastanelerinde çalışan ameliyathane hemşirelerine yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Türkçe Sözlük*. (1988). "Evcil Hayvan" Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Veenhoven, R. (1996), The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel, ve B. Bunting (Ed). *A Comparative Study Of Satisfaction With Life In Europe*. Eötvös University. 11-48.

- Vigne, J. D. (2015). Early domestication and farming: What should we know or do for a better understanding? *Anthropozoologica*, 50 (2), 123-150.
- Vigne, J. D., Guilaine, J., Debue, K., Haye, L. ve Gérard, P. (2004). Early taming of the cat in Cyprus. *Science*, 304(5668), 259-259.
- Voith, V. L. (1985). Attachment of people to companion animals. In J. Quackenbush ve V. L. Voith (Eds.), *Veterinary Clinical of North American*, 15(2), 289-295.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Yetim, Ü. (2001) *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Young, E. J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy. In Peplau A. ve Perlman D.(Eds). *Loneliness. A Source of Current Theory Reserch and Therapy*. New York.
- Zasloff, R. L. ve Kidd, A. H. (1994). Loneliness and pet ownership among single women. *Psychological reports*, 75(2), 747-752.
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. *Family Process*, 48, 481-499.

- Wells, Y. ve Rodi, H. (2000). Effects of pet ownership on the health and well-being of older people. *Australasian Journal on Ageing*, 19(3), 143–148.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Wispe, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a world is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2); 314- 321.
- Wood, R., ve Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361-384.
- Woodward, J. ve Frank, D.B. (1989). Rural adolescent loneliness coping strategies. *Adolescence*, 23 (91), 559-565.

## EKLER

### EK A Bilgilendirilmiş Onam Formu

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Dr. Öğretim Üyesi Alp Giray KAYA danışmanlığında İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek lisans programı öğrencisi Psk. İlyaz ÇETİN tarafından yürütülmektedir. Araştırma kapsamında evcil hayvan sahibi olma incelenecektir. Sorulara vereceğiniz yanıtların doğru veya yanlış seçeneği yoktur, önemli olan soruları eksiksiz ve samimi bir şekilde yanıtlamanızdır. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalı olup sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından bilimsel amaçlı olarak değerlendirilecektir. Bu amaçla araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi adına lütfen her ölçeğin başında verilen yönergeyi dikkatlice okuyunuz, soruları boş bırakmayınız ve samimi bir şekilde sizi en iyi yansıtacak olan yanıtları işaretleyiniz. Çalışma kişisel rahatsızlık duyulabilecek sorular içermemektedir. Ancak katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz çalışmanızı sonlandırabilirsiniz. Çalışmaya ilişkin daha detaylı bilgi almak isterseniz, e-posta adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz. Çalışmamıza katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

## EK B Demografik Bilgi Formu

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet:  Kadın  Erkek

2. Yaşınız: \_\_\_\_\_

3. Medeni Durum:

1 ( ) Bekar

2 ( ) Evli

3 ( ) Boşanmış

4 ( ) Diğer

4. Yaşadığınız Şehir: \_\_\_\_\_

5. Kiminle Yaşıyorsunuz?

1 ( ) Yalnız

2 ( ) Partner

3 ( ) Çekirdek Aile

4 ( ) Arkadaş

6. Gelir Durumunuz:

1 ( ) Alt

2 ( ) Alt Orta

3 ( ) Orta

4 ( ) Üst Orta

5 ( ) Üst

7. Eğitim düzeyiniz:

1 ( ) İlkokul

2 ( ) Lise

3 ( ) Lisans

4 ( ) Yüksek Lisans

5 ( ) Doktora

## EK C Evcil Hayvan İlgili Sorular

### EVÇİL HAYVAN İLE İLGİLİ SORULAR

1. Evcil hayvana sahip misiniz / sahip miydiniz?

- 1 ( ) Evet
- 2 ( ) Hayır
- 3 ( ) Önceden Sahiptim

2. Beslemekte olduğunuz evcil hayvan hangisidir / hangisiydi?

- 1 ( ) Kedi
- 2 ( ) Köpek
- 3 ( ) Kuş
- 4 ( ) Balık
- 5 ( ) Kaplumbağa
- 6 ( ) Hamster
- 7 ( ) Tavşan
- 8 ( ) Birden Çok
- 9 ( ) Pas

3. Evcil hayvanınızı nerede besliyorsunuz / besliyordunuz?

- 1 ( ) Bahçede
- 2 ( ) Evin içinde
- 3 ( ) Kafeste/ Akvaryumda
- 4 ( ) Pas

4. Evcil hayvanınızla bir araya gelişiniz nasıl oldu?

- 1 ( ) Sahiplendim
- 2 ( ) Satın Aldım
- 3 ( ) Pas

5. Beslemekte olduğunuz evcil hayvanı kaç yıldır besliyorsunuz / beslediniz?

- 1 ( ) 0-6 Ay
- 2 ( ) 6-12 Ay
- 3 ( ) 1-3 Yıl
- 4 ( ) 3-5 Yıl
- 5 ( ) 5+ Yıl
- 6 ( ) Pas

