



T.C SAğLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

**SULTAN 2. ABDULHAMİD HAN SAğLIK UYGULAMA VE
ARAşTIRMA MERKEZİ**

RUH SAğLIğI VE HASTALIKLARI EğİTİM KLİNİğİ

**EVCİL HAYVANI OLAN VE OLMAYAN MAJÖR DEPRESİF
BOZUKLUK HASTALARINDA DEPRESYON şİDDETİ,
YALNIZLIK DÜZEYLERİ, BAğLANMA STİLLERİNİN VE
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN KARşILAşTIRILMASI**

Dr. Merve Gürkök Kopacak

TIPTA UZMANLIK TEZİ

İSTANBUL/2022



T.C SAğLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
SULTAN 2. ABDULHAMİD HAN SAğLIK UYGULAMA VE
ARAşTIRMA MERKEZİ

RUH SAğLIğI VE HASTALIKLARI EğİTİM KLİNİğİ

EVCİL HAYVANI OLAN VE OLMAYAN MAJÖR DEPRESİF
BOZUKLUK HASTALARINDA DEPRESYON şİDDETİ,
YALNIZLIK DÜZEYLERİ, BAğLANMA STİLLERİNİN VE
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN KARşILAşTIRILMASI

Dr. Merve Gürkök Kopacak

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Servet Ebrinç

(TIPTA UZMANLIK TEZİ)

İSTANBUL/2022

TEŞEKKÜR

Öncelikle beni yetiştiren sevgili hocam, Prof. Dr. Servet Ebrinç'e,

Desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Meliha Zengin Eroğlu'na,

Asistanlığımın ilk yıllarında birlikte çalışma fırsatı bulduğum Prof. Dr. Rüstem Aşkın'a,

Nöroloji rotasyonum sırasında bana çok değerli katkıları olan Prof. Dr. Mehmet Fatih Özdağ ile Doç. Dr. Mehmet Güney Şenol'a,

Tıpta uzmanlık eğitimim süresince bana yardımcı olan tüm SAH Psikiyatri uzman hekimlerine,

İrem, Cihat, Metin ve Hidayet başta olmak üzere tüm asistan arkadaşlarıma,

Ekip olmanın anlamını öğrendiğim; Sebahat, Seda, Muhibe ve Dilek Hanım başta olmak üzere değerli SAH psikiyatri hemşirelerine,

Güzel ve güler yüzlü annem Figen ve beni hep koruyan babam Tamer Gürkök' e; oyuncak bebeğim kız kardeşim tıbbiyelim Naz'a,

Güzel düşünceli anneannem Melek ve pamuk dedem Ahmet Çelikkol' a,

Zarif babaannem Nermin ve centilmen dedem Kadir Gürkök' e,

Beni sevgiyle ailelerine alan annem Habibe ve babam Mehmet Kopacak ile ablam Nazmiye'ye,

Eğlenceli dayım Murat ile sevgi dolu halalarım Gül ve Bahar'a,

Güzel arkadaşım Nazlı'ya,

Sevgili eşim Cem'e,

Tüylü, dişli ve tırnaklı kızım Zeyna' ya.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii,iii
KISALTMALAR.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi,vii
ABSTRACT.....	viii,ix
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Evcil Hayvanlar.....	3
2.1.1 İnsan ve Diğer Hayvanların Tarihsel İlişkisi	3
2.1.2. Evcil Hayvanlar ve Psikoterapi.....	6
2.1.3. Evcil Hayvanlar ve Sağaltım.....	7
2.1.4 Evcil Hayvanlar ve Sağaltımdaki Roller.....	9
2.1.5. Evcil Hayvanlar ve Dikkat Edilmesi Gerekenler.....	10
2.1.6. Evcil Hayvanlar ve Depresyon.....	11
2.2. Depresyon.....	12
2.2.1. Depresyonun Tanımı ve Tarihçesi.....	12
2.2.2. Depresyonun Klinik Belirtileri.....	13
2.2.3. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	14
2.2.4. Depresyonun Etiyolojisi.....	15
2.2.4.1. Depresyonun Nörobiyolojisi.....	15
2.2.4.1.1. Depresyonda Endokrin ve Düzenleyici Sistemler.....	16
2.2.4.1.2. Depresyon ve Nörotransmitter Bozuklukları.....	17
2.2.4.1.3. İmmünolojik Bozukluklar.....	18
2.2.4.1.4. Beyindeki Fonksiyon Bozuklukları.....	18
2.2.4.1.4.1 Nöroenez Hipotezleri	18
2.2.4.1.4.2 Nöroplastisite Hipotezleri.....	18
2.2.4.2. Psikososyal Teoriler.....	19
2.2.4.2.1. Psikodinamik Model.....	19

2.2.4.2.2. Bilişsel Model.....	19
2.2.4.3. Genetik Etkenler.....	20
2.2.5. Depresyonda Sağaltım.....	20
2.3. Yalnızlık.....	21
2.3.1. Yalnızlık Tanımı.....	21
2.3.2. Yalnızlık ve Evcil Hayvanlar.....	22
2.4. Bağlanma.....	23
2.4.1. Bağlanma Kuramı.....	23
2.4.2. Bağlanma ve Depresyon.....	24
2.4.3. Bağlanma ve Evcil Hayvanlar.....	24
2.5. Benlik Saygısı.....	25
2.5.1. Benlik Saygısı Tanımı ve Etiyolojisi.....	25
2.5.2. Benlik Saygısı ve Evcil Hayvanlar.....	25
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
3.1. Etik Kurul Onayı.....	27
3.2. Örneklem.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Yarı yapılandırılmış Sosyodemografik Bilgi Formu.....	29
3.3.2. SCID-5-CV (DSM 5 Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Klinisyen için).....	29
3.3.3. Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HAM-D)	29
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği-3.....	30
3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	31
3.3.6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	32
3.3.7. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği.....	32
3.3.8. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	33
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA.....	49
6. SONUÇLAR.....	55
7. KAYNAKLAR.....	56
8. EKLER.....	66

KISALTMALAR

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

HDM: Hayvan Destekli Müdahale

HDT: Hayvan Destekli Terapi

HAM-D: Hamilton Depresyon Ölçeği

LEHBÖ: Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği

MDB: Majör Depresif Bozukluk

MDD: Majör Depressive Disorder

UCLA: University of California, Los Angeles

ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

YY: Yüz Yıl

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Verilerin Frekans Dağılımı

Tablo 2. Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Evcil Hayvana Sahip Olma Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Tablo 3. İlk Psikiyatri başvuru Olan Katılımcıların Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Evcil Hayvana Sahip Olma Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Tablo 4. Evcil Hayvanı Olan Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Grupları ile Çeşitli Değişkenlerin Karşılaştırılması

Tablo 6. Hamilton Depresyon Ölçeği Grupları ile Çeşitli Değişkenlerin Karşılaştırılması

Tablo 7. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Evcil Hayvan Türü Açısından Karşılaştırılması

Tablo 8. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması

Tablo 9. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Tablo 10. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması

Tablo 11. Tüm Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

ÖZET

Amaç: İnsanlar ve hayvanlar arasındaki ilişki; ilk çağ mağara resimleri, eski Mısırlılar ve antik Yunan gibi bilgi sahibi olabildiğimiz en eski dönemlerden itibaren bulunmaktadır. Hayvanların, insan ruh sağlığına etkileri üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Evcil hayvanı olan bireylerde, evcil hayvanı olmayanlara göre; yalnızlık düzeyinin daha düşük olduğu, benlik saygısının daha yüksek olduğunu ve bağlanma stillerinde farklılıklar gösterdiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, evcil hayvan desteğinin depresyon için tedavi edici etkilerinin olduğunu ileri sürmektedir. Literatür taramaları sonucunda MDB tanılı hasta grubunda benzer çalışmaların eksikliği görülmüş olup; depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı düzeylerinde ve bağlanma stillerinde evcil hayvan sahibi olmanın etkisinin bu hasta grubunda bakılması amaçlanmıştır. Majör Depresif Bozukluk sağaltımında etkinlik gösteren yöntemlere olan arayış, birey ve toplum ruh sağlığı açısından önemlidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmamıza S.B.Ü İstanbul Sultan 2. Abdülhamid Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran, 18-65 yaş arası, Majör Depresif Bozukluk tanılı olan; 80 evcil hayvan sahibi çalışma grubu ve 80 evcil hayvan sahibi olmayan kontrol grubu dahil edilmiştir. Çalışma grubuna; Yarı Yapılandırılmış Sosyodemografik Bilgi Formu, SCİD-5/Klinisyen versiyonu, Hamilton Depresyon Ölçeği, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Kontrol grubuna; Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği dışında diğer ölçeklerin tümü uygulanmıştır. Uygulamalar öncesinde katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiş, sözlü ve yazılı onamları alınmıştır.

Bulgular: Çalışmamız sonucunda evcil hayvanı olan MDB hastaları, evcil hayvanı olmayan MDB hastaları ile karşılaştırıldığında, depresyon düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Evcil hayvan sahibi MDB tanılı bireylerin, evcil hayvan sahibi olmayan MDB tanılı bireylere kıyasla benlik saygıları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Çalışmamızda; evcil hayvan sahibi MDB hastalarının, evcil hayvan sahibi olmayan MDB hastalarına kıyasla UCLA yalnızlık

ölçeği toplam puanı anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bununla birlikte, Hamilton Depresyon Ölçeği toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisine baktığımızda, çalışmamızda benlik saygısı ile yalnızlık düzeylerinin negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Benzer şekilde çalışmamızda; benlik saygısı ile depresyon şiddeti arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Hastaların depresyon düzeyleri ile güvenli bağlanma arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Kaygılı/kararsız bağlanma ile depresyon düzeyleri anlamlı pozitif ilişkili bulunmuştur. Bağlanma stilleri açısından, evcil hayvan varlığı ile “Güvenli Bağlanma” anlamlı pozitif ilişki içerisinde iken; “Kaçınan Bağlanma” ve “Kaygılı/Kararsız Bağlanma” puanları anlamlı şekilde negatif ilişkili bulunmuştur.

Sonuç: Çalışmamız sonucunda literatür ile uyumlu şekilde; evcil hayvanı olan MDB hastaları, evcil hayvanı olmayan MDB hastaları ile karşılaştırıldığında, depresyon şiddeti ve yalnızlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük; benlik saygısı düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Depresyon düzeyi ile “Güvenli Bağlanma” arasında negatif ilişki ve “Kaygılı/kararsız Bağlanma” ile pozitif yönlü ilişki görölmüştür. Bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. İnsan hayvan etkileşimi ile ilgilenen tedavi yöntemlerinin ölkemizde kullanımı henüz yaygınlaşmamış olsa da dünya genelinde hayvanların, özellikle de evcil hayvanların, bir tedavi yöntemi olarak uygulanması yaygındır. Çalışmamızın, sonraki çalışmalara yol gösterici olacağına inanıyoruz.

Anahtar Kelimeler: bağlanma, benlik saygısı, depresyon, evcil hayvan, yalnızlık

COMPARISON OF DEPRESSION, LONELINESS, ATTACHMENT STYLES AND SELF-ESTEEM IN MAJOR DEPRESSIVE DISORDER PATIENTS WITH AND WITHOUT PETS

ABSTRACT

Aim: To our knowledge, the relationship between animals and mankind has existed and was portrayed beginning with the first age cave illustrations, following ancient Egyptians and ancient Greek. Many studies have been conducted on effects of animals for human mental health. There are studies stating that among individuals who own pets, compared to the ones without pets; the level of loneliness decreases, self-esteem increases, and changes in attachment styles are observed. Studies have suggested that pet support has therapeutic effects in depression. The information obtained from the literature review suggests that similar research lacks when it comes to the patient group who has been diagnosed with Major Depressive Disorder. Among a patient group with MDD; it was aimed to examine the effect of owning a pet on depression, loneliness and self-esteem levels and changes in attachment styles. It is essential to search for effective methods in the treatment of Major Depression Disorder in terms of individual and community mental health.

Materials and Methods: In our study, patient with Major Depressive Disorder has participate to the research, who apply Istanbul Sultan 2. Abdülhamid Han Training and Research Hospital Psychiatric Polyclinic, aged 18-65, 160 patients including 80 pet owner research group and 80 without pet control group. To the study group; Semi-structured sociodemographic information form, SCİD-5 / Clinician version, Hamilton Depression Rating Scale, Lexington Attachment to Pets Scale, UCLA-Loneliness Scale, Three-Dimensional Attachment styles scale and Rosenberg Self-esteem scale have been applied. The control group has been applied all of the other scales except Lexington Attachment to Pets Scale. Prior to applications; participants were informed about the study, verbal and written consens were received.

Results: As a result of our study, people with Major Depressive Disorder (MDD) who had a pet were found to be statistically significant negative in terms of depression

severity levels compared to people with major depressive disorder who had no pet. MDD diagnosed patients with pet have been significantly higher self-esteem than MDB diagnosed individuals without pet. In a way in accord with the literature, in our study, the total score of loneliness scale was significantly lower in the patients with pet. However, a positive-way statistically significant relationship was found between the total score of the Hamilton depression scale with the total score of the UCLA loneliness scale. When we look at the relationship of self-esteem and loneliness, it was statistically significant in our study and the level of loneliness with self-esteem is in a negative relationship. The significant negative relationship between self-esteem and depression level was found. There was significant negative relationship with depression and secure attachment; positive relationship with anxious / unstable attachment. Also, there was significant positive relationship to "secure attachment" in the presence of pets in terms of attachment styles and the "avoidant attachment " and "anxious / unstable attachment " scores were found to be lower.

Conclusion: As a result of our study, MDB patients with pet compared with MDB patients without pet; It has been found to be statistically significant negative associated with depression severity and loneliness levels; significantly positive associated in terms of self-esteem levels. There was significant negative relationship in secure attachment and depression. Anxious / unstable attachment scores were found to be positive relationship with depression levels. Although the use of treatment methods focused in human animal interactions is not yet widespread in our country; throughout the world animals are common, especially pets, as a involved treatment method. We believe that our study will be guided to the next work.

Keywords: attachment, pet, depression, loneliness, self-esteem

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanlar ve hayvanlar arasındaki ilişki ilk çağ mağara resimleri, eski Mısırlılar, antik Yunan gibi bilgi sahibi olabildiğimiz en eski dönemlerden itibaren bulunmaktadır(1). Hayvanların, insan ruh sağlığına etkileri üzerine bir çok çalışma yapılmıştır(2, 3, 4, 5).

Evcil hayvanı olan bireylerde, evcil hayvanı olmayanlara göre; yalnızlık düzeyinin daha düşük olduğu, benlik saygısının daha yüksek olduğu, bağlanma stillerinde farklılıklar görüldüğünü ve hayvan dostlarına bağlanma düzeyinin artması ile yalnızlık düzeylerinin azaldığını belirten çalışmalar bulunmaktadır(6-15).

Bir ruh sağlığı bozukluğu olan Majör Depresif Bozukluk (MDB), çökkün, bazen de hem çökkün hem kaygılı bir duygudurumla birlikte biliş, konuşma, hareket ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama ve benlik saygısında azalma, istekte azalma, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur(16). Yapılan çalışmalarda evcil hayvan desteğinin depresyonda sağaltıcı etkileri olduğu öne sürülmüştür(15-21).

MDB bir kişinin depresif bir ruh hali veya günlük aktivitelere ilgi veya zevk kaybı yaşadığı; uyku, iştah, enerji, konsantrasyon veya benlik saygısı ile ilgili sorunlar gibi belirli semptomların çoğuna sahip olduğu ve işlevselliğinin bozulduğu en az iki haftalık bir dönem olarak tanımlanır(22). Depresyon, kişinin büyük ölçüde acı çekmesine ve işte, okulda ve ailede yetersiz çalışmasına neden olabilir(23). MDB yaygınlığı yıllar geçtikçe artan ve yeti yitimi yaratan ciddi bir sağlık sorunudur(24). Kolay ulaşılabilir ve uygulanabilir tedavilerin önemi artmaktadır(16).

Literatür taramaları sonucunda MDB tanılı hasta grubunda evcil hayvanların sağaltımda kullanımı üzerine çalışmaların eksikliği görülmüş olup, depresyon düzeylerine evcil hayvan sahibi olmanın etkisinin bu hasta grubunda bakılması amaçlanmıştır. Konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, öz-bildirim ölçeklerinin çoğunlukla kullanıldığı dikkat çekmiş olup, klinisyen tarafından doldurulan SCID-5 ve Hamilton Depresyon Ölçeği'nin kullanılmasıyla çalışmanın güvenilirliğinin artırılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Evcil hayvanı olan Majör Depresif Bozukluk tanılı hastalar, evcil hayvanı olmayan Majör Depresif Bozukluk tanılı hastalara göre daha düşük düzeyde depresyona sahiptir.

Hipotez 2: Evcil hayvanı olan Majör Depresif Bozukluk tanılı hastalarının, evcil hayvanı olmayan Majör Depresif Bozukluk tanılı hastalara göre yalnızlık düzeyleri daha düşüktür.

Hipotez 3: Evcil hayvanı olan Majör Depresif Bozukluk tanılı hastalarının, evcil hayvanı olmayan Majör Depresif Bozukluk tanılı hastalara göre benlik saygısı daha yüksektir.

Hipotez 4: Kaygılı bağlanma stiline sahip Majör Depresif Bozukluk tanılı hastaların depresyon düzeyleri Güvenli bağlanma stiline sahip Majör Depresif Bozukluk tanılı hastaların depresyon düzeylerine göre daha yüksektir.

Hipotez 5: Yalnızlık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 6: Benlik saygısı ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Evcil Hayvanlar

2.1.1 İnsan ve Diğer Hayvanların Tarihsel İlişkisi

Tarih boyunca hayvanlar, hastalıkların kaynak ve tedavilerini içeren düşüncelerde önemli roller oynamıştır. İnsanların, özellikle köpekleri, avlanma ve savaşta kullandığı biliniyor. DNA ile yapılan araştırmalarda köpeklerin 100.000 yıl önce evcilleştirilmiş olabileceği öne sürülmüştür(25,26). İnsanlar ve hayvanlar arasındaki çift taraflı yarara dayanan ilişki, kedilerin yaklaşık 9500 yıl önce çiftçiler tarafından Kıbrıs'a tahıllara gelen fareleri avlaması amacı ile deniz yolu ile getirilmesi ile de kendini göstermektedir(27).

Hayvanlara atfedilen önem en eski inanç sistemlerinden biri olan animizmin tipik dünya görüşünde de bulunur. Animizm avcı ve toplayıcı olan toplumların temel inanç sistemi idi. Bu inanişe göre, tüm hastalık ve talihsizlikler ruha saldırı sonucu olur ve bu ruh; insanlar, diğer canlılar ve doğal nesnelerde bulunur(1). Avlanan hayvanların ruhlarının intikam peşinde olabileceği inancı ile tüm hayvanlara saygıyla davranılırdı. Aksi takdirde avcı ve ailesi talihsizlikler yaşayacağını düşünürlerdi(28).

Maya uygarlığı, Antik Mısır, Sümerler, Babil, Avrupa ve Akdeniz uygarlıkları gibi daha birçok uygarlıkta animistik ve şamanistik inanç sistemleri ile birlikte insanlar ve diğer hayvanlar arasındaki yakın bağ izlenmektedir(1).

