

**BİREYLERİN SAHİP OLDUKLARI PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN EVCİL
HAYVAN SAHİBİ OLMA DURUMLARINA VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

ELİF ÖZİL

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUĞBA SEDA ÇOLAK TURAN

DÜZCE, 2023

**BİREYLERİN SAHİP OLDUKLARI PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN EVCİL
HAYVAN SAHİBİ OLMA DURUMLARINA VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

ELİF ÖZİL

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUĞBA SEDA ÇOLAK TURAN

DÜZCE, 2023

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BİREYLERİN SAHİP OLDUKLARI PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN EVCİL
HAYVAN SAHİBİ OLMA DURUMLARINA VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

Elif ÖZİL tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak Turan
Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak Turan
Düzce Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Pınar Özdemir
Düzce Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek Tel
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 22/06/2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

22 Haziran 2023

Elif Özil

TEŞEKKÜR

Hem yüksek lisans eğitimim süresince hem de bu çalışmayı hazırlarken yoluma ışık tutan, beni destekleyen, yüreklendiren değerli hocam Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak Turan'a;

Hazırladığı müzik listeleriyle, paylaştığı “tez yazıyorum” temalı fotoğraflarla beni motive eden ve yüksek lisansımın keyifle geçmesine katkıda bulunan adaşım, arkadaşım ve meslektaşım Uzman Psikolojik Danışman Elif Okur'a;

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca daha iyisini yapabileceğime dair beni daima destekleyen, yol gösteren, yanımda olan, bazen öğretmen bazen mentor ama hep kardeş olan Uzman Psikolojik Danışman Bahar Bican'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Destekleri hep üzerimde olan, bana inanan, güvenen sevgili babam Cüneyt Özil ile biricik annem Nesrin Özil'e ve kalbimin tamamını dolduran kocaman sevgisiyle hayatımı güzelleştiren canım kardeşim Doğan Yiğit Özil'e hep yanımda oldukları için teşekkür ediyorum. Sizin çocuğunuz olarak dünyaya geldiğim için kendimi çok şanslı hissediyorum, iyi ki varsınız. Ve canım anneciğim, sen dünyanın en iyi annesisin.

Son olarak bu çalışmayı yapmamda etkili olan, bana dünyanın sadece insanlar için değil diğer canlılar için de var olduğunu hatırlatan, beni daha hassas, duyarlı, iyi bir insan yapan canım kedim Şıla'm... Senden önce bu kadar büyük bir sevginin varlığını bilmezdim, iyi ki varsın.

22.06.2023

Elif ÖZİL

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.4. Sayıtlılar	5
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar.....	6
2. LİTERATÜR	8
2.1. HAYVANLARIN EVCİLLEŞTİRİLMESİ VE MODERN YAŞAMA GİRMESİ	8
2.2 EVCİL HAYVANLAR VE BAĞLANMA	10
2.3 EVCİL HAYVANLAR İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	12
2.4 PSİKOLOJİK BELİRTİLER	15
2.4.1. Depresyon	16
2.4.2. Anksiyete.....	17
2.4.3. Somatizasyon.....	18
2.4.4. Hostilite (Düşmanlık/öfke)	19
2.4.5. Olumsuz Benlik	20
2.5 PSİKOLOJİK BELİRTİLERLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	21
3. YÖNTEM.....	25
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	25
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	25
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.3.2. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği	26
3.3.3. Kısa Semptom Envanteri.....	27
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	27
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	27
4. BULGULAR	29
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	38
5.1. SONUÇLAR VE TARTIŞMA.....	38
5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre psikolojik belirti düzeylerindeki farklılaşmaya dair bulguların incelenmesi.....	38

5.1.2. Katılımcıların evcil hayvan sahibi olup olmama durumlarına göre psikolojik belirti düzeylerindeki farklılaşmaya dair bulguların incelenmesi.....	41
5.1.3. Katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türlerine ve evcil hayvanlarına bakma sürelerine göre psikolojik belirti düzeylerindeki farklılaşmaya dair bulguların incelenmesi	42
5.1.4. Katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulguların incelenmesi	44
5.2. ÖNERİLER	46
6. KAYNAKÇA	47
7. Ekler	60
EK-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	60
EK 2: Demografik Bilgi Formu.....	62
EK 3:Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği.....	63
EK 4: Kısa Semptom Envanteri	65

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 4.1. Psikolojik Belirti Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları.	29
Şekil 4.2. Katılımcıların Psikolojik Belirti Düzeylerinin İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları.	30
Şekil 4.3. Psikolojik Belirti Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları.	30
Şekil 4.4. Psikolojik Belirti Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları.	32
Şekil 4.5. Evcil Hayvan Sahibi Olan Ve Olmayan Bireylerin Psikolojik Belirti Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan T-Testi Sonuçları.	34
Şekil 4.6. Psikolojik Belirti Puanlarının Bireylerin Evcil Hayvan Bakma Yıllarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları.	35
Şekil 4.7. Psikolojik Belirti Puanlarının Bireylerin Besledikleri Evcil Hayvan Türüne Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları.	36
Şekil 4.8. Psikolojik Belirti Alt Boyutları İle Bireylerin Bağlanma Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.	37

KISALTMALAR

APA	Amerikan Psikoloji Birliği
KSE	Kısa Semptom Envanteri



ÖZET

BİREYLERİN SAHİP OLDUKLARI PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLMA DURUMLARINA VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Elif ÖZİL

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak Turan

Haziran 2023, 68 sayfa

Bu çalışmada, bireylerin yaşadıkları psikolojik belirtilerin bir evcil hayvana sahip olup olmama durumlarına ve yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik özelliklere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Psikolojik belirtiler araştırmanın bağımlı değişkenini, evcil hayvana sahip olup olmama ve demografik değişkenler ise bağımsız değişkenlerini oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın örneklemini 337 evcil hayvanı olan ve 475 evcil hayvanı olmayan toplamda 812 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verileri demografik bilgi formu, Lexington evcil hayvanlara bağlanma ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizi sırasında SPSS 26.0 paket programı kullanılmış olup t-testi, ANOVA ve korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik belirtiler cinsiyete, yaşa, ilişki durumuna, eğitim düzeyine ve bir evcil hayvana sahip olup olmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Anksiyete, Depresyon, Evcil hayvan, Psikolojik belirtiler

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF INDIVIDUALS ACCORDING TO THE STATUS OF PET OWNERSHIP AND SOME VARIABLES

Elif Özil

Düzce University

Graduate School of Education, Department of Educational Sciences

Master of Science Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak Turan

June 2023, 68 pages

It is aimed to examine the psychological symptoms experienced by individuals according to whether they have a pet or not, and various demographic characteristics such as age, gender, education level at the current study. Psychological symptoms is the dependent variable of the study, and whether to have a pet or not and demographic variables are the independent variables. Relational screening model was used in the research.

The sample of the study consists of 812 participants, 337 with pets and 475 without pets. Research data were obtained using demographic information form, Lexington Pet Attachment Scale, and Brief Symptom Inventory. During the analysis of the data, SPSS 26.0 package program was used and t-test, ANOVA and correlation analyzes were used. According to the findings, psychological symptoms differ according to gender, age, relationship status, education level and to have a pet or not.

Keywords: Anxiety, Depression, Pet, Psychological symptom

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı ve önemi ile hipotezleri, sayıltıları ve sınırlılıkları ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Günümüzde insanlar hayatlarını çok hızlı yaşamakta ve bu sebeple pek çok stres faktörüyle karşılaşmaktadırlar (Gökler ve Işıtan, 2012). Ekonomideki dalgalanmalardan iş yaşamındaki unsurlara, bireyin kişilik özelliklerinden yaşadıkları belirsizliklere kadar her şey stres kaynağı olarak bireylerin karşısına çıkabilmektedir (Aytaç, 2017). Aynı anda pek çok noktayı düşünmek, pek çok şeye yetişmeye çalışmak fiziksel olarak yorucu olduğu kadar psikolojik sağlığı da yıpratıcı bir durumdur. Yaşanan bu stresin etkisi ve yoğunluğuyla birlikte bireylerde farklı psikolojik bozuklukları oluşturan birtakım belirtiler görülebilmektedir (Kılıç, 1987). Bu belirtiler psikolojik belirti olarak adlandırılmakta ve bireylerin günlük hayattaki işlevselliklerini etkilemektedir (Dağ, 1991).

Psikolojik belirtiler denildiğinde pek çok belirti akla gelirken bu çalışmada depresyon, anksiyete, hostilite, somatizasyon ve olumsuz benlik olmak üzere beş ayrı psikolojik belirti yer almaktadır. Bu belirtilerden ilki olan depresyon; bireyin yaşama isteğinin azaldığı, yoğun bir yorgunluk ve suçluluk duygusu hissettiği, öz-bakımını aksattığı, günlük hayattaki işlevselliğini olumsuz etkileyen bir zorlanma durumudur (Hisli, 1989). Depresyonun belirtileriyle benzer belirtileri olduğu için zaman zaman depresyonla eş anlamlı olarak kullanılan anksiyete ise bazı durumlar karşısında yoğun olarak kaygı, korku gibi duyguların ortaya çıkması olarak tanımlanabilmektedir (Göktaş vd. 2019). Bir diğer psikolojik belirti olan olumsuz benlik; bireylerin kendilerini olumsuz olarak değerlendirmeleri anlamına gelmekte ve bireylerin kendilerini değersiz olarak görmelerine sebep olmaktadır (Yaprak, 2017). Bireylerin bazı fiziksel şikayetlerinin organik bir sebebinin olmaması ve bu şikayetlerin bireylerin psikolojik zorlanmalarından kaynaklı yaşanması ise somatizasyon olarak adlandırılmaktadır (Lipowski, 1988). Araştırmada ele alınacak son psikolojik belirti olan hostilite, öfke ve düşmanlık kavramlarını kapsamaktadır (Vural ve Başar, 2006). Bireylerin ruh

sağlıklarını olumsuz olarak etkileyen psikolojik belirtiler; bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları olaylara ve durumlara göre de şekillenebilmektedir.

Dünden bugüne toplumların gelişimine baktığımızda her ne kadar toplumsal temas ve sosyalleşme bireylerin yaşamlarını devam ettirmeleri için son derece önemli olsa da git gide toplumların bireyselleşmeye başladığı görülmektedir. Özellikle teknolojik yenilikler ve sosyal paylaşım ağlarının yaygınlaşması ile bireyler sosyal ilişkilerini dijital ortamda kurmaya ve yaşamaya yönelmişlerdir. Oyuncakların yerini bilgisayar oyunları almış, bireyler birbirleriyle sohbet etmek için sosyal medyayı tercih etmeye başlamışlardır (Çaycı ve Çaycı, 2017; Yazıcı, 2019). Ayrıca iş hayatının yoğun temposu içinde bireyler çevrelerindeki insanlardan uzaklaşmış ve ev-iş arası mekik dokumaya noktasına gelmişlerdir. Teknolojik gelişmelerin ve çalışma hayatının sebep olduğu bu bireyselleşme, son dönemlerde küresel bir sağlık tehdidi olan Covid-19 ile beraber artarak devam etmiştir. Pandemi sürecinde pek çok kurum ve kuruluş geçici olarak kapatılmış, insanlar zorunlu bir sosyal izolasyonla baş başa kalmışlardır. Bu izolasyon süreci bireyler için tahammül etmesi zor bir süreç olmuş ve bireylerin kendilerine iyi gelen insanlardan mecburi olarak uzak kalması, evlerine kapanmaları, stresle başa çıkmada etkili olan sosyal desteklerini de hayli azaltmıştır (Bilge ve Bilge, 2020; Kaya ve Akın, 2021). Sosyal bir varlık olan insanın yaşamını sağlıklı şekilde devam ettirebilmesi ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen durumlardan uzak kalabilmesi için çevresiyle doyurucu ilişkiler içinde olması, sosyal destek kanallarına sahip olması gerekmektedir (Gökler ve Işıtan, 2012).

Diğer yandan betonlaşan şehirlerde doğadan uzak, kimsenin birbirini tanımadığı onlarca daireli apartmanlarda yakınlıktan uzak yaşayan insanlar evcil hayvanlara yönelmiş ve onlara sosyal bir rol atfederek onları evlerine almışlardır. Hayvanlar ile kurulan bu duygusal bağ giderek güçlenmiş ve bazı ailelerin evcil hayvanlarını kendilerine eşlik eden çocukları, eşleri yerine koyması, bireylerin bağ kurma ihtiyaçlarını evcil hayvanlarla gidermeye çalıştıklarını düşündürmektedir. Eşinden ayrılmış, çocuğu olmayan ve yalnız yaşayan bireylerin evcil hayvan sahiplenmedeki oranlarının daha yüksek olması ve evcil hayvan sahiplenilen bireylerin, hayvanlarının kendilerine yoldaş, arkadaş olmasını istedikleri için sahiplenmeleri de insanların evcil hayvanlarını hayatlarında önemli bir noktaya koyduklarını kanıtlar niteliktedir (Albert ve Bulcroft, 1988; Ambaroğlu, 2007; Onur, 2012).

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda hem yakın zamanda yaşanan bu pandemi sürecinden sonra hem de çeşitli sebeplerden dolayı insanların çevreleriyle daha az ilişki kurduğu ve sosyal izolasyonun arttığı bu çağda evcil hayvanların insanlara sağladığı destek ve bireylerin ruh hallerine nasıl etkilerinin olduğu merak konusu olmaktadır.

Alan yazına bakıldığında, evcil hayvanlar ile insanlar arasındaki etkileşimin bireyleri psikolojik anlamda nasıl etkilediğine dair araştırmaların yetersiz olduğu, evcil hayvan besleme ve depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite ve olumsuz benlik algısının da içinde olduğu psikolojik belirtilerle ilgili herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın amacı, evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin psikolojik belirtiler açısından incelenmesidir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı psikolojik belirtilerin, bireylerin evcil hayvan sahibi olma durumlarına göre ve bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Son yıllarda artan işsizlik, özellikle genç bireylerde gelecek kaygısı oluşturmakta ve bu kaygı da bireyleri depresyona meyilli hale getirmektedir (Tekin Tayfun ve Korkmaz, 2016). Aynı şekilde ülkemizde 2020 yılının başlarında ortaya çıkan ve sonraki birkaç sene sosyal hayatı ciddi şekilde etkileyen Covid-19 salgınının da bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Çubuk, 2020). Hızla değişen yaşam koşulları nedeniyle bireyler için farklı stres faktörleri ortaya çıkmakta ve her birey bu stres faktörlerinin üstesinden başarıyla gelememektedir (Aysal, 2014). Yaşanan benzer olaylar karşısında bireylerin stresi tolere etme becerileri değişmekte ve buna bağlı olarak zor durumlardan sonra toparlanma süreleri de farklılık göstermektedir.

Sağlık Bakanlığı'nın (2020) sağlık istatistikleri verilerine bakıldığında, 2009 yılında kişi başına düşen antidepresan miktarı 29 adet iken 2020 yılında kişi başına düşen antidepresan miktarının 49 adet olduğu görülmektedir. Aynı zamanda Birleşmiş Milletler'in (2022) Dünya Mutluluk Raporu'na göre Türkiye 146 ülke arasından en mutlu 112. Ülke olarak son sıralarda yer almıştır. Aynı araştırmada Türkiye'nin en karamsar 1. ülke olduğu da bulunan sonuçlar arasındadır. Bu rakamlara bakıldığında

bireylerin zaman içinde psikolojik olarak daha fazla zorlanmaya başladıkları yorumu yapılabilir.

Baltaş ve Baltas'a (1996) göre bireylerin aktif sosyal hayata sahip olmaları, yaptıkları aktivitelerden zevk almaları, gelecekle ilgili olumlu tutuma sahip olmaları ve güçlü bir sosyal destek ağıyla çevrilmiş olmaları strese ve yaşamdaki zorluklara olan dayanıklılıklarını arttırmaktadır. Özellikle sosyal destek, psikolojik sağlamlığı arttırmada etkili bir kaynak olmakta ve bireylerin yıkıcı yaşam olayları karşısındaki dayanıklılığını güçlendirmektedir (Gizir, 2007). Sosyal destek denildiğinde her ne kadar akla ilk olarak aile, eş, arkadaşlar gelse de günümüzde bireylerin zamanlarının çoğunu birlikte geçirdikleri evcil hayvanların, sahiplerinin hayatlarındaki rolleri ve bu rollerin etkisi merak edilmektedir.

2007 yılında Türkiye çapında toplamda 3989 adet veteriner kliniği ve 13 adet hayvan hastanesi bulunurken 2023 yılına gelindiğinde 8489 adet veteriner kliniği ve 91 adet hayvan hastanesi olduğu görülmektedir (Kurt, 2007; TKB, 2023). Geçen 16 senede evcil hayvanlarla ilgili sağlık kurumlarındaki bu artış, aynı zamanda bireylerin evcil hayvan sahiplenmelerindeki artışı da göstermektedir. Son dönemlerde teknolojinin gelişmesiyle toplumda yaşanan bireyselleşmenin, boşanma oranlarındaki yükselişin, Covid-19 pandemi döneminde ortaya çıkan zorunlu sosyal izolasyonun sürecinin insanları git gide yalnızlaştırdığı ve bu yalnızlaşmanın da bireylerin evcil hayvan sahiplenmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Bilge ve Bilge, 2020; Kaya ve Akın, 2021; Tüik, 2022). Onur'un (2012) İstanbul'da yaşayan 587 evcil hayvan sahibi ile gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların %86'sı evcil hayvanlarını kendilerine arkadaş olarak sahiplendiklerini, yoldaşlık etmesini istediklerini belirtmişlerdir. Kopacak da (2022) yaptığı araştırmasında, evcil hayvan sahibi olanların olmayanlara daha göre daha az yalnız hissettiklerini raporlamıştır. Evcil hayvanların geçmişten günümüze hayatımızda bir şekilde bulunmalarına rağmen son dönemlerde evlerimize girmesi onlara olan algımızı da değiştirmiştir. Bireylerin evcil hayvan sahiplenme sebeplerine bakıldığında onların kendilerine iyi gelme, mutluluk verme, yalnızlıklarını azaltma gibi rollerinden dolayı sadece bir hayvan değil aynı zamanda sosyal destek olarak görülmeye başladıkları da söylenebilir (Karayılan 2017; Kaya ve Bektaş, 2019).

