



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**EVCİL HAYVANLARA BAĞLANMA DÜZEYİ İLE SOSYAL ANKSİYETE VE
HATA RUMİNASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Kamile İNCE
ORCID: 0000-0001-8467-6638

Danışman
Prof. Dr. Nurten SARGIN
ORCID: 000-0003-1899-8908

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana güvenen, bilgi ve tecrübelerini içtenlikle paylaşıp rehberlik eden, karşılaştığım sorunlarda beni yüreklendiren değerli hocam Prof. Dr. Nurten Sargın'a,

Tez yazma sürecindeki zorluklara beraber göğüs gerdiğimiz, yüksek lisansın bana kazandırdığı güzel insan Ceylan'a,

Lisans maceramı güzelleştiren, İstanbul'daki kıymetli anılarımın güzide mimarları, değerli dostlarım Hatice Zülal, Sümeyra ve Hacer'e,

Hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen, eğitim ve iş hayatım süresince her türlü fedakârlıkla bana yardımcı olan kıymetli anne ve babama; zorlukları kolaylaştıran, kardeşleri olmaktan gurur duyduğum Zülal ve Sertac'a,

İş hayatımı eğlenceli kılan, kilometrelerce uzaktan bile desteklerini hissettiğim, her daim yanımda olan sevgili takım arkadaşlarıma,

Veri toplama sürecinde bana destek olan; kıymetli vaktini ayıran değerli arkadaşlarıma ve katılımcılarıma,

Son olarak, tez konuma ilham veren biricik kedimiz Turşu'ya teşekkürlerimi sunarım.

Kamile İNCE

Şubat 2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	ix
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.2.1. Alt Amaçlar	8
1.3. Araştırmanın Önemi	10
1.4. Varsayımlar	12
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar	13
2. ALAN YAZIN.....	14
2.1. Bağlanma.....	14
2.1.1 Bağlanma kuramları	16
2.1.2 Güvenli bağlanma.....	17
2.1.3 Güvensiz bağlanma	17
2.1.4 Evcil hayvanlara bağlanma	18
2.1.5 Evcil hayvanlara bağlanma ile ilgili araştırmalar.....	21
2.2. Sosyal Anksiyete	26
2.2.1 Sosyal anksiyetenin temel özellikleri ve tanı kriterleri	27
2.2.2 Sosyal anksiyetenin epidemiyolojisi	30
2.2.3 Sosyal anksiyetenin etiyolojisi	31
2.2.4 Sosyal anksiyetenin kuramsal açıklamaları.....	33
2.2.5 Sosyal anksiyete ile ilgili araştırmalar.....	35
2.3. Ruminasyon.....	39
2.3.1 Ruminasyon üzerine kuramlar.....	43
2.3.2 Ruminasyon ve sosyal anksiyete ilişkisi	44
2.3.3 Ruminasyon ve bağlanma ilişkisi.....	45
2.3.4 Hata ruminasyonu.....	46
2.3.5 Ruminasyon ile ilgili araştırmalar	48
3. YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın Modeli	52

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	53
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	56
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	56
3.3.2. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ).....	57
3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	57
3.3.4. Hata Ruminasyonu Ölçeği.....	58
3.4. Verilerin Toplanması.....	58
3.5. Verilerin Analizi.....	59
4. BULGULAR	61
4.1. Çalışma Grubunun Sosyal Anksiyete Düzeylerine İlişkin Bulgular	61
4.1.1. Çalışma grubunun cinsiyetlerine göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi62	
4.1.2. Çalışma grubunun yaşlarına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi... 63	
4.1.3. Çalışma grubunun yaşamın çoğunluğunu geçirdikleri yere göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi	64
4.1.4. Çalışma grubunun algıladıkları sosyoekonomik seviyelerine göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi	65
4.1.5. Çalışma grubunun anne öğrenim durumlarına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi	67
4.1.6. Çalışma grubunun baba öğrenim durumlarına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi	68
4.1.7. Çalışma grubunun evcil hayvan sahibi olma durumuna göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi.....	70
4.1.8. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türüne göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi.....	70
4.1.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan sayısına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi.....	71
4.1.10. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvana sahip olma sürelerine göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi.....	71
4.2. Çalışma Grubunun Hata Ruminasyonu Düzeylerine İlişkin Bulgular	73
4.2.1. Çalışma grubunun cinsiyetlerine göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi.....	73
4.2.2. Çalışma grubunun yaşlarına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi 74	
4.2.3. Çalışma grubunun yaşamın çoğunluğunu geçirdikleri yere göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi	75
4.2.4. Çalışma grubunun algıladıkları sosyoekonomik seviyelerine göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi	76
4.2.5. Çalışma grubunun anne öğrenim durumlarına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi	76
4.2.6. Çalışma grubunun baba öğrenim durumlarına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi.....	77
4.2.7. Çalışma grubunun evcil hayvan sahibi olma durumuna göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi.....	78
4.2.8. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türüne göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi	79

4.2.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan sayısına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi	79
4.2.10. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvana sahip olma sürelerine göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi	79
4.3. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma Düzeyine İlişkin Bulgular	80
4.3.1. Evcil hayvan sahibi katılımcıların cinsiyetlerine göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi	81
4.3.2. Evcil hayvan sahibi katılımcıların yaş gruplarına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi	81
4.3.3. Evcil hayvan sahibi katılımcıların yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi.....	82
4.3.4. Evcil hayvan sahibi katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik seviyelerine göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi	83
4.3.5. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan sayısına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi	84
4.3.6. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türüne göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi.....	84
4.3.7. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvana sahip olma sürelerine göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi	86
4.3.8. Evcil hayvan sahibi katılımcıların anne öğrenim durumlarına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi.....	86
4.3.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların baba öğrenim durumlarına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi.....	87
4.4. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma ve Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	88
4.5. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma ve Hata Ruminasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	89
4.6. Çalışma Grubunun Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	90
4.7. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma, Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	91
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	93
5.1. Tartışma.....	93
5.1.1. Sosyal anksiyeteye ilişkin bulgulara ait tartışma ve yorum	93
5.1.2. Hata ruminasyonuna ilişkin bulgulara ait tartışma ve yorum.....	96
5.1.3. Evcil hayvanlara bağlanmaya ilişkin bulgulara ait tartışma ve yorum	100
5.1.4. Evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması ve yorumu.....	104
5.2. Sonuç	104
5.3. Öneriler.....	108
KAYNAKLAR.....	109
EKLER.....	129

EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	129
EK-2: Kişisel Bilgi Formu	130
EK-3: Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Türkçe Formu	131
EK-4: Liebowitz Skalası	132
EK-5: Hata Ruminasyonu Ölçeği.....	133
EK-6: Ölçek Kullanma İzinleri	134
EK-7: Akademik Kurul Kararı	135
EK-8: Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni	136



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Evcil Hayvanlara Bağlanma Düzeyi ile Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Arasındaki İlişki başlıklı tez çalışmamın toplam **109** sayfalık kısmına ilişkin, 27/01/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%7** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

2/02/2024

Kamile İNCE

Prof. Dr. Nurten SARGIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

2/02/2024

Kamile İNCE

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

η^2 : Eta-Kare

$\bar{x}$: Ortalama

β : Beta



Kısaltmalar

Akt.: Aktaran

APA: American Psychological Association

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

G. Arası: Gruplar Arası

G. İçi: Gruplar İçi

ICD: International Classification of Diseases

KO: Kareler Ortalaması

KT: Kareler Toplamı

MBTI: Myers–Briggs Type Indicator

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

SAB: Sosyal Anksiyete Bozukluğu

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Ss: Standart Sapma

Top: Toplam

Var.K: Varyansın Kaynağı

Ve ark.: Ve arkadaşları

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

EVCİL HAYVANLARA BAĞLANMA DÜZEYİ İLE SOSYAL ANKSİYETE VE HATA RUMİNASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Kamile İNCE

Bu çalışma, evcil hayvanlara bağlanma (insan yerine koyma, hayvan hakları, genel bağlanma), sosyal anksiyete (korku/anksiyete, kaçınma) ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu evcil hayvan sahibi olan ve olmayan, 18-29 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ve mezunu katılımcılar oluşturmaktadır. Çalışma, kriterleri sağlayan 503 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, evcil hayvan sahibi kadınlarda hata ruminasyonu, evcil hayvanlara bağlanma, hayvan hakları ve korku/anksiyete düzeyi, evcil hayvan sahibi erkeklere göre daha yüksektir. 18-23 yaş aralığındaki evcil hayvan sahiplerinin korku/anksiyete düzeyi, 24-29 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. 0-1 yıl süreyle evcil hayvan sahibi olanların korku/anksiyete ve sosyal anksiyete düzeyleri, 5 yıl ve üzeri süreyle hayvan sahibi olanlardan daha yüksek olarak saptanmıştır. En uzun süre ilçede yaşamış hayvan sahiplerinin hata ruminasyonu düzeyi, büyükşehir grubundaki hayvan sahiplerine kıyasla daha yüksek olarak kaydedilmiştir. 5 yıl ve üzeri süreyle evcil hayvan besleyenlerin hata ruminasyonu seviyesi, 0-1 yıldır hayvan sahibi olanlardan daha düşüktür. Evcil hayvan sahibi bireylerin hata ruminasyonu düzeylerinin, hayvan sahibi olmayanlara göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. 24-29 yaş grubundaki hayvan sahiplerinin hayvan hakları düzeyi, 18-23 yaş grubundaki hayvan sahiplerine göre daha yüksektir. Yaşamın çoğunluğunu köy-kasabada geçiren bireylerin hayvan hakları düzeyi, ilçe ve büyükşehir grubuna göre daha düşük olarak kaydedilmiştir. Kedi ve köpek sahibi katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma ve genel bağlanma seviyelerinin, kuş sahiplerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Köpek sahibi bireylerin hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri, kedi ve kuş sahiplerine göre daha yüksektir. Benzer şekilde, kedi besleyenlerin hayvanlarını insan yerine koyma düzeyi, kuş sahiplerinden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Evcil hayvanı olan ve olmayan bireylerde, sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal anksiyete, hata ruminasyonu yordamaktadır. Evcil hayvanlara bağlanma ile hata ruminasyonu arasında da düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Evcil hayvanlara bağlanmanın evcil hayvan sahiplerinde hata ruminasyonu yordadığı anlaşılmıştır. Ayrıca, sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasındaki ilişkide, evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici bir rolü bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulguları, alan yazındaki bilgiler ışığında tartışılmış ve sonuçlara dair önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evcil hayvan, Bağlanma, Sosyal anksiyete, Ruminasyon, Hata ruminasyonu.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN PET ATTACHMENT LEVEL, SOCIAL ANXIETY AND MISTAKE RUMINATION

Kamile İNCE

The present study was conducted to examine the relationship between pet attachment (people substitution, animal rights, general attachment), social anxiety (fear/anxiety, avoidance) and mistake rumination. A correlational model was used during the study. The target population was college students and graduates aged 18 to 29, with or without pets. The study was carried out with 503 participants who met the criteria.

Based on the findings, the female pet owners have higher mistake rumination, pet attachment, fear/anxiety, and animal rights scores than the males with pets. The fear/anxiety level of the pet owners in the 18-23 age group was higher than the pet owners aged 24 to 29. Fear/anxiety and social anxiety levels of the pet owners for 0-1 year were higher than those who have owned their pets for 5 years or more. The mistake rumination level of the ones who have had pets for at least 5 years were lower than the 0–1-year group. Compared to the metropolitan group, mistake rumination level of the long-term residents in the district was higher. The mistake rumination level of the pet owners was higher than those who do not own pets. The animal rights scores of the 24-29 age group were higher than the pet owners aged 18 to 23. The animal rights scores of the ones with the most years of residence in village-towns were lower than the ones in the district and metropolitan. The level of pet attachment and general attachment of the cat and dog owners were higher than the bird owners. The dog owners are more likely to treat their animals as humans than the cat and bird owners. Similarly, the cat owners have high level of people substitution for their pets than the bird owners.

A moderate, significant, and positive relationship was found between social anxiety and mistake rumination in individuals with and without pets. Social anxiety predicted the mistake rumination. A weak, positive and significant relationship was also detected between pet attachment and mistake rumination. It was concluded that attachment to pets predicted the mistake rumination in pet-owners. Additionally, the results implied that pet attachment is not a moderator variable in the relationship between social anxiety and mistake rumination. The findings of the study were discussed in view of the relevant literature and the suggestions regarding the results were included.

Keywords: Pet, Attachment, Social anxiety, Rumination, Mistake rumination

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, alt amaçlar, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Her insanın hayatında deneyimlediği duygusal bağlar, duygu ve davranışlarına yön vermektedir. Bir kişi, hayvan veya nesneye karşı hissedilen bu bağlar “bağlanma” olarak adlandırılmaktadır. Birden çok anlama, açıklamaya ve sonuca sahip olan bağlanma, bireylerin deneyimlediği en güçlü, etkili ve tatmin edici duygulardan biri olmaktadır. Bağlanmanın sevmeye, yas, kıskanma ve anksiyete gibi duygulanımlarla yakın bir ilişkisi bulunmaktadır. Tarih boyunca bağlanma üzerine konuşulmuş; yazılıp çizilmiş ve teorilerle konseptte açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Freud ve Suttie gibi birçok isim bağlanmaya dair teoriler üretse de en bilinen isimlerden biri John Bowlby olmuştur. Bowlby’nin teorisine göre bağlanma, fiziksel ihtiyaçların karşılanmasından daha da öte bir sosyal etkileşime dayanmakta ve erken bağlanma deneyimi, kişilik oluşumu sürecinde yadsınamaz bir etkiye sahip olmaktadır (Mercer, 2005). Bağlanma kuramı, genellikle anne ve çocukları arasındaki bağlanmayla ilgilenmektedir ancak Bowlby’ye göre bağlanma, diğer ilişkilerde de ortaya çıkmaktadır (Bowlby, 1988).

Tarih boyunca yetişkin bireylerin ilişkileri ve bağlandıkları figürler mercek altına alınmıştır (Bowlby, 1988). Ainsworth (1989) bu araştırmalar ışığında ebeveyn, kardeş, romantik partner ve arkadaşların yetişkin bağlanma figürleri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Granqvist ve arkadaşları (2012) ise konuyu inanç bağlamında ele almış ve yaratıcının bir bağlanma figürü olduğunu savunmuştur. Mallinckrodt ve arkadaşları (1995) ise Bowlby’nin teorisinden yola çıkmış ve bağlanma figürü olarak terapistleri işaret etmiştir. Öte yandan, Sable (1995) hayvanların insan hayatındaki yerini vurgulayarak evcil hayvanlara dikkat çekmiş ve evcil hayvanla olan ilişkide de bir bağlanma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Albert ve Bulcroft (1988), duygusal anlamda sıkıntı yaşayan bireylere evcil hayvanın önemli bir desteği olduğunu ifade etmiştir. Hayvan-insan ilişkisine bakarken aslında anne ve çocuk ilişkisinden yola çıkmanın daha faydalı olduğu düşünülmüştür (Albert ve Bulcroft, 1988; Voith, 1985). Annesi bulunduğu ortamdan ayrıldığında çocuk anneden tamamen kopmamaktadır (Mercer, 2005). Benzer şekilde, evcil hayvanlar, sahipleri yanlarında değilken huzursuzluk ve kaygı

belirtileri göstermekte ve sahiplerini aramaya çalışmaktadır. Tıpkı insanlar arasında var olan duygusal ilişki gibi evcil hayvanlar ve sahipleri arasında da bu bağ mevcut olmaktadır.

Yakınlık, birlikte geçirilen zamanın süresi, duygusal deneyimlerin paylaşılması görsel ve dokunsal sinyaller, insanların birbirine bağlanmasında rol oynayan muhtemel faktörlerden bazılarıdır. Evcil hayvan olarak beslenen köpekler ve kediler de bu davranış dizilerine oldukça iyi uymaktadır. Hatta bazı açılardan insanların bağlanma davranışları için olağanüstü uyarılar olarak hizmet edebilmektedir. İnsanlar arasında bağlanma işlevi gören aksiyonların, insanlar ve evcil hayvanları arasında da mevcut olduğu düşünülmektedir. İnsan ve evcil hayvanları arasındaki davranış kalıplarının çoğu, çocuk ve bakım vereni arasındaki mekanizmaya çok benzemektedir. Tıpkı çocuklar gibi, evcil hayvanlar da insanları özleme ve görünce sevinme davranışı sergilemektedir. Dokunulma, sahibine dokunma isteği içerisinde olurlar ve canlı bir varlıkla rahatlatıcı, dokunsal bir temas arayışı içine girmektedir (Voith, 1985).

Evcil hayvanı olan kişilerin diğer insanlara olan bağlanma şekli ile evcil hayvanlarına olan bağlanma şekli arasında benzerlik bulunmaktadır (Zilcha-Mano ve arkadaşları, 2011a). Bu yüzden, evcil hayvan ve sahibi arasındaki bağın dikkate alınması gereklidir ve bu bağın daha detaylı açıklanması için bağlanma kuramına ihtiyaç duyulmaktadır (Peacock ve ark., 2012). Bu bağ ve temelde yaşanan duygusal ilişki, “evcil hayvana bağlanma” olarak adlandırılmıştır (Schaffer, 2009). Evcil hayvanlar bu bağlanmanın farkında olmasa da bu durum, güven ve huzur hissetmeye engel olmamaktadır. Bu duygusal bağ ile evcil hayvanın yokluğu endişeye sebebiyet verir ve ölüm durumlarında ise yas ortaya çıkabilmektedir (Schaffer, 2009). Yapılan bir çalışmada (Kurdek, 2008) anne ve diğer bağlanma figürleri, köpek bağlanma figürüyle kıyaslanmış ve hiyerarşide daha yukarıda oldukları görülmüştür. Öte yandan, baba ve kardeş figürlerinin, hiyerarşide köpek bağlanma figüründen daha aşağıda olduğu bulunmuştur. Evcil hayvana ilgi düzeyi arttıkça bağlanma düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu ilgi ve bakımla birlikte zaman içerisinde köpeğin de sahibine benzer bir şekilde bağlanabileceği sonucuna varılmıştır.