Eski Mısır'a baktığımızda, hayvan başlı tanrılar ve tanrıçaların olduğu şaman imgeleri günümüze ulaşan eserlerde izlenmektedir; Köpek başlı Anubis, ölülerin ruhlarına rehber, bir doktor, mumyalama ve yeniden doğuşun koruyucusu olarak yer alırdı. Vücudun yara içeren bölgeleri bir köpek tarafından yalandığında iyileştirmeye yardımcı olabileceğine inanılıyordu. Eski mısır hiyerogliflerinde yer alan kediler bize kedilerin insanların bireysel ve sosyal hayatında oynadığı rolün önemini gösteriyor.(27). Benzer şekilde köpekler ve yılanlar; Sümer tanrıçası Gula'nın ve bir başka şifa ve yeniden doğuş tanrısı olan Babil tanrısı Marduk'un kutsal simgeleri idi(29,30).

Tıp tanrısı olarak bilinen Asklepios adına yapılmış olan tapınaklarda da hayvanlara atfedilen önemi görüyoruz; Asklepion adı ile bilinen bu kurumlarda arınma ve kurban ritüelleri sonrası tapınakta uyku odalarında uykuya yatmanın ardından, tanrının hastaları çoğunlukla köpek ve yılan kılığında ziyaret ettiğine ve yalayarak iyileştirdiğine inanılıyordu(29).

Meksika'nın Chiapas eyaletindeki Chamula'nın Maya sakinleri, göksel güçler tarafından doğumda her kişiye atanan "ruh hayvanları" veya "chanul" un varlığına inanırlardı. Chamula halkı beş parmaklı herhangi bir vahşi memeliyi öldürdüklerinde; istemeden kendilerini, bir arkadaşını veya akrabasını öldürebileceklerine inanırlardı(31).

Köpeklerin, yaraları onlara dokunarak ya da yalayarak iyileştirebileceği fikri Orta Çağ Hristiyanlık döneminde de devam etti. St. Roch, köpek arkadaşı tarafından yalanarak veba yaraları iyileşmiş olarak tasvir edilirdi(32).

Rönesans döneminde hayvanlar ile aramızdaki ilişki bir arkadaşlığa evrilmeye başladı ve 17. yy'ın sonlarında evcil hayvan beslemek özellikle kentli kesimde artmaya başladı(2). 1699'da John Locke çocuklar ile köpek, kuş, sincap benzeri canlıların ilişkisinin onların duygu gelişimini ve başkalarına karşı sorumluluk duygularını geliştirdiğini öne sürdü(3).

18. Yy'ın sonlarında ise hayvanlar ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaya başlandı. Ulaşılabilen en eski iyi belgelenmiş çalışma İngiltere'de "The York Retreat" isimli bir ruh sağlığı kurumunda yapılmıştır. Samuel Tuke birçok evcil hayvanın yer aldığı bu kurumdan bahsederken, bu canlıların hastalarla ilişki kurarak hastaların sosyal ve yardımsever duygularını uyandırdığını anlatır(5).

19. Yy boyunca evcil hayvanlar ruh sağlığı kurumlarının yaygınlaşan özelliği haline geldi. Florence Nightingale, "Notes on Nursing" isimli kitabında evcil hayvanların fiziksel rahatsızlıkların tedavisinde özellikle kronik hastalar için mükemmel bir arkadaş olduğunu ifade etmiştir(33).

Hayvan destekli kurumsal tedavilerin 19. yy'daki başarısına dair çalışmaların aksine 20. yy'ın başlarında bilimsel tıbbın gelişimi ile hayvanlar büyük ölçüde hastanelerden çekildi(1).

1900'lerin ortalarında yaşam alanlarında evcil hayvanlar evlerde ailenin bir bireyi olma ve çocuklara hayatı öğretmede bir yardımcı olarak yer aldı(2). 1960' larda Boris Levinson ve 1970'lerde Samuel Corson ile Elizabeth Corson bir köpek varlığında teröpatik ilişkinin geliştirebileceğini fark ettiler. Levinson içine kapalı bir çocuğun terapisi esnasında tesadüfen kendi köpeği Jingles ile iletişim kurmasını fark eder; "Evcil Hayvan Terapisi" terimi ilk kez 1964 senesinde kullanılır(34).

Corsonlar, köpeklerle etkileşimin hastaların iletişim kurmasını kolaylaştırdığını keşfetti ve hayvanlarla ilişkilerimizin sadece arkadaşlık değil, aynı zamanda terapötik bağlamlarda da yararları olabileceğini bize gösterdi. Hayvanların tedaviye dahil edilme ihtimali oluşmaya başlamış oldu. Günümüzde hayvanlar toplumun ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir; istatistikler insanların büyük bir bölümünün yaşam boyu en az bir evcil hayvan ile beraber yaşayacağını öne sürmektedir(35).

American Pet Products Association (APPA) nın 2011 senesinde yayınlanan araştırmasına göre Amerika'da %62 ev halkı arkadaş hayvana sahiptir. Bunların %39 u köpekler, %33 ü kedilerden oluşmaktadır. Değişken miktarda diğer hayvanlar yer alır(36). Yapılan bir çalışma, evcil hayvan sahibi olan bireylerden %78 inin 2020 yılından bu yana geçirmekte olduğumuz pandemi döneminde sahiplendiğini göstermiştir(37).

Avrupada kedi ve köpek sahiplenme oranlarına bakan yakın zamanda yapılan bir çalışmada, sırası ile %25 ve %24 şeklinde evcil hayvan sahiplenme oranı bulmuştur. Aynı çalışmada evcil hayvan dostu ile aynı evi paylaşma yaygınlığı ülkemizde %5 oranında bulunmuştur(38).

Bunun yanı sıra yapılan araştırmalar göstermiştir ki; Avrupa ülkelerinde evcil hayvan anlamında en sık kedi beslendiği bulunurken, bunu azalan sıra ile köpek, kuş, küçük memeli, akvaryum canlıları ve sürüngen izlemektedir(39).

2.1.2. Evcil Hayvanlar ve Psikoterapi

Freud düşlerdeki hayvanların, kültürel ve mitolojik olarak benzer simgesel anlamları olduğundan söz eder(40). Freud'un çalışmalarında insan doğasında hayvani öz olarak da anlatılan "id" kavramı, animistik ve şamanistik ruhların kökenine farklı bir açıdan bakar(41). Carl Jung'un, özellikle mitolojik arketipler hakkındaki kavramında bu bağlantı biraz daha belirgin hale gelir(42).

Hayvanların ruh sağlığına etkisi, 1961'de Boris M. Levinson' un New York'ta Yıllık Amerikan Psikoloji Derneği Konferansı'nda meslektaşlarına, evcil hayvan terapisini ilk kez resmen tanımlaması ile tekrar gündeme geldi. Levinson "Hayvan Odaklı Çocuk Psikoterapisi" kitabında hayvanların terapiden alınan yararı arttırdığına dair örnekler vermektedir(4).

Levinson, evcil hayvanlar ile insanlar arasında gerçek dünyada kurulan bağın; bilinç dışımızdaki hayvani dürtüler ile bağlantı kurmada iyileştirici bir rolü olduğunu belirtmiş ve kendi benliğimizi güçlendirmek için hayvanlara ihtiyacımız olduğunu öne sürmüştür(43).

1970'lerde, Samuel Corson ve Elizabeth O'Leary Corson, Ohio Eyalet Üniversitesi'nde köpek destekli müdahaleleri deneysel olarak inceleyen ilk araştırmacılardandı. Corson'lar, köpeklerle etkileşimin hastaların iletişim kurmasını kolaylaştırdığını keşfetti(34).

Bir terapi yöntemi olarak Hayvan Destekli Müdahale(HDM) ele alındığında; Bu genel anlamı ile HDM' ler; terapötik veya iyileştirici bir sürecin veya ortamın bir parçası olarak hayvanları kasıtlı olarak içeren veya dahil eden herhangi bir müdahale olarak tanımlanır. Hayvan destekli terapi, eğitim ve etkinlikler, hayvan destekli müdahale türlerinin örnekleridir(44).

HDM'de kullanılan terminolojik farklılıklar çalışmalarda zorluklara neden olur. Bu tanımları belirlemek ve hayvanların iyilik hali için gerekli şartları oluşturmak için Uluslararası İnsan-Hayvan İlişkileri Kuruluşları Birliği (*International Association of Human-Animal Interaction Organizations*(IAHAIO)) tarafından kurulmuş olan çalışma grubunun 2014

yılında yayınladığı Beyaz Bülten’de, alanın profesyonellerine yönelik bilgiler yer alır(45).

Müdahalelere sadece evcil hayvanların (örneğin köpekler, kediler, atlar, çiftlik hayvanları, gine domuzları, fareler, balıklar, kuşlar) katılabilmesi bu yayında bildirilmiştir. Evcil hayvanlar, insanlarla sosyal etkileşime uyum sağlamış hayvanlardır. Hastalar için yüksek risk taşıdığı ve hayvanın refahı gibi nedenler ile vahşi ve egzotik türler (örneğin yunuslar, filler, maymunlar, eklembacaklılar, sürüngenler) uysal olsalar bile, müdahaleye dahil olamazlar(45).

Hayvan Destekli Terapi (*Animal-Assisted Therapy*) (HDT) insanın; fiziksel, sosyal, duygusal veya bilişsel işlevinde gelişmeyi teşvik etmek amacı ile yapılandırılmış terapötik bir müdahaledir ve süreç belgelenir(46).

Hayvan Destekli Aktivite, insan ve hayvanın yer aldığı eğitim almış bir ekip tarafından, yaşam kalitesini arttırmaya yönelik motivasyona, eğitime ve keyif almaya yönelik amaçlarla yürütülen, planmış, hedefe yönelik etkileşimi kapsayan ziyaretlerden oluşan, resmi olmayan görüşmelerdir(45).

Hayvan Destekli Eğitim, belirli akademik veya eğitimsel hedefler doğrultusunda sağlanan planlı ve yapılandırılmış bir müdahaledir ve sonucunda öğrencinin gelişimi belgelenir(44).

Yapılan bazı çalışmalar, hayvan etkileşimlerinin insanları daha mutlu, daha rahat, daha güvenli, daha sevecen, daha dikkatli ve daha az yalnız olma eğiliminde olmalarını sağladığını göstermektedir(10,13,14,48).

2.1.3. Evcil Hayvanlar ve Sağaltım

Yapılan araştırmalara baktığımızda, evcil hayvan sahibi olmanın sağlık üzerine etkileri sıklıkla çalışılan bir konudur. Hayvanların, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığına olumlu etkileri olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir(2,48).

Özellikle geçtiğimiz 40 yılda, hayvan dostlarımız ile aramızdaki ilişkiye dair metafizik düşünceler, yerini teröpatik yararı bilimsel açıklamalar ile incelemeye bırakmıştır(1).

Hayvan Destekli Müdahaleler (HDM); sağlık ve terapötik açıdan yararlar, stres düzeyini azaltma ve yalnızlığı azaltma gibi çeşitli açılardan incelenmiştir(2).

Son yıllarda HDT özellikle kronik hastalığı olan bireylerin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı üzerinde yarar gösteren bir tedavi şekli olarak uygulanmaktadır(49).

Yapılan bir diğer çalışma kalp sağlığı merkezinden takipli 92 ayaktan hasta ile yapılmış ve evcil hayvan sahibi olanların, olmayanlara göre daha uzun yaşadığı öne sürülmüştür(48).

Evcil hayvan sahibi bireyler ile yapılan diğer çalışmalarda, dinlenme durumu kan basıncında evcil hayvan sahibi olmayan bireylere kıyasla düşüklük gösterilmiştir. Bu bireylerin evcil hayvanları yanlarındayken stresli görevlere daha az tepki verdikleri görülmüştür(50).

Kan basıncındaki düzelme yanında, özellikle köpeklerin, hastalarda yürüyüşü ve egzersizi arttırdığından dolayı daha sağlıklı olmakla ilişkilendirildiği düşünülmektedir(51). Bir yıllık izlem ile yapılan bir araştırmada, köpek sahibi bireylerin, köpek sahibi olmayan bireylere kıyasla ölüm oranlarının anlamlı olarak az olduğu görüldü(52).

Başka bir çalışmaya baktığımızda, ağır düzeyde kalp yetmezliği ile takipli yatan hastalarda 12 dakika sürede köpek ile yapılan hayvan destekli müdahale sonrasında anksiyete düzeylerinde ve stres hormon düzeylerinde azalma gözlenmiştir(53).

20 yıllık bir izlemle yapılmış bir kohort çalışmasında, herhangi bir zamanda kedisi olmayanlara kıyasla, geçmişte kedi sahibi olan katılımcılarda kardiyovasküler hastalıklar nedeni ile ölüm riski azalmış olarak bulunmuştur. Bu koruyucu etki, akut stresörlere karşı kedilerin tampon etkisi ile rahatlatıcı bir faktör olabileceği gibi, bağımsız nedenlerinde göz önüne alınması gerektiği ifade edilmiştir(54). Hayvan destekli terapi, hastanede yatan çeşitli psikiyatrik tanıları olan hastalar ile çalışıldığında özellikle duygudurum bozuklukları olan hastalar için azaltılmış düzeylerle kaygı ile ilişkilendirilmiştir(55).

İnsanların diğer hayvanlar ile etkileşiminin stres düzeyini azalttığı sonucuna varan çalışmalar mevcutken(50,57,58); evcil hayvan sahibi olanlar ve olmayanlar arasında önemli bir fark bulmayan bir çalışma da görülmektedir(47,59).

Evcil hayvan sahiplenme motivasyonları incelendiğinde ise, sevginin getirdiği ve daha çok ailenin bir üyesi olarak görülen evcil hayvanlar ile; oyuncak ve statü belirteci olarak evcil hayvanlar şeklinde iki genel gruptan bahsedilir(60).

Pediyatrik onkoloji bölümünde tedavi gören çocuklar için “Büyülü Bir Rüya” bir hayvan terapisi programı uygulanmıştır. Köpeklerin yardımı ile uygulanan bu terapinin ruhsal sıkıntıyı azaltma, tedavi uyumunu artırma, hastanede kalmaya bağlı stresi azaltabileceği öne sürülmüştür(61).

Teröpatik olarak at biniciliği (hippoterapi) uygulanan otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar bir çalışmada incelenmiş olup; sosyal motivasyonda artma ile dikkat bozukluğu ve aşırı hareketlilikte azalmalar gözlemlenmiştir(62). Benzer şekilde at destekli müdahaleler yapılan fiziksel hastalık sahibi çocuklarda; fiziksel ve psikososyal yararlar bildirilmiştir(63, 64).

Yardımcı terapist olarak kullanılan köpeklerin, hastanın kendisi veya başkası tarafından kurtararak sahiplenmiş olduğu durumlarda terapötik etkiye; bireyin kendisi, ailesi, hayvanın yaşamı için toplumca kabul edilebilir bir şey yapmış olmak, değerlilik hissine katkı sağlayacaktır(65).

2.1.4. Evcil Hayvanlar ve Sağaltımdaki Roller

Hayvan dostlarımızın insanlar üzerindeki terapötik etkisinin nasıl işlediği ilgi çeken bir konudur. Yapılan araştırmalar bu etkinin işleyişi üzerine farklı yollar öne sürmüştür.

Hayvanların insan sağlığı üzerine yararlarının nedenleri incelendiğinde; hayvanların yaptıkları bu rahatlamanın nedeninin basitçe ilgimizi çekip, bunu sürdürülebileme yeteneklerinin olduğudur(66). Bunun yanında hayvan dostlarımız stresi azaltan bir sosyal destek yetisine sahiptirler(67-69).

İnsanlar ve diğer hayvanlar arasında kurulan güçlü duygusal bağ, adrenalin ve glukokortikoid gibi stres hormonlarını azaltarak, sempatik sistem aktivitesini azaltır, kan basıncı ve nabız gibi fizyolojik göstergeler ile de görülebilen bir rahatlatıcı görevi görür. Bu mekanizmaya araştırmacılar “duygulanımsal duygusal mekanizma” adını vermişlerdir(70).

Ele alınan bir diğer yolak psikolojik uyarım olarak kavramsallaştırılmıştır. Burada insan ve hayvan arasındaki bağın, insan ruhunda güçlü bir uyarım oluşturduğuna değinmektedir. Hayvan dostun varlığı, insanda, problemlerini bırakmasını ve hayvana bakım vermesini tetikler. Bir canlının bakımını üstlenmek ruh sağlığı bozukluklarında tedavi edici rol oynamaktadır(70).

Oyun mekanizması olarak anılan, evcil hayvanlar ile kurulan bağ, insanların keyif almasına, eğlenmesine ve gülmesini destekleyerek; kendi oyun ve hareket kapasitesini arttırmasına yardımcı olabilir(70).

Evcil hayvanların, insana iyilik hali sunmasının bir açıklaması da doğa özleminde yatıyor olabilir. İnsanlar; temiz hava, gıda, su, manevi tatmin ve estetik zevk gibi Dünya'nın ekosistemlerine bağlı olarak yaşarken; son 50 yılda, hızlı şehirleşme ve nüfus artışının taleplerini karşılamak için bu ekosistemleri insanlık tarihinin karşılaştırılabilir herhangi bir döneminde olduğundan daha hızlı ve belirgin bir şekilde değiştirdiler. Bunun nihayetinde doğadan kopuş ve kentleşme içerisinde bir yaşam döngüsü büyük çoğunluğu etkiledi. Bir başka kavram olan “Ekoterapi”, “insan ve ekosistemin karşılıklı refahının yeniden kurulmasını amaçlayan doğa temelli yöntemleri; insanlar, topluluklar ve ekosistemler için fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığın iş birliğine dayalı olarak geliştirilmesini amaçlayan disiplinler arası bir yaklaşımdır. Bu kavramın altında hayvan destekli müdahaleler de yer alır(71).

2.1.5. Evcil Hayvanlar ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

Hayvan dostumuz ile yaşam alanımızı paylaşmamızda dikkat edilmesi gereken bazı durumlar bulunmaktadır. Hayvan kaynaklı (*zoonotik*) enfeksiyonlar, ilgili hekimlerce yapılacak bilgilendirmeler ile kontrol altına alınmalıdır. Bu tür enfeksiyonların saptanması, tedavisi ve alınacak önlemler önem arz eder.

Uygun el hijyeni çoğu birey için yeterli olsa da bağışıklığı baskılanmış bireyler ve hastalıklara daha yatkın olan çocuklar, yaşlı yetişkinler, gebe kadınlar için ek önlemler gerekebilir. Bunun yanı sıra evcil hayvan ile etkileşimler denetim altında gerçekleşmez ise insan ve evcil hayvan açısından zarar görme gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Yapılandırılmış kurallar çerçevesinde özenle yürütülen bir çalışma hem insanın hem de evcil hayvanın refahı için gereklidir(49,72,73).

2.1.6. Evcil Hayvanlar ve Depresyon

Hayvanların sağaltım sürecine katılması dünyada çeşitli hasta gruplarında uygulanan bir yöntem olup, MDB da etkinliği açısından da çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

Yakın zamanda tedaviye dirençli majör depresif bozukluk (TD-MDB) hastaları ile yapılmış bir prospektif çalışmada, hali hazırda evcil hayvanı olmayan popülasyon alınmış ve bir gruba evcil hayvan sahiplenmesi önerilmiştir, diğer hasta grubu ise evcil hayvan sahiplenmeyerek kontrol grubunu oluşturmuştur. Olağan farmakolojik tedavileri devam eden gruplar 12 hafta boyunca izlenmiş ve HAM-D ile depresyon düzeyleri puanlanmıştır. Çalışma sonucunda evcil hayvan sahibi olan grubun, evcil hayvan sahibi olmayan gruba göre depresyon düzeylerinde azalma, tedaviye yanıtta artış ve remisyon oranında yüksek olduğu görülmüştür(18).