Evcil hayvan ve insan etkileşimiyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında evcil hayvana sahip olmanın stresle ortaya çıkan anksiyete, depresyon gibi psikolojik

belirtileri azalttığına dair bulgular da mevcuttur (Cevizci vd. 2013; Friedmann ve Son, 2009; Şan, 2020). Son zamanlarda oldukça yaygınlaşan evcil hayvan sahiplenme durumu da göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin evcil hayvan sahibi olma durumlarının yaşadıkları psikolojik belirtileri etkilediği düşünülmektedir. Alan yazına bakıldığında ise bu konuyla ilgili yapılan araştırmaların genelde depresyon ve stres üzerine yoğunlaştığı; aynı anda depresyon, somatizasyon, anksiyete, hostilite ve olumsuz benlik ile evcil hayvana sahip olma arasında bağlantı kurulan herhangi bir çalışmanın olmadığı göze çarpmaktadır. Bu sebeple yapılan bu çalışmanın; ülkemizde bireylerin ruh sağlığına katkısı olabilecek karanlıkta kalan bir alanı aydınlatacağı, hayvan destekli terapilerin ülkemizde artmasında ve evcil hayvanların sosyal destek rollerinin bireylerin sağaltım süreçlerine fayda sağlayacak şekilde sürece dahil edilmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Katılımcıların demografik özelliklerine göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi) psikolojik belirti düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H2: Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin psikolojik belirti düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H3: Katılımcıların sahip oldukları hayvan türüne ve beraber yaşama sürelerine göre psikolojik belirti düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H4: Evcil hayvan sahibi olan bireylerin, evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerine göre psikolojik belirti düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H5: Evcil hayvan sahibi olan bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile sahip oldukları psikolojik belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1.4. SAYIL TILAR

1. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların, uygulanan ölçeklere kendi düşüncelerini en doğru şekilde yansıtacak biçimde, içten ve samimi cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

1.5. SINIRLILIKLAR

1. Araştırma bulguları, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Kısa Semptom Envanteri” ve “Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği”nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma verileri 2022-2023 yılında toplanmıştır. Bu nedenle araştırma bulguları verilerin toplandığı zaman dilimini yansıtabilir.
3. Araştırma örneklemini 18-65 yaş aralığındaki toplamda 817 kadın ve erkek katılımcıdan oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçları ancak benzer özelliklere sahip örneklemeler için genellenebilir.
4. Yapılan araştırmada, şu an evcil hayvanı olmayan bireylerin daha önceden evcil hayvan besleyip beslemedikleri bilinmemektedir. Bu yüzden araştırma, sadece yapıldığı zamanın koşulları ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Evcil hayvan: Türk Dil Kurumu’na göre evcil hayvan; bakımı evde sağlanabilen, insanlar tarafından evcilleştirilmiş ve insanlara alıştırılmış hayvanlardır.

Psikolojik Belirti: Bireylerin zorlanmalar karşısında verdikleri tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1991).

Depresyon: Bireyi hareketsizliğe sürükleyen, verimsizleştiren, mutsuzluk ve umutsuzluk hissettiren, suçluluk duygularında artışa sebep olan, cinsel isteksizlik ve yaşama istediğinde azalmaya yol açan bir zorlanma durumudur (Beck, 1967; Hisli, 1989).

Anksiyete: İstenmeyen durumlar karşısında endişe, kaygı, korku gibi duyguların hissedilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Göktaş vd. 2019).

Hostilite: Bireyin, diğer insanlar hakkındaki olumsuz inanç ve tutumları olarak tanımlanmaktadır (Smith, 1992).

Somatizasyon: Bireylerin ruh sağlıklarının bedensel sağlıklarını etkilemesi olarak da adlandırılan somatizasyon, fiziksel sebeplerle açıklanamayan fakat bedensel belirti ve yakınmaların olduğu, tıbbi yardım arama davranışıyla kendini gösteren bir bozukluktur (Lipowski, 1988).

Olumsuz Benlik: Bireylerin kendisini değersiz görmesi, sevimliyi hak etmediklerini düşünmeleri, kendilerini ifade edememeleri şeklinde ortaya çıkan kendilerini olumsuz olarak değerlendirmeleri anlamına gelmektedir (Yaprak, 2017).

Bağlanma: Bağlanma; bebek ve bakım vereni arasında oluşan, güvene dayalı bir ilişkidir (Bowlby, 1977).



2. LİTERATÜR

Bu bölümde evcil hayvanların insan yaşamı üzerindeki rolü ve psikolojik belirtilere dair literatür bilgisi sunulmuştur

2.1. HAYVANLARIN EVCİLLEŞTİRİLMESİ VE MODERN YAŞAMA GİRMESİ

M.Ö. 10.000 civarında önce ilk bitki sonrasında ilk hayvan evcilleştirilmiştir (Baskıcı, 1998). Hayvanların evcilleştirilmesi tarihinde üç dönem olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki; başta besin olmak üzere giyim, barınma gibi hammadde teminidir. Bu amaçla bu dönemde evcilleştirilen ilk hayvanların domuz, sığır, keçi gibi hayvanlar olduğu görülmektedir. İkinci dönemde ise insanlar, hayvanların güçlerinden yararlanmak istemiş ve buna bağlı olarak sığır, eşek, manda, deve gibi hayvanları evcilleştirme yoluna gitmişlerdir. Son olarak üçüncü dönemde, teknolojinin de gelişmesiyle güç konusunda hayvanlara olan gereksinim azalmış ve insanlar hayvanları daha çok refakat, prestij sebeplerinden dolayı evcilleştirmeye başlamışlardır. Bu dönemde evcilleştirilen hayvanların daha çok; köpek, kedi, at gibi hayvanlar olduğu görülmektedir (Savaş, 2016).

Son dönemde evcilleştirilen hayvanların başında gelen köpekler ile insanlar arasındaki etkileşimin 12 bin yıl öncesine dayandığına dair bulgular literatürde yer almaktadır (Sittert ve Swart, 2008). Tüm bu uzun zaman boyunca bazı kültürlerde köpeklere şifacı rolü verilmiş, bazı kültürlerde Tanrı'ya kurban edilerek kutsallık addedilmiş, bazı kültürlerde yoldaşlık etmesi amacıyla ölen sahiplerinin yanına gömülmüş, bazı kültürlerde ise insanların köpekten türediğine inanılmıştır (Florioti Duymuş, 2014). Tüm bunlara bakıldığında, köpeklerin insanların hayatında önemli bir yer kapladığı ve insanoğluna en yakın hayvanlardan biri olduğu göze çarpmaktadır.

Benzer şekilde, insanlarla yakın olan bir diğer hayvan da kedidir. Eski Mısır'da kedilerin resmedilmesiyle, kedilerin evcilleştiği ilk toplumun Mısır olduğu düşünülmekte fakat buna dair net bir kanıt bulunamamaktadır. Evcilleşme tarihinin 5 bin yıl öncesine dayandığı düşünülen kediler, köpeklerden farklı olarak kendi kendilerini evcilleştiren bir türdür. Tarım toplumlarının ortaya çıkmasıyla fare, sıçan gibi kemirgenler depolanan tahıllara dadanmış, kediler ise bu hayvanları avlamak için

insanlara yaklaşmıştır. İnsanlar, ambarlarının çevresine kediler için yiyecek bırakarak kedileri çevrelerine çekmiş ve kemirgenlerden kurtulmaya çalışmışlardır. Yapılan bu iş birliği sayesinde, kedilerin evcilleşmesinin temellerinin atıldığı düşünülmektedir (Özçetin, 2007).

Hem insanlara yakınlığıyla hem de Türk kültüründe farklı bir yeri olmasıyla bilinen kuşlar, Gök Tanrı'nın yönetiminde ve kutsal olarak kabul edilmişlerdir. Bu yüzden insana şans getirdikleri düşünülmektedir (Sever, 1999). Aynı şekilde Osmanlı Devleti zamanında han ve hamamların mimarilerinde kuşların beslenmesi için ayrı bölümlerin olması, kuşlarla ilgili derneklerin kurulması kuşa verilen değeri göstermektedir (Petek, 2004). Bugüne gelindiğinde, çocukların kuşlarla ilgili algılarının da onların birer melek oldukları, insanı rahatlattıkları, dost oldukları yönünde olmasının (Aslan ve Doğru, 2023) kuşlarla ilgili eski Türk inançlarının bugün de insanlar üzerinde varlığını sürdürdüğüne ve evcil hayvan olarak tercih edilmelerini etkilediğine dair bir kanıt olarak gösterilebilir.

Geçen zamanla birlikte modern yaşamda insanlar, beraber yaşayacakları hayvanları seçerken onların büyüklüklerini ve fizyolojik özelliklerini arka plana atmış; daha çok küçük, kolay beslenebilir, öğrenmeye eğilimli hayvanları yakınlarında tutmaya başlamışlardır (Gökkaya, 2019). Diğer yandan evcil hayvanların kişilik özellikleri de insanların onları sahiplenmelerinde etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalarda, evcil hayvanların kişilik özelliklerinin Büyük Beşli Kişilik Kuramı'ndaki üç özellik bakımından insanlara benzediği, dördüncü özellik olarak da diğer iki özelliğin kombinasyonu olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Buradan hareketle evcil hayvanların nevroitiklik, uyumluluk ve dışadönüklük özellikleriyle insanlara yakın oldukları; açıklık ve sorumluluğun da bazı yönlerini barındırdıkları söylenebilmektedir (Si vd. 2022).

Günümüze doğru gelindiğinde ise zor koşullarda bile hayvan ile insan arasındaki etkileşim devam ettirilmektedir. Hayvan besleme olgusu bireyler için, bir canlının ev içinde ya da bahçede arkadaşlık etmesi, yalnızlığı paylaşması anlamına gelmektedir (Ambaroğlu, 2007). Bireylerin yalnızlıklarını paylaştıkları evcil hayvanlar, sahipleri tarafından bir aile üyesi olarak görülmekte, kurulan bu yakınlık bireyleri psikolojik olarak da olumlu etkilemektedir (Bodsworth ve Coleman, 2001). Bu sebeple günümüzde bireyselliğe kayan yaşam biçiminin yaygınlaşmasıyla, bireylerin sosyal destek alanlarının azaldığı ve evcil hayvan sahiplenmede bunun da etkisinin olduğu;

evcil hayvanların, insanlar için sosyal destek kanalının telafi edicisi değil tamamlayıcısı olduğu düşünülmektedir (Si vd. 2022). Bireylerin evcil hayvanlarını; aileleri, arkadaşları ve hayatlarındaki diğer önemli insanlara benzer seviyede sosyal destek olarak algıladıkları düşünülmektedir. Evcil hayvan sahiplerinin bağlanma hiyerarşisinde evcil hayvanlarını ebeveynlerinden ve romantik partnerlerinden daha düşük fakat kardeşlerinden daha yüksek sıralarda konumlandırması, bu düşüncüyü destekleyen bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Meehan, vd. 2017). Bir üniversitedeki öğretim görevlileriyle yapılan araştırmada da evcil hayvan besleme nedeni olarak ilk sıralarda sosyal destek, yalnız kalmamak ve evcil hayvanların, sahiplerine zor zamanlarda yardımcı olmaları yer almıştır (Staats vd. 2006). Aynı şekilde Kurdek'in (2009) 975 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, bireylerin duygusal olarak sıkıntılı zamanlarında aile üyelerine kıyasla köpeklerine daha çok yöneldikleri sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu bulgulara bakılarak, evcil hayvanların insanlar için duygusal anlamda önemli olduğu ve insanların evcil hayvanlarına karşı derin bir bağ kurdukları hatta bağlanma gerçekleştirdikleri düşünülmektedir.

2.2 EVCİL HAYVANLAR VE BAĞLANMA

Bağlanma; bebek ve bakım vereni arasında kurulan, bebeğe kendini güvende hissettiren ve etkisi ömür boyu devam eden bir ilişkidir (Doksat ve Çiftçi, 2016; Soysal, vd. 2005). Dünyaya yeni gelen bebek, yeterince gelişmeyen becerilerinden dolayı bir bakım verene muhtaç olarak yaşamakta ve ondan aldığı ilgiyi, sevgiyi içselleştirmektedir (Güngörmüş, 2021). Annenin; bebeğinin ihtiyaçlarına olan hassasiyeti, bebeğe sevgiyle dokunması, bebeğin verdiği sinyalleri anlayabilmesi ve onu rahatlatacak yanıtlar verebilmesi anne- bebek arasındaki güvenli bağlanmanın temellerini oluşturmaktadır (Hazan ve Shaver 1987). Dolayısıyla yaşamın ilk yıllarında bakım vereniyle kurulan ilişki duygusal olarak bebeği beslemekte ve kişiliğinin önemli parçalarını oluşturarak bireyin tüm yaşamını etkilemektedir (Güngörmüş, 2021). Diğer bir deyişle bebeklikte şekillenen ve genellikle anne ile kurulan bu ilişki aynı zamanda bireyin kendisi ve çevresindeki kişiler hakkındaki algısının da temelini oluşturmaktadır (Nacar ve Gökçaya, 2019). En genel haliyle güvenli ve güvensiz olarak ikiye ayrılan bağlanma sisteminde her iki bağlanma stiline sahip olan çocuklar farklı özellikler göstermektedir. Güvenli bağlanmaya sahip olanların sosyal becerilerinin yüksek olduğu ve olumlu duygulanımlarının olumsuz duygulanımlarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Diğer yandan güvensiz bağlanma stiline sahip olan çocuklar daha uyumsuz, huzursuz, içe kapanık davranışlar sergilemektedirler (Soysal vd. 2005).

Bowlby'nin kuramcılarından biri olduğu bağlanma kuramı her ne kadar bakım veren ve bebek arasındaki duygusal bağı açıklasa da bu teoriye göre sahip olunan evcil hayvanlar da insanlar için bir bağlanma figürü olabilmekte ve güvenli bağlanma etkisi oluşturabilmektedir (Haskaya Suna 2019; Tekinsoy, 2022). Ainsworth (1985) buna “Şefkat Bağları” adını vermiş ve bu durumu temelde anneye olmakla beraber anne dışındaki yakınlık hissedilen bireylere ya da evcil hayvanlara bağlanma, sevecenlik gösterme, yakın hissetme olarak açıklamıştır. Bu bağlanmanın dışa vurumunun ise sarılma, okşama gibi davranışlarla olduğunu ve bağlanılan nesneden ayrılırken üzüntü, kaygı, kaybetme endişesi gibi duygusal tepkiler vermenin bağlanmanın varlığına kanıt oluşturduğunu belirtmiştir (Kirkpatrick ve Koç, 2006).

Aynı şekilde Kwong ve Bartholomew da (2011) bağlanmanın sadece insan-insan arasında olmadığını ifade etmiş ve insan-hayvan bağlanmalarına dikkat çekmiştir. Yaptıkları çalışmada evcil hayvanını kaybeden bireylerin tuttıkları yasin, aynı konuma koydukları bir bireyin arkasından tuttıkları yasla benzerliğini vurgulayarak bu durumu bağlanmayla açıklamışlardır. Bazı evcil hayvan sahiplerinin hayvanlarını çocukları gibi görmesi, bazılarının arkadaş- dost yerine koyması ve hatta bazı bireylerin evcil hayvanlarını “o benim her şeyim” şeklinde tanımlaması da onlara insani özellikler atfettiklerine ve bağlanma nesnesi olarak görmelerine birer örnektir (Haskaya Suna, 2019). Kurdek'in (2009) çalışmasında da katılımcıların zor zamanlarında yakınlarına yönelmede evcil hayvanlarını anne, baba, kız kardeş, erkek kardeş, en iyi arkadaş ve çocuklarına göre daha öncelikli tercih ettikleri görülmüştür. Araştırmacı bu durumu, bağlanma teorisinin bir özelliği olan bağlanma figürünü güvenli sığınak olarak görme durumuyla eşleştirmektedir.

Bowlby (1977), çocukların annelerinin nerede olduğunu bildiklerinde ve annelerini kolay ulaşılabilir bir yerde gördüklerinde bağlanma davranışını bırakıp çevreyle daha ilgili hale geldiklerini belirtmiştir. Bu durumda önemli olanın çocuğun korktuğu ya da güvende hissetmediği zaman annesinin yanına gidebileceğini, annesinin kendisi için ulaşılabilir bir yerde olduğunu bilmesidir. Aynı şekilde evcil hayvan sahiplerinin de zorlandıkları zamanlarda evcil hayvanlarına daha fazla ihtiyaç duydukları yani zor duygular yaşarken evcil hayvanlarıyla olmanın bireyleri rahatlattığı bilinmektedir

(Albert ve Bulcroft, 1988). Bu iki durum göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin bakım verenlerine bağlanma gerçekleştirdiği gibi evcil hayvanlarına da bağlanma gerçekleştirebildikleri düşünülmektedir.

Evcil hayvanların, özellikle de kedi ve köpeklerin hem gelişim süreçleri (dış çıkarma, öğrenme gibi) açısından hem de duygusal süreçler (sevgiyi belli etme, küsme gibi) açısından insana benzer olmasının insandan hayvana karşı olan yakınlığı artırdığı, bu yakınlığın da zamanla bağlanmaya dönüştüğü düşünülmektedir. Bireylerin evcil hayvan sahiplenme nedenlerine bakıldığında; evcil hayvanların ruhlarına iyi gelmesi, yalnızlıklarını azaltması, sosyalleştirmesi gibi durumların etkili olduğu görülmektedir. Diğer yandan bazı evcil hayvan sahipleri, çevrelerindeki insanların bencil, çıkarıcı olduklarını fakat evcil hayvanlarının saf bir sevgilerinin olduğunu ve evcil hayvanlarıyla kurdukları ilişkide daha güvende hissedip mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Tüm bu sebepler göz önünde bulundurulduğunda bireylerin evcil hayvanları ile beraber olduklarında iyi hissetme, onlardan ayrıldıklarında keyifsiz olma gibi tepkiler vermeleri zaman içinde bağlanmanın ortaya çıktığını göstermektedir (Kaya ve Bektaş, 2019).