“Bütün dünya bir oyun sahnesidir ve bütün erkekler ve kadınlar sadece birer oyuncu.” dizelerini yazan Shakespeare, günlük yaşam ile tiyatro arasındaki benzerliği vurgulamıştır. Buna benzer olarak Erasmus da hayatı, farklı maskelerin kullanıldığı ve herkesin rolünü oynadığı bir performans sahnesine benzetmiştir. Her ne kadar dünyanın bir sahne olduğu konusunda çok fazla insan hemfikir olmasa da bu metaforun doğruluk payı bulunmaktadır.

Gündelik hayatta bireyler, aynı aktörler gibi ebeveyn, müşteri veya çalışan rollerini canlandırmaktadır. Tıpkı performans öncesinde veya esnasında gerilen tiyatro oyuncularını gibi bazen bireyler de hayat sahnesinde rollerini yerine getirirken korku yaşayabilmektedir. Bu yaşanan “sahne korkusu”, toplantı yönetmek, iş görüşmesi yapmak veya topluluk önünde konuşmak gibi sosyal durumlarda fazlasıyla hissedilebilmektedir. Bazı insanlar için bu his sadece ufak bir rahatsızlıkken kimi insanlar için fonksiyonel anlamda engelleyici olabilmektedir. Neredeyse her insan yaşadığı toplum içerisinde sosyal kaygı deneyimlemektedir ancak bazıları karakteristik olarak başkaları tarafından onay almaya daha çok eğilimli olabilmektedirler. Olası onaylanmama veya reddedilme durumlarından kaçınmayı tercih etmektedirler (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal anksiyete veya diğer bilinen adıyla sosyal fobi, bireyin bulunduğu ortamda hakkında kötü düşünüleceği veya kendisiyle alay edileceğini farz ettiği durum olarak tanımlanmaktadır. Bu tür düşünceler irrasyonel korku ile bütünleşmektedir (Griez ve ark., 2001). Marks ve Gelder (1966)’a göre sosyal anksiyete, başkalarının yanında yazma, konuşma, yeme-içme korkusudur. Buna ek olarak sohbet başlatmak, yeni kişilerle tanışmak veya karşı cinsle iletişime geçmek gibi durumlar da sosyal anksiyeteye ilişkilendirilmiştir. Sosyal anksiyetesi olan kişiler, başkaları tarafından değerlendirilme veya olumsuz bir şekilde eleştirilme düşüncesiyle sürekli bir korku içerisinde olmaktadır. Bu korku duygusunun yoğun olarak hissedildiği ortamlar, olası bir yargılanma durumu veya belirli bir topluluğun önünde performans sergileme gibi sosyal durumları içerebilmektedir. Bu durumlar, sosyal anksiyetesi olan bireylerin aklına geldikçe huzursuzluk, sıkıntı ya da korku hissetmelerine neden olmaktadır. Sosyal anksiyete uzun vadede devamlılık gösterebilmekte ve hatta ömür boyu sürebilmektedir. Kronik hale gelebilen bu anksiyete çeşidi, alkol bağımlılığı, depresyon veya intihar gibi ikincil durumlarla da ilişkilendirilebilmektedir. Bu nedenle, sosyal anksiyete, bireylerin hayatında büyük bir yaralayıcı faktör haline gelebilmektedir. Sosyal anksiyete, toplumda giderek daha da yaygınlaşan bir anksiyete bozukluğu olmaktadır (Griez ve ark., 2001).

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın (DSM-III) üçüncü baskısına göre sosyal anksiyete kriterleri, bir topluluk önünde konuşma, yemek yeme veya umumi tuvaletleri kullanma, rezil olacağı bir harekette bulunma gibi durumlardan korku ve endişe duymaktır. Ayrıca, “diğerleri tarafından yargılanmaya maruz kalınan durumlarda tecrübe edilen kaygı, irrasyonel korku ve kaçınma duygusu” olarak da tanımlanmıştır

(American Psychiatric Association [APA], 1980). Bu tanım daha sonraki versiyonlarda (DSM-III-R ve DSM-IV) “çoğu sosyal durumda korku ve sıkıntı hissetmek” şeklinde yeniden çerçevelenmiştir (APA, 1987; APA, 1994). Bireyin bu tür durumlarla karşılaşması, beklenti kaygısına sebebiyet verir ve birey rahatsız hissetmeye başlamaktadır. Bu rahatsızlığın etraftakiler tarafından hissedileceği endişesi, performansını olumsuz etkileyecek kaygıyı tetiklemekte ve birey, kısır bir döngü içerisine girmektedir. DSM-III’e göre sosyal anksiyete, sıklıkla çocukluk döneminin sonunda veya ergenlik döneminde başlamaktadır. Genellikle kroniktir ve korkulan durum performansı kötü etkilediğinde şiddeti daha da artmaktadır. Böylelikle anksiyete tetiklenir ve kaçınma isteği güçlenmektedir (APA, 1980).

Sosyal anksiyete bozukluğunun temel bir özelliği, yabancı insanları içeren sosyal veya performans durumlarından korkma ve kaçınma davranışı sergilemektir. Birey, utanç verici bir durumla karşılaşmaktan, rezil olacağı bir hareket yapmaktan ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkmaktadır. Bu korkunun ötesinde çeşitli şikayetler ve durumla ilişkili semptomlar da bulunmaktadır. Semptomlar, çeşitli sosyal veya performans durumlarında ortaya çıkabilmektedir. Topluluk önünde konuşmak, genel anlamda en yaygın kaygı tetikleyicilerinden biridir ve sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin en sık korktuğu durum olmaktadır (Stein ve ark., 1998). Bununla birlikte, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler çoğunlukla partiye gitmekten, yabancılarla tanışmak veya bir randevu başlatmak gibi etkileşimlerden, yetkili kişilerle konuşmaktan veya bir sorunu dile getirmek gibi davranışlardan korku duymaktadır. Daha az korku uyandıran durumlardan bazıları ise sınava girmek, başkalarının önünde yemek yemek, bir başkası tarafından gözetlenirken çalışmak veya yazı yazmak, umumi tuvaletleri kullanmaktır (Wittchen ve ark., 1999). Sosyal anksiyete kadınlarda daha yüksek seviyede ölçülmüştür ve bu konuda kadınların erkeklere göre daha fazla sıkıntı yaşadığı kaydedilmiştir (Schneier ve Goldmark, 2015).

Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler için en yorucu davranışsal belirti, korkulan ve endişe duyulan durumlardan kaçmak veya bu tür durumlarla karşılaşma ihtimali doğurabilecek girişimlerden uzak kalmaktır. Bu da aslında hayatın işlevselliğini etkilemektedir ve bireylerin deneyim kazanabileceği fırsatların önüne ket vurmaktadır. Korku uyandıran durumlar esnasında hissedilen rahatsız edici semptomlar aslında durumdan önce ve sonra da bireyleri etkileyebilmektedir. Kaygı, planlanmış konuşma veya toplantı gibi olaylardan haftalar önce kendini gösterebilmekte ve korkulan durum başladığı andan itibaren ise etkisini artırabilmektedir. Durum bittikten sonra ise birey kendini acımasızca eleştirmekte

ve durum üzerine ruminasyon sergilemekte; öz saygısında azalma yaşamakta ve depresif bir ruh haline bürünmektedir (Fahlén, 1996).

Yapılan çalışmalarda (Jose, Wilkins ve Spindel, 2012; Wong ve Moulds, 2009) sosyal kaygının uzun vadede ruminasyonu kısmen yordadığı saptanmıştır. Ruminasyon kelimesinin temeli, Latince'deki "ruminare" yani geviş getirme tabirine dayanmaktadır (Brown, 1968). İngilizcede ise "saplantılı bir şekilde bir konu veya durum hakkında uzun uzun ve derinlemesine düşünmek" anlamında kullanılmaktadır (APA Dictionary of Psychology, t.y.). Ruminasyon, Dünya Sağlık Örgütü'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD-10) kılavuzunda obsesif-kompulsif bozukluk başlığı altında ele alınmıştır (World Health Organization, 2016). Ruminasyon, karşılan bir durumda aksiyona geçmeye engel olmakta ve bireylerin olumsuz durumu zihninde tekrar tekrar canlandırmasına sebebiyet vermektedir. Ruminasyonda semptomlara tekrar tekrar odaklanılmakta ve sorunlara pasif yaklaşılmaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bireyler ruminasyonla birlikte belirli bir noktada kalmakta ve zihinde istemsiz düşüncelerle boğuşmaktadır. Aktif bir şekilde sorun çözmekten uzaklaşılmaktadır (Abramowitz ve ark., 2011; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Ruminasyonun sonucunda ortaya çıkan düşünceler, geçmiş odaklıdır, problemler için çözüm niteliği taşımamaktadır, bireyler motivasyonu düşük hissetmekte ve daha fazla endişeye sebep olmaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

Ruminasyonun sosyal anksiyetesi olan ve olmayan kişilerde etkileri farklılık göstermektedir. Sosyal anksiyete tanısı olmayan bireylerde ruminasyon, olumsuz deneyimlerin yeniden gözden geçirilmesi, olası durumlarda kullanılabilecek yeni stratejilerin ve davranışların geliştirilmesiyle sonuçlanabilmektedir. Öte yandan, sosyal anksiyetesi olan bireylerde ruminasyon yıkıcı boyutta olabilmektedir. Ruminasyon, sosyal anksiyetesi olan bireylerde kişilerarası ilişkilerin kötüye gitmesine, yapılacak işlere ket vurulmasına, diğer durumlarda da olumsuz sonuçlar elde etmesine yol açmaktadır. Ruminatif düşünceye yatkın olan bireylerde yüksek sosyal anksiyete ve gerçek olmayan negatif düşünceler daha fazla deneyimlenmektedir (Clark ve ark., 2005). Yapılan bir çalışmaya göre ruminasyon ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır. Kadınların üzgün bir ruh haline sahip olduğu zamanlarda ruminasyon yapma eğiliminin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

Hata ruminasyonu kavramı, Frost ve Henderson (1991) tarafından ortaya atılmıştır. Watson ve Clark (1984), hatalar hakkında uzun uzun düşünmenin ve üzerinde durmanın

olumsuz duygulanıma eğilimli insanların temel bir özelliği olduğunu dile getirmişlerdir. Bununla birlikte, bu tür bilişsel ruminasyonun özdenetim gerçekleştirmedeki başarısızlığın altını çizdiği de öne sürülmüştür. Ayrıca, geçmiş hatalarından rahatsız olan birçok bireyin, sıkıntı ve strese karşı oldukça savunmasız olan mükemmeliyetçi kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçilik boyutunda hata yapma endişesi düzeyi yüksek olan sporcuların, hatalarını daha sık düşündüğü bulunmuştur. Bu tür sporcuların geçmişteki hatalarına ilişkin bilişsel imgeleri, yarışma sırasında odaklanmalarını zorlaştırmış ve bu tür düşünceler sık sık tekrar etmiştir. Mükemmeliyetçi katılımcıların önemli bir hata hakkında daha fazla düşünce bildirdikleri, ancak daha az önemli hatalar hakkında fazla düşünmedikleri bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve performans sırasında yapılan hatalar hakkında deneyimlenen ruminatif düşünce arasında anlamlı düzeyde bir ilişki keşfedilmiştir (Besser ve ark., 2004).

Hatalar hakkında derin düşüncelere dalmak, sıkıntıya sebebiyet veren, endişe ve özeleştiriyi güçlendirebilen ve uzatabilen tekrarlayıcı bir biliş biçimi olarak literatürde yerini almıştır. Hata ruminasyonu ile ilgili önemli bir husus, bu durumun nasıl ve neden meydana geldiğini anlayabilmektir. Hata ruminasyonu, kaçınmaya yönelimi ve geçmiş yetersizliklerle ilgili anıların tetiklediği erteleme ve geciktirme eğilimlerini artırmaktadır. Geçmişteki hatayla ilgili düşünceleri ve görüntüleri tarafından yönetilen bireyler, kendilerini koşulsuz kabul etmede, öz-şefkat ve kendini affetme becerilerinde başarısızlık göstermektedir. Kendine yöneltilecek öfke, olumsuz düşünceleri artıran baskın bir duygulanım şekli olmaktadır. Bireyin kendisine karşı hissettiği hayal kırıklığı, bireyi hataları hakkında derin düşüncelere dalmaya itmektedir (Flett ve ark., 2020).

Hata ruminasyonu, hatayı düzeltme ve kendini geliştirme açısından bireylere fırsat tanıyıp geçmiş hataları yinelememe motivasyonu verse de olumsuz etkileri daha fazla olmaktadır. Bu tür ruminasyon eğilimine sahip kişiler, hatalı geçmişleri sebebiyle azami derecede dikkatli olmaya çalışmaktadır. Bu durum da mükemmeliyetçilerin üzücü geçmişlerini kabullenememeleri ile ilişkilendirilmiştir (Graham ve ark., 2010). Mükemmeliyetçilerin geçmiş hatalarından vazgeçememeleri, benlikleriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmalarına neden olabilmektedir. Diğerlerine karşı mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler, başkalarının hatalarını kabul etmeme veya hataların önüne geçememe nedeniyle uzun ve tekrarlayıcı bir düşünmenin içine girebilmektedirler (Flett ve ark., 2020).

1.2. Araştırmanın Amacı

Evcil hayvanlar ile sahiplerinin etkileşimi ile doğal olarak ortaya çıkan bağın, bireyleri fizyolojik ve duygusal açıdan olumlu olarak etkilediği ve evcil hayvan beslemenin insan sağlığı üzerinde pozitif etkileri olduğu saptanmıştır (Babaoğlu ve ark., 2012; Julius ve ark., 2012). Evcil hayvan sahibi olmayan ve tek başına yaşayanlar ile evcil hayvan sahibi olan ve yalnız yaşayanlar üzerinde yapılan çalışmalarda (Sable, 1995; Zasloff ve Kidd, 1994) evcil hayvan sahibi olmayanların daha yalnız hissettikleri; ayrıca, evcil hayvan sahibi olmayanların sosyal etkileşimden kaçındıkları da bulunmuştur (Güngörmüş, 2021). Sonuç olarak yapılan çalışmalarda (Friedmann ve ark., 1983) hayvanların insanları rahatlatarak duygudurumlarını düzeltmede önemli bir rol oynadıkları ve bireylerin anksiyete düzeyini azalttığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak evcil hayvanların günlük hayattaki etkileşimleri etkilediği de saptanmıştır (Lebid ve Simonova, 2021; Rogers ve ark., 1993).

Evcil hayvanlar, sahiplerini fiziksel ve psikolojik sağlık açısından olumlu etkileyebilmekte; sahiplerinin daha rahat hissetmelerine yardımcı olabilmektedir. Kimi zaman hayvan sahipleri, evcil hayvanlarıyla olan duygusal bağ sayesinde daha az yalnız hissedebilmektedir. Evcil hayvanları aracılığıyla dış dünyayla daha rahat iletişime girebilen bireyler, daha az sosyal korku deneyimleyebilmektedir. Evcil hayvanları sayesinde duygudurumlarını daha kolay düzenleyebilen bireylerin, sosyal ortamda yaşadıkları olumsuz durum veya yaptıkları hatalara karşı daha sağlıklı tepkiler verebileceği, konuya zihinsel açıdan daha verimli bir şekilde yaklaşabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, evcil hayvanların verdiği sosyal desteğin bireylerin düşünce döngülerinde kaybolmasını engelleyebileceği, sahiplerine sağladıkları fiziksel ve zihinsel aktivitelerle sahiplerinin ruminasyon yapmasını azaltabileceği ve olumlu bir şekilde dikkat dağıtarak sahiplerinin negatif düşüncelerini sekteye uğratabileceği düşünülmektedir. Böylelikle, evcil hayvan sahibi bireylerin daha az ruminatif düşünceye ve daha az sosyal korkuya sahip olacağı öngörülmektedir.

Her ne kadar evcil hayvan sahibi olmanın sosyal etkileşimi artırdığı sonucuna ulaşılsa da alan yazında sosyal anksiyete, evcil hayvan sahibi olma veya hayvanlara bağlanma açısından ele alınmamıştır. Evcil hayvanlara bağlanma ile ilgili yapılan çalışmaların (Kwong ve Bartholomew, 2011; Sable, 1995) çoğunlukla yalnızlık, anksiyete ve depresyon üzerinden incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada genç yetişkin bireylerin evcil hayvanlarına olan bağlılıkları, sosyal kaygıları ve hata üzerinde gerçekleştirdikleri ruminasyonları arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin demografik değişkenlere bağlı olarak nasıl değiştiğini tespit

etmek hedeflenmiştir. Elde edilen sonuçların, sosyal anksiyete odaklı psikolojik danışmanlık süreçlerine hayvanları da dahil ederek konuya farklı bir bakış açısı getirmesi ve farklı bilim alanlarının dikkatini çekerek literatüre katkıda bulunması amaçlanmaktadır.