6. Beslemekte olduğunuz evcil hayvanın bakımından kim sorumluydu / sorumludur?

- 1 ( ) Kendim
- 2 ( ) Evdeki herkes
- 3 ( ) Benim dışımda biri
- 4 ( ) Pas

7. Evcil hayvanınızı veterinerine götürme sıklığınız nedir / neydi?

- 1 ( ) Kontrolleri, aşıları ve hastalık durumu olduğu zaman gideriz
- 2 ( ) Sadece hasta olduğu durumlarda gideriz
- 3 ( ) Gitmiyoruz
- 4 ( ) Pas

8. Evcil hayvanınız için harcama yapma durumunuz nedir / neydi?

- 1 ( ) Sadece mama, kum gibi temel ihtiyaçları için harcama yaparım
- 2 ( ) Temel ihtiyaçları dışında ödül maması, oyuncak gibi ekstra harcamalarım da olur
- 3 ( ) Herhangi bir harcama yapmıyorum
- 4 ( ) Pas

9. Evcil hayvanınız ile gün içerisinde ne kadar vakit geçiriyorsunuz/geçiriyordunuz?

- 1 ( ) Evde olduğum zamanın çoğunda birlikteyiz
- 2 ( ) Gün içerisinde 1-3 saat
- 3 ( ) Gün içerisinde yarım saat-1 saat
- 4 ( ) Gün içerisinde yarım saatten az
- 5 ( ) Pas

10. Evcil hayvanınız yaramazlık yaptığı zaman nasıl bir tepki gösterirsiniz / gösterirdiniz?

- 1 ( ) Anlayışla karşılarım
- 2 ( ) Bağırırım, kızarım
- 3 ( ) Pas

11. Evcil hayvan beslemeye başlamanızdaki etken nedir / neydi?

- 1 ( ) Kendi isteğim
- 2 ( ) Benim dışımda birinin isteği
- 3 ( ) Çocuğumun isteği
- 4 ( ) Kendimi yalnız hissetmem

- 5 ( ) Evde yalnız kalmaktan korkmam
- 6 ( ) Onu bir çocukmuş gibi görmem
- 8 ( ) Bir uğraş arayışı içinde olmam
- 9 ( ) Sokaktaki/barınaktaki durumunun beni üzmesi
- 10 ( ) Sorumluluk bilinci geliştirmesi
- 11 ( ) Sevdiğim bir insanı kaybetmem
- 12 ( ) Pas

12. Beslediğiniz evcil hayvanla ilişkiniz nasıl / nasıldı?

- 1 ( ) Hayatımın en önemli parçasını oluşturur
- 2 ( ) Bazen onu severim ama çoğunlukla ona bakmak bana zor gelir.
- 3 ( ) Onun beni sevmesi, bana önemli olduğumu hissettirmesi
- 4 ( ) Ona güvenip onunla sırlarımı paylaşabiliyor olmam
- 5 ( ) Evde yalnız kalmaktan korkmam
- 6 ( ) Onu bir çocukmuş gibi görmem
- 7 ( ) Pas

13. Evcil hayvanı sevme nedeniniz nedir / neydi?

- 1 ( ) Onunla zaman geçirdiğimde rahatlayıp sakinleşmem
- 2 ( ) Onunla çok eğleniyor olmam
- 3 ( ) Onun beni sevmesi, bana önemli olduğumu hissettirmesi
- 4 ( ) Ona güvenip onunla sırlarımı paylaşabiliyor olmam
- 5 ( ) Evde yalnız kalmaktan korkmam
- 6 ( ) Onu bir çocukmuş gibi görmem
- 7 ( ) Bir uğraş arayışı içinde olmam
- 8 ( ) Sevimli olması
- 9 ( ) Sözümü dinlemesi
- 10 ( ) Zorunda olduğum için ona bakıyorum
- 11 ( ) Pas

## EK D Yaşam Doyumu Ölçeği

### YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

<b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıda 5 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacıyla 1'den 5'e kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasının üzerine çarpı koyunuz. Cevaplandırmada		<b>1. Hiç katılmıyorum</b>	<b>2. Çok az katılıyorum</b>	<b>3. Orta düzeyde katılıyorum</b>	<b>4. Büyük oranda katılıyorum</b>	<b>5. Tamamen katılıyorum</b>
<b>1</b>	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