Evcil hayvanların, sahipleri için önemli bağlanma özelliklerini yerine getirdiği ve bağlanma figürü olarak rol aldıkları görülmekte, bu da evcil hayvana bağlanmanın önemini ortaya koymaktadır. Bağlanma figürünün aynı zamanda sosyal destek olarak algılanması ve evcil hayvanların bireyler için yakınlık hiyerarşisinde kardeşlerinden bile önce yer alması (Meehan vd. 2017), evcil hayvanlarla kurulan ilişkilerin bireylerin ruh sağlıklarını ve yaşadıkları psikolojik belirtileri nasıl etkileyeceğini düşündürmektedir.

2.3 EVCİL HAYVANLAR İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Evcil hayvanların insanların hayatlarında geniş yer kaplamasıyla birlikte bu durum pek çok araştırmaya da konu olmuştur. Çetinkaya'nın (2021) köpek sahibi olan ve olmayan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında; katılımcılar yalnızlık, bağlanma ve iyi oluş açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında köpek sahibi olanlar olmayanlara göre daha az kaygılıdır ve psikolojik iyi oluşları diğer gruba göre daha yüksektir. Ayrıca köpek sahibi olan grup diğer gruba göre daha az yalnız hissettiklerini bildirmişlerdir.

Bağlanma ve yalnızlık ilişkisine bakıldığında, evcil hayvanlarına daha uzun süre bakan bireylerin daha fazla bağlanma gerçekleştirdikleri ve bağlanma düzeyinin artışıyla bireylerin yalnızlık hisleri arasında negatif korelasyon olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Aydın, 2021; Özyurt, 2021). Diğer bir deyişle bireylerin, evcil hayvanlarına bağlandıkça daha az yalnızlık hissettikleri söylenebilmektedir.

Yalnızlık ve evcil hayvan sahibi olma değişkenlerinin çalışıldığı bir başka araştırma ise majör depresif bozukluk tanısı olan hastalarla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada evcil hayvanı olan ve olmayan katılımcıların depresyon şiddeti, yalnızlık düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik saygıları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizden elde edilen bilgiler, evcil hayvanı olan majör depresif bozukluğu hastalarının evcil hayvanı olmayanlara göre daha az yalnız hissettikleri ve depresyon puanlarının daha düşük olduğu yönündedir. Ayrıca bu grubun benlik saygıları da evcil hayvanı olmayan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (Kopacak, 2022).

Tekinsoy'un (2022) evcil hayvanı olan 213 ve evcil hayvanı olmayan 203, toplamda 418 katılımcıyla yaptığı çalışmada, evcil hayvan sahiplerinin duygu durumları ve yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, evcil hayvan sahibi olmanın yaşam doyumuna etki etmediği bulunmuştur. Fakat depresyon, anksiyete ve stres ölçeklerinin puan ortalamalarına bakıldığında evcil hayvan sahiplerinin diğer gruba göre avantajlı oldukları görülmüştür. Sahip olunan evcil hayvan türü ve süresi bu psikolojik belirtileri etkilemezken, evcil hayvanlarını aileden biri ya da bir arkadaş gibi gören katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların tam tersine ulaşılan bir araştırma ise Watson ve Weinstein (2015) tarafından yapılmıştır. Araştırmada bir kedi veya köpeğe sahip olan ve olmayan çalışan kadınların depresyon, anksiyete ve öfke düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre iki grup arasında anlamlı fark çıkmamıştır. Bu sonuçlardan yola çıkılarak, katılımcıların evcil hayvana sahip olmaları depresyon, anksiyete ve öfke seviyelerini etkilememektedir yorumu yapılabilmektedir.

Schulz vd. (2020) araştırmasında kırk yaş üstü bireylerin evcil hayvana sahip olmalarıyla benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; köpek sahibi olan bireyler, evcil hayvanı olmayan bireylere göre daha yüksek benlik

saygısına sahipken, evcil hayvanı dişi kedi olan bireylerin hiç evcil hayvanı olmayan kadın katılımcılara göre daha düşük benlik algısına sahip oldukları bulunmuştur.

Aynı şekilde McConell vd.'nin (2011) alışmasında da evcil hayvan sahibi olan katılımcıların benlik saygısı puanları, evcil hayvana sahip olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Aynı çalışmada evcil hayvana sahip olan katılımcıların; fiziksel olarak daha formda, daha az yalnız olma eğiliminde, daha dışa dönük ve daha az korkak oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Evcil hayvana sahip olmakla sosyal destek algısı üzerine de pek çok çalışma yapılmıştır. 2017 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma puanları ile sosyal destek olarak görme puanları arasında doğru orantı bulunmuştur. Katılımcıların sosyal destek hiyerarşisinde evcil hayvanlarını beşinci sıraya koydukları; bu sıralamada evcil hayvanların anne, baba, en iyi arkadaş ve partnerlerin arkasında ancak kardeşlerin önünde yer aldığı görölmüştür (Meehan vd. 2017).

Örnekleme yaşlı kadınlardan oluşan bir araştırmada ise evcil hayvanların insanlara oranla daha çok sosyal destek olarak algılandığı ve katılımcıların yalnızlık ile depresif ruh hallerine olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur (Krause-Parello, 2012).

Çocukluk ağında kedi ve köpeklerle yaşayan bireyler ile çocukluğunda bir evcil hayvanı olmayan bireylerin karşılaştırıldığı çalışmada, kedi-köpekle büyüyenlerin yetişkinliklerinde daha az sıkıntılı oldukları ve daha yüksek sosyal becerilere sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Daly ve Morton, 2009).

Daly ve Morton'un (2006) evcil hayvan ve insan etkileşimini inceledikleri diğer bir çalışmada ise kedi ve köpeğe sahip olan çocukların herhangi bir evcil hayvanı olmayan çocuklara göre empati puanlarında pozitif yönde anlamlı fark bulunmuştur. Aynı şekilde evcil hayvanlarına yüksek düzeyde bağlı olanların daha düşük düzeyde bağlı olanlara göre empati puanları yüksek çıkmıştır.

Joseph vd. (2019), bireylerin algıladıkları sosyal destek ve stres seviyelerinin, evcil hayvan besleme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, evcil hayvanı olan grup, evcil hayvanı olmayan gruba göre duygusal olarak sosyal destek anlamında daha avantajlıdır. Fakat iki grubun stres seviyeleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bunun tersi şekilde, 7-12 yaşlarında 101 çocukla yapılan bir araştırmada köpek sahibi olan çocukların stres seviyeleri, sosyal destek olarak sadece aileleriyle yaşayan ve herhangi bir sosyal desteğe sahip olmayan çocuklara göre düşük çıkmıştır (Kertes vd. 2017).

Evcil hayvan sahiplerinin kişilik özelliklerinin incelendiği bir araştırmada evcil hayvana sahip olan ve olmayan grup arasında; dışadönüklük, uyumluluk, nevrotiklik ve sorumluluk özellikleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna karşın evcil hayvan sahibi olan grubun deneyime açıklık konusunda diğer gruba göre daha avantajlı olduğu fakat vicdanlılıkta daha düşük puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fraser vd. 2020).

Brezilya’da yapılan, evcil hayvana sahip olma ile kişilik özelliklerini konu edinen bir başka araştırmada ise evcil hayvana sahip olan bireylerin bir evcil hayvanı olmayan bireylere göre daha dışa dönük oldukları bulunmuştur. Aynı araştırmada, bireylerin evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri arttıkça nevrotiklik seviyelerinde de artış gözlemlenmiştir (de Albuquerque vd. 2022).

Tüm bu araştırmalara bakıldığında evcil hayvan sahibi olmanın bireyleri kişilik özellikleri, benlik saygısı, depresyon, anksiyete, empati, yalnızlık gibi konularda anlamlı olarak etkilediği; bireylerin evcil hayvanlarını kendileri için önemli bir noktada konumlandıkları görülmektedir. Buradan yola çıkılarak, bir evcil hayvana sahip olmanın bireylerin psikolojik sağlıkları konusunda nasıl bir etkisinin olduğu sorusuna cevap aranmaktadır.

2.4 PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Psikolojik belirtiler bireylerin zorlanmalar karşısında verdikleri tepkiler olarak tanımlanmakta ve bireyin sosyal hayata uyumunu bozarak işlevselliğini olumsuz etkilemektedir (Akdoğan, 2015; Dağ, 1991). Bireylerin ruh sağlıklarına karşı yıkıcı etkisi olan psikolojik belirtilerin artmasıyla psikolojik dayanıklılık azalmaktadır (Cevizci ve Müezzini, 2019).

Bu araştırmada; evcil hayvana sahip olup olmama durumu ile kullanılan ölçme aracı olan Kısa Semptom Envanteri’nin (KSE) alt boyutları yani depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere beş adet psikolojik belirti arasındaki ilişki incelenecektir.

2.4.1. Depresyon

Depresyon; bireyi hareketsizliğe sürükleyen, verimsizleştiren, karamsarlaştıran, suçluluk duygularında artışa sebep olan, cinsel isteksizlik ve yaşama istediğinde azalmaya yol açan bir zorlanma durumudur (Hisli, 1989). Depresyonda olan birey, içinde bulunduğu dönemde şu özellikleri gösterir: Kasıtlı olmayarak kısa zaman içinde hızlıca kilo alma ya da verme, uykusunda düzensizlikler yaşama, yoğun değersizlik duyguları ve enerji kaybı, özbakımda aksaklıklar, dikkat dağınıklığı (Türkçapar, 2004). Bu ifadelerden de yola çıkarak depresyonun, bireyin sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz etkilediği; bireyin yaşama hevesini azalttığı, onu karamsarlaştırdığı, mutsuz, keyifsiz hissettirdiği söylenebilmektedir.

Depresyon yaşayan bireyde ölüm düşünceleri ve bedensel şikayetler de artış gösterebilir. Pek çok kronik hastalığın çıkış döneminin, bireyin depresyon yaşadığı döneme denk geldiği görülmektedir (Mete, 2008). Bu durumda depresyonun, kronik bir hastalığı kötüleştirdiği ya da meydana gelmesine katkıda bulunduğu düşünülebilir.

Genel olarak depresyon olarak adlandırılrsa da Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM V) depresif bozukluklar farklı alt başlıklara ayrılmıştır. Bunlar; yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu, majör depresif bozukluk, süregelen depresif bozukluk, premenstrüel disfori bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı depresif bozukluk, başka bir tıbbi duruma bağlı depresif bozukluk, ayırt edilememiş depresif bozukluk olarak sınıflandırılmaktadır. Halk arasında depresyon olarak adlandırılan ve bu çalışmaya konu olan hastalık, majör depresyondur.

Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörlerinin Sıklığı Çalışması'na göre; ülkemizde depresyonun görülme sıklığı kadınlarda %13.1, erkeklerde %5 ve toplamda %9 oranındadır (Ünal ve Ergör, 2013). Tedavi edilmeyen olgularda ise %15 oranında kronikleşme yaşanmakta, depresyonun iyileşme- nüks etme dönemleri olan ve hayat boyu devam eden bir hastalık olduğu görülmektedir (Örsel, 2004).

Depresyonun ortaya çıkış nedenleri kesin olarak belirlenememekle birlikte aynı anda pek çok etkinin depresyona sebep olabileceği bilinmektedir. Bu etkiler biyolojik, psikososyal, çevresel sebepler olarak sınıflandırılmakta ve bu üç faktörün birleşmesiyle depresyonun oluştuğu öne sürülmektedir (Aydın vd. 2014). Organik sebeplere bakıldığında düşük D vitamini, folat, B12 düzeylerinin bireyleri depresyon yaşama konusunda dezavantajlı bir duruma getirdiği (Fava vd. 1997; Sanchez-Villegas vd.

2009; Tolmunen vd. 2004); ağırlıklı olarak yoğun karbonhidrat, şeker içeren, fast food tarzı yiyecekler tüketen bireylerin ise daha hafif gıdalarla beslenen bireylere göre daha fazla depresyon yaşadığı ve depresyon ile beslenme arasında çift yönlü bir ilişkinin olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Firth vd. 2019; Logan vd. 2014). Genetik faktörlere bakıldığında, ailesinde depresyon geçmişi olan bireylerin ileriki yaşamlarında depresyon yaşama olasılıklarının 2-3 kat daha yüksek olduğu, biyolojik ebeveynlerinde depresyon öyküsü olan ve evlatlık verilen bireylerin depresyon yaşama risklerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Gilbert, 2016; Sullivan vd, 2000). Depresyon riskini etkileyen psikososyal etmenlerden bazıları ise; sosyoekonomik durum, başarı durumu, bir hastalığa sahip olma, sevilen kişinin kaybı, aile ilişkileri olarak sıralanabilmektedir (Kelleci, 1998; Ulaş vd, 2015).

Yapılan araştırmalarda yüksek sosyal destek algısının depresyon açısından koruyucu olduğu görülmüş (Arslantaş, 2011) ve evcil hayvan sahibi olmanın bireylerde sosyal destek algısı oluşturduğu düşünüldüğünde iki kavram arasındaki bağlantı araştırılmak istenmiştir.

2.4.2. Anksiyete

Depresyon tanısı alan hastaların %75'inde anksiyete de görülmektedir (Türkçapar, 2004). Hem depresyonun belirtileriyle benzer belirtileri olduğu için hem de iki hastalık sık sık birlikte görüldüğü için zaman zaman depresyonla eş anlamlı olarak kullanılan anksiyete, istenmeyen durumlar karşısında endişe, kaygı, korku gibi duyguların hissedilmesi olarak tanımlanmaktadır (Göktaş vd. 2019). Diğer bir deyişle, bireyin günlük hayatında karşısına çıkan bir durum veya nesneyle ilgili orantısız endişe duyma durumudur ve birey için tanımlanması zordur (Kafes, 2021; Türkçapar, 2004). Genellikle korku ile eş anlamlı olarak kullanılan anksiyetede, korku duygusundan farklı olarak tehdit içten gelir ve belirsizdir. Korkuda ise tehdit dışarıdan gelir, bilinir ve belirgindir (Özakkaş, 2014).

Anksiyetenin bireyi koruyucu işlevi olduğu da bilinmektedir. Bireyi uyararak hayatta kalmasını sağlar. Diğer yandan eğer tehdit ortadan kalktığı halde anksiyete kaybolmuyor ve hatta fazlasıyla hissediliyorsa o zaman bireyin işlevselliğini bozmakta ve patolojik olarak ele alınmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Anksiyete yaşayan bireyde gerginliğin yanı sıra kalp çarpıntısı, terleme, göğüste sıkışma, kas gerginlikleri gibi fiziksel semptomlar; sıkıntı, heyecan, ansızın kötü bir şey

olacakmış hissi gibi psikolojik semptomlar görülmektedir (Türkçapar, 2004). Amerikan Psikoloji Birliği (2013) ise anksiyete belirtileri olarak kötümser düşünce hali, konsantrasyon zorlukları, uyku bozuklukları gibi zorlanmalardan bahsetmektedir. Anksiyete yaşayan bireyler günlük hayatta ilişkilerinde hassas ve kontrollü, seçim yaparken kararsız ve endişeli, kendi hatalarına duyarlı davranışlar sergileyebilmektedir (Şahin, 2019).

Anksiyete bozuklukları da tıpkı depresif bozukluklar gibi farklı alt başlıklara ayrılmaktadır. Panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal anksiyete, özgül fobi başlıca anksiyete bozukluklarındandır (Kafes, 2019; Türkçapar, 2004).

Anksiyetenin oluşumuna bakıldığında ise bireylerin erken dönem çocukluk deneyimlerinin, stres veren yaşam olayları yaşamış olmalarının, ailelerinde kaygılı bir üyenin bulunmasının, madde kullanımının ve tıbbi ya da psikiyatrik sorunlara sahip olmanın etkili olduğu görülmektedir (Eryılmaz, 2016; Özbaş vd, 2012). Evcil hayvanların bazı bireyler için aileden biri olarak görülmesi, ailedeki gerilimi azaltıcı rollerinin bulunabilmesi, bireylerin streslerini azaltıcı işlevlerinin de olmasından yola çıkılarak evcil hayvana sahip olmanın bireylerin anksiyete düzeylerini ne şekilde etkilediği merak edilmektedir.

2.4.3. Somatizasyon

Bireylerin ruh sağlıklarının bedensel sağlıklarını etkilemesi olarak da adlandırılan somatizasyon, fiziksel sebeplerle açıklanamayan fakat bedensel belirti ve yakınmaların olduğu, tıbbi yardım arama davranışıyla kendini gösteren bir bozukluktur (Lipowski, 1988). Diğer bir deyişle, sözlü iletişimin yetersiz kaldığı durumlarda bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunları bedenleriyle dışa vurması durumudur (Koptagel-İlal, 1999). Somatizasyonla ilgili tek bir tanım olmamakla birlikte yapılan tüm tanımların ortak noktası, bireyin yaşadığı belirtilerin fizyolojik ve organik bir açıklamasının olmamasıdır.

Somatik semptomlar, fizyolojik bir problem olmadan bireyin bedenine fazlaca dikkat vermesi yani normal bedensel duyumlara normalden çok duyarlılık geliştirmesinden dolayı da ortaya çıkabilmektedir. Somatizasyonda sorun, bedendeymiş gibi görünürken aslında bireyin sosyal ve ruhsal alanda yaşadığı problemler ile onun genetik özellikleri,

psikiyatrik hastalıkları, öğrenilmiş davranışları, bilişsel etmenler ve sosyokültürel öğelerinin dışı vurumudur (Şahin vd. 2001).

Somatizasyon KSE’de daha çok belirti olarak yer alsa da bir bozukluk olarak somatizasyon bozukluğu, DSM V’te Bedensel Belirti Bozuklukları ve İlişkili Bozukluklar adını almış ve 7 alt başlığa ayrılmıştır. Bunların başlıcaları; bedensel belirti bozukluğu, hastalık kaygısı bozukluğu, konversiyon (dönüştürme) bozukluğu, yapay bozukluk olarak sıralanabilmektedir. Tanı ölçütlerine bakıldığında yaşıyılan belirtinin bireyin işlevselliğini bozma ve günlük yaşamda sıkıntı verme ile 6 aydan uzun sürme koşullarının bireyde olması ve belirtilere göre orantısız sürüp giden düşünceler, yüksek düzeyde kaygı veya bu belirtilere ya da kaygıya çok fazla enerji harcama koşullarından da en az birinin görülmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Somatik yakınmalar bireyde baş/sırt/karın ağrısı, cinsel ilişki sırasında ağrı, nefes darlığı, baş dönmesi, bayılma, yorgunluk, uyku problemleri, mide bulantısı, uyuşmalar gibi semptomlarla kendini gösterebilmekte, somatizasyona en fazla depresyon ve anksiyeteye eşlik etmektedir (Düzgün 2010; Şahin vd. 2001).