HDM, yapılan bir meta-analiz çalışmasında daha düşük depresyon düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur(19).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir hayvan destekli terapi çalışmasında, çalışma sonunda depresyon düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir azalma saptanmıştır(17).

Barker ve arkadaşlarının yaptıkları başka bir çalışmada psikiyatri hastalarında Hayvan Destekli Tedavinin EKT öncesi korku, anksiyete ve depresyonu azaltma üzerindeki ilişkisine bakılmış ve anksiyete ile korku üzerinde anlamlı bir fark bulunurken, depresyon üzerine anlamlı bir fark bulunmamıştır(74).

Depresyonun yarattığı sıkıntıların en önemlilerinden olan keyif alamama (*anhedoni*); kronik şizofreni hastaları ile yapılan köpeklerin yer aldığı bir çalışmada incelenmiş olup, hayvan destekli tedavinin keyif alamamada iyileşmeler sağladığı tespit edilmiştir(75).

Günümüzde psikiyatrik bozukluğu olan bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek ve iyilik halini arttırmak amacı ile “Duygusal Destek Hayvanı” adı ile de adlandırılan hayvanlar, bu bireylere bir arkadaşlık ilişkisi yolu ile destek olmaktadır(76).

Ülkemizde hayvan destekli tedavide kısıtlılıklar bulunmaktadır. Henüz bir uzmanlık alanı olarak uygulanmamakta, yalnızca insan ve hayvan etkileşiminden görülen yarara göre kısıtlı hizmetler sunulmaktadır. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekicidir(49).

2.2 Depresyon

2.2.1. Depresyonun Tanımı ve Tarihçesi

Depresyon; üzüntü ve/veya kaygının eşlik ettiği, çoğunlukla kişinin hareket, düşünce, konuşma işlevlerinde yavaşlamanın eşlik ettiği, değersizlik, çaresizlik, suçluluk, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile seyreden bir sendromdur(16). Depresyon latince olan “*deprimere*” kelimesinden köken alır ve güçte azalma şeklinde bir anlamı vardır(77).

Depresyon milattan önce 5. Yüzyılda Hipokrat tarafından tarih sayfalarına “melankoli” olarak adlandırılan, mutsuzluk, endişe, uyku bozuklukları, halsizlik ve iştahsızlık şeklinde şikayetler ile seyreden ve kara safra birikimi sonucu olduğu düşünülen bir ruhsal bozukluk olarak giriş yapmıştır(78). Orta çağda İbni Sina çökkünlüğü olgu örnekleri ile tanımlamıştır. Süreç içerisinde birçok farklı hekim tarafından çeşitli yönlerden ele alınan depresyon, APA tarafından düzenlenen DSM-I (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) de sıkıntılı duygudurum (disfori) ve ilgi kaybı belirtileri ile seyreden bir duygudurum bozukluğu olarak belirtilmiştir(16). DSM’nin önceki yayımlarında duygudurum

bozuklukları başlığı altında sınıflandırılan majör (yeğın) depresyon bozukluğu, DSM-V de “Depresyon Bozuklukları” altında tanımlanmıştır(79).

2.2.2. Depresyonun Klinik Belirtileri

Çökkün (depresif) bir hasta genel bir yavaşlamadan, yerinde duramamaya kadar yaygın bir görünümde olabilir. Yüz çizgilerinde derinleşme ve üzüntülü bir ifade gözlenebilir. Şiddetli çökkünlüklerde konuşma yavaşlamış ve ses tonu azalmış izlenebilir. Kendisini keyifsiz, sıkıntılı, kederli, kötü, hüzünlü hissettiğinden yakınabilir. Zaman zaman öfke hali ve kolay uyarılabilirlik hali görülebilir. Eskiden keyif alarak yaptığı şeylere ilgisini kaybetmesi ve keyif alamama (*anhedonia*) sıklıkla görülür.

Depresyonun en tipik belirtisi olarak adlandırılan “nörovejetatif semptomlar” tipik olarak çeşitli bedensel belirtileri içerir. Depresif hastaların yüzde 97’si azalmış enerjiden yakınır; bu işlerini tamamlama güçlüğü, iş veya okul hayatında yetersizlikler ve yeni girişimlere katılma güçlüğü şeklinde olabilir. Hastaların yaklaşık yüzde 80’i, uyku bozukluğu tarifler; özellikle sabah erken uyanma ve gece bölünen uykulardan yakınırlar(16).

Birçok hasta azalmış iştah ve kilo kaybı yaşar ancak diğer bazı hastalar artmış iştah, kilo alımı, uyku süresinde artma şeklinde yakınmalar tarifler. Bunlara depresyonun atipik özellikleri denir(80).

Depresyon kliniğinde en sık karşılaşılan düşünceler, depresif ruminasyonlar denilen istemsiz ve zorlayıcı olumsuz düşüncelerdir. Kişi; kendisi, dünya ve geleceğine dair olumsuz düşüncelere sahiptir.

Depresif belirtilere eşlik edebilecek bazı belirtilere baktığımızda; zaman zaman duygudurum ile uyumlu veya uyumsuz psikotik belirtiler eşlik edebilir, bu durum psikotik özellikli depresyon olarak adlandırılır. Bunaltı ve sıkıntı, gerginlik duygusu, huzursuzluk, kötü bir şey olacağından korkma, aklını yitirecekmiş gibi hissetme ve kaygılardan dolayı odaklanamama şeklinde deneyimlenebilir ve depresif bozukluğu olan hastaların belirgin çoğunluğunda görülür. Bunaltı şiddeti arttıkça tedaviye yanıtızlık ve intihar riski artar(16).

Majör depresif bozukluğu olan hastaların yaklaşık yüzde 40'ı çifte depresyon olarak adlandırılan ve belirtileri MDB kriterlerini karşılamak için yeterli olmayan fakat iki yıldan uzun süren distimik bozukluk kriterlerini de karşılayan bir klinik tablo gösterirler(80).

Benlik saygısının azalması, suçluluk düşünceleri, odaklanmakta güçlük, cinsel istekte azalma, sosyal ilişkilerden kendini çekme, iştah değişikliği ve uykuda bozulmalar sık görülen bulgulardır. Ölüm düşünceleri sıklıkla görülür ve mutlaka değerlendirilmesi gerekir (16). Tüm depresif hastaların yaklaşık üçte ikisinde intihar düşünceleri olur ve yüzde 10-15' i intihar eder(80).

2.2.3. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon yeti yitimine yol açan 3. hastalıktır ve 2030 yılında ilk sıraya yükselmesi beklenmektedir (24). MDB en sık görülen duygudurum bozukluğudur. MDB geçirmiş 3 hastadan birinde yinelemeler görülür(80,81).

1994'ten 2014'e kadar 30 ülkeden 90 çalışmayı inceleyen ve bir milyondan fazla katılımcıya ilişkin veriler içeren oldukça yakın tarihli bir meta-analizde, depresyon için nokta yaygınlığı yüzde 12.9, 12 aylık yaygınlık yüzde 7,2 ve yaşam boyu yaygınlık yüzde 10.8 şeklinde gösterilmiştir(80). Farklı çalışmalarda veriler değişkenlik göstermektedir.

En değerli gösterge olan 12 aylık yaygınlık, DSÖ'ye göre yüksek gelirli ülkelerde %5.5, düşük gelirli ülkelerde ise %5.9 olarak saptanmıştır(82).

Ülkemizde ulusal ölçekli ilk psikiyatrik epidemiyoloji çalışması olan Türkiye Ruh Sağlığı Profili Çalışmasında yıllık MDB yaygınlığı kadınlarda % 5.4, erkeklerde % 2.3 olmak üzere, tüm nüfusta % 4.0 olarak verilmektedir(83).

2015 senesinde İzmir'de yapılan bir çalışmada, MDB'nin bir yıllık yaygınlığı %8.2 olarak bulunmuştur. Kadınlarda (%11), erkeklere göre (%4.4) yaygınlık daha yüksektir. Kadın cinsiyet, boşanmış olmak, sigortasız, aylık hane geliri düşüklüğü ve işsizliğin MDB için risk faktörü olduğu gösterilmiştir. MDB 35-44 yaş aralığında en yüksek ve 55-64 yaş grubunda en düşük olarak bulunmuştur (84).

2020 yılında ABD'li yetişkinler arasında MDB yaygınlığı %8.4 olarak bulunmuştur. Kadınlarda (%10,5), erkeklere göre (%6,2) daha yüksekti. 18-25 yaş arası bireylerde (%17.0) yaygınlık en yüksek olarak izlenmiştir. MDB 'nin bir yıllık yaygınlığını yüzde 7,1 olarak bulunmuştur(85).

Majör Depresif Bozukluk hastaların yarıya yakınında 20-50 yaşları arasında başladığı gibi çocuklukta veya yaşlılıkta da başlayabilir. SAMHSA çalışmasında MDB için 1 yıllık en yüksek yaygınlık genç erişkinlerde (18 ila 25 yaş arası) izlendi. Bu bulgular majör depresif bozukluk insidansının genç kişiler arasında artmakta olabileceğini düşündürmektedir(80).

Depresyonun kadınlarda erkeklerden daha sık görülmesinin nedenleri incelenmiş ve hem biyolojik hem de psikososyal açıklamalar getirilmeye çalışılmıştır. Kadınların birçok toplumda erkekler ile halen eşit olmayan statüleri kadınları depresyona karşı savunmasız hale getirebilse de, Batılı toplumlar gibi kadınların daha iyi statüde olduğu toplumlarda oranların büyük ölçüde sabit kaldığı dikkate değer. Çok yönlü risk faktörleri mevcut olup, kadın ve erkek arasındaki hormonal farklılıklar da kabul gören önermelerdendir. Majör depresif bozukluk genellikle yakın kişiler arası ilişkilerden yoksun olan kişilerde ve eşinden ayrılmış kişilerde daha sık görülür(80).

MDB diğer ruhsal bozukluklar ile birlikte görülme oranı yüksek bir bozukluktur. MDB tanılı hastalarda hayat boyu %75 oranında başka bir ruhsal bozukluk eşlik eder ve bu, %59 oran ile en yüksek olarak anksiyete bozukluklarıdır(82).

2.2.4. Depresyonun Etiyolojisi

Tek bir bütünlüleyici teori olmamasına rağmen, depresyondaki çeşitli klinik, psikolojik ve biyolojik bulguları açıklamaya çalışan birkaç teori ortaya çıkmıştır.

2.2.4.1. Depresyonun Nörobiyolojisi

Kreapelin, zamanlarından itibaren depresyonun altında yatan nedenleri incelemek için araştırmacılar depresif hastaların bedenlerini, beyinlerini ve davranışlarını incelediler. Majör depresif bozukluğun bir hastalıktan ziyade, farklı

etioloji ve patolojilerin birleşmesiyle oluşmuş bir bozukluklar kümesi olduğu sonucuna varıldı.

2.2.4.1.1. Depresyonda Endokrin ve Düzenleyici Sistemler

Depresif hastalarda Hipotalamus-hipofiz-adrenal sistemde bir aşırı aktivite söz konusudur. Kontrollerle karşılaştırıldığında, depresif hastalarda artmış kortizol seviyesi göze çarpar. Bu aktivite artışı ayaktan hastaların %20-40 ında, yatan hastaların ise %40-60 ında görülür(86).

Kanda kortizol artışı negatif geri bildirim mekanizması ile hipotalamustan salgılanan ve kortizon artışına neden olan kortikotropin salgılatıcı hormon (CRH) u bastırması gerekirken; depresif hastalar bu bastırmadan kaçarak anormal kortizon seviyesine geri dönerler. Bu durum kronik strese yanıt ile benzerlik gösterir. Bazı çalışmalar erken çocukluk çağı travmaları ile HPA sistemini arttıracak şekilde serebral kortekste yapısal değişiklikler olduğunu öne sürmektedir(87).

Yaklaşık %5-10 depresyon hastasında bazal tiroid uyarıcı hormon (TSH) veya Tiroid salgılatıcı hormon (TRH) düzeylerinde yükselme görülür. Bu anormallikler antitiroid antikörlerin yüksekliği ile ilişkilendirilebilir ve hormon yerine koyma tedavisi olmadan depresyonun tedavisinde güçlüğe neden olabilir(88).

Ayrıca depresyonun erken derin (yavaş dalga) uyku kaybıyla ve gece uyarıları ile ilişkili olduğu da uzun zamandır bilinmektedir. Dört tip bozukluk görülebilir; gece uyanmalarında bir artış, toplam uyku süresinde bir azalma, artan fazik hızlı göz hareketi (REM) uykusu ve artan vücut ısısı. Depresyon hastalarının %40 ıla %80 i, REM latansında (uykuya daldıktan ilk REM evresinin saptanmasına kadar geçen süre) azalma, artan REM yoğunluğu ve uyku sürekliliğinde bozulma gösterir(80).

2.2.4.1.2. Depresyon ve Nörotransmitter Bozuklukları

2.2.4.1.2.1. Noradrenalin

Noradrenalin sistemin depresyondaki rolüne dair en önemli bulgu antidepresan cevabının Beta-adrenerjik reseptörler üzerindeki azalmış duyarlılık ve reseptör sayısında azalmanın oluşmasıdır. Bunun yanında, sinaps öncesi Beta2 reseptörlerin aktivasyonu, noradrenalin miktarında azalmaya neden olur. Bu reseptörler serotonerjik nöronlar üzerinde de bulunarak serotonin salınımını düzenler(89-92).

2.2.4.1.2.2. Serotonin

Modern antidepresanların çoğu serotonin üzerinde etki gösterir. Serotonin tükenmesi depresyonu hızlandırabilir ve intihar dürtüsü olan bazı hastalarda beyin omurilik sıvısında (BOS) serotonin yıkım ürünlerinin düşük konsantrasyonları ve trombositlerde düşük konsantrasyonlarda serotonin alım bölgeleri bulunduğu gösterilmiştir(91).

2.2.4.1.2.3. Dopamin

Noradrenalin ve serotoninin yanı sıra, dopamin de depresyon etiyolojisinde rol oynar. Dopamin aktivitesi depresyonda azaldığı gibi manide artabilir. Dopamin konsantrasyonlarını azaltan ilaçların ve Parkinson hastalığı gibi dopamin azalmasına neden olan hastalıklar depresif semptomlara neden olabilir. Buna karşılık dopamin konsantrasyonlarını yükselten ilaçlar depresyon semptomlarını azaltır(92).

2.2.4.1.2.4. Diğer Nörotransmitterler

Yukarıda bahsedilen üç ana nörotransmittere ek olarak söz etmek istediğimiz birkaç nörotransmitter daha var.

Asetilkolin (ACh) yapım ürünü olan kolin, bazı depresyon hastalarının beyin otopsilerinde anormal düzeylerde bulunmuş olup, kolinerjik agonistlerin uyku hali, psikomotor reterdasyon gibi yan etkilere neden olabildiği bilinmektedir. Bu durum depresyon bulgularını taklit edebileceğini düşündürür.

Bir diğ er nörotransmitter olan GABA'nın, depresyonda düzeyi düştüğü bililir.

Santral sinir sisteminin birinci uyarıcısı olan glutamat, NMDA reseptörüne bağlanır. Aşırı glutamaterjik uyarım nörotoksisiteye neden olabilir. Tekrarlayan depresyonlarda kortizol artışı ile birlikte glutamatın zararlı nörobilişsel etkiler gösterebileceği d ş n lmekte olup, NMDA antagonistlerinin antidepresan etkileri üzerinde çalışılmıştır(93).

2.2.4.1.3. İmmünolojik Bozukluklar

Depresyonun klinik olarak şiddetinin kortizol yüksekliği ve immün fonksiyon bozukluğu ile bir ilişki var gibi görünmektedir. Bir sitokin olan interlökin-1, glukokortikoid sentezi için gen aktivitesini indükleyebilir(94).

2.2.4.1.4. Beyindeki Fonksiyon Bozuklukları

2.2.4.1.4.1 Nöroenez Hipotezleri

Nöroenez hipotezleri, depresyona yol açan beyin anormalliklerinin, beyindeki yeni oluşan nöronların sayısında bir eksiklik olacak şekilde oluştuğunu  ne sürer. Bu eksikliğin nedeni için açıklamalar getirilmeye çalışılmış ve stresin, özellikle de kronik stresin, rolü araştırılmıştır.

Bu varsayıma göre stres HPA ekseninde aktivite artışına neden olarak glukokortikoid üretimine neden olur. Glukokortikoidlerin nörojenezi azalttığı bilinmekle birlikte, yetişkin hipokampüsünde nörojenez devam ettiğinden, bu durum bozukluklara neden olabilir(87).

2.2.4.1.4.2 Nöroplastisite Hipotezleri

Kronik stres, atrofiye sebep olabilen glukokortikoid düzeylerini artırabileceğini önceden belirtmiştik. Nöroplastisite hipotezleri, nöronların atrofisinin depresyona neden olduğunu öne sürer.

Ayrıca glukokortikoid artışı beyindeki nöronların hayatta kalması, büyümesi ve farklılaşması için gerekli olan BDNF(beyin türevli nörotrofik faktör)'nin sentezini de azaltabilir ki bunun sonucu atrofidir. Çoğunlukla bu durum

hipokampüste gerçekleştiğinden, depresif hastalarda hipokampal hacmin azalması bulgusu bu şekilde açıklanabilir(95).

2.2.4.2. Psikososyal Teoriler

2.2.4.2.1. Psikodinamik Model

Psikodinamik depresyon anlayışı ilk olarak Freud (1917) tarafından “Yas ve Melankoli” başlığı altında tanımlanmış ve Abraham tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram, benlik saygısında azalma ile yoğun ilişki içerisinde. Depresyon, sevilen nesnenin gerçekten kaybı ile ilişkili olabileceği gibi; çoğunlukla temsili kayıplarla ilişkili olarak ortaya çıkabilir(96,97).

Nesnelerin ie atılması, nesnenin kaybıyla bağlantılı tehlikeyle başa çıkmak bir savunma mekanizmasıdır ve kaybedilen nesneye sevgi ve nefret karışımı (*ambivalan*) bir yaklaşımla bakıldığı için, öfke duyguları benliğin kendisine yöneltilir(96-98).

Oral dönemdeki bebek-anne ilişkisindeki bozuklukların depresyona yatkınlık oluşturması, tutarsız bakım gören bebeklerde bağlanma kuramı ile ilgili karşımıza çıkabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler bebekliklerinde tutarlı, duyarlı bir bakım almış gibidir ve böylece bu kişiler sevinebilir ve değerli bir kendilik geliştirmişlerdir(99).

2.2.4.2.2. Bilişsel Model

Bilişsel teori 1960’lı yıllardan itibaren dikkat çekmeye başlamıştır ve depresyon, kişilerde bulunan belirli bilişsel çarpıtmalardan kaynaklandığını öne sürer. Aaron Beck, benlik hakkında olumsuz görüşler, evre hakkında dünyayı düşmanca ve talepkâr olarak deneyimleme eğilimi ve gelecek hakkında oluşan acı çekme ve başarısızlık beklentisi şeklinde bilişsel bir depresyon üçlüsü öne sürmüştür(100).

Depresyona yatkın kişilerde bazı bilişsel ortak yanlar ilgi eker, gerçeğin çarpıtılarak yorumlanması bunların başında gelir. Bunun yanında sıkça izlenen bazı otomatik bilişsel yanları; keyfi çıkarsama, seçici odaklanma, aşırı genelleme yapma, kişiselleştirme, ya hep ya da hiç şeklinde düşünme sayılabilir(89, 102).