Çalışmanın amacına bağlı olarak “Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma düzeyi, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” probleminin ve alt amaçlarının cevabı aranmıştır.

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
3. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, yaşamın çoğunluğunun geçirildiği yere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, algılanan sosyoekonomik seviye değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
6. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, sahip olunan evcil hayvan türüne göre farklılaşmakta mıdır?
7. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, evcil hayvana sahip olma süresine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, anne - baba eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri nasıldır?
10. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
11. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
12. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, yaşamın çoğunluğunun geçirildiği yere göre farklılaşmakta mıdır?
13. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, algılanan sosyoekonomik seviye değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

14. Evcil hayvan sahibi bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
15. Evcil hayvan sahibi bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, sahip olunan evcil hayvan türüne göre farklılaşmakta mıdır?
16. Evcil hayvan sahibi bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, evcil hayvana sahip olma süresine göre farklılaşmakta mıdır?
17. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete düzeyi, anne - baba eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
18. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeyleri nasıldır?
19. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
20. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
21. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, yaşamın çoğunluğunun geçirildiği yere göre farklılaşmakta mıdır?
22. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, algılanan sosyoekonomik seviye değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
23. Evcil hayvan sahibi bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
24. Evcil hayvan sahibi bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, sahip olunan evcil hayvan türüne göre farklılaşmakta mıdır?
25. Evcil hayvan sahibi bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, evcil hayvana sahip olma süresine göre farklılaşmakta mıdır?
26. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, anne - baba eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
27. Evcil hayvanı olan bireylerin sosyal anksiyete ile hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
28. Evcil hayvanı olan bireylerin hata ruminasyonu ile hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
29. Evcil hayvanı olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

30. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Hayat boyunca diğer insanlarla, nesnelerle ve varlıklarla etkileşim ve bağ kuran bireylerin, hayvanlarla olan ilişkisi önem arz etmektedir. Hayvan-insan ilişkisine dair tarihsel süreç incelendiğinde, bu durumun çok eskilere dayandığı kanıtlanmıştır (İncazlı ve ark., 2016). Eski uygarlıklara baktığımızda Mısırlıların evcil hayvanlarıyla birlikte gömüldükleri anlaşılmıştır. Aynı şekilde ölen kişilerin mezar taşlarında evcil hayvanlarına ait olduğu anlaşılan resimler bulunmuştur. Bu durum da insan ve hayvanlar arasındaki bağın yeni ortaya çıkmadığını; aslında köklerinin asırlar öncesine uzandığını göstermektedir (Yılmaz ve Ersoy, 2014). Temel anlamda hayvanlara bakım sağlamanın ve onlara bağlanmanın bireylerin daha az yalnız hissetmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte bireyler, hayvanları aracılığıyla dış dünyada daha fazla etkileşimde bulunabilmekte; diğer kişilerle iletişime daha kolay geçebilmektedirler. Bu durumunda da bireyin sosyal becerilerine olumlu etkileri olabileceği değerlendirilmektedir.

Bazı bireyler, sosyal etkileşim esnasında başkaları tarafından yargılanmaktan korkabilmekte ve kaygılı hissetmektedir. Bu tür korku ve endişe, bir topluluğun önünde performans sergileme gibi sosyal durumlarda yoğun olarak kendini gösterebilmektedir (Griez ve ark., 2001). Birey, performans esnasında küçük düşeceği bir hareket yapmaktan, rezil olacağı bir durumla karşılaşmaktan ve başkalarının olumsuz değerlendirilmesine maruz kalmaktan korkmaktadır (Stein ark., 1998). Ayrıca, yapılan çalışmalarda (Çevirir, 2020; Çiçekçi, 2019; İzgiç ve ark., 2000; Pakriev ve ark., 2000) sosyal anksiyetenin kadınlarda, küçük yaş gruplarında, kırsal bölgede yaşayan ve düşük gelir düzeyi bildirenlerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evcil hayvanların özellikle köpek gibi dışarıda da bireyin yanında bulundurabildiği hayvanların hayvan sahipleri ile diğer insanlar arasındaki iletişimi artırabileceği değerlendirilmektedir. Normalde yetişkinlerin veya çocukların dışarıda tek başına duran bir birey ile iletişime geçme ihtimalleri düşükken yanında köpek veya bir başka hayvanı olan bireylerle konuşmalarının daha olası olduğu düşünülmektedir. Çocukların hayvanlara olan ilgisi ve hayvan sahibi olmayan bireylerin hayvanlarla iletişime geçme fırsatı bulmasının bu durumun temel sebepleri arasında olduğuna inanılmaktadır. Aynı şekilde hayvan sahiplerinin

sahilde, veteriner veya diğ er ortamlarda birbirleriyle sosyal etkileşimde bulunma durumlarının da daha yüksek olabileceği değ erlendirilmektedir. Böylelikle hayvan sahibi olan bireylerin sosyal etkileşimlerinin hayvanı olmayanlara kıyasla yüksek olabileceği ve buna bağlı olarak sosyal anksiyete seviyelerinin daha düşük düzeyde seyredeceği düşünülmektedir.

Sosyal anksiyete sadece bireyin korku ve endişeli hissetmesine neden olan olaylar esnasında değ il; aynı zamanda olaydan önce ve sonra da kendini göstermektedir. Birey olay bittikten sonra kendisine dair acımasız eleştirilerde bulunabilmektedir (Fahl n, 1996). Bu yüzden, sosyal durumlarda yaşılan olumsuzluk veya yapılan hatalarla birlikte bireyin ruminatif düşünceler sergileyebileceği ve depresif bir ruh haline bürünebileceği düşünülmektedir. Yapılan hata, ruminasyonla birlikte uzun süre zihinde tekrar edilebilmekte ve bireyi kısır bir döngünün içine alabilmektedir. Birey hataları üzerine ruminasyon yaptıkça mevcut sıkıntının çözülme süreci uzamakta ve sorunu çözmek zor bir hale gelmektedir. Eski hataları hatırladıkça birey, aynı sıkıntıları tekrar tekrar deneyimlemektedir ve gelecek hakkında daha dikkatli davranmaktadır (Graham ve ark., 2010). Yapılan araştırmalarda (Flett ve ark., 2020; Sütterlin ve ark., 2016; Yüksel, 2019) ruminasyonun kadınlarda, küçük yaşı gruplarında ve düşük sosyoekonomik seviye bildirenlerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Duygudurum düzenleme açısından olumlu etkileri bulunan evcil hayvanların, hata yaptıktan sonra ortaya çıkan depresif ve ruminatif düşünceleri azaltacağı düşünülmektedir. Bireyler, hayvanlara bağlandıkça mutlu hissedebilmekte ve  zg n ruh halinden daha kolay çıkabilmektedir. Bu yüzden evcil hayvan sahibi bireylerin bir hata yaptığında daha az ruminasyon yapabilecekleri ve ruminatif düşüncelerden daha kolay uzaklaşılabilecekleri değ erlendirilmektedir. Böylelikle, hata yaptığı için  zg n hisseden sosyal kaygılı birey, evcil hayvanının varlığı, desteği ve ona olan bağlılığıyla beraber kendisini daha iyi hissedebilmektedir.

Bu çalışmanın sosyal anksiyete ve hata ruminasyonunu evcil hayvanlar üzerinden açıklaması sebebiyle, insan-hayvan etkileşimine dair yapılan araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın özellikle  niversite kademesindeki genç yetişkinlerle rehberlik ve danışmanlık süreçleri yürüten ruh sağlığı çalışanlarının sosyal anksiyeteye yönelik farkındalık ve iyileştirme faaliyetlerine katkı sağlayacağı, konuya farklı bir pencereden bakılarak yürütülen sürecin hız kazanmasına destek olacağı, hata ruminasyonu için alınabilecek önlemlere dair kaynak sunması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada evcil hayvanların sosyal etkileşim ve depresif düşüncelerle olan ilişkisinin anlaşılması, hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeylerinin kıyaslanması, varsa evcil hayvanların mental sağlık üzerindeki etkilerinin incelenmesinin hayvan destekli terapi süreçlerine önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu tür süreçlerin iyileştirilme çalışmalarına katkıda bulunabilmesi, sosyal anksiyete odaklı grup çalışmalarına hayvanların da dahil edilerek sürece farklı bir bakış açısı getirebilmesi, ruminasyona dair farkındalık çalışmalarında sosyal anksiyeteye de odaklanılarak daha etkili bir sonuç elde etmeye yardımcı olabilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan genç yetişkinlerde sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeylerinin bu araştırmada cinsiyet, yaş, sosyoekonomik seviye, ebeveyn öğrenim durumu, en uzun yaşanan yer gibi değişkenler üzerinden ele alınmasının sosyal durumlarda hissedilen kaygının ve hatalara dair düşüncelerin kaynağını belirlemeye katkı sağlayacağı; ayrıca hayvana sahip olma süresi ve sahip olunan hayvan türü ile sayısının, hayvanlara bağlanma düzeyine olan olası etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak araştırmanın evcil hayvan olan ve olmayan bireylerin sosyal kaygı ve bağlanma seviyeleri ile Türkiye’de sınırlı sayıda çalışılmış olan hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye ışık tutmak açısından alan yazına önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Çalışma grubunun evreni temsil ettiği,
3. Katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve gerçekçi cevapladıkları,
4. Ulaşılan kaynakların yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Türkiye genelinde, 18-29 yaş arasında üniversite öğrenimi görmekte olan veya üniversite mezunu olanlarla,
2. Araştırmanın verileri, ulaşılan kaynaklarla,
3. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların kişisel bilgi formuna ve kullanılan ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evcil Hayvan: Bireylerin yaşadıkları ortamda bulunan, ev ortamına uyum sağlamış ve bakımı insanlar tarafından idame ettirilen kedi, köpek, kuş ve sürüngen türündeki hayvanlar, evcil hayvan olarak adlandırılmaktadır (Collins Dictionary, t.y.).

Bağlanma: Hayat boyunca nesne veya bireylere karşı hissedilen; bireylerin duygu ve davranışlarına yön veren, doğal bir şekilde gelişen, güçlü ve etkili bağlar “bağlanma” olarak adlandırılmaktadır (Mercer, 2005).

Evcil Hayvanlara Bağlanma: Evcil hayvanlarla kurulan ilişki sonucu ortaya çıkan duygusal bağlar, “evcil hayvanlara bağlanma” olarak tanımlanmaktadır (Sable, 2013; Schaffer 2009).

Sosyal Anksiyete: Bireylerin toplantı, performans sergileme, topluluk önünde konuşma, halka açık etkinliklere katılma gibi durumlarda yüksek düzeyde hissettiği sürekli utanma ve aşağılanma korkusu, sosyal anksiyete olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994; Griez ve ark., 2001).

Hata Ruminasyonu: Bireyin geçmişte yaptığı hatalar hakkında sık sık düşünmesi, hata ruminasyonu olarak adlandırılmaktadır (McLaughlin ve ark., 2007; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

İlişki: Kişiler, nesne veya durumlar arasındaki sebep-sonuç, benzerlik, zıtlık, bağımlılık gibi bağlantılar, ilişki olarak adlandırılmaktadır (Collins Dictionary, t.y.; Longman Dictionary, t.y.).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Çalışmanın bu bölümünde evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu ile ilgili alan yazın yer almaktadır.

2.1. Bağlanma

Bireyler, yaşamları boyunca daha çok sevdikleriyle daha fazla zaman geçirme eğiliminde olmaktadır. Mümkün oldukça istenilen kişiyle daha fazla zaman geçirilmekte; üzgün hissedildiğinde de yine o bireyler aranılmaktadır. Bu durum, küçük yaşlarda da benzer olmaktadır. Çocuklar, seçtikleri ve sevdikleri özel insanlarla birlikteyken kendilerini daha çok güvende hissetmektedir. Yetişkinler ise, bu tür sınıflandırma yaptıkları kişiler küçük ve savunmasızlarsa onları korumaya çalışmaktadır. İki taraf da yetişkinse, bu kişileri romantik partner, yardımcı veya refakatçi olarak seçebilmektedir. Bu duygusal ilişkiler deseni her ne kadar kültürden kültüre ufak farklılıklar gösterse de genel anlamda her toplumda mevcut olmaktadır. Toplumlarda yaygın olan bu durumdan, çeşitli iletişim araçlarında ve günlük konuşmalarda “bağlanma” veya “bağ kurma” olarak bahsedilmektedir (Hamilton, 2000; Mercer, 2005).

Her formuyla hayatın değişmez bir gerçeği olan bağlanma üzerine çok çeşitli fikirler üretilmiştir ve bu fikirlerin çoğunu ortak bir tabanda toplamak mümkün olmaktadır. Bu ortak tabana göre bağlanma, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan, duygu ve davranışları şekillendiren duygusal bağ olarak tanımlanabilmektedir (Linzdey ve ark., 1989; Mercer, 2005). Ayrıca bağlanma, belirli bir bireye karşı olumlu tutum içerisinde olma, vaktini o kişiyle geçirmek isteme, korkulan durum ve nesne karşısında özellikle o kişiden yardım isteme ve o kişinin yanında var olması ile duygusal rahatlama yaşama gibi örüntüler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Ainsworth, 1989; Bartholomew, 1990). Bağlanma, sadece duygusal deneyimlerde değil; düşüncelerde de mevcut olmaktadır. Bunlar, diğer bireylerle olan ilişki hakkındaki inançlar ve düşünme biçimi olarak da açıklanmaktadır. Kişinin yalnızca bireysel romantik ilişkilerini değil; aynı zamanda başkalarının ilişkilerini, hatta içerisinde hiçbir rol oynamadığı ilişkileri de düşünmesi ve deneyimlemesi doğal ve beklenen bir süreç olmaktadır (Mercer, 2005).

Bağlanma, John Bowlby'nin bağlanma kuramından türemiştir. Bowlby, ebeveynlerin, genellikle çocukları ve romantik partnerleri olan bağlanma figürleri ile yakın bakım verme ve

alma ilişkilerindeki karakteristik yollarına atıfta bulunmuştur. Bağlanma kavramı, bireyin sıkıntı yaşamadığı zamanlarda dünyayı rahatça keşfedebileceği güvenli bölge ve sıkıntılı zamanlarda koruma ve destek arayabileceği bir sığınak olarak kullanmak için bağlanma figürünün varlığına olan güveni içermektedir (Levy ve ark., 2011). Bağlanma yaşamın her döneminde aralıksız bir biçimde devam etmekte ve ilişki kurma desenlerini şekillendirmektedir (Hamilton, 2000). İçgüdüsel gerçekleşen bağlanma ve bağ kurma eğilimi, çoğunlukla tek taraflı olarak gerçekleşmemektedir (Soysal ve ark., 2005). Bakım verilen canlı, bakım verenle bağ kurdukça bakım veren de benzer duyguları karşısındaki canlı için hissetmektedir (Soysal ve ark., 2005).

Bağlanma aniden gelişen bir konsept olmaktan ziyade süreçle beraber olgunlaşmaktadır. Bağlanma, 3 temel evreye ayrılmaktadır. Sürecin ilk adımı, bebek ve bakım verenin tanışması ve bilgi toplamaktır (Gay, 1981; Koçak, 2020). Bağlanmak ve bağ kurmak için karşıdaki bireyi tanımak şart olarak görülmektedir. Hamilelik sürecinde fetüsle birebir etkileşim kurulmasa da anne, bebeğine dair düşünce ve duygu oluşturmaya, bebek ile ilgili hayal kurmaya başlamaktadır. Doğumla beraber bebeğe dokunma, bebeği koklama ve görme imkânı geliştiren annenin, hamileyken deneyimlediği duygu ve düşünceleri yavaş yavaş bağlanmaya evrilmektedir (Lobar ve Phillips, 1992). Süreç boyunca toplanan bilgi, daha fazla duygu geliştirmeye yardımcı olmakta ve ilişkinin devamlılığını sağlamaktadır (Gay, 1981).

Bağlanmanın ikinci aşaması sahiplenmektir. Bir önceki evreden elde edilen bilgiler bu aşamada değerlendirmeye alınmaktadır. Değerlendirme sürecinde özgüllük, süre, olgunluk seviyesi ve süregelen bakım davranışları, bağlanma için önemli birer kriter olmaktadır. Bağlanma nesneleri arasında meydana gelen davranışların başkalarına karşı sergilenen davranışlardan farklı olması önem arz etmektedir. Bu durum ise özgüllük kriteri olarak adlandırılmaktadır (Ainsworth, 1972; akt. Gay, 1981). Bir diğer önemli kritere göre ise bağlanma süresi değişkenlik gösterebilmektedir. Bununla birlikte, bağlanma geçici değildir ve bir kez pekiştirildikten sonra kolayca yok olmamaktadır. Olgunluk seviyesi kriterine göre bağlanma, tarafların olgunluk düzeyinden etkilenmektedir. Olgunluk düzeyi sadece bebekleri değil; her yaş grubundan insan ilişkilerini içermektedir. Bir diğer bağlanma kriteri ise süregelen bakım davranışı ve yakınlık aramaktır. Aranılan yakınlık derecesi duruma göre değişse de bireyler, bağlanma figürüne yakın olmak istemektedir. Yakınlığı korumaya veya yeniden sağlamaya yönelik davranışlar, bağlanma davranışlarının bir göstergesi olarak görülmektedir (Gay, 1981).