Yapılan çalışmalarda bireylerin evcil hayvanlarını sıkıntılı zamanlarında aile üyelerinden önde görebildikleri, sıkıntılarını onlarla paylaşabildikleri ve evcil hayvan sahiplerinin depresyon ile anksiyete düzeylerinin hiç evcil hayvanı olmayanlara göre daha düşük seyrettiği bulunmuştur (Meehan vd. 2017; Tekinsoy, 2022). Tüm bu faktörlerin birleşmesiyle de bireylerin evcil hayvana sahip olmalarının, dışı vurulmayan zorlanmalardan dolayı oluşan somatizasyon belirtisini etkileyeceği düşünülmektedir.

2.4.4. Hostilite (Düşmanlık/öfke)

Smith’e (1992) göre hostilite; bireyin, diğer insanlar hakkındaki olumsuz inanç ve tutumları olarak tanımlanmaktadır. Çevresine karşı düşmanlık besleyen birey, karşısındaki insanları tehdit olarak görmekte, onların hayal kırıklığı yaratan, güvenilemeyecek ve değersiz insanlar olduğu inancını taşımaktadır. Hostilite, kötü niyetten ve başkalarının zarar gördüğünü görme isteğinden oluşmakta, bireyin yaşadığı zorlanmalarla baş edemediğinde ortaya çıkmakta ve öfke, kızgınlık, alınganlık duyguları ile birlikte görülmektedir (Ciğerci, 2006; Smith, 1994). Yaşanan bu düşmanlık hissi bireyin benlik saygısından kaygı ve depresyon yaşamasına kadar pek çok alanı etkilemektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Hostilite davranışlarla değil daha çok tutumlarla ilgili olmakta, eylem değil istek olarak ortaya çıkmaktadır. Zarar verme isteği, kırıp dökme istediği ve aşırı sinirlilik hali, başkalarını suçlama, güvensizlik gibi semptomları içerir (Bayraktar, 2007; Düzgün, 2010). Bunun yanında düşmanlık duygusu yaşayan bireyler çatışmalara karşı diğer bireylerden daha tepkisel hareket etmekte ve yaşadıkları olumsuz duyguyu daha uzun süre sürdürmektedirler (Judge vd. 2006).

Hostilitenin ortaya çıkışına bakıldığında genetik yatkınlık olabileceği gibi ebeveyn tutumlarının da etkisinin olduğu söylenmektedir. Bakım verenlerin reddedici, düşmanca ve ilgisiz tutumları, çocukta düşmanca duygular oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Smith, 1992). Çocuklar bakım verenlerinin bu tutumlarından dolayı kendilerine mutluluk, keyif veren pek çok şeyden mahrum olmakta ya da vazgeçmek durumunda kalmakta, bu engellenme hali de çocuklarda kızgınlığa, öfkeye neden olarak düşmanlık duygusunu pekiştirmektedir (Düzgün, 2010). Geçtan'a göre de (2018) bireyler, çocukluk dönemlerinde fazlaca engellendiklerinde ve yeterince özerk hissedemediklerinde, düşmanlık duygusu geliştirmekte ve yaşadıkları bu öfkeyi, kızgınlığı, düşmanca tutumu dışa vurmayıp kendi benliklerine yöneltmeleriyle depresyon yaşamaktadırlar. Diğer yandan çocukluk döneminde bakım verenlerinin olumsuz tutumlarından kaynaklanan bu durumun tersi şekilde bireylerin algıladıkları sosyal desteğin daha dostça ve daha az kontrolcü olması da onların var olan düşmanca tutumlarını azaltmaktadır (Smith, 2004).

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin, en yakın oldukları kişiler tarafından anlaşılmasının, desteklenmelerinin düşmanlık duygusunu azalttığı söylenebilmektedir. Buradan hareketle bireylerin zamanlarının ciddi bir kısmını geçirdikleri, çocukları, dostları olarak nitelendirdikleri evcil hayvanlarıyla olan ilişkilerinin hostilite belirtisini etkileyeceği düşünülmektedir.

2.4.5. Olumsuz Benlik

Olumsuz benlik kavramını açıklamadan önce benlik kavramını açıklamanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Rogers'a göre benlik; bireyin kendisine dair düşünceleri, tutumları, inançları ve bunlara bağlı olarak kendisini algılama biçimidir. Bireyin çevresinden aldığı dönütler, kurduğu iletişim, yaşadığı deneyimler ve bugünü nasıl algılayıp yarından ne beklediğinin

birleşimiyle şekillenir (Cüceloğlu, 2018). Kısacası, bireyin kendisine baktığında ne gördüğüdür.

Benlik saygısı kavramı ise Rosenberg (1965) tarafından; kişinin kendisine karşı sergilediği tutum, olumlu ya da olumsuz düşünce, görüş olarak tanımlanmıştır. Benlik saygısının düşük olması bireyin kendisini olumsuz olarak değerlendirmesine sebep olmakta, bu da olumsuz benlik algısı olarak nitelendirilmektedir. Diğer bir deyişle olumsuz benlik, bireylerin ruh sağlıklarının temelini oluşturan önemli unsurlardan olup bireylerin kendisini değersiz görmesi, sevmeyi hak etmediklerini düşünmeleri, kendilerini ifade edememeleri şeklinde ortaya çıkan kendilerini olumsuz değerlendirmeleri anlamına gelmektedir (Donnellan, 2005; Yaprak, 2017). Olumsuz benlik algısı yüksek olan birey, kendisini başkalarıyla kıyaslamakta ve onların yanında kendisini daha aşağıda, yetersiz, değersiz, küçük görmektedir, kendini reddetmektedir (Düzgün, 2010; Rosenberg, 1965).

Rogers, olumlu bir benlik algısı geliştirmenin yolunun, bireyin çevresinden aldığı koşulsuz sevgi olduğunu belirtmektedir (Cüceloğlu, 2018). Diğer bir deyişle birey, bir hata yaptığında sevgisizlikle cezalandırıldıysa ya da sevgi ve ilgi sadece istenilen davranışları sergilediğinde verildiyse bu durumda koşullu sevildiğini hissetmekte ve olumsuz benlik algısı geliştirme olasılığı artmaktadır. Bunun yanında çocuğun çevresinden kendisiyle ilgili aldığı mesajlar, yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimlerle birleşerek düşük ya da yüksek benlik saygısını oluşturmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Aynı şekilde bireyin bakım verenlerinin ona karşı tutumu ve çocukken yaşanan travmaların da olumsuz benlik algısını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda ailenin belirleyici olduğu söylenebilmektedir (Düzgün, 2010; Çakar vd. 2018).

Olumsuz benlik algısı da tıpkı bahsedilen diğer psikolojik belirtiler gibi bireyin zamanının çoğunu geçirdiği ve kendisine yakın hissettiği kişilerden etkilenmektedir. Bu bağlamda, insanların hayatlarına çokça girmiş olan evcil hayvanların tüm bu psikolojik belirtileri ne şekilde etkilediği merak edilmektedir.

2.5 PSİKOLOJİK BELİRTİLERLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Sosyal desteğin psikolojik belirtileri nasıl etkilediğine yönelik bir çalışmada sınava hazırlık döneminde olan 488 ergen ile yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre kadın katılımcıların algıladıkları sosyal desteğin erkek katılımcılara göre daha düşük olduğu

ve anksiyete ile depresyon belirtilerini daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Ek olarak, sosyoekonomik düzey açısından bakıldığında algılanan sosyal destek ve sosyoekonomik düzey arttıkça yaşanan psikolojik belirtilerde azalma görülmesi de araştırmanın diğer bulgularından biridir (Soylu, 2002).

Ergenlerle yürütülen farklı bir araştırmada ise üstün yetenekli olan ve üstün yetenekli olmayan ergenlerin benlik saygısı, başkaları tarafından nasıl algılandıkları ve yaşadıkları psikolojik belirtilerin karşılaştırılmıştır. Üstün yetenekli olan ergenlerin normal akranlarına göre depresyon ve somatizasyon puanlarının anlamlı olarak yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek depresyon ve anksiyete düzeyine sahip oldukları ve katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi ile yaşadıkları psikolojik belirtiler arasında bir ilişkinin olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır (Ciğerci, 2006).

Polislerde tükenmişlik ve psikolojik belirtilerin araştırıldığı bir çalışmada, güvenlik hizmeti veren polislerin operasyonel ve destek hizmetleri veren polislerle göre daha fazla somatizasyon, anksiyete ve hostilite yaşadıkları; sosyal destek anlamında bakıldığında ise algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğu polis grubunun diğer gruba göre depresyon ve hostilite puanlarında daha avantajlı oldukları görülmüştür (Gündüz vd. 2007).

Batıgün ve Büyükaşahin'in (2008) bireylerdeki aleksitimi ile psikolojik belirti ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, bireylerin aleksitimi puanları yükseldikçe yaşadıkları psikolojik belirtilerde de artışın yaşandığı bulunmuştur.

Acar'ın (2009) dokuzuncu sınıf öğrencileriyle çalıştığı ve akran zorbalığını temel alan araştırmasına bakıldığında, farklı grupların farklı psikolojik belirtiler açısından daha avantajlı ve dezavantajlı durumda oldukları görülmüştür. Örneğin, herhangi bir zorbalık olayına karışmayan grubun kaygı, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon puanlarının kurban ve hem zorba hem kurban olan gruba göre anlamlı olarak düşük çıktığı bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, olumsuz benlik puanlarında zorba ve hem zorba hem kurban grup arasında zorba grup lehine anlamlı olmasıdır. Genel psikolojik belirti puanlarına bakıldığında da avantajlı olan grubun herhangi bir zorbalık olayına karışmayan grup olduğu görülmektedir.

Zekâ türleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi irdeleyen bir araştırmada ise bireylerin görsel/uzamsal zekâsı yükseldikçe somatizasyon, depresyon, anksiyete ve

hostilite puanlarının da yükseldiği görülmektedir. Bu bireylerin yaşadıkları ya da yaşayabilecekleri problemleri, soyut durumları bir imge halinde gözlerinin önüne getirip bu şekilde algılamalarının bazı psikolojik belirtileri yaşama olasılıklarını artırdığı düşünülmektedir. Aynı şekilde içsel zekaya sahip olan bireylerin de somatizasyon, depresyon, anksiyete ve hostilite puanlarındaki artış dikkat çekmektedir. Bunun kaynağının ise içsel zekâsı yüksek olan bireylerin yaşadıkları durumları düşünmeye çok fazla zaman ayırdıkları, durumlar arasında ilişki kurmaya çalıştıkları ve bu durumun bazen aksi yönde etki yapması olduğu düşünülmektedir (Yılmaz, 2010).

Bir başka çalışmada; otoriter, demokratik ve ilgisiz ebeveyn tutumları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizlere göre otoriter ebeveyn tutumunun çocuklarda hostiliteyi ve somatizasyonu önemli ölçüde etkilediği fakat demokratik ve ilgisiz ebeveyn tutumlarının bu psikolojik belirtileri herhangi bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Depresyon, olumsuz benlik ve anksiyeteye bakıldığında ise yine otoriter ebeveyn tutumunun her üç değişkenin de toplam puanlarını artırdığı, ilgisiz ebeveyn tutumunun depresyon, olumsuz benlik ve anksiyete puanlarını herhangi bir şekilde etkilemediği fakat demokratik ebeveyn tutumunun üç psikolojik belirtinin puanlarını azalttığı yani bu konuda koruyucu etki yaptığı saptanmıştır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, en genel şekliyle otoriter ve demokratik ebeveyn tutumunun psikolojik belirtileri önemli ölçüde etkilediği fakat ilgisiz ebeveyn tutumunun psikolojik belirti yaşanmasına herhangi bir etki yapmadığı söylenebilmektedir (Düzgün, 2010).

Öğrencilerle yürütülen bir araştırmada, Ankara ve İstanbul'daki çeşitli üniversitelerden toplam 1198 öğrenci ile çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri daha yüksek çıkmaktadır. Bu bireylerin algıladıkları sosyal desteğin, yaşam doyumunun ve gelecek beklentisinin de daha düşük olduğu görülmüştür (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Balkan ve Adalier'in (2012) Kuzey Kıbrıs'ta üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, internet bağımlılığı ile psikolojik belirti değişkenleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucu, katılımcıların yaşadıkları psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ek olarak, katılımcıların internette günlük olarak geçirdikleri zaman ile psikolojik belirtilerden biri olan düşmanlık arasında da bir ilişkiye rastlanmıştır.

Miller ve Ingham'ın (1976) bir çalışmasında ise 337 katılımcının depresyon, anksiyete, hostilete ve sırt ağrısı, baş ağrısı, kalp çarpıntısı, baş dönmesi gibi somatik belirtileri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre çok yakın bir arkadaşı olmayan kadınların, bir sırdaşa, çok samimi bir arkadaşına sahip olan diğer katılımcılara göre önemli ölçüde daha fazla psikolojik belirtiye sahip oldukları görülmüştür.

Yine üstün yetenekli çocuklarla yapılan bir araştırmada Ablard ve Parker (1997), akademik olarak yetenekli çocukların ebeveynlerinin, sergiledikleri mükemmeliyetçi tutumun çocuklar üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre ebeveynlerin çocukları için yüksek hedefler belirledikleri ve çocukların da bu beklentiden olumsuz etkilendikleri görülmüştür. Yüksek beklenti, bu beklenti karşısında yaşanan yetersizlik hissi ve eleştirilme kaygısının da çocuklarda anksiyeteyi artırdığı kanıtlanmıştır.

Colombo vd.'nin (2006), 144 yaşlı birey ile yaptığı çalışmada evcil hayvan terapisinin yaşam kalitesini ve psikolojik belirtileri nasıl etkilediği araştırılmıştır. Katılımcılar üç gruba ayrılmış ve bakmaları için bir gruba kanarya, bir gruba bitki verilmiş diğer grup ise kontrol grubu olarak hiçbir canlıya bakmayan grup olmuştur. Üç ayın sonunda yapılan analizlere göre hayvana bakan grubun somatizasyon ve depresyon puanlarının önemli ölçüde iyileştiği, diğer iki gruptaysa bu ölçüde bir iyileşme görülmediği saptanmıştır. Aynı şekilde hayvan bakan grubun yaşam kalitesi puanlarının yükselmesi de bu bulguları destekler niteliktedir.

Tüm bu araştırmalara bakıldığında bireylerin yaşadığı depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete gibi psikolojik belirtilerin algıladıkları sosyal desteğe, ebeveyn tutumlarına ve benzer sosyal etkilere göre şekillendiği görülmektedir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçların yönelik tanımlayıcı ve istatistiki bilgiler ile verilerin analizi ve normallik testi detaylı olarak anlatılmıştır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Bireylerin, evcil hayvana sahip olup olmaması ile yaşadıkları psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Değişken	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	593	73
	Erkek	219	27
Yaş	18-24	214	26.4
	25-44	500	61.6
	45-65	98	12.1
İlişki Durumu	İlişkisi var	511	62.9
	İlişkisi yok	301	37.1
Evcil Hayvana Sahip Olma	Evcil hayvanı var	337	41.5
	Evcil hayvanı yok	475	58.5
Sahip Olunan Evcil Hayvan Türü	Kedi	175	26.1
	Köpek	71	8.7
	Kuş	63	7.8
	Hem kedi hem köpek	28	3.1

Araştırmanın verileri Google Form aracılığıyla 2022-2023 yılları arasında toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası, 593'ü (%73) kadın, 219'u (%27) erkek 812 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 214'ü (%26.4) 18-24 yaş aralığında, 500'ü (%61.6) 25-44 yaş aralığında ve 98'i de (%12.1) 45-65 yaş aralığındadır. 812 katılımcıdan 511'inin (%62.9) devam etmekte olan romantik ilişkisi varken 301 (%37.1)

kişinin ilişkisi yoktur. Evcil hayvan sahibi olma durumlarına bakıldığında ise 337 (%41.5) katılımcının şu an en az bir tane evcil hayvana sahip oldukları, 475 (%58.5) katılımcının ise herhangi bir evcil hayvanının olmadığı görülmektedir. Evcil hayvan besleyen bireylerin besledikleri hayvan türlerine bakıldığında ise katılımcıların 175'nin (21.6) kedi, 71'inin (8.7) köpek, 63'ünün (7.8) kuş ve 28'inin (3.4) de hem kedi hem köpek sahibi olduğu görülmektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada veriler, katılımcılara çevrimiçi ortamda uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ile toplanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına bağlı olarak sağlanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumları, öğrenim durumları, evcil hayvan sahibi olup olmama durumları ve evcil hayvan sahibi olanlar için ek durumları saptamaya yönelik 3 adet soru bulunmaktadır.

3.3.2. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği

Ölçek Johnson, Garrity ve Stallones (1992) tarafından, bireylerin besledikleri evcil hayvanlara olan bağlılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Karameşe (2014) tarafından yapılmıştır. 4'lü likert tipi olarak uyarlanan Lexington Evcil Hayvana Bağlanma Ölçeği'nde toplam 23 madde ve 3 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi 0 ile 3 puan aralığındadır ve 8 ile 21. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları genel bağlanma, insan yerine koyma ve hayvan hakları boyutlarıdır. Ölçekteki 1, 2, 4, 5, 6, 7 ve 9 numaralı maddeler “insan yerine koyma”; 3, 8, 14, 16 ve 20 numaralı maddeler “hayvan hakları” ve 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22 ve 23 numaralı maddeler “genel bağlanma” alt boyutuna aittir. Alınabilecek toplam puan 0-69 arasında olup, ölçekten alınan puan arttıkça bireyin evcil hayvanına bağlanma düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğin orijinal formunda, tüm form için Cronbach alpha katsayısı .92; genel bağlanma, insan yerine koyma ve hayvan hakları boyutu için sırasıyla .80, .85, .90 olarak bulunmuştur. Karameşe (2014) tarafından uyarlanan Türkçe formunda ise tüm ölçeğin Cronbach alpha değeri .91; genel bağlanma, insan yerine koyma ve hayvan hakları boyutu için sırasıyla .86, .78, .70 olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu çalışma için tüm

ölçeğin Cronbach alpha değeri .93 ve genel bağlanma, insan yerine koyma, hayvan hakları alt boyutları için sırasıyla .91, .81, .72 olarak bulunmuştur. Ölçek, güvenilir bir ölçek olarak literatürde yerini almaktadır.