2.2.4.3. Genetik Etkenler

Depresyon etiyolojisi ile ilgili çok sayıda genetik araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan ikiz çalışmalarını ele alan metaanalizler ilgi çekici sonuçlar ortaya koymaktadır. Evlat edinilen ve biyolojik anne ve babasında depresif bozukluk olan monozigot ikizlerde %40, dizigotlarda %11 olmak üzere depresyon riskinin arttığı öne serilmiştir. Birinci derece akrabasında depresyon olması, bireyin yaşam boyu depresyon yaşama riskini yaklaşık üç kat arttırır(101,102).

MDB ile ilgili olarak; 1p, 3p, 4q, 7p, 8p, 11, 12q,13q,15q,18q ve 21q kromozomlarında bulunan gen bölgeleri ilişkili bulunmuştur(103). Polimorfizimi en çok çalışılan, SERT geninde gözlenen kısa (s) ve uzun (l) alel farkı olup, kısa alel taşıyan bireylerde depresyona yatkınlık gösterilmiştir(103).

2.2.5. Depresyonda Sağaltım

Depresyonun oluş nedenlerine bakıldığında, kalıtım, nöroanatomik, endokrin, biyokimyasal, nörofizyolojik çalışmalar ve ruhsal-toplumsal açılardan, psikanalitik görüşler, bilişsel ve davranışçı görüşler gibi mekanizmalar dikkat çekmektedir. Bu mekanizmalar tedavide göz önüne alınarak farmakolojik sağaltım, EKT, psikoterapiler şeklinde kendi başlarına veya beraber kullanılabilecek tedavi seçenekleri olarak yer alır(16).

Psikofarmakoloji yani psikotrop ilaçların kullanımını; antidepresanlar, antipsikotikler, anksiyolitikler, duygudurum dengeleyicileri, uyku verici (*hipnotik*) ilaçlar, uyarıcı ilaçlar (*psikositimülanlar*) başlıkları altında temel olarak toplayabiliriz. Bu tedavilerin kullanımında, tek ilaç (*monofarmasi*) kullanımının öncelikli tercih edilmesinin yanı sıra, özellikle tedaviye dirençli depresyon (depresif semptomların en az iki farklı antidepresan ilacın; yeterli dozda yeterli süre kullanılmasına rağmen devam etmesi), yüksek şiddetli depresyon, psikotik belirtilerin eşlik ettiği depresyon, intihar riski veya girişiminin söz konusu olduğu durumlarda kombine tedavi (*polifarmasi*) olarak kullanılabilir.

Depresyon sağaltımında birçok psikoterapi yöntemi yer alır. Psikanalitik yönelimli psikoterapi ve bilişsel davranışsal terapiler depresyonda etkili yöntemler olarak karşımıza çıkar.

Depresyonun başlangıcında psikanalitik açıdan çözümleyici bir yaklaşım yerine destekleyici bir yaklaşım uygulanması, iyileşmeler olduktan sonra analitik yol izlemek hastanın iki değerli (*ambivalan*) duyguları ve bilinçdışı nefretinin hastaya verdiği zararı arttırmaması adına önemlidir(16). Bilişsel davranışçı terapi (BDT) hastanın erken çocukluk dönemlerinden itibaren kendi benliğine ve dış dünyaya karşı geliştirmiş olduğu olumsuz değerlendirmelerin tekrar şekillendirilebilmesi amacı ile uygulanır(16,104).

Bunların yanı sıra; Psikodramayı da içeren grup psikoterapileri, aile ve çift terapileri, özellikle kasların rahatlatılmasına odaklanan gevşeme terapisi, bireyin kişilerarası ilişkilerine odaklanan kişilerarası psikoterapi, özellikle travmatik içerik ile çalışan ve duyarsızlaştırmayı amaçlayan Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme terapisi (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*), problemi nesnelleştirip kişiyi problemden uzaklaştırarak sağaltımı amaçlayan öyküsel psikoterapi (*Narrative psychotherapy*) ve “Evcil Hayvanlar ve Psikoterapi” başlığı altında ayrıntılı olarak açıkladığımız hayvan destekli terapi depresyonun ve daha diğer bir çok psikiyatrik bozuklukların sağaltımında yeri olan psikoterapiler bulunmaktadır(80).

2.3. Yalnızlık

2.3.1. Yalnızlık Tanımı

Peplau ve Perlman’a göre yalnızlık, mevcut olan ile beklenen sosyal etkileşim seviyeleri arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan ruhsal bir sıkıntı durumu olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlık deneyimiyle ilişkili duygular; farklı, dışlanmış, yalıtılmış, sevilmemiş ve aşağı hissetmek şeklinde olabilir. Yalnız kişinin paranoya, öfke ve depresyon gibi başka olumsuz duygulara sahip olduğu da görülebilir(105).

Cobb (1976) sosyal desteği, “Bireyin kendisine bakıldığına, sevildiğine, saygı duyulduğuna ve karşılıklı sorumluluklar ilişkisinin bir üyesi olduğuna inanmasına sebep veren bilgi” olarak tanımlamıştır(106).

Bağlanma figürünün eksikliğinden kaynaklandığı belirtilen duygusal yalnızlık ve sosyal bağ yokluğundan kaynaklandığı belirtilen sosyal yalnızlık olmak üzere iki tür yalnızlıkta bahsedilebilir(107). Daha sonraları sosyal desteği; “algılanan sosyal destek” ve “sosyal ağ” arasında ayırım yapma eğilimi izlemiştir. İlki, bir kişinin belirli sosyal ilişkilerden aldığı destekten memnuniyet seviyesinin büyük ölçüde nitel bir tanımını temsil ederken, ikincisi bir kişinin genel sosyal etkileşimlerinin sayısını, sıklığını ve türünü içeren daha nicel bir ölçüdür(108). İhtiyaç duyulan bağlanmanın olmaması yalnızlığa neden olmaktadır(109).

Yalnızlık -sosyal desteğin yokluğu- çoğu zaman o kadar acı verici ve tatsız bir duygu olarak görülmüştür ki, çok eski zamanlardan beri toplumlar sosyal dışlanmayı, hücre hapsini ve sürgünü cezalandırma yöntemleri olarak kullanmıştır. Dini keşişlerin, kazazedelerin ve savaş esirlerinin otobiyografik anlatımları, sosyal izolasyonun psikolojik etkilerini bize gösterir; fiziksel işkenceye eşdeğer duyguları tanımlar(68).

Geçtiğimiz dekatlarda, sosyal destek ile insan sağlığında iyileşme ve hayatta kalma arasında güçlü ve pozitif bir bağlantıyı doğrulayan çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, sosyal izolasyonun çok çeşitli nedenlerden kaynaklanan ölümler için önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.(105,110-112). Sosyal desteğin bu hayat kurtaran etkilerinin altında yatan kesin mekanizmalar halen netleşmemiştir, ancak kronik yaşam stresini azaltmak ön planda görülmektedir(106).

2.3.2. Yalnızlık ve Evcil Hayvanlar

Evcil hayvan sahibi bireyler arasında, hayvan dostlarına bağlanma düzeyinin artması ile yalnızlık düzeylerinin azaldığını ifade eden çalışmalar mevcut olup, araştırmacılar hayvanlar ile etkileşimin; yalnızlık düzeyince azalma, daha mutlu, daha rahat, daha güvende hissetme gibi etkilerinin olduğunu ileri sürmüşlerdir(6-14).

Bir çalışmada ise evcil hayvanlar, evcil hayvan ölümü veya zarar görmesi ile sıkıntı ve evcil hayvanın bakımı ile ilgili endişeler gibi bazı olumsuz duygulanımlar ile ilişkilendirilmiştir(13).

İnsanlar ve hayvan dostlarımız arasındaki ilişkiyi temel alan bir çalışmada, hayvan dostlarımız sosyal ağlarda insanların ikamesi, sosyal ağın tamamlayıcı bir parçası ve ek bir duygusal destek kaynağı olarak görülebileceği öne sürülmüştür(11, 12).

Yapılan diğer bir çalışmada evcil hayvanla daha yüksek düzeyde etkileşime sahip olan bir huzurevi sakinlerinin, hayvanlarla daha düşük düzeyde etkileşime sahip olanlardan daha az yalnızlık yaşayacakları sonucuna ulaşılmıştır(10).

Evcil hayvan sahibi olan kişilerin, evcil hayvan sahibi olmayan kişilere kıyasla anlamlı oranda daha çok kişiler arası ilişkiye sahip olduklarını ve sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur(8).

2.4. Bağlanma

2.4.1. Bağlanma Kuramı

Bowlby, çalışmalarında çocuk ile anne veya bakım veren kişi arasında bir bağ bulunduğunu belirterek bağlanma kuramını tanımlamış ve yalnız bununla sınırlı kalmayarak ilerleyen yaşlarda da kişilerin diğer figürlere bağlanabileceğini öne sürmüştür(113-116). Bu bağlanma figürleri arasında evcil hayvanların, özellikle kedi ve köpeklerin, duygusal gelişime katkıda bulunan belirli bağlanma bileşenlerini sağlama yolları araştırıldığında; evcil hayvanların olumsuz yaşam olayı, boşanma ve yas gibi stresli durumlar esnasında yalnızlık duygularını azalttığı belirtilmiştir(117, 118).

Bağlanma kuramı temel olarak bebeklik döneminde çalışılmış ve güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinden oluşan üç alt boyutlu bir model kurgulanmıştır. Ainsworth, kaçınan bağlanma stilinde farklı özellikler gözlemlemiş ve hissedilen stres düzeyine göre iki farklı motivasyon kaynağı görmüştür: kendi kendisine yetebilme isteği ve korku. Sırası ile kayıtsız ve korkulu demeyi tercih etmiştir(98, 113).

İhtiyacı olduğu zaman ilgilenilmeyen çocuğun hem annesine karşı reddedici bir tutum geliştirdiğini, hem de kendisine güven ve saygı hissetmekte zorlandığını belirtmiştir. Güvenli bağlanma stili, güvenmeyi öğrenmekle

ilişkilidir. Ayrıca bu bebekler başkalarına empati ile yaklaşabilmekte, samimi ve sıcak ilişkiler kurabilmektedir(119). Kaygılı ve kararsız bağlanan bebekler, bağlandıkları bireyden ayrıldıklarında protesto davranışları sergiledikleri gibi, kavuştuklarında bile bu tavır son bulmamaktadır(120). Kaçınan bağlanma stilinde de benzer şekilde bağlanılan kişiden ayrılmaya karşı bir protesto davranışı gösterirler fakat bu tavır, ebeveynlerden uzakta kalmasını da sağlayan bir savunma olarak işlev görür(121).

2.4.2. Bağlanma ve Depresyon

Bağlanma stilleri yaşamın ilk yıllarından başladığı gibi hayat boyu sürer(122). Yapılan çalışmalarda bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup; bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili ile depresyon arasındaki negatif ilişki ve güvensiz (kaçınmacı ve kaygılı) bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki pozitif ilişki ilgi çekicidir(123, 124).

Kaçınmacı ve kaygılı/kararsız bağlanma stili olarak ayrı başlık altında incelendiğinde ise, kaygılı/kararsız bağlanma ile depresyon arasındaki ilişki genellikle görülür iken; kaçınan bağlanma stili ile depresyon arasındaki ilişkide çelişkiler görülmektedir. Bu durum kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin olumsuz yaşam olaylarını yok sayma ve duygulanım göstermeme eğiliminde olması ile ilişkili olabilir(125-127).

2.4.3. Bağlanma ve Evcil Hayvanlar

Bağlanma figürü olarak evcil hayvan ele alındığında, Bowlby (1982)'ın öne sürdüğü dört bağlanma davranışı olan; yakınlığı koruma, güvence üssü, güvenli dayanak ve ayrılma kaygısının insan ve evcil hayvan arasındaki bağda da mevcut olduğu ifade edilmiştir(116).

Bir evcil hayvan, insan arkadaşıyla bilişsel ve sözel olmayan yolla (*nonverbal*) iletişim kurar, davranışları, sesin duygusal tonu, duygu ifadelerini anlar ve bunlara tepki verir. Bunun yanı sıra evcil hayvanlar ve kişiler arasındaki bağ psikanalitik olarak incelendiğinde; bu bağlanma biçiminin birçok çeşidi vardır; narsisistik destek, kimlik duygusunun desteklenmesi, özel bir özdeşleşme nesnesi sağlanması şeklinde(128).

Evcil hayvana yüksek düzeyde bağlanmanın, kişilerin yaşam kalitesini iyileştirme ve kişiler arası iletişimi geliştirme şeklinde sonuçları olduğu öne sürülmüştür. Köpek sahiplerinde, evcil hayvana daha yüksek bağlanmanın, diğer önemli kişilerle (anne, baba, en iyi arkadaş) iyi iletişim kurmasıyla da açıklanmıştır. Kedi sahiplerinde ise yalnızca en iyi arkadaşlarla iletişim daha yüksek düzeyde bağlanma ile ilişkilendirilmiştir(129).

İhmal ve istismar öyküsü olan güvensiz bağlanma stiline sahip çocuklarda yapılan bir çalışmada, HDM'nin olumlu sonuçlar verdiği gözlenmiştir(130).

Hayvanlara bağlanma, seçim, motivasyonu ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çoğu anlamlı bir fark bulamamıştır(47, 131-133). Yapılan bir diğer çalışmada, bireylerin en çok ilk evcil hayvanlarına bağlandıkları sonucuna ulaşılmıştır(134).

2.5. Benlik Saygısı

2.5.1. Benlik Saygısı Tanımı ve Etiyolojisi

Benlik saygısı kişinin, öznel bir bakışla kendisini değerlendirmesini ifade eder ve kendini kabul etme, kendisine saygı duyma gibi duygular ile yakından ilişkilidir(135, 136).

Erkeklerde, kadınlara oranla, daha yüksek düzeyde benlik saygısı rapor edilmiş olup, her iki cinsiyette de ergenlik döneminden yetişkinliğe kadar benlik saygısında artış görülmüş ve yaş ilerledikçe benlik saygısında azalma eğilimi görülmüştür. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, benlik saygısının en yüksek düzeylerde görüldüğü yaş dönemi 50'li yaşlardır(137).

MDB'nin tanı kriterlerinden olan benlik saygısında azalma psikanalitik görüşe göre çökkünlüğün oluş nedenlerinde de rol oynar ve çökkünlüğün dinamik açıdan yorumlanmasında önemli bir yere sahiptir. Depresyonun etiyolojisinde de belirttiğimiz gibi; içe atılmış sevgi nesnesinin yitimi ile oluşan ikili-duygular (*ambivalans*) sonucunda, bilinçdışı olan kin ve nefret ile bu duyguları bilinçdışı olarak kendisine yöneltir. Bunun sonucu olarak da benlik saygısı düşer(16).

2.5.2. Benlik Saygısı ve Evcil Hayvanlar

Evcil hayvan sahibi olmak ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışma olmak ile birlikte; MDB’ dan bağımsız olarak evcil hayvan sahibi olmak ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen yakın zamanda yapılmış bir çalışma sonuçlarına göre her iki cinsiyet için de köpek sahibi olmak ile daha yüksek benlik saygısı ilişkilendirilmiş iken; kadın cinsiyet için kedi sahibi olmak ile daha düşük benlik saygısı ilişkili bulunmuştur. Bunun nedenleri konusunda belirli bir kanıya varılamamış olsa da benlik saygısının evcil hayvan türü açısından belirleyici bir faktör olabileceği gibi, köpeklerin dolaşma gereksinimleri dolayısı ile bireylere daha fazla fiziksel aktivite ve sosyalleşme imkanı yaratabileceği düşünülmüştür(138).

Genel popülasyon ile yapılan bir diğer çalışmada evcil hayvan sahiplerinin, evcil hayvan sahibi olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları öne sürülmüştür(139).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ETİK KURUL ONAYI

T.C. Sağlık Bakanlığı Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından değerlendirilen "Evcil Hayvanı Olan Ve Olmayan Majör Depresif Bozukluk Hastalarında Depresyon Şiddeti, Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Stillerinin Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı proje önerimiz 20.09.2021 tarih ve HNEAH-KAEK 2021/250 sayılı karar yazısıyla etik açıdan uygun bulunmuştur.

2.2. ÖRNEKLEM

Araştırmamız kesitsel bir çalışmadır. Araştırmaya SBÜ Sultan 2. Abdülhamid Eğitim ve Araştırma Hastanesi psikiyatri polikliniğine 30.10.2021- 30.05.2022 tarihleri arasında başvuran, Majör Depresif Bozukluk tanısı almış ve çalışmaya katılmayı kabul eden hastalar dahil edilmiştir. Araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra çalışmaya katılmayı kabul eden ve dahil edilme kriterlerini karşılayan 80 evcil hayvanı olan çalışma, 80 evcil hayvanı olmayan kontrol grubu hastası olmak üzere 160 kişi ile örneklem oluşturulmuştur.

Çalışmaya katılmaya onay vermiş hastalar ile 45 dakika süresince yüz yüze görüşme yapılmıştır. DSM-5 için yapılandırılmış görüşme ölçeği olan SCID-5/ Klinisyen Versiyonu kullanılarak Majör Depresif Bozukluk tanıları doğrulanmıştır. Klinisyen tarafından puanlanan bir ölçek olan Hamilton Depresyon Ölçeği (HAM-D) tarafımızca görüşme esnasında uygulanmıştır.

Majör depresif bozukluk tanısı alan hastalar evcil hayvanı olanlar çalışma grubu ve olmayanlar kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Çalışma grubuna; Yarı yapılandırılmış Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği-III, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği(ÜBBSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı ölçekleri uygulanmıştır. Kontrol grubuna; Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği dışında diğer ölçeklerin tümü

uygulanmıştır. Uygulanan öz bildirim türündeki bu ölçekler, görüşmeden hemen sonra hastaya verilmiş ve doldurmaları için uygun ortam sağlanmıştır.

Çalışmaya dahil edilme ve dahil edilmeme kriterleri aşağıda verilmiştir;

Çalışma grubuna dahil edilme kriterleri:

1. DSM- 5 tanı kriterlerine göre Majör Depresif Bozukluk tanısını karşılanması,
2. 18-65 yaş arasında olmak,
3. Okur- yazar olmak,
4. Evcil hayvan (kedi, köpek, kuş, kemirgen) sahibi olmak,
5. Çalışmaya gönüllü katılmayı kabul etmiş olmak.

Kontrol grubuna dahil edilme kriterleri:

1. DSM- 5 tanı kriterlerine göre Majör Depresif Bozukluk tanısını karşılanması,
2. 18-65 yaş arasında olmak,
3. Okur- yazar olmak,
4. Evcil hayvan (kedi, köpek, kuş, kemirgen) sahibi olmamak,
5. Çalışmaya gönüllü katılmayı kabul etmiş olmak.

Araştırmaya dahil edilmeme kriterleri:

1. DSM-5 tanı kriterlerine göre mevcut majör depresif bozukluk haricinde ek bir bozukluk varlığı.
2. Klinik olarak zeka geriliği varlığı,
3. Nörolojik hastalık ek tanısı varlığı,
4. Genel tıbbi durumu ilgilendiren ciddi bir hastalık varlığı.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Yarı yapılandırılmış Sosyodemografik Bilgi Formu:

Çalışmaya katılan gönüllüler tarafından doldurulmak üzere tarafımızca hazırlanmış bu form, kişinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu, beraber yaşadığı birey sayısı, yakın arkadaş sayısı, evcil hayvan sahibi olup olmadığı, evcil hayvan sahibi ise hayvanın türü, psikiyatrik başvuru ve tedavi süreçleri hakkında bilgi toplamayı amaçlamıştır.