Bağlanmanın son evresi ise bağ kurmaktır. Bağ kurma, sosyal etkileşim yoluyla gerçekleşmektedir. Bağlar, bireyleri bir araya getirmeyi, bir arada tutmayı ve aralarındaki etkileşimi teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bağ kurmak için önce bağlanmak gerekir ve bağlar, kısa kritik dönemde değil, örtüşen olgunlaşma öğrenme aşamaları aracılığıyla gelişmektedir. Bağ kurma süreci bağlanmaya kıyasla daha fazla bilişsel gelişim gerektirmektedir. Ayrıca bağların varlığı ölçülememekte; yalnızca tahmin edilebilmektedir (Gay, 1981; Yıldız, 2012). Sonuç olarak, bilgi edinme, görüleni yorumlama ve ilişkinin devamlılığına karar verme gibi aşamalardan yeterli veri sağlandıktan sonra bireyler bağlanmakta ve bağ kurmuş olmaktadır (Gay, 1981; Koçak, 2020).

2.1.1 Bağlanma kuramları

19. yüzyılın sonunda bazı araştırmacılar, bağlanma süreçlerini de içeren, insanın duygusal gelişimine ilişkin resmi kavramlar geliştirmeye başlamıştır. John Bowlby ve Mary Ainsworth, bağlanmayı mercek altına almıştır. Çocukluk dönemi psikopatolojileri, çocuk psikanalisti olan John Bowlby'nin ilgisini çekmiş ve Bağlanma Kuramını oluşturmuştur (Bowlby, 2013). Bowlby'ye göre çocukların bakım verenlerine bağlanması, açlık gibi fiziksel ihtiyaçların tatmininden değil; temel bir insan motivasyonundan kaynaklanmaktadır. Başlı başına bir gereksinim olan tanıdık insanlara yakın olma isteği, diğer deneyimlerden bağımsızdır ve insan ilişkilerinin sağlıklı ve arzu edilen önemli bir parçası olmaktadır. Sosyal etkileşimlerle bağlantılı emme, sarılma, takip etme, gülme veya ağlama gibi davranışların, bağlanmanın gelişimi ile yakından ilgisi bulunmaktadır. Bağlanmanın temel davranışları, doğum ile ilk altı ay arasında gelişmektedir. Altıncı aydan sonra bebek emeklemeye başlamakta ve bağlanma odağı diğer bakım verenlere de yönelmektedir (Bowlby, 2013; Mercer, 2005).

Bağlanma üzerine çalışan bir diğer isim ise Mary D. Salter Ainsworth olmuştur. Ainsworth, bağlanmada duygusal gelişimin ölçülmesine odaklanmış ve bağlanma teorisine farklı bir soluk getirmiş; doğru ölçüm ve ampirik kanıtlara sık sık vurgu yapmıştır (Mercer, 2005). Bağlanma stillerini daha iyi anlayabilmek amacıyla “Yabancı Ortam” isimli bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada bebekler, anneleri ve yabancı kişilerle aynı ortamda incelenmiştir. Çalışmanın başında anne ve bebek oyuncaklarla beraber vakit geçirmektedir. Bir süre sonra yabancı kişi gelip bebekle oynamaya çalışmaktadır. Ardından anne sessizce odadan ayrılmakta ve bebekle yabancı kişi yalnız kalmaktadır. Bu noktada bebeğin annenin ayrıldığı fark ettiği gözlemlenmiştir. Bir sonraki aşamada ise yabancı da ayrılarak bebek

tamamen yalnız bırakılmıştır. Bir süre geçtikten sonra anneyle bebek tekrar bir araya gelmiş ve bebeğin tepkileri incelenmiştir (Ainsworth ve ark., 2015). Ainsworth, bu gözlemlerinden yola çıkarak çocukları, anneleriyle yeniden bir araya geldiği için mutlu olanlar (güvenli), duygularında kararsız olanlar (güvensiz) ve annelerine karşı kayıtsız veya düşmanca davrananlar (güvensiz) olarak 3 gruba ayırmıştır (Mercer, 2005).

2.1.2 Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma, bebek ve bakım veren arasında asıl olması gereken, sağlıklı bağlanma şekli olarak açıklanmaktadır (Cassidy, 1988). Bakım veren ortamdan ayrıldığında çocuğun normal düzeyde huzursuzluk göstermesi; anne tekrar ortama girdiğinde ise annesine olumlu bir tutum sergilemesi beklenmektedir. Bu süreçte güven duygusu dikkat çekmektedir. Çocuk, annesi gitse bile annesine güvenmekte; geri geldiğinde de teselliye yine onda bulmaktadır (Bowlby, 2013). Yüksek öneme sahip güvenli bağlanmanın kişilik gelişimi ve sosyal gelişim için mükemmel bir temel oluşturduğu düşünülmektedir. Güvenli bir şekilde bağlanan çocuğun bağımsız ve arkadaş canlısı olma ihtimalinin, zayıf erken ilişkileri olan çocuğa oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erken dönemde yüksek kalitede bağlanma deneyimi yaşayan yetişkinlerin evlilik ve ebeveyn ilişkilerinde daha avantajlı olduğu savunulmaktadır. Bununla birlikte, orta düzey bağlanma problemlerinin üstesinden gelmek de mümkün gözükmemektedir (Mercer, 2005).

2.1.3 Güvensiz bağlanma

Doğru bir şekilde oluşmamış ve ilişkiye korkunun müdahil olduğu bağlanma stili, güvensiz bağlanma olarak adlandırılmaktadır (Karamiş, 2014; Mercer, 2005). Bu tür sorunlu bağlanmaların temeli çocukluk dönemine dayanmaktadır (Bowlby, 2013). Güvenli bağlanmanın kilit taşlarından olan güven ve itimat, güvensiz bağlanma stilinde sorunlu bir halde bulunmaktadır. Çocuk, bakım verene güvenmemekte, şüpheyle yaklaşmakta ve bakım verenin ihtiyaç anında yeterli destek vereceğine inanmamaktadır. Bakım verenin ulaşılabilir olması ve çocuğun gereksinimleri tutarlı olarak gidermemesi, bu durumun sebepleri olarak görülmektedir. Kimi zaman giderilen duygusal istek ve ihtiyaçlar kimi zaman göz ardı edilmektedir. Bu da çocuğun bakım verene direnç göstermesine sebebiyet vermektedir (Şahin, 2016). Bununla birlikte, güvensiz bağlanma stilleri, güvenli bağlanmaya kıyasla daha fazla öfke eğilimi ve daha az öfke kontrolü ile ilişkilendirilmektedir (Mikulincer, 1998). Aynı şekilde, güvensiz bağlanan çocukların kreşte daha az oynadıkları ve daha çok ağladıkları gözlemlenmiştir (Belsky ve Rovine, 1988).

Güvensiz bağlanma stilleri ikiye ayrılmaktadır: Kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma.

Kaçınan bağlanma

Güvensiz-kaçınan bağlanan çocuklar, bakım verenin ortamdan ayrılmasına ilgi göstermeyip ve bakım vereni yok saymaktadırlar. Bakım veren geri döndüğünde ise çocuk umursamamakta ve annesinden kaçınmaktadır (Mercer, 2005). Bu tür çocuklar için bakım verenle herhangi bir yabancı arasında bir fark bulunmamaktadır (Şahin, 2016). Bunun sebebinin, daha önce deneyimlenen azarlanma ve reddedilme davranışı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bowlby, 1988). Doğru zamanda doğru gereksinimleri karşılanmamış ve ilgi görmemiş çocuk, anneye ulaşamamaktadır (Çam ve Keskin, 2007). Kaçınan bağlanan bireyler, bu kaçınan tavır, yetişkinlik dönemi ilişkilerine de yansıtmaktadır. Duygularını göstermemeyi öğrenmiş birey, ilişkisini diğerleriyle sınırlı tutmaktadır. Sıkıntılı durumları görmezden gelmekte ve inkâr eğiliminde olmaktadır. Yardım istemek yerine bastırma davranışı sergilemektedir (Shaver ve Mikulincer, 2005).

Kaygılı-kararsız bağlanma

Kaygılı-kararsız bağlanma stilinde çocuk, bakım verenden kopamamaktadır. Bakım veren odadan ayrıldığı andan itibaren çocuk endişelenmekte ve huzursuzlanmaktadır (Karamiş, 2014; Mercer, 2005). Kaygı ve stresin etkisiyle oyun oynamayı bırakmakta; bakım verenin gelmesini istemektedir (Özyurt, 2021). Duygu düzenlemede güçlük yaşayan çocuk, bakım verenin gelmesiyle de sakinleşmemektedir. Bakım verene karşı öfke hissedip reddedici bir tavır içerisinde bulunmaktadır (Şahin, 2016). Bakım veren çocuğu teselli etmekte zorlanmaktadır (Mercer, 2005). Kaygı temelli bağlanan çocuklar, etrafındakilerden şüphe etmekte ve insanlara güvenmemektedirler. Bakım verenin tutarsız tutumu bu duruma sebebiyet vermektedir. Çocuk, gereksinimlerinin karşılanmasında istikrarlı bir davranış sergilemeyen bakım verene ulaşamamakta, durumları kestirememekte ve bakım verene güven duyamamaktadır (Şahin, 2016).

2.1.4 Evcil hayvanlara bağlanma

Literatürde bağlanma, yalnızca çocuk ve bakım verenle sınırlandırılmamaktadır. Bireyler, yaşamları boyunca başka figürlere de bağlanmaktadır. Bu bağlanma figürleri arasında evcil hayvanlar da bulunmaktadır (Bowlby, 1982). İnsanlar ve evcil hayvanları arasındaki ilişki, zamanla duygusal bir bağa dönüşmektedir (Voith, 1985; Wei ve ark., 2023). Bu bağ, bağlanma kuramını anlama açısından önemli olmakta ve göz ardı edilmemesi

gerektiği savunulmaktadır (Peacock ve ark., 2012). Bowlby'ye göre güvence üssü, yakınlık, güvenli dayanak ve ayrılma kaygısı olmak üzere 4 bağlanma davranışı vardır ve bu davranışlar evcil hayvan ile sahibi arasında da bulunmaktadır (Bowlby, 1982). Schaffer (2009), bu benzerlikten yola çıkarak insan-evcil hayvan arasındaki ilişkiye “evcil hayvanlara bağlanma” adını vermiştir.

Topál ve arkadaşları (1998), Ainsworth'un Yabancı Ortam çalışmasının bir benzerini köpekler ve sahipleri ile gerçekleştirmiştir. Orijinal çalışmayla benzer sonuçlar gözlemlenmiş; evcil hayvan ve sahibi ile olan bağlanmanın çocuk ve bakım vereni arasındaki bağlanmayla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Öte yandan, benzer bir çalışma da Prato-Previde ve arkadaşları (2003) tarafından gerçekleştirilmiş ve farklı bir sonuç elde edilmiştir. Her ne kadar köpek ve sahibi arasında güçlü bir ilişki bulunsu da bu ilişkinin bağlanma olarak adlandırılacağına dair yeterli kanıt bulunamamıştır. Evcil hayvanların tam bir bağlanma figürü kategorisinde olup olmadığı tartışmaya açık olsa da evcil hayvanlara bağlanmanın mümkün olduğu görüşü de ağır basmaktadır (Kwong, 2008; Zilcha-Mano ve ark., 2011b).

Schaffer (2009)'a göre, evcil hayvanlar ve sahipleri arasındaki bağlanma, bireylere huzur vermekte ve bireyin mental sağlığına olumlu katkıda bulunmaktadır. İnsan üzerindeki etkisi büyük olan bu bağ, insan-insan ilişkisiyle benzer özellikler göstermektedir. Bu yüzden, kayıplarda yaşanan yas süreci ile evcil hayvan kaybında deneyimlenen yas sürecinin benzer yönleri bulunmaktadır (Karamişe, 2014). Çocuk-bakım veren ilişkisinde yaşanan ayrılma ve iletişimi koruma döngüsü, evcil hayvanlarda da bulunmaktadır. Sahibi ayrıldığında hayvan huzursuzluk davranışları sergilemektedir. Tıpkı insanlar gibi, evcil hayvanlar da sahiplerine özlem duymaktadır (Voith, 1985). Bu benzerliklerden yola çıkılarak evcil hayvan sahiplerinin diğerlerine olan bağlanma şekli ve hayvanlarına olan bağlılığı arasında benzerlik saptanmıştır (Zilcha-Mano ve ark., 2011a). Her ne kadar benzer hatta aynı denilebilecek bir durum olsa da Walsh (2009)'a göre köpekler, başlı başına ayrı bir bağlanma figürü olarak görülmektedir. Bir başka deyişle, köpekler, bağlanma figürü olarak insan yerine geçmemektedir. Öte yandan, Sable (1995)'a göre ise hayvanın uzun süreli yoldaşlığı ile ilerleyen yaşlarda bu durum değişkenlik gösterebilmektedir.

Evcil hayvanlar ile sahipleri arasında ortaya çıkan duygusal ilişkilerin, olumlu fizyolojik, duygusal ve davranışsal değişikliklere yol açtığı ve evcil hayvan sahibi olmanın insan sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu anlaşılmıştır (Babaoğlu ve ark., 2012; Julius ve ark., 2012). Aynı grubun birkaç yıl sonra ikinci kez test edildiği boylamsal bir araştırmaya

(Heady ve Grabka, 2007) göre, sürekli evcil hayvan sahibi olan bireylerin, şu anda evcil hayvanı olmayan veya hiç olmamış bireylere kıyasla daha sağlıklı olduğu saptanmıştır. Bir diğer çalışma (Headey, 1999) ise, köpek ve kedi sahiplerinin evcil hayvanı olmayan bireylere oranla kalp sorunları için ilaç kullanma olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuştur. Evcil hayvan sahipliğinin bu özel etkisi başka çalışmalar (Julius ve ark. 2012) tarafından da desteklenmiştir. Konuya hayvan destekli terapi açısından bakan Giaquinto ve Valentini (2009) de evcil hayvan sahibi olmanın kardiyovasküler riske karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğuna dair tutarlı kanıtlar bulmuştur.

Bir çalışmada (Babaoğlu ve ark., 2012) evcil hayvan sahiplerinin hayvanlarıyla birlikte yaşamaya başladıktan daha sağlıklı beslendikleri, düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazandıkları ve sigara içmeyi bıraktıkları raporlanmıştır. Bu yüzden hayvan sahiplenmenin olumlu ve sağlıklı davranışlara katkı sağladığı düşünülmektedir. Sosyal açıdan desteği olmayan kişiler için ise evcil hayvanların bir sosyal etkileşim aracı olduğu ve bireylerin stres seviyesini azalttığı saptanmıştır (Friedmann ve Thomas, 1985). Ayrıca evcil hayvanların duygusal gelişime de katkıda bulunduğu anlaşılmıştır. Evcil hayvanların olumsuz deneyimler, boşanma ve yas gibi kaygı veren durumlar sırasında yalnızlık seviyesini azalttığı kaydedilmiştir (Kwong ve Bartholomew, 2011; Sable, 1995).

Evcil hayvanlarla olan ilişkiye bağlanma stilleri açısından bakıldığında ebeveynlerine kaygılı-güvensiz bağlanan evcil hayvan sahiplerinin hayvanlarını insan yerine koyma puanları, ebeveynlerine güvenli bağlanan evcil hayvan sahibi bireylerden daha yüksek çıkmıştır (Karamiş, 2014). Böylelikle çevresindekilerin kabul ve onayını gözetken, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip olan bireyler ile insanlara şüpheyle yaklaşan ve kimseye güvenmeyen kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin hayvanlarla bağ kurmayı tercih ettiği anlaşılmıştır. Bu tür bireylerin, yanındayken yargılandığını hissetmediği ve koşulsuz kabul görebileceği evcil hayvanına yöneldiği saptanmıştır. Kısacası kendisini seven evcil hayvanına istediği zaman erişebilen bireyler, insan ilişkilerini değil; evcil hayvanlarını tercih etmiştir (Archer, 1997). Ayrıca, evcil hayvan sahiplerinin hayvanları öldüğünde deneyimledikleri yüksek stres, endişe, depresif semptomlar ve korkunun erken dönem güvensiz bağlanma örüntüsü ile ilişkili olabileceği de savunulmuştur (Rynearson, 1978; akt. Boyacı, 2020).

Bağımsız değişkenlere bakıldığında ise, Marks ve arkadaşları (1994)'na göre, evcil hayvanlara bağlanmada cinsiyet değişkeninin bir etkisi bulunmamaktadır. Öte yandan, başka

Çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır. Kadınların evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır (Geller, 2005; Johnson ve ark., 1992; Smolkovic ve ark., 2012). Evcil hayvan türü ile evcil hayvana bağlanma arasındaki anlamlı farklılık da diğer bulgular arasında yer almaktadır. Köpek sahiplerinin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, kedi ve diğer hayvan sahiplerine göre daha yüksek çıkmıştır (Albert ve Bulcroft, 1988; le Roux ve Wright, 2020). Ayrıca evcil hayvana bağlanma ile sahip olma süresi arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sahip olma süresi arttıkça bağlanma da artış göstermektedir (Bagley ve Gonsman, 2005; Smolkovic ve ark., 2012). Bir diğer çalışmada, evcil hayvan sahiplerinin köpeklerine bağlanma düzeyi ile şehir, yaş ve beslenen köpek sayısı değişkenleri arasında bir ilişki bulunmuştur (Helms ve Bain, 2009).