3.3.3. Kısa Semptom Envanteri

Orijinal hali Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, bireylerdeki çeşitli psikolojik semptomları tespit etmek için kullanılmaktadır. SCL-90'dan kısaltılarak oluşturulan ölçekte 53 madde ve 9 alt boyut bulunmaktadır. Alt boyutlar; somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası alınganlık, depresyon, anksiyete, hostile, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotisizmdir. Ölçek, likert tipi ölçektir ve her soru 0-4 puan arasında değerlendirilmektedir. Ölçeği dolduran katılımcılardan, o gün de dahil olmak üzere son bir hafta içinde yaşadıkları semptomları işaretlemeleri istenmektedir.

Ölçek, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe 'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostile olmak üzere beş faktör bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı tüm ölçek için .96 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach alpha katsayısı .97 ve depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostile alt boyutları için sırasıyla .92, .90, .91, .85, .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-212 arasında değişmekte olup, alınan puan arttıkça psikolojik belirtilerde de artış olduğu söylenebilmektedir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma ile ilgili verilerin toplanmasından önce Düzce Üniversitesi Etik Kurulu'nun 21/07/2022 tarih ve 2022/359 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Araştırmanın verileri, onam formuyla beraber Google Form aracılığıyla çevrimiçi ortamda katılımcılardan toplanmıştır. Araştırmaya katkı sağlayan katılımcılar uygun örnekleme yoluyla seçilmişlerdir. Uygun örnekleme, araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verileri elde etmesi anlamına gelmektedir (Büyüköztürk vd., 2020).

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma hipotezlerine uygun istatistiksel analizlerin seçiminden önce normallik varsayımı test edilmiştir. Toplanan veriler Spss 26.0 paket programıyla analiz edilmiştir.

İlk olarak, verilerin analizinde hangi yöntemin seçileceğini belirlemek için veri setine yapılan normallik analizinden elde edilen çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla evcil hayvana bağlanma için -1.21 ve 1.40 ve psikolojik belirtiler için .35 ve -.72 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ve +1,5 sınırlarından sapmaması dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen verilere göre, analizin yapılacağı verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilmektedir.

Cinsiyet, yaş, ilişki durumu ve eğitim düzeyine göre psikolojik belirti ölçeği alt boyut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem T-testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır. Bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin bir evcil hayvana sahip olup olmama durumlarına göre nasıl değiştiğini karşılaştırmak için de yine t-testi kullanılmıştır. Evcil hayvana sahip olan katılımcıların evcil hayvanlarıyla beraber yaşama sürelerinin ve sahip oldukları evcil hayvan türlerinin (kedi, köpeki kuş), yaşadıkları psikolojik belirtileri nasıl etkilediğini görmek için ANOVA analizinden faydalanılmıştır. Yapılan ANOVA analizlerinden anlamlı farklılık çıkan sonuçlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc testleri uygulanmıştır. Varyansların homojen olduğu durumlarda gruplar arası fark olduğu için Scheffe testi, varyansların homojen olmadığı durumlarda ise Games-Howell testinden yararlanılmıştır (Scheffe, 1953; Scheffe, 1959; Games, 1971). Son olarak, bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile sahip oldukları psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısına bakılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. İlgili testin sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4.1)

Tablo 4.1 Psikolojik Belirti Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Depresyon	Kadın	593	23.55	12.46	4.71	810	.000
	Erkek	219	18.93	12.25			
Anksiyete	Kadın	593	18.29	11.99	5.91	441.64	.000
	Erkek	219	13.19	10.48			
Somatizasyon	Kadın	593	10.92	7.91	7.49	810	.000
	Erkek	219	6.48	6.18			
Hostilite	Kadın	593	11.56	6.28	2.61	388.41	.000
	Erkek	219	10.26	6.29			
Olumsuz Benlik	Kadın	593	19.97	12.30	4.77	421.99	.000
	Erkek	219	15.60	11.26			

Yukarıdaki tabloya göre psikolojik belirti değişkeninin; depresyon ($t_{(810)}=4.71$, $p<.05$), anksiyete ($t_{(441.64)}=5.91$, $p<.05$), somatizasyon ($t_{(810)}=7.49$, $p<.05$), hostilite ($t_{(388.41)}=2.61$, $p<.05$) ve olumsuz benlik ($t_{(421.99)}=4.77$, $p<.05$) boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında kadın katılımcıların ortalamalarının erkek katılımcılara göre; depresyon ($\bar{X}=23.76$ ve $\bar{X}=20.67$), anksiyete ($\bar{X}=18.65$ ve $\bar{X}=14.40$), somatizasyon ($\bar{X}=11.27$ ve $\bar{X}=6.90$), hostilite ($\bar{X}=11.56$ ve $\bar{X}=10.26$) ve olumsuz benlik alt boyutunda ($\bar{X}=20.45$ ve $\bar{X}=17.22$) anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. İlgili testin sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2 Katılımcıların Psikolojik Belirti Düzeylerinin İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları.

Değişkenler	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Depresyon	İlişkisi var	511	21.16	12.32	-3.41	810	.00
	İlişkisi yok	301	24.26	12.75			
Anksiyete	İlişkisi var	511	16.48	11.70	-1.35	810	.17
	İlişkisi yok	301	17.65	12.00			
Somatizasyon	İlişkisi var	511	9.65	7.40	-.32	573.00	.74
	İlişkisi yok	301	9.84	8.29			
Hostilite	İlişkisi var	511	11.07	6.28	-.83	810	.40
	İlişkisi yok	301	11.45	6.35			
Olumsuz Benlik	İlişkisi var	511	17.85	11.94	-2.87	810	.00
	İlişkisi yok	301	20.39	12.42			

Elde edilen bulgulara göre; depresyon ($t_{(810)}=-3.41$, $p<.05$) ve olumsuz benlik ($t_{(810)}=-2.87$, $p<.05$) boyutları ile medeni durum arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için değişkenlere bakıldığında ilişkisi olan grubun ilişkisi olmayan gruba göre sırasıyla depresyon ($\bar{X}=21.16$ ve $\bar{X}=24.26$) ve olumsuz benlik ($\bar{X}=17.85$ ve $\bar{X}=20.39$) puan ortalamalarının anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Yapılan analizden elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Psikolojik Belirti Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Depresyon	18-24	214	27.12	12.34	Gruplar arası	8221.61	2	4110.81	27.73	.00
	25-44	500	21.28	12.27	Grup içi	119908.17	809	148.21		
	45-65	98	17.03	11.21	Toplam	128129.79	811			
Anksiyete	18-24	214	22.90	12.39	Gruplar arası	11637.49	2	5818.74	46.26	.00
	25-44	500	15.40	11.13	Grup içi	101753.14	809	125.77		
	45-65	98	11.55	8.56	Toplam	113390.63	811			

Tablo 4.4. Psikolojik Belirti Değişkenlerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları. (Devam)

	18-24	214	13.03	8.76	Gruplar	3340.20	2	1670.10	29.84	.00
					arası					
Somatizasyon	25-44	500	8.77	7.12	Grup	45273.55	809	55.96		
					içi					
	45-65	98	7.36	6.09	Toplam	48613.75	811			
	18-24	214	13.90	6.12	Gruplar	2568.80	2	1284.40	34.97	.00
					arası					
Hostilite	25-44	500	10.64	6.06	Grup	29706.76	809	36.72		
					içi					
	45-65	98	8.25	5.90	Toplam	32275.56	811			
	18-24	214	24.29	12.31	Gruplar	9921.41	2	4960.70	36.35	.00
					arası					
Olumsuz Benlik	25-44	500	17.43	11.65	Grup	110402.65	809	136.46		
					içi					
	45-65	98	13.73	10.30	Toplam	120324.06	811			

Tabloda verilen sonuçlara bakıldığında psikolojik belirtilerden depresyon ($F_{(2-809)}=27.73$ $p<.05$), anksiyete ($F_{(2-809)}=46.26$, $p<.05$), somatizasyon ($F_{(2-809)}=29.84$, $p<.05$), hostilite ($F_{(2-809)}=34.97$, $p<.05$) ve olumsuz benlik ($F_{(2-809)}=36.35$, $p<.05$) alt boyutlarının katılımcıların yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anksiyete, somatizasyon ve olumsuz benlik alt boyutlarına Post Hoc testlerinden Games-Howell; depresyon ve hostilite boyutları için Scheffe testi uygulanmıştır. Çıkan sonuca göre depresyon puanlarına bakıldığında 18-24 yaş grubunun ($\bar{X}=27.12$) ortalamasının 25-44 ($\bar{X}=21.28$) ve 45-65 ($\bar{X}=17.03$) yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Anksiyete puanlarına bakıldığında ise 18-24 yaş grubunun ($\bar{X}=22.90$) ortalama puanlarının, 25-44 ($\bar{X}=15.40$) ve 45-65 ($\bar{X}=11.55$) yaş grubunun ortalamalarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Aynı şekilde somatizasyon boyutuna bakıldığında da 18-24 yaş grubunun ortalamasının ($\bar{X}=13.03$), 25-44 ($\bar{X}=8.77$) ve 45-65 ($\bar{X}=7.36$) yaş grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Hostilite puanlarında yine 18-24 yaş grubunun ($\bar{X}=13.90$) aldıkları ortalama puanların 25-44 ($\bar{X}=10.64$) ve 45-65 ($\bar{X}=8.25$) yaş grubuna anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Son olarak olumsuz benlik alt boyutuna bakıldığında, psikolojik belirti değişkeninin diğer boyutlarında

olduğu gibi 18-24 yaş grubunun ($\bar{X}$ =24.29), 25-44 ($\bar{X}$ =17.43) ve 45-65 ($\bar{X}$ =13.73) yaş grubuna göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada ele alınan psikolojik belirti değişkeninin eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Yapılan analize ait sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır (Tablo 4.4.).

Tablo 5.4. Psikolojik Belirti Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Depresyon	İlk-ortaokul	32	27.12	10.96	Gruplar arası	6936.95	4	1734.23	11.54	.00
	Lise	197	26.17	12.13	Grup içi	121192.84	807	150.17		
	Ön Lisans	116	23.94	12.45	Toplam	128129.79	811			
	Lisans	383	20.32	12.36						
	Yl- Doktora	84	18.17	12.18						
Anksiyete	İlk-ortaokul	32	23.15	12.47	Gruplar arası	7214.71	4	1803.67	13.70	.00
	Lise	197	20.78	12.23	Grup içi	106175.92	807	131.56		
	Ön Lisans	116	18.06	11.93	Toplam	113390,63	811			
	Lisans	383	14.96	11.07						
	Yl- Doktora	84	14.96	11.07						
Somatizasyon	İlk-ortaokul	32	15.25	7.17	Gruplar arası	3877.30	4	969.32	17.48	.00
	Lise	197	12.31	7.94	Grup içi	44736.44	807	55.43		
	Ön Lisans	116	10.74	8.03	Toplam	48613.75	811			
	Lisans	383	8.25	7.12						
	Yl- Doktora	84	7.30	6.68						
Hostilite	İlk-ortaokul	32	15.12	8.46	Gruplar arası	2785.59	4	696.39	19.05	.00
	Lise	197	13.72	6.02	Grup içi	29489.97	807	36.54		
	Ön Lisans	116	11.69	6.37	Toplam	32275.56	811			
	Lisans	383	10.03	6.06						
	Yl- Doktora	84	6.88	6.33						
Olumsuz Benlik	İlk-ortaokul	32	24.87	11.28	Gruplar arası	7193.55	4	1798.38	12.82	.00
	Lise	197	22.42	11.93	Grup içi	113130.51	807	140.18		
	Ön Lisans	116	20.78	12.39	Toplam	120324.06	811			
	Lisans	383	16.64	11.85						
	Yl- Doktora	84	15.02	10.94						

Yapılan analize göre depresyon ($F_{(6-805)}=7.97$, $p<.05$), anksiyete ($F_{(6-805)}=9.37$, $p<.05$), somatizasyon ($F_{(6-805)}=11.65$, $p<.05$), hostilite ($F_{(6-805)}=13.79$, $p<.05$) ve olumsuz benlik ($F_{(6-805)}=8.69$, $p<.05$) puanlarının katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için somatizasyon değişkenine Games-Howell; depresyon, anksiyete, hostilite ve olumsuz benlik değişkenlerine Scheffe testi uygulanmıştır.

Çıkan sonuçlara göre depresyon değişkeninde lise grubunun ortalamasının ($\bar{X}=26.17$); lisans ($\bar{X}=20.32$) ve yüksek lisans- doktora ($\bar{X}=18.17$) gruplarının ortalamalarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde ilkokul- ortaokul grubunun ortalama puanı da ($\bar{X}=27.12$), yüksek lisans- doktora ($\bar{X}=18.17$) gruplarının ortalamalarına göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Anksiyete alt boyutuna bakıldığında ise de lise ($\bar{X}=20.78$) ve ilkokul- ortaokul ($\bar{X}=23.15$) mezunlarından oluşan grubun ortalama puanlarının; lisans ($\bar{X}=14.96$), yüksek lisans- doktora ($\bar{X}=14.96$) mezunlarından oluşan gruplara göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Somatizasyon alt boyutunda yüksek lisans- doktora grubunun ($\bar{X}=7.30$) ortalamasının ilkokul- ortaokul ($\bar{X}=15.25$), lise ($\bar{X}=12.89$), ön lisans ($\bar{X}=10.74$) ve lisans ($\bar{X}=8.25$) gruplarının ortalamalarına göre anlamlı olarak düşük, lise grubunun ($\bar{X}=12.89$) ortalama puanı da lisans ($\bar{X}=8.85$) ve yüksek lisans- doktora ($\bar{X}=7.30$) grubuna göre anlamlı olarak yüksektir.

Hostilite puanlarında ise lise ($\bar{X}=13.72$) ve ilkokul- ortaokul ($\bar{X}=15.12$) mezunlarından oluşan grupların ortalamalarının; lisans ($\bar{X}=10.03$), yüksek lisans- doktora ($\bar{X}=6.88$) gruplarının ortalamalarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu, diğer bir deyişle lise ve ilkokul-ortaokul mezunlarının, lisans ve yüksek lisans grubuna göre daha fazla hostilite yaşadığı görülmektedir.

Psikolojik belirti değişkeninin diğer bir alt boyutu olan olumsuz benlikte ise lise ($\bar{X}=22.42$) ve ilkokul- ortaokul ($\bar{X}=24.87$) gruplarının ortalamalarının, lisans ($\bar{X}=16.64$) ve yüksek lisans- doktora ($\bar{X}=15.02$) gruplarının ortalamalarına göre anlamlı olarak yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin psikolojik belirti düzeylerini karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir (Tablo 4.5.).

Tablo 4.6. Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Psikolojik Belirti Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan T-Testi Sonuçları.

Değişkenler	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Depresyon	Evcil Hayvanı Olan	475	21.09	12.27	2.32	810	.02
	Evcil Hayvanı	337	23.17	12.89			
	Olmayan						
Anksiyete	Evcil Hayvanı Olan	475	16.16	12.56	1.54	810	.12
	Evcil Hayvanı	337	17.45	11.80			
	Olmayan						
Somatizasyon	Evcil Hayvanı Olan	475	9.54	7.69	.55	810	.57
	Evcil Hayvanı	337	9.85	7.81			
	Olmayan						
Hostilite	Evcil Hayvanı Olan	475	10.62	6.18	2.25	810	.02
	Evcil Hayvanı	337	11.63	6.44			
	Olmayan						
Olumsuz Benlik	Evcil Hayvanı Olan	475	17.77	11.98	.40	810	.04
	Evcil Hayvanı	337	19.52	12.39			
	Olmayan						

Yukarıdaki tabloya göre anksiyete ($t_{(810)}=1.54$, $p>.05$) ve somatizasyon ($t_{(810)}=-.55$, $p>.05$) değişkenleri ise evcil hayvana sahip olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmazken depresyon ($t_{(810)}=2.32$, $p<.05$), hostilite ($t_{(810)}=2.25$, $p<.05$) ve olumsuz benlik ($t_{(810)}=.40$, $p<.05$) puanlarının, katılımcıların evcil hayvan sahibi olma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için depresyon değişkeninin ortalamalarına bakıldığında şu an bir evcil hayvana sahip olan grubun ($\bar{X}=21.09$), evcil hayvanı olmayan gruba göre ($\bar{X}=23.17$) anlamlı olarak düşük puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı şekilde hostilite boyunda da evcil hayvanı olanların ortalamaları ($\bar{X}=10.62$), olmayanlara göre ($\bar{X}=11.63$) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Son olarak olumsuzluk benlik değişkeninin ortalamalarına bakıldığında evcil hayvanı olan grubun ($\bar{X}=17.77$), olmayan gruba göre ($\bar{X}=19.52$) anlamlı olarak daha düşük puanlara sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan araştırmada incelenen psikolojik belirti değişkeninin, şu an evcil hayvanı olan bireylerin evcil hayvanlarına bakma yıllarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Yapılan analize ait sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır (Tablo 4.6.).