3.3.2. SCID-5-CV (DSM 5 Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Klinisyen için): Görüşmeci tarafından uygulanan yapılandırılmış bir klinik görüşme ölçeğidir ve bir klinik tanı koyma aracı olarak geliştirilmiştir. DSM 5'te yer alan bozuklukları tanı ölçütleriyle araştırmaktadır. First ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Elbir ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. SCID-5/CV için tüm tanıların uyuşma yüzdesi %97,2 bulunmuştur, kappa katsayısı 0,74 bulunmuştur. Kappa katsayısı 0,65–1,00 arasında değişmektedir ve hepsi istatistiksel olarak anlamlıdır. Kappa katsayısının 0,8'in üzerinde olduğu, şizofreni, bipolar bozukluk, majör depresif bozukluk, distimik bozukluk, alkol kullanım bozukluğu, panik bozukluğu, agorafobi, toplumsal kaygı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, özgül fobi için mükemmel uyumu yansıttığı saptanmıştır. SCID-5/CV'nin Türkçe versiyonu hem günlük klinik pratikte hem de klinik çalışmalarda güvenilir bir şekilde kullanılabilir(140).

3.3.3. Hamilton Depresyon Ölçeği (HAM-D)

Hastada depresyonun şiddetini ölçer. Max Hamilton (1960)'un geliştirdiği ölçek 17 maddeden oluşur. 0 ile 4 arasında puanlanır. Klinisyen tarafından uygulanan bu ölçek 17 maddeden oluşmaktadır. Puanlama 0 ile 4 arasında yapılır. En yüksek puan 53'tür. 0-7 puan depresyon belirtilerinin olmadığına işaret eder. Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği Akdemir ve arkadaşları (1996) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin klinik düzeylerdeki depresyonu değerlendirmede uzmanların geçerli ve güvenilir olarak kullanabileceği bir araç olduğu gösterilmiştir. Depresyon şiddetini

değerlendirmede HAM-D 'nün Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) 'nden üstün olduğu düşünülmüştür. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve ölçeğin alt ölçeklere ayrılarak kullanımının uygun olmayacağı vurgulanmıştır. Beş gün arayla alınan ölçümlere dayalı olarak HAM-D'nin test-tekrar test güvenilirliği .85; iki-yarım güvenilirliği .76; Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .75 ve 4 psikiyatristin bağımsız derecelendirmelerine dayanan derecelendiriciler arası güvenilirlik katsayıları .87 ile .98 değerleri arasında bulunmuştur. HAM-D-BDÖ korelasyonu .48 ve HAM-D-KGİ korelasyonu .56'dır. Ölçeğe uygulanan Temel Bileşenler Analizi 6 faktör ortaya çıkarmıştır(141).

3.3.4 UCLA Yalnızlık Ölçeği- III

Bireyin algıladığı yalnızlık derecesini belirleyebilmek amacıyla Russell ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal versiyon, tüm maddelerin olumsuz bir şekilde ifade edilmesi, maddelere yanıt vermede sistematik yanlılığa neden olduğu için eleştirilmektedir(142) .

Russell (1996) ölçeğin orijinalinde ve revize edilmiş versiyonundaki tüm sorunları göz önünde bulundurarak 9 olumlu ve 11 olumsuz maddeden oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği-Versiyon 3'ü (UCLA LS3) geliştirmiştir. Her maddenin başına “ne sıklıkta hissediyorsun” ifadesini ekleyerek maddelerin yanıt biçimini değiştirmiştir.

UCLA LS-3, yaşlı bireyler (Russell, 2009), lisans üniversite öğrencileri (Warwick, Nettelbeck, & Ward, 2010) ve toplumdaki üyeler için çeşitli ortamlarda yalnızlığı değerlendirmek için kullanılabilir bir ölçüm olarak kabul edilir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) farklı örneklemelerde (üniversite öğrencileri, hemşireler, öğretmenler, yaşlılar) .89 ve .94 arasında değişmektedir. Yaşlı örnekleme test-tekrar test katsayısı bir yıllık bir süre için .73 olarak bilinmektedir.

Doğrulamalı faktör analizi, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III'ün çok boyutlu bir yapıda olduğunu göstermiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucu ölçek için en uygun faktör sayısının 3 olduğu belirlenmiştir ($X^2(103, N = 478) = 406.015, p = .000; X^2/df = 2.725; RMSEA = .060, IFI = .923, TLI = .901, CFI = .922$).

Ölçek "yalnızlık", "evrensel yalnızlık" ve "yalnızlık yok" olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır.

Ölçek, sıkça kullanılan bir yalnızlık değerlendirme aracıdır. Ölçeğin 1., 5., 6., 9., 10., 15., 16., 19. ve 20. maddeleri ters maddelerdir (0 = 3, 1 = 2, 2 = 1, 3 = 0). Ters maddeler yeniden kodlandıktan sonra tüm değerler toplanmalıdır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir(143).

3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Self-Esteem Scale (Benlik Saygısı Ölçeği) 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından ergenlere yönelik benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. Dr. Füsün Çetin Çuhadaroğlu 1985 yılında ölçeği Türkçe'ye çevirmiş, geri çevirisi ve lise öğrencilerinde geçerlik güvenirlik çalışmalarını yaparak Türkiye'deki ergenlerde de kullanılabilecek hale getirmiştir. Rosenberg A.B.D.'deki ergenlerde yaptığı çalışmada benlik saygısını çeşitli başka özelliklerle birlikte değerlendirmek amacıyla başka küçük alt ölçeklerden de yararlanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına bunlar da alınmıştır. Ama her bir alt ölçeğin ölçtüğü özellikler ve değerlendirmeleri farklıdır.

Benlik saygısı ölçeği ekte sunulan 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. Buna göre her sorunun puan alacak yanıtları ölçek üzerinde '*' işareti ile gösterilmiştir.

Puanlama şu şekilde yapılmaktadır: 1., 2. ve 3. sorular , 4. ve 5. soru, 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. İlk üç sorudan herhangi ikisinden puan alıyorsa (2/3) bu kümeden bir puan almış olur. 4. ve 5. sorudan herhangi birinde puan alan şıklardan birini işaretlemişse yine bu kümeden de bir puan alır. 9. ve 10. sorular da 4. ve 5. gibi değerlendirilir. 6., 7. ve 8. soruların herbiri kendi başlarına puan alır.

Böylece testi dolduran kişi tüm sorulardan puan aldığı zaman maksimum puanı 6 olmaktadır. 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır(144).

3.3.6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ)

Erzen (2015) tarafından geliştirilen ölçek, güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 3 alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi için yapılan çalışmalarda ölçeğin içerik, dil ve yapı geçerliğine bakılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısından yararlanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısının güvenli bağlanma stili için .69, kaçınan bağlanma stili için .80 ve kaygılı kararsız bağlanma stili için .71 olduğu görülmüştür(145).

3.3.7. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ)

Johnson, Garrity ve Stallones (1992) tarafından evcil hayvan sahiplerinin hayvanları ile bağını değerlendirmek amacıyla bu ölçek geliştirilmiştir. Ölçek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .93 iken madde korelasyon katsayısı .80 bulunmuştur. Yapılan faktör analizleri sonucunda 3 faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilen Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, evcil hayvana bağlanma, evcil hayvanını ve arkadaşlığını insan ile eşdeğer tutma ve hayvan haklarının insan hakları ile eşit görme gibi düşünceleri temel alan maddelerden oluşmaktadır. Maddelerin oluşturduğu 3 faktörlü yapının ilki evcil hayvanına bağlanma faktörü 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22 ve 23. maddeleri; evcil hayvanını insan ile eşdeğer tutma faktörü 1, 2, 4, 5, 6, 7 ve 9. maddeleri; hayvan haklarını eşit görme faktörü ise 3, 8, 14, 16 ve 20 maddeleri kapsamaktadır. Evcil hayvana bağlanma düzeyini tespit eden ölçeğin puanlamaları 0 ve 3 puan aralığındadır. Likert tipi skala kullanılan ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 69 puan arasındadır. Toplam puanın arttıkça evcil hayvana bağlanma düzeyinin arttığı gösterilmektedir. (T. P. Johnson, Garrity, & Stallones, 1992). Ölçeğin Türkçe formu için güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Karameşe (2014) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı Türkçe form için .91 olarak hesaplanmıştır(146).

3.3.8. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Çalışmada veri analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler frekans (N ve %) tabloları şeklinde verilmiştir. Sürekli değişkenler ise Ort. $\pm$ SS şeklinde verilmiştir.

Çalışmanın sürekli verileri normallik varsayımları açısından incelendiğinde normal dağılım göstermediği belirlenmiştir (Kolmogorov-Smirnov değerleri $p < 0.05$). Bundan ölecek toplam puanı ve alt boyut puanları ile katılımcıların sosyodemografik verileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek üzere nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Gruplar arasında anlamlı fark çıkması durumunda, anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-Hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

Kategorik değişkenlerin karşılaştırılması için Chi-Square test kullanılmıştır. $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Verilerin Frekans Dağılımı

Değişkenler	Grup	Evcil hayvanı olan (n=80)		Evcil hayvanı olmayan (n=80)		Toplam (n=160)	
		N	%	N	%	N	%
Günümüzde evcil hayvan sahibi misiniz?		80	50,0	80	50,0	100	100,0
Evcil hayvan türü	Kedi	47	58,8	-	-	47	58,8
	Köpek	15	18,8	-	-	15	18,8
	Kuş/ kemirgen	18	22,5	-	-	18	22,5
Yaş	18-25 yaş	20	25,0	21	26,3	41	25,6
	26-45 yaş	39	48,8	37	46,3	76	47,5
	46-65 yaş	21	26,3	22	27,5	43	26,9
Cinsiyet	Kadın	53	66,3	51	63,7	104	65,0
	Erkek	27	33,8	29	36,3	56	35,0
Medeni durum	Bekâr	37	46,3	42	52,5	79	49,4
	Evli	30	37,5	31	38,8	61	38,1
	Boşanmış/Dul	13	16,3	7	8,8	20	12,5
Eğitim Durumu	İlköğretim ve altı	11	13,8	28	35,0	39	24,4
	Lise	25	31,3	14	17,5	39	24,4
	Ön lisans	10	12,5	6	7,5	16	10,0
	Lisans	24	30,0	25	31,3	49	30,6
	Lisansüstü	10	12,5	7	8,8	17	10,6
Evde beraber yaşadığınız insan sayısı	Tek yaşıyor	8	10,0	6	7,5	14	8,8
	1 kişi	19	23,8	12	15,0	31	19,4
	2 kişi	21	26,3	22	27,5	43	26,9
	3 ve daha fazla kişi	32	40,0	40	50,0	72	45,0
Yakın arkadaş sayısı	Yakın arkadaş yok	9	11,3	16	20,0	25	15,6
	1-2 kişi	23	28,7	28	35,0	51	31,9
	3-4 kişi	32	40,0	22	27,5	54	33,8
	5 ve daha fazla	16	20,0	14	17,5	30	18,8
Aylık gelir düzeyi	2000TL ve altı	20	25,0	26	32,5	46	28,7
	2001-4000TL	20	25,0	21	26,3	41	25,6
	4001-9000TL	21	26,3	15	18,8	36	22,5
	9001TL ve üzeri	19	23,8	18	22,5	37	23,1
Çalışma durumu	Çalışıyor	41	51,2	37	46,3	78	48,8
	Çalışmıyor	39	48,8	43	53,8	82	51,2
İlk psikiyatri başvurusu	Evet	27	33,8	27	33,8	54	33,8
	Hayır	53	66,3	53	66,3	106	66,3
Düzenli psikotrop ilaç kullanımı	Evet	50	62,5	45	56,3	95	59,4
	Hayır	30	37,5	35	43,8	65	40,6
Ne kadar süredir psikotrop ilaç kullanıyor	0-6 ay	14	28,0	9	20,0	23	24,2
	7 ay-12 ay	10	20,0	17	37,8	27	28,4
	13 ay-3 yıl	14	28,0	11	24,4	25	26,3
	4 yıl ve üzeri	12	24,0	8	17,8	20	21,1
Halen düzenli psikoterapi alıyor mu?	Evet	25	31,3	12	15,0	37	23,1
	Hayır	55	68,8	68	85,0	123	76,9
Ne kadar süredir düzenli psikoterapi alıyor	0-8 hafta	10	40,0	3	25,0	13	35,1
	9 hafta- 6 ay	4	16,0	2	16,7	6	16,2
	7 ay-12 ay	6	24,0	1	8,3	7	18,9
	13 ay ve üzeri	5	20,0	6	50,0	11	29,7
Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği	Yüksek	24	30,0	14	17,5	38	23,8
	Orta	40	50,0	28	35,5	68	42,5
	Düşük	16	20,0	38	47,5	54	33,8
Hamilton Depresyon Ölçeği	Remisyonunda	21	26,3	2	2,5	23	14,4
	Depresyonda	59	73,3	78	97,5	137	85,6

N=Sayı, %=Frekans

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans dağılımı verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre evcil hayvanı olan katılımcıların %58,8’inin (n=47) kedisi olduğu, %48,8’inin (n=39) 26-45 yaş arasında olduğu, %66,3’ünün (n=53) kadın olduğu, %46,3’ünün (n=37) bekâr olduğu, %31,3’ünün (n=25) lise mezunu olduğu, %40,0’ının (n=32) evde 3 ve daha fazla kişi ile yaşadığı, %40,0’ının (n=32) 3-4 yakın arkadaşı olduğu, %26,3’ünün (n=21) 4001-9000TL aylık gelire sahip olduğu, %51,2’sinin (n=41) çalıştığı, %66,3’ünün (n=53) ilk psikiyatrik başvurusunun olmadığı, %62,5’inin (n=50) düzenli psikotrop ilaç kullandığı belirlenmiştir. Psikotrop ilaç kullananların %28’inin (n=14) 0-6 ay veya 13 ay-3 yıl süreyle kullandığı, %31,3’ünün (n=25) düzenli psikoterapi aldığı ve %40,0’ının (n=10) 0-8 hafta süreyle düzenli psikoterapi aldığı saptanmıştır.

Evcil hayvanı olmayan katılımcıların %46,3’ünün (n=37) 26-45 yaş arasında olduğu, %63,7’sinin (n=51) kadın olduğu, %52,5’inin (n=42) bekâr olduğu, %35,0’inin (n=28) ilköğretim ve altı mezunu olduğu, %50,0’sinin (n=40) evde 3 ve daha fazla kişi ile yaşadığı, %35,0’ının (n=28) 1-2 yakın arkadaşı olduğu, %32,5’inin (n=26) 2000TL ve altı aylık gelire sahip olduğu, %53,8’inin (n=43) çalışmadığı, %66,3’ünün (n=53) ilk psikiyatrik başvurusunun olmadığı, %56,3’ünün (n=45) düzenli psikotrop ilaç kullandığı belirlenmiştir. Psikotrop ilaç kullananların %37,8’inin (n=17) 7-12 ay süreyle kullandığı, %15,0’ının (n=12) düzenli psikoterapi aldığı ve %41,7’sinin (n=6) 13 ay ve üzeri süreyle düzenli psikoterapi aldığı saptanmıştır.

Tablo 2. Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Evcil Hayvana Sahip Olma Değişkeni Açısından Karşılaştırılması (N=160)

<i>Değişkenler</i>	<i>Evcil Hayvan</i>	<i>N</i>	<i>Ort±SS</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Hamilton Depresyon Ölçeği Toplam	Var	80	11,61±6,08	-6,661	0.001
	Yok	80	19,50±6,52		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Var	80	2,76±1,84	-3,210	0.001
	Yok	80	3,74±1,93		
UCLAYalnızlık Ölçeği Toplam	Var	80	43,40±12,40	-3,684	<0.001
	Yok	80	50,90±12,45		
ÜBBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	Var	80	19,08±3,03	-3,292	0.001
	Yok	80	17,54±3,09		
ÜBBSÖ-Kaçıngan Bağlanma Stili	Var	80	15,63±4,88	-2,530	0.011
	Yok	80	17,84±5,82		
ÜBBSÖ- Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	Var	80	17,99±5,70	-2,007	0.045
	Yok	80	19,89±5,03		

Mann Whitney U Test, p<0.05

Tablo 2’de ölçek toplam ve alt boyut puanlarının evcil hayvana sahip olma açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı ile evcil hayvana sahip olma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z=-6,661$ $p=0.001$). Evcil hayvanı olmayanların evcil hayvanı olanlara kıyasla Hamilton depresyon ölçeği toplam puanları daha yüksek bulunmuştur.

Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile evcil hayvana sahip olma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z=-3,210$ $p=0.001$). Evcil hayvanı olmayanların evcil hayvanı olanlara kıyasla Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı ile evcil hayvana sahip olma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z=-3,684$ $p<0.001$). Evcil hayvanı olmayanların evcil hayvanı olanlara kıyasla UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli Bağlanma Stili” puanı ile evcil hayvana sahip olma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z=-3,292$ $p=0.001$). Evcil hayvanı olanların evcil hayvanı olmayanlara kıyasla “Güvenli Bağlanma Stili” puanı daha yüksek bulunmuştur.

ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaçınan Bağlanma Stili” puanı ile evcil hayvana sahip olma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z=-2,530$ $p=0.011$). Evcil hayvanı olmayanların evcil hayvanı olanlara kıyasla “Kaçınan Bağlanma Stili” puanı daha yüksek bulunmuştur.

ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili” puanı ile evcil hayvana sahip olma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z=-2,007$ $p=0.045$). Evcil hayvanı olmayanların evcil hayvanı olanlara kıyasla “Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili” puanı daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. İlk Psikiyatri başvuru Olan Katılımcıların Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Evcil Hayvana Sahip Olma Değişkeni Açısından Karşılaştırılması (N=160)

<i>Değişkenler</i>	<i>Evcil Hayvan</i>	<i>N</i>	<i>Ort±SS</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Hamilton Depresyon Ölçeği Toplam	Var	27	14,19±5,30	-3,474	0.001
	Yok	27	20,93±6,45		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Var	27	3,30±1,90	-0,906	0.365
	Yok	27	3,78±1,80		
UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam	Var	27	45,33±14,01	-1,402	0.161
	Yok	27	49,37±10,03		
ÜBBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	Var	27	19,48±2,83	-2,910	0.004
	Yok	27	17,22±2,53		
ÜBBSÖ-Kaçıngan Bağlanma Stili	Var	27	16,44±6,51	-0,416	0.677
	Yok	27	16,93±6,31		
ÜBBSÖ- Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	Var	27	19,37±5,95	-0,043	0.965
	Yok	27	19,78±4,96		

Mann Whitney U Test, $p < 0.05$

Tablo 3’te ilk psikiyatri başvuru yapan katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanlarının evcil hayvana sahip olma açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre ilk psikiyatri başvuru yapan katılımcıların Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı ile evcil hayvana sahip olma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z = -3,474$ $p = 0.001$). Evcil hayvanı olmayanların olanlara kıyasla Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

İlk psikiyatri başvuru yapan katılımcıların ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı ile evcil hayvana sahip olma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($Z = -2,910$ $p = 0.004$). Evcil hayvanı olan katılımcıların olmayanlara kıyasla “Güvenli bağlanma stili” puanı daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Evcil Hayvanı Olan Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-LEHBÖ Toplam	rh										
	o	1									
	p	.									
2-LEHBÖ - insan yerine koyma	rh	,940									
	o	**	1								
	p	<0.0									
	p	01	.								
3-LEHBÖ -Hayvan hakları	rh	,733	,638								
	o	**	**	1							
	p	<0.0	<0.0								
	p	01	01	.							
4-LEHBÖ -Genel bağlanma	rh	,916	,756	,630							
	o	**	**	**	1						
	p	<0.0	<0.0	<0.0							
	p	01	01	01	.						
	rh	-	-	-	-						
5-Hamilton Depresyon Ölçeği	rh	0,16	0,01	0,21	,307						
	o	5	1	5	**	1					
	p	0,14	0,92	0,05	0,00						
	p	5	2	5	6	.					
	rh	-	-	-	-						
6-Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	rh	0,08	0,07	0,15	0,20	,604					
	o	6	0	4	1	**	1				
	p	0,44	0,53	0,17	0,07	<0.0					
	p	7	8	3	4	01	.				
	rh	-	-	-	-						
7-UCLAYalnızlık Ölçeği Toplam	rh	0,02	0,15		0,17	,573	,582				
	o	4	8	-0,12	6	**	**	1			
	p	0,83	0,16	0,28	0,11	<0.0	<0.0				
	p	2	2	8	7	01	01	.			
	rh	-	-	-	-						
8-ÜBBSÖ-Güvenli bağlanma stili	rh	0,21	0,05	,297	,286	,400	,383	,416			
	o	1	1	**	*	**	**	**	1		
	p	0,06	0,65	0,00	0,01	0,00	<0.0	<0.0			
	p	0	5	7	0	1	01	01	.		
	rh	-	-	-	-						
9-ÜBBSÖ-Kaçıngan bağlanma stili	rh	0,13	0,11	0,03	0,12	0,00	0,04	0,05	0,06		
	o	2	3	6	0	1	9	9	7	1	
	p	0,24	0,31	0,75	0,29	0,99	0,66	0,60	0,55		
	p	2	8	2	1	9	7	4	3	.	
	rh	-	-	-	-						
10-ÜBBSÖ-Kaygılı/kararsız bağlanma stili	rh	0,19	,293	0,20	0,04	,311	,282	,597	0,00	0,09	
	o	4	**	6	5	**	*	**	7	3	1
	p	0,08	0,00	0,06	0,69	0,00	0,01	<0.0	0,95	0,41	
	p	5	8	7	0	5	1	01	0	4	.

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 4’de evcil hayvanı olan katılımcılara uygulanan ölçek toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiler spearman korelasyon analizi ile gösterilmiştir. Bu analiz sonucuna göre LEHBÖ alt boyutlarından “İnsan yerine koyma” puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/kararsız bağlanma stili” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,293$ $p=0.008$).

LEHBÖ alt boyutlarından “Hayvan hakları” puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,279$ $p=0.007$).

LEHBÖ alt boyutlarından “Genel bağlanma” puanı ile Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=-0,307$ $p=0.006$).

LEHBÖ alt boyutlarından “Genel bağlanma” puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,286$ $p=0.010$).

Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,604$ $p<0.001$).

Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı ile UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,573$ $p<0.001$).

Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=-0,400$ $p=0.001$).

Hamilton depresyon ölçeği toplam puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/kararsız bağlanma stili” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,311$ $p=0.005$).

Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,582$ $p<0.001$).

Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=-0,383$ $p<0.001$).

Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/kararsız bağlanma stili” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,282$ $p=0.011$).

UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=-0,416$ $p<0.001$).

UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/kararsız bağlanma stili” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,597$ $p<0.001$).

Tablo 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Grupları ile Çeşitli Değişkenlerin Karşılaştırılması

		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği			p
Değişkenler		Yüksek	Orta	Düşük	
Evcil hayvan	Var	24 (30,0)	40 (50,0)	16 (20,0)	0.001
	Yok	14 (17,5)	28 (35,0)	38 (47,5)	
Evcil Hayvan türü	Kedi	13 (27,7)	25 (53,2)	9 (19,1)	0.574
	Köpek	4 (26,7)	9 (60,0)	2 (13,3)	
	Kuş veya kemirgen	7 (38,9)	6 (33,3)	5 (27,8)	

Pearson Chi-Square test, * $p<.05$

Tablo 5’de Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği grupları ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği grupları ile Evcil hayvana sahip olma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0.001$). Evcil hayvanı olan katılımcıların %30,0’ü ($n=24$) yüksek, %40,0’ı ($n=50,0$) orta ve %20,0’ı ($n=16$) düşük benlik saygısına sahip iken evcil hayvanı olmayan katılımcıların %17,5’i ($n=14$) yüksek, %35,0’ı ($n=28$) orta ve %47,5’i ($n=38$) düşük benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 6. Hamilton Depresyon Ölçeği Grupları ile Çeşitli Değişkenlerin Karşılaştırılması

Değişkenler		Hamilton Depresyon Ölçeği		p
		Remisyonda	Depresyon	
Evcil hayvan	Var	21 (26,3)	59 (73,8)	<0.001
	Yok	2 (2,5)	78 (97,5)	
Evcil Hayvan türü	Kedi	13 (27,7)	34 (72,3)	0.563
	Köpek	5 (33,3)	10 (66,7)	
	Kuş veya kemirgen	3 (16,7)	15 (83,3)	

Pearson Chi-Square test, * $p < .05$

Tablo 6’da Hamilton Depresyon Ölçeği Grupları ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre Hamilton Depresyon Ölçeği Grupları evcil hayvana sahip olma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.001$). Evcil hayvanı olan katılımcıların %26,3’ü ($n=21$) remisyonda ve %73,8’i depresyonda iken evcil hayvana sahip olmayan katılımcıların %2,5’i ($n=2$) remisyonda ve %97,5’i ($n=78$) depresyondadır.

Tablo 7. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Evcil Hayvan Türü Açısından Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
LEHBÖ Toplam	1) Kedi	47	54,45±11,79	8,838	0.012	1>3
	2) Köpek	15	59,53±7,28			
	3) Kuş/Kemirgen	18	45,33±14,6			
LEHBÖ-İnsan yerine koyma	1) Kedi	47	14,51±4,77	9,157	0.010	2>1 1>3
	2) Köpek	15	16,93±2,55			
	3) Kuş/Kemirgen	18	10,89±6,04			
LEHBÖ-Hayvan hakları	1) Kedi	47	12,83±2,75	9,626	0.008	2>1 1>3
	2) Köpek	15	14,20±1,21			
	3) Kuş/Kemirgen	18	11,56±2,85			
LEHBÖ-Genel bağlanma	1) Kedi	47	26,60±6,39	7,973	0.019	2>3 1>3
	2) Köpek	15	27,93±4,45			
	3) Kuş/Kemirgen	18	21,44±7,74			
Hamilton depresyon Ölçeği Toplam	1) Kedi	47	11,40±6,12	2,694	0.260	-
	2) Köpek	15	10,27±5,76			
	3) Kuş/Kemirgen	18	13,28±6,2			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	1) Kedi	47	2,89±1,82	0,867	0.648	-
	2) Köpek	15	2,40±1,72			
	3) Kuş/Kemirgen	18	2,72±2,05			
UCLA yalnızlık Ölçeği Toplam	1) Kedi	47	43,96±13,06	0,598	0.742	-
	2) Köpek	15	41,13±10,47			
	3) Kuş/Kemirgen	18	43,83±12,55			
ÜBBSÖ-Güvenli bağlanma stili	1) Kedi	47	18,53±3,30	4,740	0.093	-
	2) Köpek	15	20,33±1,68			
	3) Kuş/Kemirgen	18	19,44±2,91			
ÜBBSÖ- Kaçınan bağlanma stili	1) Kedi	47	14,74±4,17	2,445	0.295	-
	2) Köpek	15	16,20±3,59			
	3) Kuş/Kemirgen	18	17,44±6,86			
ÜBBSÖ- Kaygılı/kararsız bağlanma stili	1) Kedi	47	17,70±5,76	0,765	0.682	-
	2) Köpek	15	17,47±5,62			
	3) Kuş/Kemirgen	18	19,17±5,77			

KV=Kruskal wallis, Post-Hoc=Games Howell, p<0.05

Tablo 7’de evcil hayvana sahip olan katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarının evcil hayvan türü açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre LEHBÖ Toplam puanı ile evcil hayvan türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=8,838 p=0.012). Köpek sahibi olanların diğer evcil hayvanlara sahip olanlara kıyasla LEHBÖ Toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Games-Howell post hoc analizi sonucunda kedi sahibi olanlar

ile kuş/kemirgen sahibi olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0.003$).

LEHBÖ alt boyutlarından “İnsan yerine koyma” puanı ile evcil hayvan türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($KV=9,157$ $p=0.010$). Köpek sahibi olanların diğer evcil hayvanlara sahip olanlara kıyasla “İnsan yerine koyma” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Games-Howell post hoc analizi sonucunda kedi sahibi olanlar ile köpek sahibi olanlar arasında ($p=0.039$) ve kedi sahibi olanlar ile kuş/kemirgen sahibi olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0.002$).

LEHBÖ alt boyutlarından “Hayvan hakları” puanı ile evcil hayvan türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($KV=9,626$ $p=0.008$). Köpek sahibi olanların diğer evcil hayvanlara sahip olanlara kıyasla “Hayvan hakları” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Games-Howell post hoc analizi sonucunda kedi sahibi olanlar ile köpek sahibi olanlar arasında ($p=0.025$) ve kedi sahibi olanlar ile kuş/kemirgen sahibi olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0.004$).

LEHBÖ alt boyutlarından “Genel bağlanma” puanı ile evcil hayvan türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($KV=7,973$ $p=0.019$). Köpek sahibi olanların diğer evcil hayvanlara sahip olanlara kıyasla “Genel bağlanma” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Games-Howell post hoc analizi sonucunda kedi sahibi olanlar ile köpek sahibi olanlar arasında ($p=0.047$) ve köpek sahibi olanlar ile kuş/kemirgen sahibi olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0.015$).

Tablo 8. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
LEHBÖ Toplam	1)18-25 yaş	20	53,00±14,29	0,491	0.782	-
	2)26-45 yaş	39	53,82±12,78			
	3)46-65 yaş	21	52,81±11,06			
LEHBÖ-İnsan yerine koyma	1)18-25 yaş	20	15,30±4,89	1,760	0.415	-
	2)26-45 yaş	39	13,72±5,59			
	3)46-65 yaş	21	13,86±4,45			
LEHBÖ-Hayvan hakları	1)18-25 yaş	20	12,40±3,17	1,123	0.570	-
	2)26-45 yaş	39	12,95±2,64			
	3)46-65 yaş	21	12,90±2,28			
LEHBÖ-Genel bağlanma	1)18-25 yaş	20	24,55±8,02	1,693	0.429	-
	2)26-45 yaş	39	26,54±6,32			
	3)46-65 yaş	21	25,19±6,38			
Hamilton depresyon Ölçeği Toplam	1)18-25 yaş	20	11,55±5,11	0,424	0.809	-
	2)26-45 yaş	39	11,46±6,29			
	3)46-65 yaş	21	11,95±6,77			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	1)18-25 yaş	20	3,80±1,82	9,149	0.010	1>3
	2)26-45 yaş	39	2,59±1,82			
	3)46-65 yaş	21	2,10±1,55			
UCLA yalnızlık Ölçeği Toplam	1)18-25 yaş	20	45,75±12,41	2,264	0.322	-
	2)26-45 yaş	39	41,44±12,47			
	3)46-65 yaş	21	44,81±12,27			
ÜBBSÖ-Güvenli bağlanma stili	1)18-25 yaş	20	18,40±1,85	9,311	0.010	1<2
	2)26-45 yaş	39	20,03±2,90			
	3)46-65 yaş	21	17,95±3,67			
ÜBBSÖ- Kaçınan bağlanma stili	1)18-25 yaş	20	14,55±4,33	3,482	0.175	-
	2)26-45 yaş	39	15,23±4,53			
	3)46-65 yaş	21	17,38±5,71			
ÜBBSÖ- Kaygılı/kararsız bağlanma stili	1)18-25 yaş	20	17,60±5,76	0,205	0.902	-
	2)26-45 yaş	39	18,23±6,07			
	3)46-65 yaş	21	17,90±5,14			

KV=Kruskal wallis, Post-Hoc=Games Howell, p<0.05

Tablo 8’de evcil hayvanı olan katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarının yaş açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=9,149 p=0.010). Yaşı, 18-25 yaş arasında olanların diğer yaş gruplarına kıyasla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Games-Howell post hoc analizi sonucunda 18-25

yaş arasında olanlar ile 46-65 yaş olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p=0.007).

ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=9,311 p=0.010). 26-45 yaş arasında olanların diğer yaş gruplarına kıyasla “Güvenli bağlanma stili” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Games-Howell post hoc analizi sonucunda 26-45 yaş arasında olanlar ile 46-65 yaş olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p=0.030).

Tablo 9. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Ort±SS	Z	p
LEHBÖ Toplam	Kadın	53	53,21±12,74	-0,127	0.899
	Erkek	27	53,63±12,56		
LEHBÖ-İnsan yerine koyma	Kadın	53	13,96±5,32	-0,316	0.752
	Erkek	27	14,52±4,79		
LEHBÖ-Hayvan hakları	Kadın	53	12,83±2,58	-0,611	0.541
	Erkek	27	12,74±2,88		
LEHBÖ-Genel bağlanma	Kadın	53	25,66±6,96	-0,097	0.923
	Erkek	27	25,74±6,48		
Hamilton Depresyon Ölçeği Toplam	Kadın	53	12,06±6,31	-0,949	0.343
	Erkek	27	10,74±5,61		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	Kadın	53	2,75±1,82	-0,005	0.996
	Erkek	27	2,78±1,93		
UCLA yalnızlık Ölçeği Toplam	Kadın	53	42,98±12,54	-0,514	0.607
	Erkek	27	44,22±12,33		
ÜBBSÖ-Güvenli bağlanma stili	Kadın	53	18,55±3,00	-2,005	0.045
	Erkek	27	20,11±2,86		
ÜBBSÖ- Kaçınan bağlanma stili	Kadın	53	14,83±4,08	-1,607	0.108
	Erkek	27	17,19±5,93		
ÜBBSÖ-Kaygılı/kararsız bağlanma stili	Kadın	53	17,87±5,69	-0,117	0.907
	Erkek	27	18,22±5,81		

Z=Mann Whitney U test, p<0.05

Tablo 9’da evcil hayvanı olan katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli Bağlanma Stili” puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Z=-2,005 p=0.045). Erkeklerin kadınlara kıyasla “Güvenli Bağlanma Stili” puanı daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Evcil Hayvana Sahip Olan Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
LEHBÖ Toplam	1)Bekar	37	55,14±13,10			
	2)Evli	30	52,10±11,97	3,167	0.205	-
	3)Boşanmış/Dul	13	51,15±12,88			
LEHBÖ-İnsan yerine koyma	1)Bekar	37	15,59±4,64			
	2)Evli	30	13,03±4,99	6,435	0.040	-
	3)Boşanmış/Dul	13	12,62±5,98			
LEHBÖ-Hayvan hakları	1)Bekar	37	12,89±2,94			
	2)Evli	30	12,77±2,39	0,893	0.640	-
	3)Boşanmış/Dul	13	12,62±2,66			
LEHBÖ-Genel bağlanma	1)Bekar	37	26,05±7,15			
	2)Evli	30	25,63±6,39	0,919	0.632	-
	3)Boşanmış/Dul	13	24,77±6,91			
Hamilton depresyon Ölçeği Toplam	1)Bekar	37	12,05±5,56			
	2)Evli	30	11,23±6,33	0,409	0.815	-
	3)Boşanmış/Dul	13	11,23±7,26			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	1)Bekar	37	3,32±1,87			
	2)Evli	30	2,10±1,52	7,386	0.025	1>2
	3)Boşanmış/Dul	13	2,69±2,06			
UCLA yalnızlık Ölçeği Toplam	1)Bekar	37	44,24±12,60			
	2)Evli	30	42,00±12,05	0,754	0.686	-
	3)Boşanmış/Dul	13	44,23±13,32			
ÜBBSÖ-Güvenli bağlanma stili	1)Bekar	37	18,76±2,09			
	2)Evli	30	19,93±2,91	5,084	0.079	-
	3)Boşanmış/Dul	13	18,00±4,83			
ÜBBSÖ- Kaçınan bağlanma stili	1)Bekar	37	14,57±3,98			
	2)Evli	30	16,23±5,12	2,640	0.267	-
	3)Boşanmış/Dul	13	17,23±6,22			
ÜBBSÖ-Kaygılı/kararsız bağlanma stili	1)Bekar	37	18,00±5,80			
	2)Evli	30	17,53±5,82	0,598	0.742	-
	3)Boşanmış/Dul	13	19,00±5,43			

KV=Kruskal wallis, Post-Hoc=Games Howell, p<0.05

Tablo 10’da evcil hayvanı olan katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarının medeni durum açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=7,386 p=0.025). Bekar olanların evli olanlara kıyasla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Games-Howell post hoc

analizi sonucunda bekar olan katılımcılar ile evli olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır($p=0.0012$).

Tablo 11. Tüm Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
1-Hamilton Depresyon Ölçeği	rho	1					
	p	.					
2-ROSENBERG Benlik Saygısı Ölçeği	rho	,459**	1				
	p	<0.001	.				
3-UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam	rho	,500**	,591**	1			
	p	<0.001	<0.001	.			
4-ÜBBSÖ-Güvenli bağlanma stili	rho	-,327**	-,395**	-,454**	1		
	p	<0.001	<0.001	<0.001	.		
5-ÜBBSÖ-Kaçıngan bağlanma stili	rho	0,153	-0,016	,207**	-0,155	1	
	p	0,053	0,838	0,009	0,051	.	
6-ÜBBSÖ-Kaygılı kararsız bağlanma stili	rho	,284**	,358**	,584**	-0,138	,308**	1
	p	<0.001	<0.001	<0.001	0,082	<0.001	.

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 11’de tüm katılımcılara uygulanan ölçek ve alt boyut puanları arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan spearman korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre Hamilton depresyon ölçeği toplam puanları ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,459$ $p<0.001$).

Hamilton depresyon ölçeği toplam puanları ile UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,500$ $p<0.001$).

Hamilton depresyon ölçeği toplam puanları ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=-0,327$ $p<0.001$).

Hamilton depresyon ölçeği toplam puanları ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/Kararsız bağlanma stili” puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,284$ $p<0.001$).

Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları ile UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,591$ $p<0.001$).

Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=-0,395$ $p<0.001$).

Rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/Kararsız bağlanma stili” puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,358$ $p<0.001$).

UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanları ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=-0,454$ $p<0.001$).

UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanları ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaçınan bağlanma stili” puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,207$ $p=0.009$).

UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanları ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/Kararsız bağlanma stili” puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho=0,584$ $p<0.001$).