Wu ve arkadaşları (2018) ise evcil hayvanlarla ilgilenme sresinin bağlanmayı artırdığını; yüksek düzey bağlanma ile de evcil hayvan sahiplerinin stres seviyesi arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. İlgilenme süresi arttıkça stres seviyesi azalmaktadır. Yapılan bir araştırmada (Tekinsoy, 2022) evcil hayvan sahibi bireylerin depresyon seviyesi hayvan sahibi olmayanlara kıyasla daha düşük çıkmıştır. Sahip olunan hayvan türü ile depresyon arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca medeni durumu evli olan evcil sahiplerinin depresyon seviyesi ve anksiyete düzeyi, bekar olanlara göre düşük çıkmıştır. Evcil hayvan sahibi bireylerin anksiyete ve stres seviyesi incelendiğinde ise hayvan sahibi olmayanlara kıyasla düşük çıkmıştır. Öte yandan Teo ve Thomas (2019)'ın çalışmasında köpeği olan bireylerin stres seviyeleri diğer tür sahiplerine oranla yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde, kedisi olan bireylerin depresyon düzeyi, köpeği olanlara oranla daha yüksek çıkmıştır (Enmarker ve ark., 2015). le Roux ve Wright (2020)'ın çalışmasında ise evcil hayvan sahibi olup olmamanın algılanan stres düzeyi ile bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır.

2.1.5 Evcil hayvanlara bağlanma ile ilgili araştırmalar

Albert ve Bulcroft (1987)'un Rhode Island'da yaşayan 436 bireyle yaptığı çalışması, evcil hayvanların şehirde yaşayan insanlar üzerindeki sosyal ve duygusal rollerini incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre, evcil hayvanlara bağlanma düzeyi, bekar, boşanmış veya yeniden evlenmiş katılımcılarda daha yüksek olarak kaydedilmiştir. Ayrıca ocuksuz çiftler ve yeni evlilerin hayvanlarına bağlanma düzeyi, diğer gruplara kıyasla yüksek çıkmıştır. şehirde yaşayan köpek sahibi bireyler, kedi ve diğer evcil hayvan sahiplerine kıyasla hayvanlarına daha fazla bağlanma bildirmiştir. Evcil hayvanını insan yerine koyma

düzeyi ise bekar, boşanmış ve yeniden evlenmiş kişilerde, çocuğu olmayan bireylerde ve köpek sahibi olanlarda daha yüksek olarak kaydedilmiştir.

Marks ve arkadaşları (1994)'nın Simon Fraser Üniversitesindeki 179 öğrenci ile yaptığı çalışmanın amacı, evcil hayvanlara bağlanma ile üretkenlik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen sonuçlara göre, evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin üretkenlik seviyesi, hayvanına daha az bağlananlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Öte yandan, evcil hayvanlara bağlanmada cinsiyet değişkeninin bir etkisi bulunmamıştır.

Howe (1995)'un 60 yaş ve üzeri 81 evcil hayvan sahibi ile yürüttüğü çalışması yaşlı bireylerde evcil hayvanlara bağlanma ile yalnızlık seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlara göre, yüksek yalnızlık düzeyine sahip katılımcıların bağlanma düzeyleri yüksek olsa da sonuçlar anlamlılık göstermemektedir. Ayrıca yalnız yaşama, cinsiyet, yaş, eğitim, hayvan türü ve hayvana sahip olma süresi ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmamıştır.

Poresky ve Daniels (1998)'ın, Kansas'ta 18-94 yaş aralığında bulunan 1798 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışması, evcil hayvan sahibi olma ve hayvanlara bağlanma ile yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, ailedeki üye sayısı, iş durumu ve yaşanan yerleşim birimi gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlamıştır. Sonuçlara bakıldığında şehir sakinlerinde, yetişkin grubunda yer alanlarda, küçük ailede yaşayan ve boşanmış bireylerde evcil hayvanlara bağlanma düzeyi daha yüksek olarak saptanmıştır. Öte yandan gelir düzeyi, yaş ve iş durumu ile evcil hayvanlara bağlanma arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

Bagley ve Gonsman (2005)'in 18-94 yaş arasında toplam 163 kişinin katıldığı çalışması, Myers–Briggs Type Indicator (MBTI) kişilik tipleri ve bazı sosyodemografik değişkenlerin evcil hayvanlara bağlanma üzerindeki etkisini anlamlandırmayı amaçlamıştır. Sonuçlara bakıldığında idealist kişilik tipine sahip katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, mantıkçı ve zanaatçı kişiliğe sahip olanlardan daha yüksek ölçülmüştür. Mantıkçı, zanaatçı ve savunucu kişilik tipi grubundakilerin evcil hayvanlarına bağlanma puanları anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin cinsiyet, medeni durum ve hayvan türüne göre farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Öte yandan evcil

hayvanla ilgilenilen sürenin ve sahip olunan hayvan sayısının artması, evcil hayvanlara bağlanma düzeyinde artışa neden olmaktadır.

Geller (2005)'ın 18-87 yaş aralığında 398 evcil hayvan sahibi ile yaptığı çalışmanın amacı, insanlar ve evcil hayvanları arasındaki bağlanma düzeyini ölçmek için bir ölçek geliştirmektir. Çalışmada nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel (korelasyonel) tarama kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, evcil hayvanlara bağlanma seviyesi diğerlerinden daha yüksek çıkan katılımcıların, kadın ve herhangi bir hayvanı favori olarak belirtmeyen katılımcılar olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve yaş değişkeni ele alındığında ise, orta yaşlı kadınlarda evcil hayvanlara bağlanma ve hayvanla ilgilenme puanlarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bauer ve Woodward (2007)'un 213 kadın ve 53 erkekle Ball Eyalet Üniversitesinde gerçekleştirdiği çalışma, evcil hayvanlar ile sahipleri arasındaki kişilerarası tamamlayıcılığı analiz ederek hayvanlara bağlanmaya dair memnuniyet düzeyine ışık tutmayı amaçlamıştır. Çalışmada korelasyonel tarama modeli kullanılmıştır. Analize yalnızca hayvan sahibi olan ve son zamanlarda sahiplendiği hayvanı kedi veya köpek olarak bildiren katılımcıların verileri dahil edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kadınların evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde evcil hayvanı ile daha fazla vakit geçirenlerin hayvanlarına bağlanma düzeyi daha yüksek olarak kaydedilmiştir. Ayrıca evcil hayvan tutumuna ilişkin olumlu algılarda ve kişilerarası tamamlayıcılıktaki artış, yüksek düzeyde evcil hayvanlara bağlanmayı yordamaktadır.

Reid ve Anderson (2009)'ın 592 kişi ile yürüttüğü çalışmasında yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet ve gelir durumu gibi demografik değişkenlerin tespit edilmesi ve bu değişkenleri evcil hayvanlara bağlanma üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde yaşlılarda, emeklilerde, yüksek geliri olanlarda, yüksek eğitim gören ailelerde ve kadınlarda evcil hayvanlara bağlanma düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Öte yandan yaşanan yerleşim birimi ile evcil hayvanlara bağlanma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır.

Smolkovic ve arkadaşları (2012)'nin çalışması, evcil hayvanlara bağlanma, köpek ve kedi sahiplerinin kişilerarası bağlanma, sosyal destek ve yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yürüttüğü çalışmasına 17-68 yaş arasında 365 evcil hayvan sahibi katılmıştır. Çalışmada nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli

kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, evcil hayvanlara bağlanma, demografik özelliklere göre değişiklik göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre, kadınların evcil hayvanlara bağlanma seviyeleri erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, sahip olunan evcil hayvan türü, ikamet yeri ve hayvan besleme süresi ile evcil hayvanlara bağlanma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Koyun (2016)'un çalışmasında, 18 yaş üstü bireylere kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Doğduğu veya büyüdüğü yer köy olmayan 596 evcil hayvan sahibinin katıldığı çalışma, evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ile çevre ve ağaç tutumu arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Çalışmada nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Ağaç ve Çevre Tutum Ölçeği ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğinden yararlanılmıştır. Çalışma sonucuna bakıldığında, yaşa göre ağaç ve çevre tutumlarının artış gösterdiği bulunmuştur.

Hawkins ve Williams (2017)'in İskoçya ve İngiltere genelinde 7-12 yaşındaki 1217 çocukla gerçekleştirdiği çalışmanın amacı, çocukluk döneminde deneyimlenen merhamet, insancıl davranışlar ve hayvanlara olan tutum ile evcil hayvanlara bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Sonuçlara bakıldığında, kız çocuklarının evcil hayvanlara bağlanma düzeylerinin daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Halihazırda evcil hayvanı olan veya geçmişte evcil hayvanı olan çocukların, evcil hayvanı olmayan veya daha önce hiç evcil hayvanı olmamış çocuklara göre tüm bağlanma öğelerinde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca, evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin hayvanlara olan pozitif tutumları yordadığı anlaşılmıştır.

Applebaum ve Zsembik (2020)'in 1421 katılımcıyla yürüttüğü çalışması, aile içi çatışmaların evcil hayvanlara bağlanma ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçları, aile çatışması ile evcil hayvanlara bağlanma arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu göstermiştir. Aile içindeki çatışma miktarı arttıkça ailenin evcil hayvanına bağlanma gücü de artış göstermektedir. Çalışma, sonuçları itibarıyla olumsuz durum ve sürekli gerginlik yaşayan ailelerdeki evcil hayvanların önemine ve olumlu etkilerine vurgu yapmıştır. Ayrıca evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin yaş, eğitim, medeni durum ve gelir seviyesine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

le Roux ve Wright (2020)'in 18-83 yaş aralığında, 3.329 Güney Afrikalı yetişkin birey ile gerçekleştirdiği çalışmanın amacı, evcil hayvanlara bağlanma, algılanan stres ve yaşam

doymu arasındaki ilişkiyi Güney Afrika popülasyonu üzerinden incelemektir. Çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında, bu üç değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Öte yandan, sahip olunan hayvan türüne göre bir farklılaşma bulunmuştur. Köpek sahiplerinin bağlanma düzeyi ve yaşama dair tatmin seviyeleri, kedi sahiplerine oranla daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, köpek sahiplerinin stres seviyesi kedi sahiplerine göre düşük çıkmıştır.

Aydın (2021)'ın COVID-19 döneminde yalnızlık ve evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı çalışmaya 958 kişi katılmıştır. Nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre evcil hayvanlara bağlanma ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Evcil hayvanlara bağlanma arttıkça yalnızlık düzeyinde azalma olduğu saptanmıştır. Ayrıca kadınların ve köpek sahibi katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma puanları daha yüksek olarak kaydedilmiştir. Benzer şekilde, pandemi döneminde evcil hayvanlarına daha fazla ilgi gösteren katılımcıların hayvanlarına bağlanma düzeyi daha yüksek çıkmıştır.

Güngörmüş (2021)'ün 18-65 yaş aralığında 900 bireyle, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirdiği çalışma, evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma şekilleri ve stres seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlara bakıldığında evcil hayvan sahibi bireylerde algılanan stres düzeyi daha düşük ve korkulu bağlanma düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Daha uzun süre hayvan besleyenlerin hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları daha yüksek çıkarken algılanan stres seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca kuş sahiplerinin hayvan hakları ve genel bağlanma düzeyleri diğer hayvan sahiplerine oranla düşük kaydedilmiştir.

Özyurt (2021)'un 18 yaş ve üzeri 1906 evcil hayvan sahibiyle yaptığı çalışmanın amacı, çocukluk çağında deneyimlenen ruhsal travmalarla evcil hayvanlara bağlanma düzeyi arasındaki ilişkiyi keşfetmektir. Çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında, 21-30 yaş grubundaki katılımcıların yalnızlık düzeyinin, diğer gruplara kıyasla daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Medeni durum değişkeni ele alındığında ise evli katılımcıların evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin bekarlara göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Sosyoekonomik durum değişkeninde ise, geliri düşük olan katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, geliri yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır.

Gürkök Kopacak (2022), 18-65 yaş aralığında olan majör depresif tanısı almış 80 evcil hayvan sahibi birey ile evcil hayvanı olmayan 80 kişiyle gerçekleştirdiği çalışmada, hayvan sahibi olmanın depresyon, yalnızlık ve bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, evcil hayvanı olan majör depresyon hastalarının depresyon ve yalnızlık düzeyleri, hayvanı olmayan hastalara kıyasla daha düşük çıkmıştır. Ayrıca köpek sahibi katılımcıların insan yerine koyma, hayvan hakları ve genel bağlanma puanları daha yüksek olarak kaydedilmiştir.

Kopser (2023)'in 18 yaş ve üzeri, 112  niversite öğrencisiyle yaptığı çalışma, evcil hayvanların olumlu ve olumsuz yaşam olayları ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre, evcil hayvana bağlanma düzeyi yüksek olan katılımcılar, olumlu/olumsuz yaşam olaylarından daha fazla etkilenmektedir. Yüksek bağlanma düzeyine sahip öğrencilerin, olumsuz yaşam olaylarına bağlı olarak daha fazla stres ve depresyon düzeyine sahip olduğu anlaşılmıştır.

2.2. Sosyal Anksiyete

Yaratılış itibariyle sosyal bir varlık olan insanlar, sevmeye, değer vermeye ve onaylanmaya ihtiyaç duymaktadır (Hofmann ve DiBartolo, 2014). Bireyler yalnız olmaktansa başkalarıyla yakınlık kurmayı, arkadaş olmayı ve toplumla iletişime geçmeyi tercih etmektedir. Böylelikle toplum içerisinde sosyalleşme meydana gelmektedir (Morris ve March, 2004). Toplumların inşası ile bu durum, bireylerin değerini belirleyen sosyal yapıların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu tür sosyal yapılar, hiyerarşik sistem olarak toplumda yerini almış ve kimi bireylerin toplumdan dışlanmasına yol açmıştır. Sosyal yapıların bu denli büyük etkiye sahip olması, bireylerin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunu artırmaktadır. Bu kaygı ve korku, klinik açıdan Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) olarak adlandırılmıştır (Hofmann ve DiBartolo, 2014).

Kişinin sosyal statüsüne veya itibarına karşı tehdit oluşturabilecek durumlarda gösterdiği reaksiyon, sosyal anksiyete olarak adlandırılmaktadır (Nesse, 1998). Sosyal kaygısı olan bireyler, başkalarıyla iletişim gerektiren durumlarda toplum tarafından eleştiriye maruz kalmaktan korkmaktadırlar. Yaygın anksiyete bozukluklarından biri olarak kabul edilen sosyal anksiyete, kroniktir ve depresyon, intihar girişimi veya madde bağımlılığı gibi ikincil semptomlara sebebiyet verebilmektedir. Bireyin sosyal ve performans durumları üzerinde yaşadığı belirgin korku ile huzursuzluk meydana gelmektedir. Sosyal anksiyete, tepkilerin

abartılması, sürekli bir beklenti ve aşırı korku içerisinde olma, bu korkunun irrasyonel olduğunu fark etme, duygu düzenlemede güçlük gibi özellikleri itibarıyla temelde fobik bir desende ilerlemektedir. Sosyal anksiyetesi olan birey, fobik uyarana maruz kalacağı düşüncesi aklına geldiğinde kaygı ortaya çıkmakta; ilerleyen boyutlarda kontrolü kaybetmekte ve aslında bir panik atak deneyimlemektedir (Griez ve ark., 2001).

Sosyal anksiyete bozukluğu, uzun zaman önce fark edilse de 1980'lerin sonundan itibaren ancak doğru anlaşılmaya başlanmış ve Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-III) üçüncü baskısı kapsamına alınmıştır (Liebowitz ve ark., 1985; Mendlowicz ve Stein, 2000; Pélissolo ve Lépine, 1995). İlk başlarda utangaçlıkla bağdaştırılıp bu duygunun bir uzantısı olarak kabul edilmiştir (Mendlowicz ve Stein, 2000). DSM-III yayımlanıncaya kadar resmi bir tanı çeşidi olmayan sosyal anksiyete (Griez ve ark., 2001), en çok göz ardı edilen majör anksiyete bozukluklarından biri olarak Liebowitz ve arkadaşları (1985)'nin dikkatini çekmiştir. Bununla birlikte, sonraki yıllarda sosyal anksiyete kavramı, performans kaygısı olan bireyleri temsil etmek amacıyla da kullanılmıştır (Chavira ve Stein, 2000). DSM'nin eski versiyonlarında sosyal anksiyete, fobik nevroz başlığı altında ele alınmıştır ancak ilerleyen zamanlarda farklı bir bakış açısı ortaya çıkmıştır. Sosyal anksiyetenin başlangıç yaşı ve seyri gibi klinik özellikleri ile diğer fobi çeşitleri arasında bir fark olduğu bulunmuştur. Bu bulgu sayesinde sosyal anksiyete, DSM III'teki özgün yerini almıştır (Hettema ve ark., 2001; Stein ve ark., 2002).

2.2.1 Sosyal anksiyetenin temel özellikleri ve tanı kriterleri

Sosyal anksiyete bozukluğunun alt boyutlarında korku ve kaçınma bulunmaktadır. Bu iki boyut, diğer bireylerin başkaları tarafından incelendiği durumlarda ortaya çıkmaktadır (Stein ve ark., 1998). Sosyal anksiyete bozukluğunun semptomları, somatik, bilişsel ve davranışsal olarak üç başlık altında ele alınmaktadır. Somatik belirtiler arasında, yüzde kızarma, ani terleme, çarpıntı, titreme, karın bölgesinde ağrı ve kaslarda gerginlik hissetme yer almaktadır (APA, 2013; World Health Organization, 2016). Sosyal anksiyete, majör depresyon, madde kullanımı, bipolar bozukluk ve dismorfik bozukluk gibi hastalıklarla birlikte görülebilmektedir. Sıkça görülen bilişsel belirti ise, durumla ilgili olumsuz düşünceler deneyimlemektir. Bununla birlikte, düşünme ve odaklanmada zorlanmak da yaygın görülen diğer belirtiler arasında yerini almaktadır (APA, 2013).

Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler, genellikle semptomlarının başkaları tarafından fark edilmesinden endişe duymaktadır. Duydukları rahatsızlıkların, yüzlerindeki

kızarmaların, terlemelerin veya titremelerin görülmesi fikri bu bireylere korku hissettirmektedir. Aslında bu korkunun arkasında yargılanma, eleştirilme veya küçümsenme durumlarıyla karşılaşma endişesi bulunmaktadır (APA, 2013). Davranışsal belirtiler ise semptomları gizlemeye çalışma, konuşurken zorlanma veya tamamen susma, göz teması kurmaktan mümkün oldukça kaçınma, huzursuzluk davranışları sergileme veya tamamen hareketsiz kalmaktır (Clark ve ark., 2005; Clark ve Wells, 1995; akt. Musa ve Lépine, 2000; Hofmann ve DiBartolo, 2014).

Patolojik ile normal sosyal anksiyete arasındaki süreklilik ve kategorizasyon yeteri kadar belirgin olmamaktadır. Belirli bir boyuta kadar neredeyse her insanda performans kaygısı bulunabilmektedir (Griez ve ark., 2001). Bu yüzden DSM-5 (APA, 2013)'e göre sosyal anksiyete tanı kriterlerine bakmakta fayda bulunmaktadır:

- A. Birey, diğerleri tarafından değerlendirilebileceği bir veya birden çok sosyal durumlarda belirgin bir şekilde korku veya anksiyete hissetmektedir. Bu tür sosyal etkileşimlere örnek olarak biriyle konuşma, yabancı insanlarla tanışma, yerken veya içerken birisi tarafından gözlenme veya başkalarının önünde konuşma yapmak gibi performans sergileme verilmiştir. Çocuklarda ise anksiyetenin sadece yetişkinlerin yanında değil; akran ortamında da ortaya çıkması şartı bulunmaktadır.
- B. Birey, diğerleri tarafından olumsuz olarak değerlendirilebileceği şekilde davranmaktan veya küçük düşecek/utanç duyacak bir biçimde anksiyete semptomlarını belli edeceğinden korkmaktadır. (Birey, kaygılı, deli, aptal, tuhaf, sevimsiz veya korkutucu olarak değerlendirilme endişesi taşımaktadır. Başkaları tarafından kötü bir şekilde yargılanacak bir biçimde eylem gerçekleştirmekten veya yüz kızarması, ellerde titreme, dil sürçmesi gibi kaygı belirtileri göstermekten korkmaktadır. Bu yüzden birey topluluk içerisinde yiyip içmekten, tokalaşmaktan, yüz kızarıklığının belli olacağı parlak ışıklardan veya parmakla bir şeyi işaret etmekten kaçınabilmektedir.)
- C. Bahsedilen sosyal durumlar hemen hemen her zaman korku veya kaygı uyandırmaktadır. Çocuklarda ise bu korku/kaygı, ağlama, öfke nöbeti, sinme, donakalma veya sosyal durumlarda konuşamama yolu ile ifade edilebilmektedir. (Sosyal durumlarda ara sıra endişe hisseden birey, sosyal anksiyete tanısı alamamaktadır. Öte yandan, bu tür durumlarda yaşanan korku ve kaygının miktar ve çeşidinin dikkate alınması gerekmektedir. Örneğin, beklenti kaygısı, planlanan

sosyal etkinlikten haftalar önce başlayabilmekte ve birey genellikle korktuğu durumdan kaçınma eğilimi göstermektedir.)

- D. Bahsedilen sosyal durumlardan kaçınılmakta veya yoğun bir korku/kaygı ile bu durumlara dayanılmaktadır. (Partilere katılmayı reddetmek, konuşma metnini gereğinden fazla detayla hazırlamak, okula gitmemek için ısrarcı olmak, göz temasını en az seviyeye indirmek gibi eylemlerle kaçınma durumu kimi zaman çok yoğun ve aşırı olabilmektedir.)
- E. Duyulan korku/kaygı, sosyal durumun veya sosyokültürel bağlamın oluşturduğu gerçek riskle orantısızlık göstermektedir. (Sosyal anksiyetesi olan bireyler, sosyal durumlardan doğan sonuçları abartabilmektedir. Bu nedenle, klinisyenler kaygının orantısız olduğuna kanaat getirebilir ancak bazı durumlarda kaygı, zorbalık gibi gerçek bir olayla ilgili olduğunda hissedilen endişenin aşırı olup olmadığı tam anlaşılmayabilmektedir. Bu yüzden klinisyenlerin bir yargıya varırken sosyokültürel bağlamı da göz ardı etmemesi gerekmektedir.)
- F. Korku, kaygı veya kaçınma, süreklilik arz eder ve tipik olarak 6 ay veya daha uzun sürmektedir. (Bu süre, özellikle çocuklarda deneyimlenen sosyal anksiyete bozukluğunu, sosyal durumlardaki diğer yaygın korkulardan ayırmaya yardımcı olmaktadır.)
- G. Korku, kaygı veya kaçınma, klinik açıdan kayda değer bir sıkıntıya veya sosyal, mesleki veya diğer önemli fonksiyonel alanlarda bozulmalara yol açmaktadır. (Kişinin akademik işlevselliğine, sosyal faaliyetlerine, kişilerarası ilişkilerine büyük ölçüde müdahale etmektedir. Gündelik rutinine klinik açıdan kayda değer bir sıkıntıya sebebiyet vermektedir. Bireyin topluluk önünde konuşma yapmaktan duyduğu korku, bir rutin şeklinde süregelmiyorsa veya bu durum birey için sıkıntı teşkil etmiyorsa birey sosyal anksiyete tanısı alamamaktadır. Birey hissettiği anksiyete sebebiyle arzuladığı işe veya eğitime gidemiyorsa sosyal anksiyete kriteri karşılanmış olmaktadır.)
- H. Korku, kaygı veya kaçınma, madde suistimali veya başka bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerine atfedilememektedir.
- İ. Korku, kaygı veya kaçınma, panik bozukluk, dismorfik bozukluk veya otizm spektrum bozukluğu gibi başka psikolojik rahatsızlıkların belirtileriyle daha iyi açıklanamamaktadır.

J. Parkinson, obezite, yanık veya yaralanma kaynaklı şekil bozukluğu gibi başka tıbbi durumlar bulunuyorsa korku, kaygı veya kaçınma aşırı bir düzeydedir veya bu durumla ilgileri bulunmamaktadır.

- a. Eğer korku, topluluk önünde konuşma veya performans sergileme ile sınırlı ise/yalnızca bir eylem esnasında ise ayrıca belirtilmesi gerekmektedir.

Fiziksel belirtiler, motor belirtileri, vasküler/viseral/salgı belirtileri ve psikolojik belirtiler olmak üzere sosyal anksiyete belirtileri 4 kategoriye ayrılmaktadır. Fiziksel belirtiler arasında boğuluyormuş gibi hissetmek, nefes darlığı, ani ateş/sıcak basması, titreme, kalp atışının hızlanması veya çarpıntı hissi yer almaktadır. Motor belirtileri ise, titreme, kaslarda gerginlik veya zayıflık, koordinasyonda yetersizlik, konuşmada güçlük yaşama, zihin bulanıklığı, ses tellerinde spazm ve nefes almakta zorlanmaktır. Kusma, mide bulantısı, ishal, yüzde kızarma veya solgunluk, ağızda kuruluk, terleme ve idrar tutamama ise vasküler/viseral/salgı belirtiler arasında yer almaktadır. Son olarak psikolojik belirtiler ise, görme ve duymada azalma gibi duyuşal farkındalığın zayıflaması, dikkati toplamada güçlük, konsantrasyonda zorlanma, rasyonel düşünememe, muhakemede ve akıl yürütme esnasında sıkıntı yaşama, donup kalma, istenilen şeyi dile getiremememe, harekete geçememe, duruma dair diğer perspektifleri içeren içsel düşüncelerle boğuşma, içsel durumla meşgul olmaktır (Fairbrother, 2002).

2.2.2 Sosyal anksiyetenin epidemiyolojisi

Sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlık durumu, çeşitli çalışmalarda farklılık göstermektedir. Bu farklılığa yaş, tanı ölçütlerinin değişikliği ve kültür gibi faktörler neden olmaktadır (Wittchen ve Fehm, 2003). Yapılan araştırmalara göre sosyal anksiyetenin prevalansı %14,4'tür ve toplumda en sık rastlanan üçüncü mental bozukluklardan biri olarak belirtilmektedir (Clark ve ark., 2005; Lecrubier, 1998; akt. Çevirir, 2020). Sadock (2016)'a göre ise yaşam boyu yaygınlık oranı %3 ile %13 arasında değişmektedir. Sosyal anksiyetenin başlangıç yaşı kimi kaynaklarda 13-24 iken bazı çalışmalarda 10 olarak kaydedilmiştir (Dilbaz, 1997; Sadock, 2016). Ayrıca nadir de olsa 25-30 yaşlarında başladığına rastlanılmıştır (Sadock, 2016; Topçu Aydın, 2004). Bu durum ise hastalığın bir kişilik özelliği olarak düşünülmesi ile tedaviye başvurmama, geç başvurma veya tedavisinin olmadığı düşünme fikirleriyle bağdaştırılmıştır. Birey sosyal anksiyetesi olduğunu fark etmez veya fark etse de bunu bir bozukluk olarak algılamamaktadır. Bu yüzden sosyal anksiyetede tedavi 15-20 yıl sonra yani 30 yaş civarında başlamaktadır (Dilbaz, 1997).

Türkiye’de sosyal anksiyetenin 1 yılda görülme sıklığı %1,8 iken bu durum üniversite öğrencilerinde %7,9 olarak kaydedilmiştir. Yine üniversite öğrencileriyle yapılmış bir çalışmada yaşam boyu yaygınlık %9,6 olarak saptanmıştır. Kadın öğrencilerde %9,8 olan yaşam boyu sıklık, erkek öğrencilerde %9,4 olarak kaydedilmiştir. 21-24 yaş grubundaki öğrencilerde sosyal anksiyetenin en çok görüldüğü kişi profilinde düşük sosyoekonomik düzey, köyde doğum ve son 15 yıldır köyde ikamet etme bulunmaktadır. Ayrıca, ailesinde psikiyatrik hastalık bulunan kişilerde daha sık görülmektedir. Sonuç olarak sosyal anksiyete, üniversite öğrencileri arasında yaygın görülen bir bozukluk olarak kaydedilmiştir (İzgiç ve ark., 2000).

2.2.3 Sosyal anksiyetenin etiolojisi

Sosyal anksiyete, sosyal durumu yaşamadan önce, durum esnasında veya sonrasında başkaları tarafından değerlendirme riskine karşı reaksiyon göstermektir. Bu reaksiyon, bazı bireyleri fonksiyonel olarak olumsuz etkileyebilecek kadar yüksek seviyelere çıkmaktadır. Bu durumda SAB tanısı kesinleşmiş olmaktadır (Ranta, ve ark., 2015). Mevcut çalışmalar, SAB için en yüksek görülme oranını 10-20 yaş arası -geç çocukluktan erken yetişkinliğe geçiş- dönemde kaydetmiştir (Beesdo ve ark., 2007). Bu durum dikkatleri SAB üzerine yoğunlaştırmış ve son 20 yılda SAB üzerine kurulmuş etiyolojik modellerde artış yaşanmıştır (Barlow, 2004; Kimbrel, 2008). Bu tez çalışmasında ise genetik, bilişsel faktörler ve ebeveyn faktörlerine yer verilmiştir:

Genetik faktörler

İkiz bireyler ve aileleriyle ile yapılan çalışmalar (Eley, 2001) sonucunda sosyal anksiyete bozukluğu dahil birçok anksiyete bozukluklarının gelişiminde genetik faktörlerin rolü olduğu anlaşılmıştır. Bu faktörler, SAB gelişimindeki varyansın yaklaşık %30-50’sini açıklayabilmektedir (Kendler ve ark., 1999). Kendler ve arkadaşları (1992)’nin ikizlerle yaptığı çalışmada ise tek yumurta ikizlerinin SAB uyuşma oranının (%24,4) çift yumurta ikizlerine oranla (%15,3) yüksek olduğu saptanmıştır. Bu orandaki farklılık, sosyal anksiyete bozukluğunun kalıtsal temeli olduğunu göstermektedir. Yapılan bu çalışmalar (Eley, 2001; Kendler ve ark., 1999) ışığında, sosyal anksiyete bozukluğunun aileden gelen kalıtım ile güçlü bir bağlantısı olduğu kanıtlanmıştır (Elizabeth ve ark., 2006). Aynı zamanda çevresel etkenlerin de SAB üzerinde güçlü bir etkisi olduğu anlaşıldığı için bireylerin kalıtsal olarak getirdikleri SAB temeli, uygun ortam oluştuğunda mizaç yoluyla dışarı çıkabilmektedir (Warren ve ark., 1999).

Bilişsel faktörler

Bilişsel faktörlerin sosyal anksiyeteye yatkınlığı artırdığı düşünülmektedir ancak bu faktörlerin sayısı ve içeriği konusunda farklı fikirler bulunmaktadır (Barlow, 2004; Kearney, 2006). Barlow (2004) gibi araştırmacılar sosyal anksiyete gelişimini besleyen tekli bilişsel bir süreç önermiştir. Öte yandan bazı araştırmacılar (Ranta ve ark., 2015) ise çoklu bilişsel süreçlere dikkat çekmiştir. Çoklu bilişsel süreçlere örnek olarak bir sergilenen bir performans üzerine olumsuz özdeğerlendirme ve sosyal tehdit unsurlarına dikkat kesilme verilmiştir. Çoklu bilişsel süreçlerde yaşanan etkileşimin nasıl sunulduğu önem arz etmektedir (Ranta ve ark., 2015). Higa-McMillan ve Ebesutani (2011)'ye göre, kendine odaklanmak, sosyal anksiyeteye sebebiyet veren ana bilişsel süreç olarak görülmektedir. Kendine odaklanmanın yanında bilişsel önyargıların da SAB gelişimini beslediği belirtilmiştir. Ergenlik döneminde yaşanan üstbilişsel becerilerdeki artış, sosyal anksiyete riskini artırmaktadır. Öte yandan bu görüşe karşıt olarak Steinberg (2010), bu artışın SAB gelişimine katkısının yeteri kadar belirgin olmadığını; halihazırda önerilen bilişsel yapıların SAB riski olarak ortaya çıkma zamanının belirsiz olduğunu savunmuştur (akt. Ranta ve ark., 2015).

Yapılan kesitsel çalışmalara göre kendine odaklanma ve önyargılı yorumlama, SAB için etiyolojik değil; daha çok besleyici ve devam ettirici bir rol üstlenmektedir (Ranta ve ark., 2015). İnanç, eylem öncesi varsayımlar gibi bilişsel önyargılar, kendine odaklanma ve ruminatif düşünme gibi diğer bilişsel süreçler, gençlerde görülen SAB ile güçlü bir ilişkiye sahip olmaktadır (Alfano ve ark., 2002; Gomez-Ariza ve ark., 2013; Kley ve ark., 2012). Ancak bu çalışmalarda mercek altına alınan bilişsel faktörlerin sosyal anksiyete öncesine aitliği kesin değildir bu yüzden kesitsel çalışma yerine boylamsal çalışmaların kullanılması önerilmektedir (Ranta ve ark., 2015).

Ebeveyn faktörleri

Sosyal anksiyete bozukluğunda ebeveyn davranışlarının yeri yadsınmamaktadır. Aşırı kontrolcü, korumacı veya reddedici ebeveynlik ile güvensiz bağlanma gibi faktörler SAB riskini artırabilir ancak bu riski nasıl taşıdıkları konusuna tek başlarına açıklık getirmeleri kolay olmamaktadır. Bu zorlukla birlikte modelleme, bilgi aktarımı gibi öğrenme mekanizmalarının, bireyin sosyal anksiyeteye karşı savunmasız hale gelmesine zemin hazırladığı da bilinen bir gerçek olmaktadır (Kearney, 2006). Lieb ve arkadaşları (2000), SAB olan ergenlerin ailelerini çocuk büyütmeye yöntemleri baz alarak incelemiştir. Sonuçlara göre bu tür ergenlerin ebeveynleri ya çok korumacı ya da reddedici tutum sergilemiştir. Eapen ve

arkadaşları (2005)'nın çalışmasında ise SAB görülme oranı, utangaç olan ve olmayan çocukların annelerinde kıyaslanmıştır. Utangaç çocukların annelerinde SAB görülme oranı daha yüksek çıkmıştır.