Tablo 4.7. Psikolojik Belirti Puanlarının Bireylerin Evcil Hayvan Bakma Yıllarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Depresyon	0-1 yıl	76	22.57	13.07	Gruplar arası	371.03	3	123.67	.74	.52
	2-4 yıl	146	20.18	13.10	Grup içi	55483.92	333	166.61		
	5-7 yıl	49	20.30	11.76	Toplam	55854.96	336			
	8 + yıl	66	21.98	13.09						
Anksiyete	0-1 yıl	76	18.77	12.74	Gruplar arası	747.00	3	249.00	1.79	.14
	2-4 yıl	146	15.61	12.20	Grup içi	46204.33	333	138.75		
	5-7 yıl	49	14.28	9.00	Toplam	46951.34	336			
	8 + yıl	66	15.74	11.45						
Somatizasyon	0-1 yıl	76	10.13	7.84	Gruplar arası	148.03	3	49.34	.80	.49
	2-4 yıl	146	9.86	8.19	Grup içi	20395.50	333	61.24		
	5-7 yıl	49	8.12	6.58	Toplam	20543.53	336			
	8 + yıl	66	9.21	7.82						
Hostilite	0-1 yıl	76	11.71	7.12	Gruplar arası	263.51	3	87.83	2.13	.09
	2-4 yıl	146	10.54	6.29	Grup içi	13701.87	333	41.14		
	5-7 yıl	49	8.77	5.41	Toplam	13965.38	336			
	8 + yıl	66	10.90	6.49						
Olumsuz Benlik	0-1 yıl	76	20.00	13.12	Gruplar arası	716.46	3	238.82	1.56	.19
	2-4 yıl	146	17.50	12.74	Grup içi	50944.93	333	152.98		
	5-7 yıl	49	15.18	9.53	Toplam	51661.40	336			
	8 + yıl	66	17.72	12.45						

Yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre, evcil hayvan sahibi olan bireylerin evcil hayvan bakma süreleri ile depresyon ($F_{(3-333)}=.74$, $p>.05$), anksiyete ($F_{(3-333)}=1.79$, $p>.05$), somatizasyon ($F_{(3-333)}=.80$, $p>.05$), hostilite ($F_{(3-333)}=2.13$, $p>.05$) ve olumsuz benlik ($F_{(3-333)}=1.56$, $p>.05$) değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buradan yola çıkarak evcil hayvan bakma süresinin psikolojik belirtileri herhangi bir şekilde etkilemediği söylenebilmektedir.

Katılımcıların besledikleri hayvan türüne göre psikolojik belirti değişkeninin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) ait sonuçlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır (Tablo 4.7.).

Tablo 4.8. Psikolojik Belirti Puanlarının Bireylerin Besledikleri Evcil Hayvan Türüne Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
	Kedi	175	21.52	13.05	Gruplar arası	209.24	3	69.74	.41	.74
Depresyon	Köpek	71	20.46	12.77	Grup içi	55645.72	333	167.10		
	Kuş	63	19.93	13.21	Toplam	55854.96	336			
	Kedi-köpek	28	22.60	11.80						
Anksiyete	Kedi	175	16.89	12.28	Gruplar arası	321.78	3	107.26	.76	.51
	Köpek	71	14.73	10.19	Grup içi	46629.56	333	140.02		
	Kuş	63	16.47	13.50	Toplam	46951.34	336			
	Kedi-köpek	28	14.50	8.13						
Somatizasyon	Kedi	175	9.96	8.19	Gruplar arası	178.73	3	59.57	.97	.40
	Köpek	71	8.22	6.79	Grup içi	20364.80	333	61.15		
	Kuş	63	9.46	7.88	Toplam	20543.53	336			
	Kedi-köpek	28	10.46	7.68						
Hostilite	Kedi	175	10.65	6.55	Gruplar arası	19.91	3	6.63	.15	.92
	Köpek	71	10.56	6.19	Grup içi	13945.46	333	41.87		
	Kuş	63	10.28	6.74	Toplam	13965.38	336			
	Kedi-köpek	28	11.28	5.93						
Olumsuz Benlik	Kedi	175	18.17	12.62	Gruplar arası	147.87	3	49.29	.31	.82
	Köpek	71	16.78	11.64	Grup içi	51513.52	333	154.69		
	Kuş	63	18.26	13.62	Toplam	51661.40	336			
	Kedi-köpek	28	16.64	10.17						

Yapılan analizden elde edilen bulgulara göre, bireylerin sahip oldukları evcil hayvan türleri ile depresyon ($F_{(3-333)}=.41$, $p>.05$), anksiyete ($F_{(3-333)}=.76$, $p>.05$), somatizasyon ($F_{(3-333)}=.97$, $p>.05$), hostilite ($F_{(3-333)}=.15$, $p>.05$) ve olumsuz benlik ($F_{(3-333)}=.31$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin, evcil hayvanlarına bağlanma şekilleri ile psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analizden elde edilen sonuçlar aşağıdaki korelasyon tablosunda gösterilmiştir. (Tablo 4.8.)

Tablo 4.9. Psikolojik Belirti Alt Boyutları ile Bireylerin Bağlanma Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.İnsan yerine koyma	1									
2.Hayvan hakları	.679**	1								
3.Genel bağlanma	.788**	.711**	1							
4.Toplam bağlanma	.922**	.822**	.950**	1						
5.Depresyon	.118*	.045	.035	.073	1					
6.Anksiyete	.155**	.069	.054	.102	.855**	1				
7.Somatizasyon	.095	.048	.031	.062	.744**	.805**	1			
8.Hostilite	.112*	-.017	-.025	.028	.743**	.763**	.665**	1		
9.Olumsuz benlik	.135*	.024	.008	.062	.858**	.860**	.703**	.750**	1	
10.Psikolojik Belirti Toplam	.137*	.041	.027	.076	.940**	.952**	.850**	.935**	.840**	1

Yapılan analiz incelendiğinde, evcil hayvanlara bağlanma ölçeği toplam puanı ile psikolojik belirti ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat her iki ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında anlamlı ilişkilerin olduğu göze çarpmaktadır. Evcil hayvanlara bağlanma ölçeğinin insan yerine koyma alt boyutu ile psikolojik belirti ölçeğinin toplam puanı ($r=.13$) ile alt boyutlarından depresyon ($r=.11$), anksiyete ($r=.15$), hostilete ($r=.11$) ve olumsuz benlik ($r=.13$) arasında pozitif yönde düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, verilerin analizi sonucu elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Bu araştırmada bireylerin evcil hayvan sahibi olma durumları ve bazı demografik değişkenler ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenerek aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

5.1.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre psikolojik belirti düzeylerindeki farklılaşmaya dair bulguların incelenmesi

Katılımcıların demografik özelliklerinden biri olan cinsiyet değişkenine bakıldığında, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre tüm psikolojik belirti alt boyutlarında yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bu bulgu, literatürde yer alan farklı araştırmalarla da desteklenmektedir. Karaman'ın (2018) ergenlerle yaptığı bir çalışmada 15-18 yaş arasındaki kadın ergenlerin psikolojik belirti ortalamaları erkek ergenlere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde Karataş'ın (2022) 18-35 yaş arası 400 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında kadınların anksiyete, depresyon ve somatizasyon ortalamalarına ek olarak KSE ortalamalarının da erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik belirtilerdeki cinsiyet farklılıklarına iş ve aile rollerinin aracılık ettiği bir araştırmada da kadınların gösterdiği psikolojik belirtiler erkeklere göre yüksek çıkmıştır. Bu araştırmada kadın katılımcılar erkeklere göre daha çok çocuk bakımı zorluğu, daha fazla iş yükü, daha az zaman, daha az takdir edilme ve daha az gelir sahibi olduklarını bildirmişlerdir (Hughes ve Galinsky, 1994). Bunların yanında, depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite ve olumsuz benlik alt boyutları arasında cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Ergin ve Dağ, 2013; Taşpınar, 2022). Tüm bunlardan hareketle psikolojik belirti yaşama durumunun sadece cinsiyet faktörüyle açıklanamayacağı fakat kadınlarda daha yaygın olmasının kadınların; toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan eşitsizlik, ekonomik özgürlüklerinin erkeklere göre daha az olması ya da iş sahalarının kısıtlı olması ve kadınların iş hayatında daha fazla olumsuzluğa maruz kalmaları gibi

nedenlerle açıklanabileceği düşünülmektedir (Hughes ve Galinsky, 1994; Önen vd. 1995).

Bir diğer demografik değişken olan ilişki durumu ile psikolojik belirti arasındaki ilişkiye bakıldığında, ilişkisi olan katılımcıların ilişkisi olmayan katılımcılara göre depresyon ve olumsuz benlik ortalamaları anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Diğer bir deyişle, bir partnerle romantik ilişkisi devam eden bireylerin daha az depresyon yaşadıkları ve kendilerine ilişkin algılarının diğer gruba göre daha olumlu olduğu söylenebilmektedir. Elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut araştırmaları da desteklemektedir. Ekinci'nin (2018) 142 evli 310 evli olmayan katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında bekar katılımcıların psikolojik belirti puanı evli katılımcılardan anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde Karataş'ın (2022) araştırmasında da evli olan grup bekar olan gruba göre psikolojik belirtiler yaşama açısından avantajlıdır. Molu vd.'nin (2023) psikolojik belirtilerin yordayıcılarını araştırdıkları bir çalışmada da evli olanlarda depresyon riskinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal bir varlık olan insanın psikolojik sağlamlığını artıran faktörlerden bazıları sosyal destek, koruyucu ve destekleyici aile gibi yakınındaki bireylerle kurduğu doyum veren ilişkilerdir (Geçtan, 2016; Gizir, 2007; Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Bireyin romantik ilişki yaşadığı partnerinin de kendisine en yakın insanlardan olduğu düşünüldüğünde bu yakınlığın ve beraberinde getirdiği desteğin araştırmada ulaşılan sonucu açıkladığı düşünülmektedir.

Demografik değişkenlerden bir diğeri olan yaş değişkeninin bireylerin psikolojik belirtilerini nasıl etkilediği analiz edildiğinde; depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite alt boyutlarının katılımcıların yaşlarına göre farklılaştığı görülmektedir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı incelendiğinde, 18-24 yaş grubunun tüm alt boyutlarda diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer deyişle 18-24 yaş grubundaki katılımcıların, 25-44 ve 45-65 yaşındaki katılımcılara göre daha fazla psikolojik belirti yaşadıkları söylenebilmektedir. Taşpınar'ın (2022) 18-79 yaş arası 453 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında da beliren yetişkinlikteki katılımcıların psikolojik belirti puanlarının; genç, orta ve ileri yetişkinlikteki bireylerden daha yüksek olduğu sonucu raporlanmıştır. Bir diğer ifadeyle yaşı en küçük olan grubun daha fazla depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite yaşadıkları ve olumsuz benlik algısına sahip oldukları söylenebilir. Literatürdeki mevcut çalışmalara bakıldığında, bu sonucu destekleyen

başka araştırmaların da olduğu görülmektedir (Bahcaci, 2022; Ekinci, 2018; Karataş, 2022). Diğer yandan bireylerin yaşadığı kaygının ve sahip oldukları ekonomik koşulların düşünce yapılarını etkilediği ve psikolojik semptomlar göstermelerine zemin hazırladığı araştırmalarla ortaya konmuştur (Arslan vd. 2009; Karaman, 2018). Bu bağlamda TÜİK verileri incelendiğinde işsizlik oranının en fazla olduğu yaşın 20-24 yaş arası olduğu ve ilerleyen yaş gruplarında bu oranın giderek azaldığı göze çarpmaktadır. Günümüzde yaşanan ekonomik koşulların ve işsizliğin genç bireylerde toplumsal baskı, keyif veren aktivitelere ulaşma zorluğu ve gelecek kaygısı oluşturduğu düşünüldüğünde, katılımcıların yaşları azaldıkça psikolojik belirtilerin artmasında bu kaygıların ve sıkıntıların etkili olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik belirtileri yordayan ve son demografik değişken olan eğitim düzeyinin değişkenleri nasıl etkilediğine bakıldığında, katılımcıların mezun oldukları kademeler ile gösterdikleri semptomlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Tüm alt boyutlarda yüksek lisans- doktora grubunun puanları ilkokul-ortaokul, lise gibi kademelere göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Bu veriye ve grup ortalamalarına bakılarak eğitim düzeyi arttıkça psikolojik problemler azalır yorumu yapılabilmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde bu bulguları destekleyen ve desteklemeyen farklı çalışmaların olduğu göze çarpmaktadır. Örneğin Karataş (2022) çalışmasında katılımcıların eğitim düzeylerini lise-lisans-yüksek lisans olarak üç gruba ayırmış ve eğitim düzeylerinin psikolojik belirtilere olan etkisini incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre somatizasyon değişkeninde lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanları yüksek lisans mezunu olan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Diğer değişkenler içinse herhangi bir farklılaşma tespit edilememiştir. Ekinci'nin (2018) çalışmasında ise katılımcılar üniversite mezunu olan ve olmayan şeklinde iki gruba ayrılmış, üniversite mezunu olmayan katılımcıların psikolojik belirti ortalamaları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Diğer yandan Nalcı'nın (2022) katılımcıların çalışan ve ev içi emek veren kadınlardan oluşan çalışmasında ise eğitim düzeyi ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bulgular arasındaki farklılıklara bakıldığında, eğitim düzeyinin psikolojik belirtileri açıklamasında net bir sonuca ulaşamadığı görülmektedir. Bunun yanında araştırmaların pek çoğunda yüksek eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların psikolojik belirti yaşama durumlarının diğer gruplara göre daha az olması göz önünde

bulundurulduğunda, yapılan araştırmanın sonuçlarının literatüre uyumlu olduğu söylenebilmektedir.

5.1.2. Katılımcıların evcil hayvan sahibi olup olmama durumlarına göre psikolojik belirti düzeylerindeki farklılaşmaya dair bulguların incelenmesi

Araştırmanın örneklemini oluşturan 337 evcil hayvan sahibi ve 475 evcil hayvanı olmayan katılımcının psikolojik belirti düzeyleri incelendiğinde anksiyete ve somatizasyon değişkenlerinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmazken depresyon, hostilete ve olumsuz benlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bu farklılığın evcil hayvan sahibi olan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle evcil hayvan sahibi olan katılımcıların daha az düzeyde depresyon, hostilete ve olumsuz benlik algısına sahip oldukları görülmektedir. Literatürdeki diğer araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin Fraser vd.nin (2020) evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerle yürüttüğü çalışmasında benlik saygısı değişkeni için iki grup arasında önemli bir fark bulunamazken depresyon ve anksiyete puanlarına bakıldığında evcil hayvanı olmayan grup lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bunun tam tersi olan bir sonuç da evsiz bireylerle yapılan bir araştırmada yer almıştır. Rhoades vd. (2015) bir hayvanı olan evsiz bireylerin hiç hayvanı olmayan evsiz bireylere göre daha az depresyon ve yalnızlık belirtisi gösterdiğini raporlamıştır. Watson ve Weinstein'in (2015) araştırmasında ise bir işte aktif olarak çalışan evcil hayvan sahibi olan ve olmayan 84 kadının depresyon, anksiyete ve öfke puanları incelenmiş, iki grup arasında hiçbir değişken için anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Diğer yandan yapılan başka bir araştırmada da evcil hayvan sahibi olmanın benlik saygısını önemli ölçüde artırdığı tespit edilmiştir (McConnell vd. 2011). Tekinsoy'un (2022) evcil hayvanı olan 218 ve olmayan 203 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında ise evcil hayvanı olan grubun depresyon ölçeği ortalama puanları evcil hayvanı olmayan gruba göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Şan'ın (2020) araştırmasında da bu çalışmanın bulgularında olduğu gibi evcil hayvanı olan grubun depresyon puanları evcil hayvanı olmayanlara göre anlamlı olarak düşük çıkarken anksiyete puanlarına bakıldığında iki grup arasında anlamlı bir farklılık görülememiştir. Edwards vd.nin (2019) mahkumlarla gerçekleştirdiği araştırmada, mahkumların atlarla zaman geçirmesi ve ilgilenmeleri sağlanmış; sürecin sonunda katılımcıların benlik saygısında artışla beraber öfke kontrol becerilerinin de geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu çalışmalar incelendiğinde, evcil hayvanların

insanların hayatlarına etkisi konusunda net bir sonuca ulaşılamasa da genel anlamda evcil hayvanların sahiplerinin ruhsal durumlarına pozitif etkide bulunduğu ya da herhangi bir şekilde etkilemediği görülmektedir. Bu sonuç da yapılan çalışmanın bulgularıyla tutarlıdır. Evcil hayvanlarına yüksek düzeyde bağlı olan bireylerin onları aileden biri olarak görüp güçlü bir sosyal destek olarak algılaması ve evcil hayvanları sayesinde daha az yalnız hissetmelerinin depresyon yaşamaları konusunda koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Meehan vd. 2017; Krause-Parello, 2012; Kertes vd. 2017; Bingöl ve Tel, 2007; Arslantaş ve Ergin, 2011). Aynı zamanda bireylerin evcil hayvanları sayesinde pek çok yeni ortama girmeleri, yeni insanlarla tanışmaları ve sosyal ilişkilerini ilerletmelerinin benlik saygısının olumlu yönde gelişmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Schulz vd. 2020).

5.1.3. Katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türlerine ve evcil hayvanlarına bakma sürelerine göre psikolojik belirti düzeylerindeki farklılaşmaya dair bulguların incelenmesi

Katılımcıların evcil hayvanlarına bakma sürelerinin yaşadıkları psikolojik belirtileri etkileyip etkilemediğine dair yapılan analizlerin sonucunda, evcil hayvana bakma süresinin herhangi bir psikolojik belirti değişkenini etkilemediği görülmüştür. Literatüre göz atıldığında, evcil hayvan besleme süresi arttıkça bireylerin evcil hayvanlarının kendilerine mutluluk verdiğiyle ilgili düşüncelerinin azaldığı fakat evcil hayvana bakma süresinin bireylerin yaşam doyumunu olumlu ya da olumsuz olarak herhangi bir şekilde etkilemediğini belirten çalışmalara rastlanmıştır (Gökkaya, 2019). Özyurt'un (2021) evcil hayvan besleme durumuyla çocukluk çağı ruhsal travmalar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, yedi yıl ve daha uzun süre evcil hayvan bakan bireylerin diğer gruba göre daha avantajlı konumda oldukları görülmüştür. Araştırmacı bu durumun, evcil hayvanlarla daha uzun zaman geçirmenin onları aileden biri yerine koymada etkili olduğunu ve bu durumun da bireyin yalnızlığını azaltıp sosyal destek algısını artırmasından kaynaklanabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Güngörmüş'ün (2021) çalışmasında da 11 yıl ve daha fazla süredir evcil hayvanı olan katılımcıların stres düzeyleri 1-5 yıl arası evcil hayvanı olan katılımcılardan düşük çıkmıştır. Aynı paralellik evcil hayvana bağlanma düzeyinde de olup daha uzun süredir hayvanı olanların bağlanma düzeylerinin diğer gruba göre daha yüksek çıktığı rapor edilmiştir. Serpell (1991) ise yaptığı çalışmada, evcil hayvan sahiplenilen 71 katılımcının sağlıklarındaki ve davranışlarındaki değişiklikleri 10 ay boyunca incelemiştir. Deneyde, 26 kişiden oluşan

ve evcil hayvanı olmayan bir kontrol grubu da bulunmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre ilk ay köpek sahibi olanlar baş ağrısı, uyku güçlüğü, saman nezlesi, sırt ağrısı gibi 20 küçük sağlık sorununun düşük sıklıkta iki tanesini, kedi sahipleri ise dört tanesini bildirmiştir. Kontrol grubuna bakıldığında katılımcıların dokuz belirtisi azalırken altısı artmış ve beş tanesinde herhangi bir değişiklik yaşanmamıştır. Bu olumlu değişme köpek sahiplerinde on aya kadar devam etmiştir.