## EK E Empatik Eğilim Ölçeği

### EMPATİK EĞİLİM ÖLÇEĞİ

<b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıda 20 cümle bulunmaktadır. Bir cümledeki ifadeyi kendinize <b>“tamamen uygun”</b> bulacağınızı düşünürseniz <b>5’e</b> , <b>“oldukça uygun”</b> bulacağınızı düşünürseniz <b>4’e</b> , <b>“oldukça aykırı”</b> bulacağınızı düşünürseniz <b>2’ye</b> , <b>“tamamen aykırı”</b> bulacağınızı düşünürseniz <b>1’e</b> çarpı koyunuz. Eğer bir cümleye ilişkin <b>“kararsızlık”</b> belirtecekseniz <b>3’e</b> çarpı koyunuz.		1. Tamamen Aykırı	2. Oldukça Aykırı	3. Kararsız	4. Oldukça Uygun	5. Tamamen Uygun
1	Çok sayıda dostum var.	1	2	3	4	5
2	Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır.	1	2	3	4	5
3	Sıklıkla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
4	Bana dertlerini anlatanlar yanımdan ferahlanmış ayrılırlar.	1	2	3	4	5
5	Başkalarının problemleri beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir.	1	2	3	4	5
6	Duygularımı başkalarına iletmede güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider.	1	2	3	4	5
8	Birisiyle tartışırken bazen, dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerine yoğunlaşır.	1	2	3	4	5
9	Çevrede çok sevilen bir insanım.	1	2	3	4	5
10	Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım.	1	2	3	4	5
11	Düşüncelerimi başkalarına iletmede güçlük çektiğim olur.	1	2	3	4	5
12	İnsanların çoğu bencildir.	1	2	3	4	5
13	Sinirli bir insanım.	1	2	3	4	5
14	Genellikle insanlara güvenirim.	1	2	3	4	5
15	İnsanlar beni tam olarak anlamıyorlar.	1	2	3	4	5
16	Girişken bir insanım.	1	2	3	4	5
17	Bir yakınıma derdimi anlatmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
18	Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5

<b>19</b>	Yakınlarım bana sık sık derdini anlatır.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>20</b>	Genellikle keyfim yerindedir.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



## EK F UCLA Yalnızlık Ölçeği

### UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

<b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi her biri için tek bir cevap olmak üzere belirtiniz. Lütfen her soruyu şu anki görüşlerinizi ve yaşam durumunuzu en iyi tanımlayacak şekilde cevaplayınız.		Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Bazen Uygun	Sık Sık Uygun
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içerisinde hissediyorum.	1	2	3	4
2	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3	Başvurabileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4	Kendimi yalnız hissetmiyorum.	1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9	Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11	Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18	Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19	Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

## EK G Etik Kurul İzni

Tarih: 04/06/2020  
Sayı: 69396709-050.01.04  
B. 0000018677



000114277



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 69396709-050.01.04  
Konu : Etik Kurul Kararı Hk.

Sayın İlkyaz ÇETİN

Üniversitemiz Etik Kurulu'nun 20.05.2020 tarih ve 2020/03 sayılı toplantısında alınan karar aşağıda sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Ali Argun KARACABEY  
Rektör

**KARAR NO-08:** Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi İlkyaz ÇETİN'in "Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumu, Empatik Eğilim ve Yalnızlık Algısı İlişkisinin İncelenmesi" isimli çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmeler sonucunda; öğrenci İlkyaz ÇETİN'in çalışmasının, raportörün de görüşü doğrultusunda etik ilkelere uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Türkoba Mahallesi Eğrişan Sokak No:25 / K.34537 Tepeköy - Beşiktaş/İSTANBUL, (www.arel.edu.tr)

Barın YAZAR ÇOLAK (Yeni İşleri Sorumlusu) barinyazar@arel.edu.tr

Tel: +90 850 8502735 Fax: +90 212 860 04 81

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.arel.edu.tr> adresinden 6427bca0-8052-4de5-b8cb-80ddab26ca07 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Ötvanlı Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

## **ÖZGEÇMİŞ**

**Adı Soyadı :** İlkyaz ÇETİN

**ORCID Numarası :** 0000-0002-3854-3313

## **ÖĞRENİM DURUMU**

**2020-Devam Ediyor** İstanbul Ticaret Üniversitesi Finans ve Bankacılık

**2018-2021** Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

**2014-2019** Beykent Üniversitesi Sosyoloji

**2014-2018** Beykent Üniversitesi Psikoloji

**2009-2013** Bartın Anadolu Öğretmen Lisesi

## **İŞ VE STAJ DENEYİMİ**

Aralık 2020- Devam Ediyor  
İl Göç İdaresi/Geri Gönderme Merkezi

Mart 2020- Mayıs 2020  
Bilişsel Beceriler Sosyal Sorumluluk Projesi (ÇYDD)

Mart 2020- Mayıs 2020  
Bilişsel Beceriler Sosyal Sorumluluk Projesi (SAGEM)

Kasım 2019 –Şubat 2020  
Bilişsel Beceriler Sosyal Sorumluluk Projesi (ASAM)

Eylül 2019 – Ocak 2020  
İstanbul Psikoloji ve Danışmanlık

Nisan 2019 – Eylül 2019  
Bir Gün Psikoloji Eğitim/Danışmanlık

Ekim 2018 - Ocak 2019  
Göztepe Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi

Mayıs 2018 – Haziran 2018  
Bakırköy Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

Ekim 2017 – Kasım 2017  
Özel Fransız Lape Hastanesi