5. TARTIŞMA

Çalışmamıza, evcil hayvanı olan MDB tanılı 80 kişi ile evcil hayvanı olmayan MDB tanılı 80 kişi dahil toplam 160 MDB hastası edilmiştir. Bu kişilerin evcil hayvan sahibi olma değişkeni göz önüne alınarak; depresyon şiddeti, yalnızlık düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmamız sonucunda literatür ile uyumlu bir şekilde; evcil hayvanı olan MDB hastalarının, evcil hayvanı olmayan MDB hastaları ile karşılaştırıldığında, depresyon şiddeti ve yalnızlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük; benlik saygısı düzeyleri ise istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuştur. Çalışmamızda hipotezlerimizden biri olan; depresyon düzeyi ile “Güvenli Bağlanma” arasında negatif ilişki ve “Kaygılı/kararsız Bağlanma” ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tarih boyunca insanlar ile hayvanlar arasındaki bir ilişki olduğu görülmektedir. Bugünkü bilgilerimiz doğrultusunda evcil hayvanların günümüzden binlerce yıl öncesinden beri hayatımıza dahil olduklarını görüyoruz (1,25-27). Antik Yunan, eski Mısır, Sümerler, Babiller gibi birçok tarih öncesi uygarlıkların izlerine bakıldığında hayvanların, özellikle kedi ve köpeklerin, insan hayatı ile iç içe yaşam sürdüğü görülmektedir(25,26,146). Birçok kültürde hayvanların bir iyileştirici olarak görüldüğüne dair bilgiler bulunur(27,29,30,32).

Yüzyıllar sonrasında hayvanların, özellikle evcil hayvanların, bir tedavi yöntemi olarak uygulanmasına şahit oluyoruz. Günümüzde insanın olduğu kadar, tedavide rol alan hayvanların refahı ve konforunun gözetilmesinin ne denli önemli olduğunu görüyoruz. Literatürde, özellikle ruh sağlığı alanında, hayvanlara yer veren tedavilerin kullanımı hakkında bulgular dünya genelinde yaygındır(1,2,4,34,41-48,50-75). Ülkemizde ise hayvanların ruh sağlığı bozukluklarında kullanımı ile ilgili kaynaklar sınırlıdır(21,24,35,49,81,83,84,145).

Ülkemizde yapılan bir ankette kedi ve köpek sahibi olmak eşit oranda bulunmuş olup, ülkemiz nüfusunun %5 inde görülmüştür(38). Çalışmamız örnekleminde evcil hayvan sahibi hastaların çalışmaya alınması konusunda zorluk yaşanmamış olup, çalışmamızın yapıldığı hastanenin İstanbul ilinde oluşunun hasta

popülasyonunun literatür verilerine göre farklılık oluşturabileceği düşünülmüştür. Evcil hayvan sahibi hastalar arasında 47'si kedi, 15'i köpek, 18'i kuş ve/veya kemirgen sahibi olarak bulunmuş olup, köpek sahibi olanların kedi ve kuş/kemirgen sahibi olanlara göre anlamlı azlığının kent hayatı ve apartman yaşamı ile ilgili olabileceği düşünüldü(38,39).

MDB' nin hayvanlar ile ilişkisini inceleyen birçok çalışma, hayvanların tedavide yer alması ile depresyon düzeylerinin düşüklüğü arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur(17,19,147). Ülkemizde son dönemde yapılan bir çalışmada sağlıklı popülasyonda evcil hayvan sahibi olmanın depresyon ve anksiyete üzerine etkisi incelenmiş olup; anksiyete düzeylerinde anlamlı değişiklik gözlenmezken, evcil hayvan dostluğunun depresyon düzeylerini azaltıcı bir etkisi olduğu gösterilmiştir(21).

Bulguları incelediğimizde, çalışmamıza katılan MDB hastalarından evcil hayvanı olanların, olmayanlara kıyasla HAM-D ile bakılan depresyon düzeyleri anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Çalışmanın örnekleminde ilk psikiyatri başvurusu olanlar incelenmiş olup; bu analiz sonucuna göre de evcil hayvan sahibi olanların olmayanlara kıyasla depresyon düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. HAM-D ölçeğinde yedi ve altında puan almak aktif depresif şikayet olmadığı anlamına gelmek ile birlikte; evcil hayvanı olan katılımcıların %26,3'ün (n=21) depresif bozukluğu remisyonda iken; evcil hayvana sahip olmayan katılımcılarda bu oran %2,5'i (n=2) olarak bulunmuştur. Evcil hayvan sahibi olmak ile depresyon arasındaki negatif ilişki dikkat çekicidir ve çalışmamızda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bulgular literatürdeki diğer çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Yakın tarihte tedaviye dirençli MDB hastaları ile yapılan prospektif bir çalışmada, evcil hayvan sahibi olmayan hastalar alınmış ve iki gruba ayırarak, bir gruba evcil hayvan sahiplenmesi önerilmiştir. HAM-D ile değerlendirilen gruplarda evcil hayvan sahibi olan grubun, evcil hayvan sahibi olmayan gruba kıyasla depresyon düzeylerinde azalmaya, tedaviye yanıt ve remisyon oranında yüksekliğe sahip olduğu görülmüştür(18).

Evcil hayvan sahibi çalışma grubu; kadın ve erkek olarak karşılaştırıldığında depresyon düzeyi, yalnızlık düzeyi, benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık

görülmemektedir. Bu durum hali hazırda MDB tanılı hastalar ile çalışıldığından dolayı görülmüş olabilir. Her iki grupta çalışma ve kontrol grubu olmak üzere sırası ile 53 kadın 27 erkek ve 51 kadın 29 erkek çalışmaya randomize olarak dahil edilmiş olup; kadın cinsiyetin bu sayı bazlı çokluğu literatürde cinsiyet değişkenine göre depresyon yaygınlığı açısından uyumluluk göstermektedir(83-85). Çalışmamızda evcil hayvanı olan MDB tanılı bireylere bakıldığında; Erkek cinsiyetin kadınlara kıyasla “Güvenli Bağlanma Stili” puanı anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Yakın arkadaş sayısı düşük olan kişilerde, evcil hayvana bağlılık ve anlamlı düzeyde daha az depresyon ile ilişki gösteren çalışmalar mevcuttur(20). Krause-Parello tarafından yapılan bir çalışmada evcil hayvan desteğinin, insan desteğinden daha önemli olduğu; evcil hayvan desteği ile depresyon üzerinde sağaltıcı bir etki saptanırken, insan sosyal desteği ile bir ilişki gösterilememesi ile açıklanmıştır. Evcil hayvan desteğinin yalnızlık düzeyleri ile negatif bir ilişki halinde olduğu ifade edilmiş olup, daha düşük yalnızlık düzeyleri daha düşük depresyon düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir(15).

Literatür ile uyumlu bir şekilde çalışmamızda, HAM-D ölçeği toplam puanı ile UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, evcil hayvan sahibi MDB hastalarında, evcil hayvan sahibi olmayan MDB hastalarına kıyasla UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanı anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Bulgularımız ile uyumlu olarak, yapılan çalışmalarda yalnızlık düzeyleri yüksek bireyler genellikle üzgün ve depresif hissettiklerini bildirirler ve depresyon ölçümlerinde yalnızlık düzeyleri düşük olanlardan daha yüksek puanlar alırlar(105).

Evcil hayvan sahibi bireyler arasında, hayvan dostlarına bağlanma düzeyinin artması ile yalnızlık düzeylerinin azaldığını ifade eden çalışmalar mevcut olup, aksini belirten çalışmaların da varlığından söz edebiliriz(148). Çalışmamızda bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Diğer yandan çalışmamız ile uyumlu şekilde, yapılmış diğer çalışmalar hayvanlar ile etkileşimin; yalnızlık düzeyince azalma, daha mutlu, daha rahat, daha güvende hissetme gibi etkilerinin olduğunu ileri sürmüşlerdir(6-14).

Evcil hayvan sahibi olan kişilerin, evcil hayvan sahibi olmayan kişilere kıyasla anlamlı oranda daha çok kişiler arası ilişkiye sahip olduklarını ve sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur(8).

Benlik saygısı düzeyi, Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile bakılmış olup, evcil hayvan sahibi MDB hastalarının, evcil hayvan sahibi olmayan MDB hastalarına kıyasla benlik saygıları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Literatürde benlik saygısı ve evcil hayvan ilişkisini inceleyen çalışmalar kısıtlı olmak ile birlikte genel popülasyonda bakılan bir çalışmada evcil hayvan sahiplerinin, evcil hayvan sahibi olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları öne sürülmüştür(134,136). Bulgularımız literatür ile uyumlu olmak ile birlikte literatürde yer alan hayvan türü ile benlik saygısı arasındaki ilişki çalışmamızda anlamlı düzeyde değildir(135).

Evcil hayvanın türü göz önüne alınarak yapılan ölçek puanlarının karşılaştırılmalı analizinde yalnızca “Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği”nde anlamlı ilişki gözlenmiş olup; Köpek sahibi olanların diğer evcil hayvanlara sahip olanlara kıyasla LEHBÖ Toplam ve alt gruplarının puanı daha yüksek bulunmuştur.

Literatür ile uyumlu şekilde çalışmamızda, 46-65 yaş arasındaki hastaların benlik saygısı, 18-25 yaş arasındaki hastaların benlik saygısına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur(134). Bununla birlikte literatürde ele alınandan farklı olarak; hastanın cinsiyeti ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Örneklem sayımızın az olması bu sonuca yol açmış olabilir.

Çalışmamızda benlik saygısı ile yalnızlık düzeylerinin negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu saptanmış ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Benzer şekilde çalışmamızda; benlik saygısı ile depresyon şiddeti arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bağlanma stilleri ve evcil hayvanlar arasındaki ilişkiye dair literatür ile uyumlu bir şekilde; evcil hayvanı olan MDB tanılı bireylerin “Güvenli Bağlanma Stili” puanları, evcil hayvanı olmayan MDB tanılı bireylere göre daha yüksek bulunmuşken; evcil hayvanı olmayan MDB tanılı bireylerin evcil hayvanı olan MDB tanılı bireylere

göre “Kaçınan Bağlanma Stili” ve “Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili” puanları daha yüksek bulunmuştur(128-130).

Evcil hayvan varlığının MDB da bağlanma stillerini nasıl etkilediğine baktığımızda ilk psikiyatri başvurusu olan MDB hastaları alınmış olup, evcil hayvana sahip olma değişkeni ile “Güvenli bağlanma stili” puan arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Literatür ile uyumlu biçimde, depresyon düzeyinin artması ile güvenli bağlanma stili arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki ve depresyon düzeyi ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür(123,124). Çalışmamızda; “Kaçınan Bağlanma Stili” ile depresyon arasında anlamlı ilişki görülmemiştir, bu durum literatürde kimi kaynaklara göre anlamlı, kimi kaynaklara göre anlamsız ilişki olarak gösterilmiştir(125-127).

Çalışmamızda uygulanan ölçekler kendi aralarında karşılaştırıldığında; benlik saygısı arttıkça, “Güvenli bağlanma” puanında artış görülmüştür. Benlik saygısında azalma “Kaygılı/kararsız bağlanma” ile ilişkili bulunmuştur. Ölçeklerin kendi aralarında karşılaştırılması sonucunda; yalnızlık düzeyleri ile “Güvenli bağlanma stili” puanları arasında negatif ilişki görülmüştür. Yalnızlık düzeyi ile “Kaygılı/kararsız bağlanma” ve “Kaçınan bağlanma” arasında pozitif ilişkili bulunmuştur. Bulgular literatür ile uyumluluk göstermektedir(106-109,119-120).

Çalışmamızda evcil hayvanı olan MDB tanılı bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri değerlendirilerek, diğer ölçek puanları ile kıyaslandığında; “İnsan yerine koyma” puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Kaygılı/kararsız bağlanma” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. “Hayvan hakları” puanı ile ÜBBSÖ alt boyutlarından “Güvenli bağlanma stili” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Evcil hayvana bağlılık düzeyi, genel bağlanma alt grubu ile depresyon düzeylerindeki negatif ve “Güvenli bağlanma” arasındaki pozitif yönlü ilişki ilgi çekicidir. Bu durum; evcil hayvana bağlılık düzeyi arttıkça depresyonun azalması şeklinde yorumlanabileceği gibi, depresyonun şiddetindeki azalmanın evcil hayvana bağlılığı arttıran bir faktör olarak yer alması da muhtemeldir.

Çalışmamızın kısıtlılıklarına baktığımızda, çalışmamızın tek merkezli bir çalışma olması toplumun genelini yansıtmada yetersiz kalabileceğini düşündürmek ile birlikte psikiyatri polikliniğine başvuran ve MDB tanısı düşünülen hastalardan randomize şekilde alınması ile toplumun genelini yansıtmayı amaçlanmıştır. Hastalar çalışma ekibine yönlendirildikten sonra klinisyenler için hazırlanmış DSM 5 Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID-5) uygulanarak tanı netleştirilmiş ve ek tanıların ekartasyonu yapılarak örneklem grupları oluşturulmuştur. Örneklem sayısı 160 kişi olarak belirlenmiş olup, örneklem sayısının az olması çalışmamızın kısıtlılıkları arasında bulunmaktadır.

Çalışmamız kesitsel bir çalışma olup, evcil hayvana hali hazırda sahip olan katılımcılar ile çalışma grubu oluşturulmuştur. Bu hususta çalışmanın sonuçlarını etkileyebilecek olan bireysel faktörlerin, evcil hayvanı olan ve olmayan şeklinde iki grup arasında kısıtlılıklara neden olabileceği göz önüne alındığında; prospektif çalışmalar yapılması açısından literatüre kaynak oluşturabileceği düşünülmüştür.

6. SONUÇLAR

Çalışmamız sonucunda; evcil hayvanı olan MDB hastaları, evcil hayvanı olmayan MDB hastaları ile karşılaştırıldığında; depresyon şiddeti ve yalnızlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük; benlik saygısı düzeyleri ile anlamlı şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Bulgular literatür ile uyumludur.

Çalışmamızda hipotezlerimizden biri olan; depresyon düzeyi ile “Güvenli Bağlanma” arasında negatif ilişki ve “Kaygılı/kararsız Bağlanma” ile pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çalışmamızda; “Kaçınan Bağlanma Stili” ile depresyon arasında anlamlı ilişki görülmemiştir, bu durum literatürde kimi kaynaklara göre anlamlı, kimi kaynaklara göre anlamsız ilişki olarak gösterilmiştir.

Bağlanma stilleri açısından; evcil hayvan varlığı, güvenli bağlanma ile anlamlı pozitif ilişki bulunmuş olup, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı/kararsız bağlanma stili puanları ile anlamlı negatif ilişkili bulunmuştur.

Çalışmamızda uygulanan ölçekler kendi aralarında karşılaştırıldığında; benlik saygısı arttıkça, “Güvenli bağlanma” puanında artış görülmüştür. Benlik saygısında azalma “Kaygılı/kararsız bağlanma” ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ölçeklerin kendi aralarında karşılaştırılması sonucunda; yalnızlık düzeyleri ile “Güvenli bağlanma stili” puanları arasında negatif ilişki görülmüştür. Yalnızlık düzeyi ile “Kaygılı/kararsız bağlanma” ve “Kaçınan bağlanma” arasında pozitif ilişkili bulunmuştur.

Çalışmamızda, depresyon puanı ile yalnızlık ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı ile yalnızlık düzeylerinin negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu saptanmış ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Benzer şekilde çalışmamızda; benlik saygısı ile depresyon şiddeti arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İnsan hayvan etkileşimi ile ilgilenen tedavi yöntemlerinin ülkemizde kullanımı henüz yaygınlaşmamış olsa da dünya genelinde hayvanların, özellikle de evcil hayvanların, bir tedavi yöntemi olarak uygulanması yaygındır. Çalışmamızın, daha sonraki çalışmalara yol gösterici olacağına inanıyoruz.

7. KAYNAKLAR

1. Serpell, J. A. (2010). Animal-Assisted Interventions in Historical Perspective.
2. Plemons, A. M. (2008). Commodifying Fido: Pets as Status Symbols.
3. Locke, J. (1699). Some thoughts concerning education. Reprinted with an introduction by F.W. Garforth (1964). London: Heinemann (s.154)
4. Levinson, B. (1969). Pet-oriented child psychotherapy. Springfield, IL: Charles C. Thomas. s.12
5. Tuke, Samuel (1813). Description of the Retreat. London: Process Press (1996)
6. Black K (2009). Exploring adolescent loneliness and companion animal attachment. Yayınlanmamış doktora tezi, University of New Mexico, Albuquerque.
7. Black K. (2012). The relationship between companion animals and loneliness among rural adolescents. J Pediatr Nurs. Apr;27(2):103-12. doi:10.1016/j.pedn.2010.11.009. Epub 2011 Jan 15. PMID: 22341188.
8. Wood L, Martin K, Christian H, Nathan A, Lauritsen C, Houghton S et. al. (2015) The pet factor--companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. PLoS One. Apr 29;10(4):e0122085. doi: 10.1371/journal.pone.0122085. PMID: 25924013; PMCID: PMC4414420.
9. Wood L, Giles-Corti B & Bulsara M (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital? Social Science & Medicine, 61(6), 1159–1173.
10. Calvert, M. M. (1989). Human-pet integration and loneliness: A test of concepts from Roy's adaptation model. Nursing Science Quarterly 194-202.
11. Karin B. Stambach and Dennis C Turner (1999), Understanding the Human-Cat Relationship: Human Social Support or Attachment}, Anthrozoos 12, 162-168.
12. Michael Meehan, Bronwyn Massavelli & Nancy Pachana (2017). Using Attachment Theory and Social Support Theory to Examine and Measure Pets as Sources of Social Support and Attachment Figures, Anthrozoös, 30:2, 273-289, DOI: [10.1080/08927936.2017.1311050](https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1311050)
13. Bryant, B. K. (1990). The richness of the child-pet relationship: A consideration of both benefits and costs of pets to children. Anthrozoös 3(4):253-261.
14. Rossbach, K. A., and J. p Wilson. (1992). Does a dog's presence make a person appear more likable? Two studies. Anthrozoös 5(1):40-51
15. Krause-Parello CA (2012). Pet Ownership and Older Women: The Relationships Among Loneliness, Pet Attachment Support, Human Social Support, and Depressed Mood. Geriatric Nursing, 33(3), 194-203. doi:10.1016/j.gerinurse.2011.12.005
16. Öztürk M. O., Uluşahin A. (2020). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 16. Baskı, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri; (s. 285, s. 278-287).
17. Folse EB, Minder CC, Aycock MJ, Santana RT (1994). Animal-assisted therapy and depression in adult college students. Anthrozoös, 7: 188-194.