Katılımcıların besledikleri hayvan türlerinin yaşadıkları psikolojik belirtileri etkileyip etkilemediğini görmek için yapılan analiz sonucunda; kedi, köpek ve kuş bakan gruplar arasında anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır. Literatürde benzer sonuçları olan araştırmalar bulunmaktadır. Joseph vd. (2019) yaptıkları araştırmada Güney Hindistan'da yaşayan insanların evcil hayvan bağlılığı ile stres ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kedi sahipleri ile köpek sahiplerinin stres ve sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamışlardır. Diğer bir deyişle katılımcıların stres seviyelerinde ya da sosyal destek algılarında evcil hayvanlarının önemli bir etkisi olmamaktadır. Aynı şekilde Tekinsoy da (2022) çalışmasında kedi sahibi, köpek sahibi ve hem kedi hem köpek sahibi olan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarını incelemiş ve her ne kadar tamamı için kedi sahiplerinin ortalama puanları daha düşük çıksa da bu fark anlamlı bulunamamıştır. Bunun tam tersi şekilde olan araştırmalar da mevcuttur. Bolling vd. (2021) yaptıkları araştırmada katılımcıların evcil hayvanları hakkındaki algılarının stres, depresyon ve yalnızlık seviyelerini nasıl etkilediğini araştırmıştır. Analizlerden elde edilen bulgulara göre köpek sahipleri, stres yaşama ve daha az yalnız hissetme konusunda kedi sahiplerine göre avantajlı durumdadır. Aynı şekilde köpek sahibi olmanın depresyon yaşama riskini azalttığı fakat kedi sahibi olmanın herhangi bir şekilde etkisinin olmadığı sonucuna da ulaşılmıştır. Buna benzer bir bulgu, başka bir çalışmada da göze çarpmaktadır. Evcil hayvan sahibi olma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen Schulz vd. (2020), köpek sahibi olan katılımcıların hiç evcil hayvanı olmayan bireylere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları fakat tersi şekilde kedi sahibi olanların hiç evcil hayvanı olmayan gruba göre daha düşük benlik saygısı puanlarına sahip olduklarını belirtmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçlarındaki farklılığa bakıldığında bu konuda net bir kanıya varılmadığı görülmektedir. Bu durumun, evcil hayvan sahiplerinin psikolojik sağlamlığını etkileyen ebeveyn tutumu, sosyoekonomik

düzyey, çevre, genetik, bağlanma biçimleri (Gizir, 2007) gibi değışkenlerin tamamının değeriendirilmemesine bağı olabileceğı düşünölmektedir.

5.1.4. Katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulguların incelenmesi

Yapılan analize göre evcil hayvanlara bağlanma ölçeğinin toplam puanı ile psikolojik belirtiler ölçeğinin toplam puanı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Alt boyutlar ve toplam puanlar arasındaki ilişkilere bakıldığında ise anlamlı korelasyonların olduğı göze çarpmaktadır. Evcil hayvana bağlanma ölçeğinin insan yerine koyma alt boyutu ile psikolojik belirtiler ölçeğı toplam puanı ve somatizasyon dışındaki tüm alt boyutları arasındaki pozitif yönlü düşük düzey ilişki vardır. Bu verilerden yola çıkarak, katılımcıların evcil hayvanlarına bağılılıkları arttıkça depresyon, anksiyete, hostilite ve olumsuz benlik düzeyleri de artar yorumu yapılabilmektedir. Literatüre bakıldığında, bulunan sonuçları destekleyecek ve reddedecek farklı araştırmaların olduğı görölmektedir. Tekinsoy'un (2022) evcil hayvanlar ile stres, anksiyete ve depresyon değışkenleriyle çalıştığı araştırmasında evcil hayvana bağlanma düzeyi ile depresyon ve anksiyete arasında hafif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise evcil hayvana bağlanma düzeyi ile depresyon arasında negatif yönde düşük düzey ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle bu bulgu, bireylerin evcil hayvanlara bağılılığı arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır ya da bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça evcil hayvanlarına olan bağılılıkları azalmaktadır şeklinde yorumlanabilmektedir (Kopacak, 2022). Güngörmüş de (2021) evcil hayvanı olan ve olmayan bireyleri stres düzeyleri ve bağlanma türleri açısından karşılaştırdığı çalışmasında, evcil hayvanı insan yerine koyma alt boyutu ile stres arasında negatif yönlü düşük düzey ilişki bulmuştur. Pranschke'in (2019) evcil hayvanlar ve bağlanma ile iyi oluşu incelediğı çalışmasında ise tam tersi şekilde insan yerine koyma alt boyutu ile depresyon arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu da bireylerin evcil hayvanlarını ne kadar insan olarak görüp bağlanırlarsa depresyon yaşama riskinin o kadar artacağı anlamına gelmektedir. Farklı çalışmalarda da göröldüğü gibi evcil hayvana olan bağılılık, bireylerin ruh sağlıklarını olumlu etkileyebildiğı gibi olumsuz da etkileyebilmektedir.

Bu çalışmada bağlanma arttıkça psikolojik belirtilerin de arttığı ya da bağlanma azaldıkça psikolojik belirtilerin de azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebeplerinin arasında, bireylerin evcil hayvanlarına bağlandıkça onların sağlıkları ve

refahlarıyla ilgili tüm daha fazla sorumluluk hissetmeleri ve özellikle sağlıklarıyla ilgili oluşabilecek olumsuz bir durumdan daha fazla etkilenmelerinin olduğu düşünülmektedir. Karasu ve Alkar'ın (2020) evcil hayvanını kaybeden bireylerle yürüttükleri nitel çalışmada, katılımcıların yas sürecini anlatırken bir insanın ölümünden sonra tutulan yas ile benzer süreçlerden bahsettikleri göze çarpmaktadır. Ağlama, ölen hayvanının fotoğraflarına bakma, onunla gidilen yerlere gidememe, sürekli ondan bahsetme ve onu düşünme, ölümü kabullenememe, kendini suçlama gibi davranışlar bu benzerliklerden bazılarıdır. Ek olarak katılımcılar, evcil hayvanlarının yasının bir yakınlarının yasını tutmaktan daha zor olduğunu ifade etmişlerdir. Toplumsal olarak insan kaybından sonra duyulan üzüntü nezaketle karşılanırken evcil hayvan kaybının ardından duyulan üzüntünün çevre tarafından yargılanması ve küçümsenmesi, böyle zor zamanlardan geçen bireylerin acılarını kendi kendilerine yaşamalarına ve etraflarına belli etmemeye çalışmalarına sebep olmuştur.

Bağlanma arttıkça psikolojik belirtilerin artması bulgusuna başka bir açıdan bakıldığında Kağıtçıbaşı'nın (1996) ilişkisel-özerk benlik kavramı akla gelmektedir. İlişkisel- özerk benlik kısaca kentleşme ve artan refah ile birlikte bireylerin bağımsız ve bireyci yetişirken duygusal bağılıklarını sürdürmeleri olarak tanımlanabilmektedir. Birey, kendi kararlarını verme, kendini ifade edebilme, hedeflerine ulaşma konusunda bireyciyken çevresindeki ilişkilere uyum göstermesi, etrafındaki insanların duygularına hassas davranması gibi konularda ilişkiseldir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2016). Bu durumda özerk-ilişkisel benliğe sahip olan fakat ilişkisel yönleri özerk yönlerinden daha fazla gelişen bireylerin evcil hayvanlarına daha fazla bağlanıp insan yerine koydukları düşünülmektedir. Evcil hayvana bağlanan bireylerin korkulu bağlanma stiline sahip oldukları ve bu bağlanma stilinin aşırı bağlanmayla beraber psikolojik sorunlar yaşamaya zemin hazırlayan bir bağlanma stili olduğu göz önünde bulundurulduğunda evcil hayvana bağlanma ile psikolojik belirti yaşamının doğrusal bir ilişki göstermesi de anlamlı hale gelmektedir (Güngörmüş, 2021; Bowlby, 2013).

Genel olarak bulunan sonuçlara bakıldığında; depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostile ve olumsuz benlik algısı gibi psikolojik belirtilerin bireylerin demografik özelliklerine göre farklılaştığı söylenebilmektedir. Evcil hayvana sahip olma ile psikolojik belirtiler arasında kurulan ilişkide ise evcil hayvan beslemenin bu araştırmanın katılımcıları için depresyon, hostile ve olumsuz benlik belirtilerine karşı

koruyucu olduğu fakat evcil hayvanı insan yerine koymanın depresyon yaşama riskini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. ÖNERİLER

Yapılan çalışmada en önemli sınırlılıklardan birinin, şu an evcil hayvanı olmayan katılımcıların önceden evcil hayvan besleyip beslemedikleriyle ilgili bilgilerin araştırmaya dahil edilmemesi olduğu düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak, daha sonra yapılacak olan çalışmalar için hayatı boyunca hiç evcil hayvan bakmayan bireyler ve şu an evcil hayvanı olan bireylerle çalışılabilir. Bunun dışında, evcil hayvan besleme durumuyla ilgili şu an besliyorum-hiç beslemedim-önceden besledim şeklinde üç ayrı ifadeye yer verilmesi de seçenekler arasında düşünülebilir.

Çalışmada evcil hayvana sahip olan bireyler ile evcil hayvana sahip olmayan bireyler karşılaştırıldığında psikolojik belirtiler açısından önemli bilgiler elde edilmiştir. Fakat alan yazına bakıldığında, insan gelişiminde önemli bir dönem olan 0-6 yaş arası süreçte hayvanla büyüme ile psikolojik belirtiler arasında ilişki kurulan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konu üzerinde çalışılmasının literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada evcil hayvanı insan yerine koymanın psikolojik belirtileri artırdığı görülmüş ve bu durum özerk-ilişkisel benlik ile ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin daha detaylı incelenmesi için özerk benlik yapısına sahip olan toplumlar ile ilişkisellikten özerkliğe geçiş sürecinde olan Türkiye'yi içine alan, evcil hayvanlara bağlanmanın psikolojik belirtileri nasıl etkilediğini ortaya koyacak karşılaştırmalı bir çalışmanın yapılması önerilmektedir.

Literatüre bakıldığında, evcil hayvanlarla ilgili yapılan boylamsal çalışmaların oldukça detaylı sonuçlar verdiği görülmektedir. Buradan yola çıkarak evcil hayvan bakımının bireylerin ruh sağlığını nasıl etkilediğine dair çalışmaların ön test- son test uygulanarak boylamsal çalışma şeklinde yürütülmesi de önerilebilir.

6. KAYNAKÇA

- Ablard, K. E. ve Parker, W. D. (1997), “Parents Achievement Goals and Perfectionism in Their Academically Talented Children” *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.26,No.6 s.650-665
- Acar, T. (2009). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı ve psikolojik belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi.
- Adalier, A., & Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education (IJGE)* ISSN: 2146-9296, 1(2).
- Akdoğan, R. (2015). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi
- Albert, A., & Bulcroft, K. (1988). Pets, Families, and the Life Course. *Journal of Marriage and the Family*, 50(2), 543. doi:10.2307/352019
- Ambaroğlu A. (2007). *Türk Toplumunda Evcil Hayvan Besleme Alışkanlıkları Ve Din “İstanbul Örneği”* (Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi.
- Ambaroğlu, A. (2007). *Türk Toplumunda Evcil Hayvan Beslenme Alışkanlıkları ve Din (İstanbul Örneği)*,Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Marmara Üniversitesi..
- American Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013) *Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal el kitabı* (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, G., Ayrancı, U., Ünsal, A., & Arslantaş, D. (2009). Prevalence of depression, its correlates among students, and its effect on health-related quality of life in a Turkish university. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 114(3), 170-177.
- Arslantaş, H. (2011). Yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 135-144.

- Aslan, A. & Doğru, M. (2023). İlköğretim Öğrencilerinin Kuş Kavramına İlişkin Metaforları. *Tabiat ve İnsan*, 2 (193), 39-55
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tabin/issue/75873/1240425>
- Aydın, H. (2021). *Covid-19 Pandemi Döneminde Evcil Hayvanı Olan Bireylerde Hayvanlara Bağlanma ve Yalnızlık Duygusunun İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi
- Aysal, N. (2014). *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Okan Üniversitesi.
- Aytaç, S. (2015). Stres kaynakları ve stresin psikolojik semptomlarının öfke kontrolü ile ilişkisi: polis memurları üzerine bir araştırma. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 69, pp. 1-27).
- Bahcaci, İ. E. (2022). *X, Y ve Z Kuşağındaki Bireylerin Yaşam Doyumları ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi) Arel Üniversitesi.
- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltas, A. ve Baltas, Z. (1996). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baskıcı, M. (1998). Evcilleştirme tarihine kısa bir bakış . *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi* , 53 (01).
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Batıgün, A. D., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Bayraktar, G. (2007). *Sokak Çocuklarının Sosyo-Kültürel Ve Ekonomik Özellikleri Açısından İncelenmesi: Ankara Sakarya Caddesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press, Philadelphia

- Belk, R. W. (1996). Metaphoric relationships with pets. *Society & Animals*, 4(2), 121-145.
- Bingöl, T. Y., & Havva, T. E. L. (2007). Postpartum dönemdeki kadınlarda algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri ile etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 1-6.
- Bodsworth W. & G. J. Coleman (2001) Child–Companion Animal Attachment Bonds in Single and Two-Parent Families, *Anthrozoös*, 14:4, 216-223
- Bolling, S. A., Date, S., Charlton, K., & Busman, J. (2021). Dog people vs. cat people: How does our perception of our pets influence mental health.
- Bolstad, C. J., Porter, B., Brown, C. J., Kennedy, R. E., & Nadorff, M. R. (2021). The Relation Between Pet Ownership, Anxiety, and Depressive Symptoms in Late Life: Propensity Score Matched Analyses. *Anthrozoös*, 34(5), 671-684.
- Borgi, M., & Cirulli, F. (2016). Pet face: Mechanisms underlying human-animal relationships. *Frontiers in psychology*, 298.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.
- BOWLBY, J. (2013). *Bağlanma ve Kaybetme*. (Çev. Soylu T.). İstanbul, Pinhan Yayıncılık, 78-120.
- Büyüköztürk, Ş. vd. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi
- Cevizci, O., & Müezzini, E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172.
- Cevizci, S., Sen, H. M., Güneş, F., & Karaahmet, E. (2013). *Animal assisted therapy and activities in Alzheimer Disease* (pp. 303-325). InTech Publishing: Rijeka, Croatia.
- Ciğerci, Z. Ç. (2006). *Üstün Yetenekli Olan veya Olmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Başkalarının Algılaması ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.

- Colombo, G., Buono, M. D., Smania, K., Raviola, R., & De Leo, D. (2006). Pet therapy and institutionalized elderly: a study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Archives of gerontology and geriatrics*, 42(2), 207-216.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranışı*. 36. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çetin, İ. (2021). *Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumu, Empatik Eğilim Ve Yalnızlık Algısı İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Çubuk, B. (2020). Covid-19 ile gelen kayıp nesne, yas ve depresyon. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (21), 90-99. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/yalovasosbil/issue/57136/762666>
- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (Scl-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Daly, B., & Morton, L. L. (2006). An investigation of human-animal interactions and empathy as related to pet preference, ownership, attachment and attitudes in children. *Anthrozoös*, 19, 113–127.
- Daly, B., & Morton, L. L. (2009). Empathic differences in adults as a function of childhood and adult pet ownership and pet type. *Anthrozoös*, 22, 371–382. doi:10.2752/089279309x12538695316383
- de Albuquerque, N. S., Costa, D. B., Rodrigues, G. D. R., Sesseolo, N. S., Machado, J. S., Rossi, T., ... & Irigaray, T. Q. (2022). Personality Traits of Brazilian Pet Owners and Nonowners and Their Association with Attachment to Pets. *Anthrozoös*, 1-11.
- Derogatis LR (1992), *The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II*. USA, Clinical Psychometric Research Inc.
- Dilmaç, B., & Halil, E. K. Ş. İ. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Doksat, N. G., & Ciftci, A. D. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.
- Düzgün, ř. (2010). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2).
- Ekinci, E. A. (2018). *Psikopatolojik Belirtilerin Narsisistik Özellikler ve Başa Çıkma Tarzları ile İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Ergin, B. E., & Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.
- Eryılmaz, A. (2016). *Bireyle psikolojik danışmada sık karşılaşılan psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı*. Türkiye, Pegem Akademi.
- Fava M, Borus JS, Alpert JE, Nierenberg AA, Rosenbaum JF, Bottiglieri T: Folate, vitamin B12 and homocysteine in major depressive disorder. *Am J Psychiatry* 154: 426-428, 1997.
- Firth, J., Marx, W., Dash, S., Carney, R., Teasdale, S. B., Solmi, M., ... & Sarris, J. (2019). The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosomatic medicine*, 81(3), 265.
- Florioti Duymuş H.H. (2014). Eski Kùltürlerde Köpeęin Algılanışı:“Eski Mezopotamya Örneği”. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 33(55), 45-70.
- Fraser, G., Huang, Y., Robinson, K., Wilson, M. S., Bulbulia, J., & Sibley, C. G. (2020). New Zealand pet owners' demographic characteristics, personality, and health and wellbeing: More than just a fluff piece. *Anthrozoös*, 33(4), 561-578.
- Friedmann, E., & Son, H. (2009). The human-companion animal bond: How humans benefit. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 39(2), 293-326.