Turner ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan bir çalışmada kaygının ebeveynlerden çocuğa aktarılmasında rol oynayan ebeveynlik davranışı incelenmiştir. Anksiyete bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarına karşı eleştirel ifadeleri ile bozukluk olmayan ebeveynlerin ifadeleri arasında fazla bir fark bulunamamıştır. Herhangi bir rahatsızlığı olmayan ebeveynler, deney ortamında çocuklarıyla birlikte oynayıp daha yakın bir ilişki içerisinde bulunmuşlardır ancak çocukların oynamasına engel teşkil edecek herhangi bir davranış sergilememişlerdir. Öte yandan, anksiyete bozukluğu olan ebeveynler ise çocuklarına fiziksel olarak mesafeli durmuşlar ve iletişimlerini sadece sözel yolla kurmuşlardır. Sonuç olarak çocukları riskli ortamda iken anksiyete bozukluğu olmayan ebeveynler daha rahat iken anksiyetesi az veya yüksek düzeyde olan ebeveynlerin çocuklarına fiziksel anlamda uzak durduğu ve huzurlu olamadıkları saptanmıştır.

Caster ve arkadaşları (1999) ise sosyal anksiyetenin algılanan aile ortamı ve çocuk yetiştirme tarzları üzerinden ele alındığı bir çalışma yürütmüştür. Sosyal anksiyete puanları yüksek olan ergenler ile düzeyi düşük olanların aile ortamını algılama şekli arasında farklılık bulunmaktadır. Öte yandan bu iki grubun ebeveynlerinin aile ortamına dair algılarında farklılık bulunmamaktadır. Bu durum ebeveyn ile çocuklar arasındaki sınırlı ilişki ile açıklanmıştır. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan gençler, ebeveynlerini “sosyal açıdan izole olmuş” olarak tanımlamıştır. Ayrıca, ebeveynlerinin başkalarının fikirlerine çok önem verdiğini, düşük performans gösterdiklerinde ebeveynlerinin kendilerini daha kötü hissettiğini, sosyal anlamda daha az etkin olduklarını belirtmişlerdir.

2.2.4 Sosyal anksiyetenin kuramsal açıklamaları

Sosyal anksiyeteye çeşitli kuramlar eşliğinde açıklamalar getirilmiştir. Bu çalışmada psikoanalitik, bilişsel ve davranışçı kuramlara yer verilmektedir.

Psikoanalitik kuram

Bastırılmış dürtüler veya cezalandırmaya karşı agresif davranışlar, kastrasyon korkusu ile anksiyete meydana getirmektedir. Bu durum da kaçınma mekanizmalarını aktive ederek anksiyete bozukluğuna sebebiyet vermektedir (Gabbard, 1994). Psikoanalitik kuramda sosyal anksiyete, intrapsişik nedenler ve buna bağlı olarak ortaya çıkan kaygıyla bağdaştırılmaktadır.

Alt veya üst benlik arasındaki çatışma ile meydana gelen bu anksiyetenin, başka bir nesneye yönlendirilmesi gerekmektedir (Çevirir, 2020). Psikoanalitik kuram, sosyal anksiyete konusunda 3 ana etkene odaklanmıştır:

1. Utanç Yaşantıları: Sosyal anksiyetesi olan bireylerde başkaları tarafından onaylanma, çevredekilerin dikkatini çekme ve topluma mesafeli olma arzusu bulunmaktadır. (Gabbard, 1994; Türkçapar, 1999). Bu arzu, ebeveynler tarafından eleştirilme, yargılanma veya küçük düşürülme korkusuna sebebiyet vermektedir (Gabbard, 1994). Hayali yargılanma ve küçük düşme korkusuyla beraber birey, çevrenin onayını alamayacağı durumlardan kaçınır ve reddedilme riskini göze almamaktadır.

2. Suçluluk Duyguları: Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler, karşısındaki kişilerden kusursuz ve eksiksiz bir ilgi görme isteğiyle agresif davranışlarda bulunabilmekte ve bunu farkında olmayarak gerçekleştirmektedir (Türkçapar, 1999). Bu esnada diğerlerini korkutarak onlardan kurtulma isteği de ortaya çıkmaktadır. Birey, yetersizliğin verdiği suçluluk duygusu ile utanç hissetmektedir.

3. Ayrılma Anksiyetesi: Sosyal anksiyetesi olan bireyler, başkalarıyla kurulan ilişkinin ailevi veya diğer yakın ilişkilerdeki ilgiyi yok edeceğine inanmaktadır. Endişeye sebep olan bu durum, bireyleri dış dünyayla ilişki kurmaktan alıkoymaktadır (Gabbard, 1994). Bu bireyler ile birincil bakım verenleri arasındaki ilişkide utandırılma, küçük düşürülme, yargılanma, eleştirilme veya terk edilme gibi durumların varlığı ihtimaller dahilinde olmaktadır. Erken yaşantı döneminde içselleştirilen bu olumsuz durumlar, ilerleyen zamanlarda sürekli hale gelmekte ve diğer kişilerin olumsuz yansıtmayla birlikte uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Türkçapar, 1999).

Bilişsel kuram

Sosyal anksiyete bozukluğuna bilişsel çerçeveden bakıldığında en temel özelliğin olumlu izlenim bırakma isteği olduğu görülmektedir. SAB olan bireyler, çevresindeki insanların onlar hakkında olumlu bir düşünce edinmesine aşırı derecede önem vermektedir. Öte yandan, bunu gerçekleştirebileceklerine güvenmezler ve bu tür bir kabiliyetleri olduğuna inanmamaktadırlar (Clark ve Wells, 1995; akt. Künkül, 2022). Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde, sosyal ortamlardayken üç ana inanç türü ortaya çıkmaktadır. Birincisi yüksek standartlardır ve bu tür bireylerin kendileri hakkındaki standartları yüksek olmaktadır. Herhangi bir sohbet esnasında hiç duraklamadan konuşmak isteyebilmektedirler. Sunum

yaparken en ufak bir kelimeye bile takılıp kalmadan akıcı olmak gibi bir beklentileri olabilmektedir. İkincisi, bu standartların arkasındaki inanıştır. Sohbet ederken duraklarsa başkaları tarafından aptal olduğu izlenimine kapılacağını düşünmektedirler. Sunum yaparken bir kelimeye takılınca işlerini kaybedeceklerine inanabilmektedirler. Her iki inançta da sosyal durumların olumsuz sonuçları ve ortaya çıkmasının bedeli abartılmaktadır. Üçüncüsü ise kendileri hakkındaki koşulsuz inançlardır ve bu inançlar genellikle olumsuz olmaktadır. Belirli bir davranış olmasa dahi kendilerini tuhaf ve sevimsiz olarak görebilmekte veya kendilerini “zavallı” olarak tanımlayabilmektedirler (Clark ve Wells, 1995; akt. Bandelow ve Stein, 2004).

Davranışçı kuram

Davranışçı kurama göre, sosyal anksiyetenin sebebi öğrenilmiş davranışlar olmaktadır. Bireyler, durumlara veya kişilere doğrudan koşullanarak sosyal anksiyeteyi tecrübe edebilmektedirler (Türkçapar, 1999). Bu tecrübe aynı zamanda gözlemlene veya bilgi aktarımı yoluyla da gerçekleşebilmektedir. Birey, sosyal ortamda kaygıya sebebiyet verebilecek bir deneyimin etkisi ile olumsuz duruma koşullanmakta ve sosyal kaygı yaşamaktadır. İleri zamanlarda benzer bir olay yaşadığında ise yine benzer bir kaygı ve gerilim deneyimlemektedir. Bu olumsuz duruma karşı geliştirilen koşullanma sebebi ile birey, kendini korumak istemekte ve kaçınma davranışı sergilemektedir. Olay her tekrarlandığında ise kaygı belirtileri göstermektedir. Gözlemsel açıdan bakıldığında ise bireyler olumsuz deneyimleri doğrudan değil; dolaylı yoldan edinmektedir. Birey, çevresinde olumsuzluk yaşayan kişileri gözlemleyerek kaygıyı öğrenmektedir. Bu gözlemlenen kişiler aslında birey için önemli bir yere sahip olanlardır ve gözlem sonucu birey, sosyal ortamlara dair yanlış bilgiler edinmektedir. Benzer bir durumla karşılaşıncı da korku hissetmektedir. Bilgi aktarımı ise sözel veya sözel olmayan şekilde bu kaygıyı edinmektir. Bu tür aktarımlar, tutum yoluyla da gerçekleşebilmekte ve birey, sosyal durumların riskli olduğu ana fikriyle sosyal kaygı yaşayabilmektedir (Beidel, 1998; Türkçapar, 1999).

2.2.5 Sosyal anksiyete ile ilgili araştırmalar

Sosyal anksiyeteye dair alan yazında çeşitli araştırmalar (Turk, 1998; Türe, 2009; Uygur, 2020) bulunmaktadır. Turk ve arkadaşları (1998)’nın çalışmasına 108 erkek ve 104 kadın hasta katılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, ölçek puanlarında cinsiyete değişkenine göre farklılaşma saptanmıştır. Yetkili kişilerle görüşme, topluluk önünde performans sergileme, başkaları tarafından gözetlenirken çalışma, girilen ortamın ilgi odağı olma, topluluk önünde

plansız bir konuşma yapma, çok tanımadığı birisine karşıt düşüncede olduğunu söyleme puanları, kadınlarda daha yüksek düzeyde kaydedilmiştir. Ayrıca, kadın katılımcıların bir partiye ev sahipliği yapmak, planlanan bir sunumu gerçekleştirmek, ürün iadesi yapıp ödeme almak durumlarındaki puanları, erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmıştır (akt. Tuncer, 2017).

İzgiç ve arkadaşları (2000)'nin üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete yaygınlığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya Cumhuriyet Üniversitesinde okuyan 1003 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal anksiyetenin yaşam boyu yaygınlığı %9,6 olarak ölçülmüştür. Kadınların sosyal anksiyete düzeyi erkeklere oranla yüksek bulunmuştur. Ayrıca düşük gelir düzeyine sahip katılımcılarda sosyal anksiyete yaygınlığı daha yüksek kaydedilmiştir. Benzer şekilde sosyal anksiyetenin köyde doğmuş, son 15 yılını köyde geçirmiş ve ailesinde psikiyatrik hastalık bulunan bireylerde daha yaygın görüldüğü anlaşılmıştır.

Pakriev ve arkadaşları (2000)'nin Udmurtia'da yaşayan, yaşları 18 ile 65 arasında değişen 855 katılımcıyla yaptığı çalışması, sosyal anksiyetenin Udmurtia toplumundaki yaygınlığını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda sosyal anksiyetenin erkek ve kadınlarda depresyonla; sadece erkeklerde ise alkol bağımlılığıyla komorbid olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca erkeklerde sosyal anksiyete ile intihar girişimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. ICD-10 kriterlerine göre sosyal anksiyetenin Udmurtia toplumunda yaygınlığı %45,6 iken DSM-III-R'ye göre %52,7 olarak kaydedilmiştir. Öte yandan sosyal anksiyetenin yaş, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Field, Psychol ve Morgan (2004), Sussex Üniversitesinde 66 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında sosyal anksiyeteyi olay sonrası işleme ve otobiyografik anılar açısından ele almışlardır. Çalışmadaki gruplardan yakın zamanda yaşadıkları sosyal bir durumu hatırlamaları; ancak bu esnada bir grubun sosyal durumdaki olumsuzluklara daha fazla odaklanması istenmiştir. Olay sonrası işlem sürecinin ardından katılımcılar anılarını anlattığında sosyal anksiyetesi yüksek olanlar, görevlendirildikleri olay sonrası işlem süresine bakılmaksızın, daha çok negatif, rezil olduklarını düşündükleri ve utandıkları anıları hatırlamışlardır.

Türe (2009)'nin 205 kadın ve 193 erkek ile yürüttüğü çalışma, Tıp fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyi ile etkili değişkenleri belirlemek amacıyla

yapılmıştır. 398 katılımcının sonuçları incelendiğinde, sosyal anksiyetenin bazı sosyodemografik özelliklere göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Yalnız yaşayanların kaçınma düzeyi, diğer katılımcılara göre düşük çıkmıştır. En uzun yaşanan yer değişkenine göre, köyde yaşayanların il/ilçedekilere göre korku ve kaçınma puanları daha yüksek olarak bulunmuştur. Ayrıca, ebeveynlerine olumlu bağlanma düzeyi yüksek olanların korku ve kaçınma puanları daha düşük çıkmıştır.

Gültekin ve Dereboy (2011)'un sosyal fobinin görülme sıklığını, fobiye neden olabilecek risk faktörlerini, buna bağlı madde kullanımı ve intihar düşüncelerini saptamak amacıyla yaptığı çalışmaya Adnan Menderes Üniversitesinde okuyan 700 öğrenci katılmıştır. Ayrıca, sosyal fobinin akademik başarı, kimlik edinme süreci ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini anlamak amaçlanmıştır. Elde edilen verilere göre, sosyal fobinin üniversite öğrencileri arasında görülme sıklığı yüksek olmaktadır. Ayrıca, sosyal fobiyi en çok tetikleyen davranışlar, topluluk karşısında performans sergilemek ve konuşma yapmaktır. Öte yandan, sosyal fobiyi en az tetikleyen davranış ise beceri veya bilgi sınavına girmektir.

Çağlar ve arkadaşları (2012)'nin cinsiyet, akademik başarı, aile gelir seviyesi ve ebeveyn eğitim düzeyleri gibi bazı değişkenler ile sosyal anksiyete üzerine yaptığı çalışma, 300 Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet ve akademik başarı ile sosyal anksiyete arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Aile gelir seviyesinin, kaçınma ve eleştirilme kaygısı üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, sosyal kaçınma ve eleştirilme/yargılanma kaygısı, akademik başarısı daha fazla olan erkek öğrencilerde daha yüksek olarak kaydedilmiştir.

Bracik ve arkadaşları (2012)'nin 16-61 yaş aralığındaki 226 bireyle yaptığı çalışma, aile ve okul ortamı, ebeveynlerin yaşama durumu ve çocuklarına karşı tutumu, akran ve öğretmen ilişkisi gibi bazı hayat koşullarının sosyal anksiyete bozukluğu üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yürütülmüştür. Katılımcılardan elde edilen verilere göre, aile ve okuldaki sorunların sosyal anksiyete bozukluğu için risk faktörü olduğu ortaya çıkmıştır. Akranlarla ilişkilerin kötü olması ve akranlar arasında alay konusu olmanın da sosyal anksiyete bozukluğu ile yakından ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar baz alınarak çalışmada, okullardaki önleyici programların önemine vurgu yapılmıştır.

Debbarma ve Umadevi (2018)'nin Tripura Üniversitesinde okuyan 200 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışma, sosyal anksiyete ile sorunlu internet kullanımı arasındaki ilişkiyi

incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyal anksiyete ile sorunlu internet kullanımı arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmaktadır. Erkeklerin problemlü internet kullanımı ve sosyal anksiyete düzeyleri, kadınlara kıyasla yüksek bulunmuştur. Öte yandan, sosyal anksiyetenin yaşamın geçtiği yerleşim birimine göre farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Şehirde yaşayan öğrencilerle kırsaldaki öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinde farklılık bulunmamaktadır.

Çiçekçi (2019)'nin özel bir eğitim kurumunda 106 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında üstbiliş ile sosyal anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, kaçınma ile tehlike, kontrol edilemezlik ve olumlu inançlar alt boyutlarının arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kadınların kaçınma ve korku/anksiyete düzeyi, erkeklere kıyasla daha yüksek kaydedilmiştir. Öte yandan, sosyal anksiyetenin ebeveyn eğitim düzeyi, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyine göre farklılaşma göstermediği anlaşılmıştır.

Çevirir (2020)'in sosyodemografik değişkenlerin sosyal anksiyete ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmaya 18-40 yaş aralığındaki 261 kişi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında lise mezunlarının toplam sosyal anksiyete puanları daha yüksek olarak kaydedilmiştir. Erkeklerin korku/anksiyete ve kaçınma puanları, kadınlara göre daha düşük bulunmuştur. 18-22 yaş grubundaki katılımcıların korku/anksiyete ve sosyal anksiyete düzeylerinin büyük yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öte yandan sosyal anksiyete ve alt boyutlarının, gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Mohammadi ve arkadaşları (2020)'nin çalışması, sosyal anksiyetenin çocuk ve ergenlerde yaşam boyu yaygınlığını, demografik özelliklerini, risk faktörlerini ve sosyal anksiyeteye eşlik eden hastalıkları incelemeyi amaçlamıştır. Kesitsel olarak yapılan çalışmaya İran'da yaşayan, yaşları 6 ile 18 arasında değişen 585 sosyal anksiyete tanıılı öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, sosyal anksiyetenin yaşam boyu yaygınlığı %1,8'dir. Davranış bozuklukları ve diğer anksiyete bozukları ise sosyal anksiyeteye en çok eşlik eden hastalıklar olarak saptanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin iş durumu ve eğitim seviyesinin, çocukların sosyal anksiyete geliştirme olasılığı üzerinde bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde kent ve kırsal bölgelerdeki bireylerde sosyal anksiyete yaygınlığı açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

Tivriz (2020)'in İstanbul'da yaşayan 200 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışma, çocukluk döneminde travma deneyimlemiş bireylerin sosyal anksiyete düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, ilişkisel tarama modeli temel alınarak yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre travmatik yaşantıların sosyal anksiyeteyi yordadığı tespit edilmiştir. Kaçınma ve sosyal anksiyete toplam puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, sosyal anksiyetenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde kaçınma, korku/anksiyete ve sosyal anksiyete puanları, yaş ve yaşanan yer değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir.