18. Mota Pereira J, Fonte D, (2018). Pets enhance antidepressant pharmacotherapy effects in patients with treatment resistant major depressive disorder, *Journal of Psychiatric Research*, doi: 10.1016/j.jpsychires.2018.07.004.
19. Souter, A., & Miller, M. (2007). Do Animal-Assisted Activities Effectively Treat Depression? A Meta-Analysis. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of the Interactions of Peoples and Animals*, 20, 167-181.
20. Garrity, T.F., Stallones, L., Marx, M.B. ve Johnson, T.P. (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoos*, 3(1), 35- 44.
21. Şan MA (2020). Evcil hayvan sahiplerinde depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
22. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC:Author.
23. World Health Organization <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Yayın tarihi: 13.10.2021)
24. Kılıç C. (2020). "Türkiye’de ruhsal hastalıkların yaygınlığı ve ruhsal tedavi ihtiyacı konusunda neredeyiz?" *Toplum ve Hekim* 35.3 :179-187.
25. Mery, Ferdinand. (1968). *The Life, History, and Magic of the Dog*. New York: Madison Square Press.
26. Vila C, Savolainen P, Maldonado JE, et al. (1997). Multiple and ancient origins of the domestic dog. *Science*.; 276: 1687-1689.
27. Geigl E.M., Grange T. (2018). Of Cats and Men: Ancient DNA Reveals How the Cat Conquered the Ancient World doi: [10.1007/13836_2018_26](https://doi.org/10.1007/13836_2018_26) In book: *Paleogenomics*
28. Wenzel, G. (1991). *Animal rights, human rights: ecology, economy and ideology in the Canadian Arctic*. London: Belhaven Press.
29. Dale-Green, P. (1966). *Dog*. London: Rupert Hart-Davis.
30. Schwabe, C. W. (1994). Animals in the ancient world. In A. Manning, & J. A. Serpell (Eds.), *Animals and human society: Changing perspectives* (pp. 36–58). London and New York: Routledge.
31. Gossen, G. H. (1996). Animal souls, co-essences, and human destiny in Mesoamerica. In A. J. Arnold (Ed.), *Monsters, tricksters, and sacred cows: Animal tales and American identities* (pp. 80–107). Charlottesville: University Press of Virginia.
32. Hopler, Whitney. (2020). "St. Roch, Patron Saint of Dogs." *Learn Religions*, Aug. 25, learnreligions.com/saint-roch-patron-saint-of-dogs-124334.
33. Nightingale, F. (2004). *Notes on Nursing* ([edition missing]). Perlego. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/1729814/notes-on-nursing-pdf> (Original work published 2004).
34. Corson, S. A., Corson, E. O., Gwynne, P. H., & Arnold, E. A. (1975). Pet facilitated psychotherapy in a hospital setting. *Current Psychiatric Therapies*, 15, 277–286.

35. Çakıcı A., Kök M. (2019). Hayvan Destekli Tedavi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2020; 12(1):117-130 doi: 10.18863/pgy.526378
36. American Pet Products Association (APPA). National pet owners survey. Greenwich, CT: American Pet Products Association. 2011–2012. (2011b). Industry statistics & trends. Retrieved from http://www.americanpetproducts.org/press_industrytrends.asp.
37. Survey: 78% of Pet Owners Acquired Pets During Pandemic <https://www.forbes.com/advisor/pet-insurance/survey-78-pet-owners-acquired-pets-during-pandemic/> (24.08.2022).
38. Türkiye ve Dünyada Evcil Hayvanlar https://www.fediaf.org/images/FINAL_FEDIAF_AR_2021.pdf, <https://www.verikaynagi.com/genel/turkiye-ve-dunyada-evcil-hayvanlar/> (16.08.2022)
39. Avrupa Ülkelerinde En Yaygın Evcil Hayvanlar <https://www.verikaynagi.com/grafik/avrupa-ulkelerinde-en-yaygin-evcil-hayvanlar/> (16.08.2022)
40. Freud S. (1996). Düşlerin Yorumu 2, Emre Kapkın, Payel Yayınları, (s.88)
41. Serpell, J. A. (2000). Creatures of the unconscious: companion animals as mediators. In A. L. Podberscek, E. S. Paul, & J. A. Serpell (Eds.), Companion animals and us (pp. 108–121). Cambridge: Cambridge University Press.
42. Cook, D. A. G., & Jung, C. G. (1987). In R. Gregory (Ed.), The Oxford companion to the mind (s. 403–405). Oxford: Oxford University Press (1875–1961)
43. Levinson, B. (1972). Pets and human development. Springfield, IL: Charles C. Thomas. (S.28-29)
44. Fine, A. H. (Ed.). (2015). Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions (4th ed.). Elsevier Academic Press. (s.22, xix)
45. IAHAIO Beyaz Bülten <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-pape-2020rev2018-turkish.pdf> 28.08.2022
46. Nimer J & Lundahl B (2007). Animal-Assisted Therapy: A Meta- Analysis, Anthrozoös, 20:3, 225-238.
47. Barba, B. E. (1995). A critical review of research on the human/companion animal relationship: 1988 to 1993. Anthrozoös, 8(1), 9-19. <https://doi.org/10.2752/089279395787156509>
48. Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. Public Health Reports, 95, 307–312.
49. Cevizci, S., Erginöz, E., & Baltaş, Z. (2009). Ruh sağlığının iyileştirilmesinde destek bir tedavi yaklaşımı: Hayvan destekli tedavi. Nobel Med, 5(1), 4-9.
50. Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends and spouses: the truth about cats and dogs. Psychosomatic Medicine, 64, 727–739.

51. Friedmann, E., Locker, B. Z., & Lockwood, R. (1993). Perception of animals and cardiovascular responses during verbalization with an animal present. *Anthrozoös*, 6(2), 115–134. <http://dx.doi.org/10.2752/089279393787002303>.
52. Friedmann, E. ve Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American Journal of Cardiology*. 76, 1213– 1217.
53. Cole, K. M., Gawlinski, A., Steers, N., & Kotlerman, J. (2007). Animal-assisted therapy in patients hospitalized with heart failure. *American Journal of Critical Care*, 16(6), 575–585.
54. Qureshi, A., Memon, M. Z., Vazquez, G., & Suri, M. F. K. (2009). Cat ownership and the risk of fatal cardiovascular diseases. Results from the second national health and nutrition examination study mortality follow-up study. *Journal of Vascular and Interventional Neurology*, 2(1), 132–135.
55. Barker SB, Dawson KS (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatr Serv*, 49:797-801.
56. Allen, K. M., J. Blascovich, J. Tomaka, and R. M. Kelsey. (1991). Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *Journal of Personality and Social Psychology* 61(4):582-589
57. DeShriver, M. M., and C. C. Riddick. (1990). Effects of watching aquariums on elders' stress. *Anthrozoös* (1):44-48.
58. Wilson, C. (1991). The pet as an anxiolytic intervention. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 179(8):482-489.
59. Watson, N. L., and M. Weinstein. (1993). Pet ownership in relation to depression, anxiety, and anger in working women. *Anthrozoös* 6(2):135-138
60. Beverland, M. B., Farrelly, F., & Lim, E. A. C. (2008). Exploring the dark side of pet ownership: Status- and control-based pet consumption. *Journal of Business Research*.
61. Gagnon J, Bouchard F, Landry M, Belles-Isles M, Fortier M, Fillion L (2004). Implementing a hospital-based animal therapy program for children with cancer: a descriptive study. *Can Oncol Nurs J*, 14:217-222.
62. Bass MM, Duchowny CA, Llabre MM (2009). The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. *J Autism Dev Disord*, 39:1261-1267.
63. All AC, Loving GL, Crane LL (1999). Animals, horseback riding, and implications for rehabilitation therapy. *J Rehabil*, 65:49-53.
64. Smith-Osborne A, Selby A (2010). Implications of the literature on equine-assisted activities for use as a complementary intervention in social work practice with children and adolescents. *Child Adolesc Social Work J*, 27:291-307.
65. Chandler, CK (2012). *Animal Assisted Therapy in Counseling*. 2nd edition. New York, Routledge.
66. Katcher, A. H., Friedmann, E., Beck, A. M., & Lynch, J. J. (1983). Looking, talking and blood pressure: the physiological consequences of interaction with the living environment. In A. H.

- Katcher, & A. M. Beck (Eds.), *New perspectives on our lives with companion animals* (s. 351–359). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
67. McNicholas, J., & Collis, G. M. (1995). The end of a relationship: coping with pet loss. In I. Robinson (Ed.), *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet-ownership* (s. 127–143). Oxford: Pergamon.
 68. Serpell, J. A. (1996). *In the company of animals* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
 69. Siegel, J. M. (1980). Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1081–1086.
 70. Ballarini, G. (2003). Pet therapy. *Animals in human therapy. Acta Biomedica Atenei Parmensis*, 74(2), 97–100. Retrieved from <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/2132>
 71. Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. (2010). *Green care: a conceptual framework*. Leicestershire, England: Loughborough University.
 72. Stull JW, Brophy J, Weese JS. (2015). Reducing the risk of pet- associated zoonotic infections. *CMAJ* Apr. 20 [Epub ahead of print].
 73. Khan MA, Farrag N. (2000). Animal assisted activity and infection control implications in a healthcare setting. *Journal of Hospital Infection.*; 46: 4- 11.
 74. Barker SB, Pandurangi AK, Best AM (2003). Effects of animal-assisted therapy on patients' anxiety, fear, and depression before. ECT. *J ECT*, 19:38-44.
 75. Nathans-Barel I, Feldman P, Berger B, et al. (2005) Animal-assisted therapy ameliorates anhedonia in schizophrenia patients. A controlled pilot study. *Psychother Psychosom.*; 74(1): 31- 35.
 76. Carroll, J ve ark. (2020). "Laws and Ethics Related to Emotional Support Animals" (PDF). *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*. 48 (4): 509–518.
 77. depress. (n.d.). Online Etymology Dictionary. Retrieved June 30, 2008
 78. Jackson, S. W. (1995). A history of melancholia and depression. In G. H., Pollock, H. M. Visotsky, (Eds.), *Depression and Stress*, 1(1), 3-42.
 79. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev. Ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.*
 80. Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry 12. Edition (2022). / editors, Robert Joseph Boland, Marcia L. Verduin; consulting editor, Pedro Ruiz; editorial assistant, Arya Shah. (s.1230, 1264, 1265)
 81. Işık E., Işık U., Taner Y. (2013). *Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar*; Ziraat Grup Matbaacılık, Ankara.

82. Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (Eds.) (2014). Handbook of depression (3rd ed.). The Guilford Press.
83. Kılıç, C. (1998) Erişkinlerle ilgili sonuçlar. Türkiye Ruh Sağlığı Profili: ana rapor; Erol N, Kılıç C, Ulusoy M, Keçeci M, Şimşek Z (ed). Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
84. Topuzoğlu A, Binbay T, Ulaş H, Elbi H, Tanık FA, Zağlı N. Ve ark. (2015). The epidemiology of major depressive disorder and subthreshold depression in Izmir, Turkey: Prevalence, socioeconomic differences, impairment and help-seeking. J Affect Disord. 1;181:78-86. doi: 10.1016/j.jad.2015.04.017. Epub 2015 Apr 18. PMID: 25933098.
85. SAMHSA (2020)., Center for Behavioral Health Statistics and Quality, National Survey on Drug Use and Health, 2019 and Quarters 1 and 4.
86. Bouhuys, A. L., Bos, E. H., Geerts, E., van Os, T. W., & Ormel, J. (2006). The association between levels of cortisol secretion and fear perception in patients with remitted depression predicts recurrence. The Journal of nervous and mental disease, 194(7), 478-484.
87. Marije aan het Rot, M., Mathew, S. J., & Charney, D. S. (2009). Neurobiological mechanisms in major depressive disorder. Canadian Medical Association Journal, 180(3), 305-313.
88. Berlin, I., Payan, C., Corruble, E., & Puech, A. J. (1999). Serum thyroid- stimulating-hormone concentration as an index of severity of major depression. The The International Journal of Neuropsychopharmacology, 2(2), 105-110.
89. Delgado, P. L., & Moreno, F. A. (1999). Role of norepinephrine in depression. The Journal of clinical psychiatry, 61, 5-12.
90. Tamam, L., & Zeren, T. (2002). Depresyonda serotonerjik düzenekler. Klinik Psikiyatri Dergisi, 5, 11-18.
91. Thase ME. Mood disorders: Neurobiology. Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. 9th ed. Philadelphia: Lippincott, Williams and Wilkins; (2009). p.1664-74.
92. Hasler G.,vanderVeen,J.W.,Tumonis,T.,Meyers,N., Shen, J., & Drevets, W. C. (2007). Reduced prefrontal glutamate/glutamine and γ -aminobutyric acid levels in major depression determined using proton magnetic resonance spectroscopy. Archives of General Psychiatry, 64(2), 193-200.
93. Vogelzangs, N., Duivis, H. E., Beekman, A. T., Kluft, C., Neuteboom, J., Hoogendijk, W., et al. (2012). Association of depressive disorders, depression characteristics and antidepressant medication with inflammation. Translational psychiatry, 2(2), e79.
94. Eşel E.(2002). Depresyondaki nöroendokrinolojik bul- gular. Klinik Psikiyatri; 4:35-50.
95. Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. Standard edition of the works of Sigmund Freud, 14, 243-258.
96. Abraham, K. (1911). Notes on the psycho-analytical investigation and treatment of manic-depressive insanity and allied conditions. Selected papers on psychoanalysis, 137-156.
97. Taylor, D., & Richardson, P. (2005). The psychoanalyt- ic/psychodynamic approach to depressive disorders. Oxford textbook of psychotherapy, 127-139.

98. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. New Jersey: Hillsdale.
99. Beck, A.T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York:Harper&Row.
100. Holmans, P., Weissman, M. M., Zubenko, G. S., Scheftner, W. A., Crowe, R. R., Depaulo, et al. (2007). Genetics of recurrent early-onset major depression (GenRED): final genome scan report. The American journal of psychiatry, 164(2), 248–258. <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.2.248>
101. Helvacı Çelik, F. & Hocaoglu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme . Çağdaş Tıp Dergisi , 6 (1) , 51-66 . DOI: 10.16899/ctd.03180
102. Lohoff, F. W. (2010). Overview of the genetics of major depressive disorder. Current psychiatry reports, 12(6), 539-546.
103. Yuluğ, B., Ozan, E., & Kilic, E. (2010). Brain-derived neurotrophic factor polymorphism as a genetic risk for depression? A short review of the literature. The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences, 22(1), 123-e5.
104. Türkçapar M. H. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama Epsilon Yayınları Sy.65
105. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), Encyclopedia of mental health, Vol. 2 (pp. 571-581). San Diego, CA: Academic Press.
106. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38, 300–314.
107. Weiss RS (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, M.I.T Press.
108. Eriksen, W. (1994). The role of social support in the pathogenesis of coronary heart disease: a literature review. Family Practice, 11, 201–209.
109. Ainsworth MDS (1982). Attachment: Retrospect and prospect. C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde, the place of attachment in human behavior içinde (s. 3-30). Tavistock Publications, London and New York.
110. House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. Science, 241, 540–545.
111. Sherbourne, C. D., Meredith, L. S., Rogers, W., & Ware, J. E. (1992). Social support and stressful life events: age differences in their effects on health-related quality of life among the chronically ill. Quality of Life Research, 1, 235–246.
112. Vilhjalmson, R. (1993). Life stress, social support and clinical depression: a reanalysis of the literature. Social Science Medicine, 37, 331–342.
113. Bowlby, J. (1973). Affectional bonds: Their nature and origin. R. S. Weiss (Ed), Loneliness: The experience of emotional and social isolation içinde (s. 38-52). Cambridge: MIT Press.

114. Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
115. Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
116. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment (2. Baskı)*. New York: Basic Books.
117. Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social Work*, 40(3), 334-341.
118. Kwong, M. J. (2008). Not just a dog: An attachment theory perspective on relationships with assistance dogs. Yayınlanmamış doktora tezi, Simon Fraser University, Burnaby, BC, Canada.
119. Mallon, B. (2008). *Attachment and loss, death and dying. Theoretical foundations for bereavement counselling*. Sage publications.
<http://doi.org/http://dx.doi.org/10.4135/9781446214510.n2>
120. Stayton, D. J., & Ainsworth, M. D. S. (1973). Individual differences in infant responses to brief, everyday separations as related to other infant and maternal behaviors. *Developmental Psychology*, 9(2), 226-235. <http://doi.org/10.1037/h0035089>
121. Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 937. <http://doi.org/doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
122. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
123. Mickelson KD, Kessler RC, Shaver PR (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *J Personality Soc Psychol* 73:1092-1106.
124. Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A. ve Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41(10), 796-805.
125. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Attachment theory expanded: A behavioral systems approach. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (pp. 467-492). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398991.013.0019>
126. Scott, R., & Cordova, J. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal Of Family Psychology*, 16(2), 199-208.
127. Demirel, C. (2018). Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi.
128. Roth B. (2005). Pets and psychoanalysis: a clinical contribution. *Psychoanal Rev.* Jun;92(3):453-68. doi: 10.1521/prev.92.3.453.66541. PMID: 16006290.
129. Marsa-Sambola, F., Williams, J., Muldoon, J., Lawrence, A., Connor, M. ve Currie, C. (2017). Quality of life and adolescents' communication with their significant others (mother, father,

- and best friend): The mediating effect of attachment to pets. *Attachment & Human Development*, 19(3), 278-297.
130. Parish-Platt N (2008). Animal-assisted therapy with children suffering from insecure attachment due to abuse and neglect: A method to lower the risk of intergenerational transmission of abuse? *Clin Child Psychol Psychiatry*, 13:7-30.
131. Lago, D., M. Delaney, M. Miller, and C. Grill. (1989). Companion animals, attitudes toward pets and health outcomes among the elderly: A long-term follow-up. *Anthrozoös* 3(1):25-34.
132. Siegmund, R., and K. Biermann. (1988). Common leisure activities of pets and children. *Anthrozoös* 2(1):53-57.
133. Stevens, L. T. (1990). Attachment to pets among eighth graders. *Anthrozoös* 3(3):177-183.
134. Nielsen, J. A., and L. A. Delude. (1989). Behavior of young children in the presence of different kinds of animals. *Anthrozoös* 3(2):119-129.
135. Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 718–746). Wiley Blackwell.
136. MacDonald, G. (2012). Individual differences in self-esteem (M. R. Leary, Ed.). In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 354–377). The Guilford Press.
137. Orth U. and Robins R.W. (2014). The Development of Self-Esteem Current Directions in Psychological Science, Vol.23(5)81–387 DOI:10.1177/0963721414547414 (PDF) The Development of Self-Esteem. Available from: https://www.researchgate.net/publication/264200525_The_Development_of_Self-Esteem [accessed Jun 21 2022].
138. Schulz C, König H-H and Hajek A (2020). Differences in Self-Esteem Between Cat Owners, Dog Owners, and Individuals Without Pets. *Front. Vet. Sci.* 7:552. doi: 10.3389/fvets.2020.00552
139. McConnell A, Brown C. (2011). Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *J Personal Soc Psychol.* 101:1239–52. doi: 10.1037/a0024506
140. Elbir M, Alp Topbaş Ö, Bayad S ve ark. (2019). DSM-5 Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşmenin Klinisyen Versiyonunun Türkçeye Uyarlanması ve Güvenilirlik Çalışması *Türk Psikiyatri Derg* 2019;30(1):51-56.
141. Hamilton depresyon derecelendirme ölçeği (HDDO)'nin geçerliliği-güvenilirliği ve klinikte kullanımı A Akdemir, SD Örsel, İ Dağ, MH Türkçapar, N İşcan, H Ozbay (1996). *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*; 4(4):251-259
142. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

- 143.Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA Loneliness Scale-Version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007. DOI: 10.1080/03601271003756628
- 144.Çuhadaroğlu F (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- 145.Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01- 21. DOI: 10.17679/iuefd.17323631
- 146.Şahin, Ö. ve Kahya, Y. (2018). Evcil hayvana bağlanma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne*, 6(12), 174-197.
- 147.Ottoni C, Van Neer W, De Cupere B, Daligault J, Guimaraes S, Peters J ve ark. (2017) The palaeogenetics of cat dispersal in the ancient world. *Nature Ecology & Evolution*.;1(7):0139. doi:10.1038/s41559-017-0139.
- 148.Souter, M.A., & Miller, M.D. (2007). Do Animal-Assisted Activities Effectively Treat Depression? A Meta-Analysis. *Anthrozoös*, 20, 167 - 180.
- 149.Howe FL (1995). Companion animal attachment its influence upon the emotional well-being of elders living in the community. Yayımlanmamış doktora tezi. University of Washington, Washington.