- Games, P.A. (1971). Multiple comparisons of means. *American Educational Research Journal*, 8, 531-564.
- Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak (On dördüncü basım)*. Metis Yayınları.
- Gilbert, P. (2016). *Depresyon*. Kuraldışı Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Ltd Şti.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gökkaya, G. (2019). *Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireyler ile Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Empatik Eğilim ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi.
- Gökler, R. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. The Disease of Modern Era; Stress and its Effects. *Journal of history culture and art research*, 1(3), 154-168.
- Göktaş, S., Işıklı, B., Yenilmez, Ç., & Metintaş, S (2019). Anksiyete Okuryazarlığı Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 33(2), 167-174.
- Gündüz, B., Erkan, Z., & Gökçakan, N. (2007). Polislerde tükenmişlik ve görülen psikolojik belirtiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 283-298.
- Güngörmüş, D. (2021). *Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Haskaya Suna, A. (2019). Türkiye’de yaşayan evcil hayvan sahiplerinin bütüncül psikoterapi perspektifinden analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* , 3. Sayı , 131-153
- Hazan C, Shaver P (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52: 511-524
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri’nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.

- Hughes, D. L., & Galinsky, E. (1994). Gender, Job and Family Conditions, and Psychological Symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 18(2), 251–270. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1994.tb00454.x>
- Johnson, T. P., Garrity, T. F. ve Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160-175. doi: 10.2752/089279392787011395
- Joseph, N., Chandramohan, A. K., D'souza, A. L., Hariram, S., & Nayak, A. H. (2019). Assessment of pet attachment and its relationship with stress and social support among residents in Mangalore city of south India. *Journal of Veterinary Behavior*, 34, 1-6.
- Judge, T. A., Ilies, R., Scott, B. A. (2006). Work-Family Conflict And Emotions: Effects At Work And At Home. *Personnel Psychology*, 59, 779-814.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayıncılık
- Karaman, H. (2018). *15-18 yaş ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi.
- Karameşe, H. (2014). *Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Karasu S., Yalçinkaya Alkar Ö (2020). Evcil hayvanını kaybeden bireylerin yaşadıkları yas süreci ile ilgili bir nitel araştırma. *Veteriner Hekimler Derneği Dergisi*. 86-97.
- Karataş, B. A. (2022). *Yaşama Atfedilen Anlamanın, Amacın ve Şema Alanlarının Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisinde öz Aşkınlığın ve Psikolojik Zihinliliğin Aracı Rolü* (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Karayılan, A. (2017). *Evcil Hayvan Sahiplik Rolünün Evcil Hayvanlara Yapılan Harcamalara Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi.

- Kaya, H., & Bektaş, M. (2019). Çalışan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 9(2), 401-417.
- Kaygısız F.H. & Akdağ F. (2004). İstanbul ilindeki veteriner klinik işletmelerinin teknik ve mali yapıları ile işletmecilik sorunları üzerine bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 30 (2): 63-78.
- Kelleci, M. (1998). *Bedensel Hastalıkla Birlikte Depresyonu Olan Hastalara Hemşirelerin Yaklaşımlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Cumhuriyet Üniversitesi.
- Kertes, D. A., Liu, J., Hall, N. J., Hadad, N. A., Wynne, C. D., & Bhatt, S. S. (2017). Effect of pet dogs on children's perceived stress and cortisol stress response. *Social development*, 26(2), 382-401.
- Kirkpatrick, L. A., & Koç, Ç. M. (2006). Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi. *Mustafa Koç, Çev.*, *Bilimname: Düşünce Platformu*, 4(S 10), 133-172.
- Kopacak, M. G. (2022). *Evcil Hayvanı Olan Ve Olmayan Majör Depresif Bozukluk Hastalarında Depresyon Şiddeti, Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Stilllerinin Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Tıpta Uzmanlık). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Krause-Parello, C. A. (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.
- Kurdek, L. A. (2009). Pet dogs as attachment figures for adult owners. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 23(4), 439-446.
- Kurdek, L. A. (2009). Young adults' attachment to pet dogs: Findings from open-ended methods. *Anthrozoös*, 22(4), 359-369.
- Kurt T: Serbest veteriner hekimlik hizmetleri. *Serbest Veteriner Hekimlik ve Veteriner Sağlık Ürünleri Sempozyumu*, 17-18 Mart 2007, s. 195-210, Konya, 2007.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, 145(11), 1358-1368.

- Logan, A. C., & Jacka, F. N. (2014). Nutritional psychiatry research: an emerging discipline and its intersection with global urbanization, environmental challenges and the evolutionary mismatch. *Journal of Physiological Anthropology*, 33, 1-16.
- Matchock, R. L. (2015). Pet ownership and physical health. *Current opinion in psychiatry*, 28(5), 386-392.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239–1252.
- Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. (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.
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.
- Miller, P. M., & Ingham, J. G. (1976). Friends, confidants and symptoms. *Social Psychiatry*, 11, 51-58.
- Nacar, E. H., & Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 50-56.
- Nalcı, C. Y. (2022). *Çalışan Kadınlar Ve Ev İçi Emek Veren Kadınların Evlilik Doyumu İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi.
- Onur, E. (2012). *İstanbul'da Kedi Köpek Sahiplenmesinin Sosyo-Ekonomik Parametreleri*. (Doktora Tezi) İstanbul Üniversitesi
- Önen, F. R., Kaptanoğlu, C., & Seber, G. (1995). Kadınlarda depresyonun yaygınlığı ve risk faktörlerle ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 88-103.
- Örsel, S. (2004). Depresyonda tedavi: Genel ilkeler ve kullanılan antidepresan ilaçlar. *Klinik Psikiyatri*, 4, 17-24.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Özbaş, A. A., Sayın, A., & Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema

ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel davranışçı psikoterapi ve araştırmalar dergisi*, 1(2), 81-89.

Özçetin, T.S. (2007). *Ankara Kedilerinde (Felis Catus Angorensis) Dış Yapı, Tüy, Büyüme, Gelişme Ve Üreme Özellikleri Üzerine Araştırmalar* (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi

Öztürk, M.O. & Uluşahin, N.A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Petek, M. (2004). Kafes kuşları. *Uludag University, Journal of Faculty of Veterinary Medicine*, 23, 1-2.

Pranschke, M. C. (2019). *Pet Ownership, Attachment, and Well-Being* (Doctoral dissertation, Carleton University).

Rhoades, H., Winetrobe, H. & Rice, E. Pet Ownership Among Homeless Youth: Associations with Mental Health, Service Utilization and Housing Status. *Child Psychiatry Hum Dev* 46, 237–244 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0463-5>

Robinson-Edwards, S., Kewley, S., Riley, L., & Fisher, D. (2019). Examining prisoner experience of an equine assisted psychotherapy. *Therapeutic Communities: The International Journal of Therapeutic Communities*. Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü (2022). Sağlık İstatistikleri Yıllığı. <https://sbsgm.saglik.gov.tr/Eklenti/43399/0/siy2020-tur-26052022pdf.pdf> adresinden 27 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.

Sanchez-Villegas A, Doreste J, Schlatter J, Pla J, Bes-Rastrollo M, Martinez-Gonzalez MA (2009). Association between folate, vitamin B (6) and vitamin B (12) intake and depression in the SUN cohort study. *J Hum Nutr Diet* 22:122-133

Savaş,T. (2016) Hayvan Islahı, <http://albinacmsfile.albinasoft.com/Dosyalar/61/289/LK289D102062015151059O63.pdf> (Erişim Tarihi 20.10.2022)

Scheffe, H. (1953). A method of judging all contrasts in the analysis of variance. *Biometrika*, 40, 87-104.

- Scheffe, H. (1959). *The analysis of variance*. New York: John Wiley press.
- Schulz, C., König, H. H., & Hajek, A. (2020). Differences in self-esteem between cat owners, dog owners, and individuals without pets. *Frontiers in Veterinary Science*, 7, 552.
- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the royal society of medicine*, 84(12), 717-720.
- Sever, M. (1999). Türk mitolojisinde kuşlar. *Milli Folklor*, 42(6).
- Si, T., Sun, L., & Zhu, Y. (2022). Exploring pets' own 'personality traits' and their specific social support functions. *The Frontiers of Society, Science and Technology*, 4(1).
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: current status of a psychosomatic hypothesis. *Health psychology*, 11(3), 139.
- Smith, T. W. (1994). Concepts and methods in the study of anger, hostility, and health. *Anger, hostility, and the heart*, 23-42.
- Smith, T. W., Ruiz, J. M., & Uchino, B. N. (2004). Mental Activation of Supportive Ties, Hostility, and Cardiovascular Reactivity to Laboratory Stress in Young Men and Women. *Health Psychology*, 23(5), 476–485. doi:10.1037/0278-6133.23.5.476
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Staats, S., Sears, K., & Pierfelice, L. (2006). Teachers' pets and why they have them: an investigation of the human animal bond 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(8), 1881-1891.
- Sullivan PF, Neale MC, Kendler KS (2000). Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis. *Am J Psychiatry* 157:1552–1562

- Şahin, E. M., Özer, C., Dağdeviren, N., Şahin, Ö., & Aktürk, Z. (2001). Birinci basamakta somatizasyon bozukluğuna yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 10(1), 12-14.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (brief symptom inventory-bsı): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şan, M. A. (2020). *Evcil hayvan sahiplerinde depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6th ed., Pearson.
- Taşpınar, A. (2022). *Üstbiliş ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Aleksitiminin rolü* (Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi.
- Tekin Tayfun, A. N. & Korkmaz, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: süleyman demirel üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 8 (17) , 534-558 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/makusobed/issue/45268/567048>
- Tekinsoy, R. R. (2022). *Evcil Hayvan Sahiplerinin Duygu Durumlari ve Yaşam Doyumlarının Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi.
- TKB: Tarım ve Köyişleri Bakanlığı, Veteriner Hizmetleri Kayıtları, 2023.
- Tolmunen T, Hintikka J, Ruusunen A, Voutilainen S, Tanskanen A, Valkonen VP, et al (2004). Dietary folate and the risk of depression in Finnish middle-aged men. A prospective follow-up study. *Psychother Psychosom* 73:334-339.
- TÜİK, “Uluslararası Seçilmiş Göstergeler”, <https://biruni.tuik.gov.tr/secilmisgostergeler/#> (Erişim Tarihi: 03.12.2020).
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Ulas, B. , Tatlibadem, B. , Nazik, F. , Sonmez, M. & Uncu, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler . *Celal Bayar Üniversitesi*

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi , 2 (3) , 71-75 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbusbed/issue/22334/239330>

United Nations (2022). *World Happiness Report*. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf> adresinden 27 Mayıs 2023 tarihinde alınmıştır.

Ünal B, Ergör G. Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. Ankara, Sağlık Bakanlığı, 2013.

Van Sittert, L., & Swart, S. (2008). *Canis familiaris*: Güney Afrika'nın bir köpek tarihi. *Canis Africanis*'te (s. 1-34). Brill.

Watson, N. L., & Weinstein, M. L. (1993). Pet ownership in relation to depression, anxiety, and anger in working women. *Anthrozoös*, 6(2), 135-138..

Yaprak, Y. (2017). *Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Olumsuz Benlik Algısının Sanal Zorbalığa Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi

Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013

Yılmaz, E. B. (2010). *Zeka Türleri İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi.

7. Ekler

EK-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sizi Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında görevli Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak ve Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Elif ÖZİL tarafından yürütülen “Bireylerin Sahip Oldukları Psikolojik Belirtilerin Evcil Hayvan Sahibi Olma Durumlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmanın amacı bireylerin evcil hayvan sahibi olup olmama durumlarına göre psikolojik belirti gösterme düzeylerinin karşılaştırılarak incelenmesidir. Bu kapsamda Demografik Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanacaktır. Sizden araştırmaya yaklaşık 5 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda yaklaşık 350 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Bu metnin imzalı bir kopyasını aldım.

Katılımcının :

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını; ☐ kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Araştırmacının

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

Şahidin

Adı-

Soyadı:.....

....

İmzası:

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki form katılımcılarla ilgili birtakım demografik bilgilere ulaşmak için oluşturulmuştur. Form üzerine kimliğiniz ile ilgili herhangi bir şey yazmanıza gerek yoktur. Vereceğiniz samimi ve gerçeğe uygun cevaplar araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunacaktır. Lütfen her maddeyi atlamadan dikkatle okuyunuz ve kanaatinize en uygun ya da en yakın olan seçeneğin altındaki kutucuğa çarpı (X) koyarak işaretleyiniz. Anketin doldurulmasında gösterdiğiniz ilgi, yardım ve iş birliği için şimdiden teşekkür ederiz.

1.Cinsiyetiniz: 1. Kadın () 2. Erkek ()

2.Yaşınız:.....

3.Medeni Durumunuz: 1. İlişkisi var () 2. İlişkisi yok ()

4.Eğitim Düzeyiniz:

1. İlkokul Mezunu () 2. Ortaokul Mezunu () 3.Lise Mezunu () 4. Ön lisans Mezunu ()
5. Lisans Mezunu () 6. Yüksek Lisans Mezunu () 7. Doktora Mezunu ()

5. Evcil hayvan bakma deneyimi yaşadınız mı?

() Önceden baktım () Şu an bakıyorum () Hiç bakmadım

6.Beslemekte olduğunuz evcil hayvan/lar hangisidir/ hangileridir?

___ Kedi ___ Kaplumbağa ___ Köpek ___ Hamster ___ Kuş ___ Tavşan ___ Balık
___ Diğer

7.Beslemekte olduğunuz evcil hayvanı kaç yıldır besliyorsunuz?

__0-1 __2 -4 __5-7 __7 ve üstü

8. Beslediğiniz evcil hayvana nerede bakıyorsunuz?

___Bahçe ___Ev ___ Hem ev hem bahçe

EK 3:Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği

Değerli katılımcı, eğer şu an bir evcil hayvanınız varsa, en sevdiğiniz evcil hayvanınız hakkındaki kısa ifadelere katılıp katılmadığınız lütfen belirtiniz. Her bir ifade için tamamen katılıyorum, biraz katılıyorum, biraz katılmıyorum ve tamamen katılmıyorum seçeneklerinden birini seçiniz.

(0= Tamamen katılmıyorum, 1=Biraz Katılmıyorum, 2=Biraz Katılıyorum, 3=Tamamen Katılıyorum)

1	Evcil hayvanım benim için herhangi bir arkadaşımдан daha değerlidir.	0	1	2	3
2	Evcil hayvanımla sırlarımı sıklıkla paylaşıyorum.	0	1	2	3
3	Evcil hayvanlar, aile üyeleriyle aynı hak ve ayrıcalıklara sahip olmalıdır.	0	1	2	3
4	Evcil hayvanımın en iyi arkadaşım olduğuna inanıyorum.	0	1	2	3
5	İnsanlara karşı duygularım, onların evcil hayvanıma davranışlarından etkilenir.	0	1	2	3
6	Evcil hayvanımı seviyorum çünkü o bana hayatımdaki insanların çoğundan daha sadıktır.	0	1	2	3
7	Evcil hayvanımın resimlerini başka insanlara göstermekten zevk alırım.	0	1	2	3
8	Bence evcil hayvanım sadece bir hayvandır.	0	1	2	3
9	Evcil hayvanımı seviyorum çünkü o beni asla yargılamaz.	0	1	2	3
10	Evcil hayvanım, kendimi ne zaman kötü hissettiğimi anlar.	0	1	2	3
11	Sık sık evcil hayvanım hakkında diğer insanlarla konuşurum.	0	1	2	3
12	Evcil hayvanım beni anlar.	0	1	2	3
13	Evcil hayvanımı sevmemin sağlıklı kalmama yardım ettiğine inanırım.	0	1	2	3
14	Evcil hayvanlar da insanlar kadar saygıyı hak	0	1	2	3

	ediyor.				
15	Evcil hayvanımla çok yakın bir ilişkimiz var.	0	1	2	3
16	Evcil hayvanıma iyi bakabilmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	0	1	2	3
17	Evcil hayvanımla sık sık oynarım.	0	1	2	3
18	Evcil hayvanımı mükemmel bir dost olarak görüyorum.	0	1	2	3
19	Evcil hayvanım beni mutlu eder.	0	1	2	3
20	Evcil hayvanımın ailemin bir parçası olduğunu hissediyorum.	0	1	2	3
21	Evcil hayvanıma çok bağlı değilim.	0	1	2	3
22	Evcil bir hayvana sahip olmak mutluluğuma mutluluk katar.	0	1	2	3
23	Evcil hayvanımı bir arkadaş olarak görüyorum.	0	1	2	3

EK 4: Kısa Semptom Envanteri

Lütfen, listedeki her maddeyi dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan kendinize uygun olanını işaretleyerek gösteriniz.

(0= Hiç, 1=Biraz, 2=Orta Derece, 3=Fazla, 4=Çok fazla)

1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı	0	1	2	3	4
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4
5. Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	0	1	2	3	4
8. Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu	0	1	2	3	4
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi	0	1	2	3	4
11. İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4

14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	0	1	2	3	4
16. Yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
17. Hüzünlü, kederli hissetme	0	1	2	3	4
18. Hiçbir şeye ilgi duymama	0	1	2	3	4
19. Ağlamaklı hissetme	0	1	2	3	4
20. Kolayca incinebilme, kırılma	0	1	2	3	4
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	0	1	2	3	4
23. Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu inancı	0	1	2	3	4
25. Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	0	1	2	3	4
27. Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	0	1	2	3	4
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	0	1	2	3	4
30. Sıcak, soğuk basmaları	0	1	2	3	4

31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	0	1	2	3	4
32. Kafanızın birden bomboş kalması	0	1	2	3	4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	0	1	2	3	4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma	0	1	2	3	4
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	0	1	2	3	4
39. Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındaiken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4

46. Sık sık tartışmaya girme	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	0	1	2	3	4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme.	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görme, değersizlik hissi	0	1	2	3	4
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Elif Özi