Uygur (2020)'un erken dönem şemalar ve üstbilişler ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladığı çalışmasına İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan 200 öğrenci katılmıştır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanan çalışmanın sonuçlarına göre tehditler karşısındaki dayanıksızlık ile sosyal anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Üstbiliş düzeyi, bilişsel farkındalık, olumlu inanç düzeyi ile onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, bağımlılık ve başarısızlık şeması puanları arttıkça, sosyal anksiyete, kaçınma ve korku/anksiyete puanlarının da arttığı anlaşılmıştır. Ayrıca sosyal anksiyetenin gelir düzeyi ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Septiana ve arkadaşları (2023)'nin ergenlerle yaptığı çalışmasında sosyal anksiyeteyi demografik değişkenler açısından tanımlamayı ve internet tabanlı davranış terapisini bir tedavi yöntemi olarak hayata geçirmeyi amaçlamıştır. Kesitsel olarak gerçekleştirilen bu çalışmaya bir Endonezya şehri olan Kediri'den 14-18 yaş arası 458 ergen katılmıştır. Sonuçlara bakıldığında sosyal anksiyete, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Şehirde yaşayan öğrencilerle kırsal bölgedeki öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Öte yandan 14-16 yaş arası öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri, 17-19 yaş arasındakilere göre yüksek bulunmuştur.

2.3. Ruminasyon

Bazı bireyler kendilerini sık sık “ben neden böyleyim?”, “niçin bir şey yapmak istemiyorum?”, “neden hiçbir şeyin üstesinden gelemiyorum?” gibi negatif soruların içinde boğulmuş olarak bulmaktadırlar. Bu tür düşünceler bir zincir halinde tekrarlayan “ruminatif düşünce” olarak adlandırılmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Ruminasyon, ısrarcı, depresif ve tekrarlı düşündürmektir. Diğer olumsuz ruh hallerine göre daha yaygın olan bu tepki biçimi, disfori ve majör depresif bozukluğun belirgin bir kognitif özelliği olmaktadır

(Papageorgiou ve Wells, 2004). Ruminasyon, toplumda oldukça yaygındır ve psikolojik rahatsızlıkları olmayanların da deneyimlediği bir tepki biçimi şeklinde açıklanmaktadır. Birçok insan, yas ve ayrılık gibi durumlarda kayıp konusu üzerine çok fazla düşünmekte ve olayların sebebini anlamak için uzun uzun kafa yormaktadır. Bazı insanlar için ise bu süre görece daha kısa olmaktadır (Watkins, 2018).

Latince “*rumen*”, selülozun fermentasyon yoluyla sindirildiği hayvanlarda bulunan bölümdür ve ruminasyon kavramının temellerini oluşturmaktadır. “Geviş getirme” anlamına gelen bu terim, psikoloji perspektifinde de benzer bir durum için kullanılmaktadır. Ruminasyon, birtakım sebeplere dair düşünceleri zihinde tekrarlamaktır (Merriam-Webster Online Dictionary, 2010; akt. Karatepe, 2010). Tarih boyunca ruminasyonu anlamak amacıyla bu kavrama dair çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Martin ve Tesser (1996), ruminasyonu tekrar etme eğilimi olan düşünceleri anlamlandırmak amacıyla şemsiye bir terim olarak kullanmıştır. Bir düşünce kategorisi olan ruminasyon, belirli bir tema etrafında dönmekte ve çevresel taleplerin karşılanmadığı takdirde tekrara yönelmektedir.

Ruminasyon, ICD-10 kılavuzunda obsesif-kompulsif bozukluğun (OKB) altında ele alınmıştır. OKB’nin bir alt formu olarak “ağırlıklı olarak saplantılı düşünceler veya ruminasyonlar” başlığıyla yer almaktadır. ICD-10’a göre, saplantılı düşünceler, neredeyse her zaman bireye sıkıntı teşkil eden fikir, zihinsel imge veya harekete geçme dürtüsü şeklinde ortaya çıkmaktadır. Obsesyonel ruminasyonlar ile depresyon, birbiriyle yakın temas halinde olmaktadır. OKB tanısının, ancak ruminasyonlar ortaya çıkarsa veya bir depresif dönem olmadan devam ederse verilmesi önem arz etmektedir (World Health Organization, 2016). Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın (DSM) üçüncü baskısında da ruminasyon, obsesif bozukluk ile ilişkilendirilmiştir. DSM III’e göre, bir hareketi gerçekleştirme, bir fikir üzerinde durma, bir deneyimi hatırlama veya soyut bir konu üzerinde ruminasyon yapma gibi - direnilmesi gereken - öznel bir zorlama duygusu olduğu durumlar OKB olarak açıklanmaktadır. Birey, aniden beliren istenmeyen düşünceleri, kelime veya düşüncelerdeki ısrarı, ruminasyon veya arka arkaya sıralanmış bir dizi düşünceleri anlamsız ve uygunsuz bulmaktadır. İstenmeyen düşünceleri uzaklaştırma çabası ise, yoğun anksiyete ile şiddetli bir mücadeleye yol açabilmektedir (APA, 1980).

Ruminasyonun göze en çok çarpan özellikleri arasında geçmiş yaşantılara odaklanma bulunmaktadır. Ruminasyon, tekrarlayıcıdır ve kontrol edilememektedir (Oral ve Arslan, 2017). Her ne kadar ruminasyon ile endişe arasındaki ilişki kuvvetli olsa da ruminasyonun

geçmiş yaşantıları merkezine almasıyla birlikte anksiyeteden ayrılmaktadır. Anksiyetenin gelecek/olası durumlar üzerine olumsuz düşünce ve beklentilere odaklanması, bu durumun sebepleri arasında yer almaktadır. Bir diğer deyişle anksiyete, henüz gerçekleşmemiş olaylarla karakterize olurken ruminasyon, geçmişteki hatalardan beslenmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001). Geçmişle bağlantısı ve istem dışı ortaya çıkışı, ruminasyonu sıradan düşüncelerden ayırmaktadır. Birey, bilinçli olarak hatırlamak istediği anılar yerine hatırlama mecburiyeti hissettiği geçmiş yaşantıları düşünmektedir. Bilinçsiz bir şekilde ortaya çıkan bu düşünceler, geçmişini merkeze almaktadır. Problem çözümü sağlamamakla birlikte bireyin daha fazla kaygı hissetmesine sebebiyet vermektedir (Gold ve Wegner, 1995).

Negatif otomatik düşünceler, depresyon ruminasyonunda kayıp durumlarında kendini göstermektedir. Kısa zamanlı olan bu düşünceler başarısızlık ile de yakından ilişkili olmaktadır. Öte yandan ruminasyon ise daha uzun süreli, tekrarlı ve kendine odaklıdır; olumsuz düşüncelere verilen bir tepki niteliği göstermektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001). Yapılan araştırmalara göre ruminatif düşünme, birkaç olumsuz biliş türüyle paylaştığı ortak varyansına ek olarak depresyonu yordamaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark., 1994). Olumsuz duygu ve deneyim yaşandığında tepki olarak gösterilen ruminasyon, bu tür bilişsel aktivitelerin faydalı olduğunu düşünen bireylerde ortaya çıkabilmektedir. Bilişsel süreçler hakkındaki düşünceleri ifade eden Metakognitif terapiye göre bireyler, bu aktivitelerin yararlı olacağına inandıkları için ruminasyon ve endişeyi kullanmaktadır. Başka bir deyişle, bireyler, zorlukla başa çıkma konusunda ruminasyonun yardımcı olacağına veya endişelenince sıkıntılı duruma daha kolay hazırlanacaklarına inanmaktadırlar. Duygu bozukluğu veya savunmasız olan kişilerin bu tür inançlara sahip olma olasılığı diğerlerine kıyasla daha yüksek olmaktadır. Bu durum da ruminasyon ve endişenin kronik hale gelmesine katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar da ruminasyon ve endişe ile üstbilişsel inançlar arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Borders, 2020).

Majör depresif bozukluğu veya disforisi olan bireyler, ruminasyonu kullanarak depresyonla başa çıktıklarını, depresyonu anladıklarını, öz farkındalıklarını artırdıklarını, yaşamlarına anlam bulduklarını, gelecek hatalarını önleyebildiklerini bildirmişlerdir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Wells ve Matthews, 1994; Watkins ve Baracaia, 2001). Benzer şekilde yaygın anksiyete bozukluğu olan ve olmayan bireylerde motivasyon artışı, olası kötü duruma hazırlık, korkulan olayın ve olumsuz sonuçlarının önlenmesi, endişenin yaygın olarak bildirilmiş faydaları arasında yer almaktadır (Borkovec ve Roemer,

1995; Freeston ve ark., 1994). Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişilerin de travma anına dair anılardan yine ruminasyon yoluyla kurtulmaya çalıştıkları bulunmuştur (Ehlers ve Steil, 1995). Sonuç olarak, ruminasyona dair olumlu inançlar, gelecekteki olası durumlara hazırlanmayı, içgörü kazanmayı ve sorunu anlamayı içermektedir (Simpson ve Papageorgiou, 2003). Bu durum ise bireylerin uzun uzun düşünerek sorunu anlama ve çözme isteği ile açıklanabilmektedir (Segerstrom ve ark., 2010).

Deneyimsel kaçınma, istenmeyen duyguları, düşünceleri ve fizyolojik durumları kontrol etmeyi veya bunlardan uzaklaşmaya yönelik kasıtlı girişimleri içermektedir (Hayes ve arkadaşları, 2004). Kavramsal olarak kaçınma, kabullenmeme veya hoş/nahoş olan tüm içsel durumları deneyimlemeyi istememektir. Deneyimsel kaçınma ile ruminasyon arasında bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmaya (Liverant ve ark., 2011) göre depresif yetişkinlerde, üzücü bir film izledikten sonra bildirilen deneyimsel kaçınma, daha fazla ruminasyonu yordamıştır. Bilişsel kaçınma ve kişinin olmayan düşüncelere sahip olmasını engellemek için stratejiler kullanması, deneyimsel kaçınmanın bir yönü olmaktadır. Yaygın stratejiler, birçok küçük konuyu düşünmeyi, çeşitli etkinliklerle dikkati dağıtmayı ve hoş olmayan düşünceleri tetikleyebilecek nesnelerden kaçınmayı içermektedir. Bilişsel kaçınma eğilimleri de daha fazla ruminasyon ve endişe ile ilişkilendirilmektedir (Cribb ve ark., 2006; McEvoy ve ark., 2010).

Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (1993), çalışma grubundaki erkek ve kadınlardan bir ay boyunca her gün yaşadıkları sıkıntılı deneyimlerini ve bu ruh hallerine nasıl bir reaksiyon gösterdiklerini kaydetmelerini istemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kadınların, sıkıntılı deneyimlerine karşı ruminatif ve kendine odaklı tepki verdiklerini bildirmeleri, erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, ergen ve yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda, yetişkin kadın ve genç kızların, yetişkin ve genç erkeklere göre sıkıntılı olduklarında ruminatif düşünce bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Allgood-Merten ve ark., 1990; Nolen-Hoeksema ve ark., 1999). Buna karşılık, ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarının, depresyondaki cinsiyet farklılıklarında aracı bir rolü olduğu düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 1999). Yani ruminasyondaki cinsiyet farklılıkları, erkeklere kıyasla kadınlarda yaygın olarak gözlemlenen daha yüksek depresyon oranı önemsiz hale gelmektedir. Bu yüzden kadınların daha fazla ruminasyon eğilimi, erkeklere kıyasla depresyona daha fazla eğilimli olmalarına sebebiyet vermektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

2.3.1 Ruminasyon üzerine kuramlar

Ruminasyona dair çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Bu çalışmada tepki biçimleri kuramı, üzüntüye ilişkin ruminasyon ve olay sonrası ruminasyon kuramlarına yer verilmektedir:

Tepki biçimleri kuramı

Tepki biçimleri kuramı, depresyon üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu kurama göre ruminasyon, bireylerin depresif hissettiği zamanlarda ortaya çıkmakta ve semptomları artırmaktadır. Buna bağlı olarak devam eden semptomlar majör depresyon ataklarının yaşanma ihtimalini şiddetlendirmektedir. Birey depresyon semptomları üzerine uzun uzadıya düşünmektedir. Sorunu aşamamasının sebeplerini sorgulamakta ve kendi kendine sıkıntıyı aşamayacağını telkin etmektedir. Problem çözmeye katkı sağlamayan bu pasif sorgulama, bireyi kısır bir döngünün içine hapsedmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004; akt. Türk, 2022). Bir başka deyişle, birey içinde bulunduğu depresif sürece ruminatif tepkiler vermekte; semptomlar üzerine fazla odaklanmakta ve depresyondan uzaklaşmak isterken bu sürece daha fazla maruz kalmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Ruminasyonun depresif süreci uzattığı düşünülen 4 mekanizma bulunmaktadır. İlk mekanizmada ruminasyon, bireyin depresif ruh hali üzerine düşünmesini artırmaktadır. Bireyin buna bağlı olarak bir sorunla karşılaştığında olumsuz düşünce ve anıları kullanma ihtimali de yükselmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Ingram, 1984). İkincisi, ruminasyon karamsar düşünmeyi tetiklemektedir. Bireyin, depresyona ruminatif tepkiler vermesi olumsuz bilişlere yol açmaktadır. Bu da etkili problem çözmeyi engelleyebilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Üçüncüsü, ruminasyon araçsal davranışları sekteye uğratıp bireydeki kontrol duygusunu azaltmakta ve depresyonu şiddetlendirebilmektedir. Bu da stresin artmasına sebebiyet vermektedir (Carver ve ark., 1989; Nolen-Hoeksema, 1991). Dördüncüsü ise birey ruminasyondan ötürü saldırgan eğilim göstermesiyle beraber sosyal desteğini kaybetmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Ruminasyon, kişilerarası ilişkilerde bağışlama davranışının azalması ve intikam alma isteğinin artması gibi sorunlara yol açabilmektedir. Böylelikle sosyal uyum düşmekte ve çevreden alınan destek azalmaktadır (McCullough ve ark., 1998; Nolen-Hoeksema, 1991).

Üzüntüye ilişkin ruminasyon

Üzüntü üzerine ruminasyonda birey, mevcut problemi ve üzüntüyü çevreleyen koşullar hakkında ruminatif düşüncelere sahip olmaktadır. Birey üzüntüye sebebiyet veren

durum üzerine uzun uzun düşünmekte ve bu düşüncelerini paylaşmamaktadır. Bu düşünceler negatif içeriğe sahiptir ve problem çözmeye yardımcı olmamaktadır. Yapılan araştırmalarda (Conway ve ark., 2000) üzüntüye ilişkin ruminasyonda bireysel farklılıklara rastlanmıştır. Üzüntü üzerine uzun uzun düşünmenin zararlı olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Stresli veya üzücü bir durumlarla karşılaştıklarında negatif duyguları üzerine uzun uzun ruminasyon yapan bireyler, genellikle olumsuz duygu deneyimlerini uzatma eğilimine girmektedirler (Just ve Alloy, 1997). Bu da depresyon açısından risk teşkil etmektedir (Lyubomirsky ve Tkach, 2004).

Olay sonrası ruminasyon kuramı

Olay sonrası ruminasyon kuramına göre, ruminasyon, sosyal etkileşimlerden doğmaktadır (Clark ve ark., 2005). Bu kuram, sosyal anksiyetesi olan bireylerin bir konuşma yapma veya performans gösterisinin ardından olumsuz ruminasyona girme eğilimlerini ifade etmektedir. Bu bireyler, öz algılarıyla ilgili kaygı ve olumsuz bilişleri içeren bir otopsi sürecine girmektedir. Bu yüzden olay sonrası ruminasyonun bilişsel içeriği ve etkisi, sosyal veya performans olayı esnasında beliren duygu ve düşüncelerle şekillenmektedir (Abbott ve Rapee, 2004). Olay sonrası ruminasyon kuramını desteklemek amacıyla yapılan çalışmalarda (Clark ve ark., 2005) sosyal anksiyetesi olan kişilerin utanç verici sosyal etkileşimlerden sonra durum hakkında daha uzun süre düşündükleri görülmüştür. Kashdan ve Roberts (2007)'ın çalışmasına göre sosyal anksiyete, yabancılarla sosyal etkileşimlerle ortaya çıkan olay sonrası olumsuz ruminasyon ile ilişkilendirilmiştir. Bu etki büyük ölçüde yüksek depresif semptomları olan bireylerle sınırlı olarak görülmektedir. Bununla birlikte, sosyal anksiyete ve olay sonrası olumsuz ruminasyon arasındaki ilişki, yüksek depresif semptomları olanlarda daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu bulgudan hareketle sosyal anksiyete ve depresif semptomatolojinin olay sonrası ruminasyonu beslediği sonucuna varılmıştır.

2.3.2 Ruminasyon ve sosyal anksiyete ilişkisi

Sosyal kaygının daha iyi anlaşılabilmesi için ruminasyon, kilit bir görev üstlenmektedir (Clark ve ark., 2005). Olay sonrası ortaya çıkan ruminasyonda, sosyal anksiyetesi olan bireyler, konuşma veya sosyal etkileşim gibi bir performans olayından sonra olumsuz ruminasyona girme eğiliminde olmaktadır (Abbott ve Rapee, 2004). Sosyal anksiyetesi olan ruminatif bireyler, hem olumsuz kendilik algılarına hem de sosyal olay sırasında başkaları tarafından verilen belirsiz sosyal sinyallere odaklanmaktadır. Sosyal olayları ayrıntılı olarak gözden geçirme ihtiyacı ile karakterize olma eğiliminde olmaktadır

(Clark ve Wells, 1995; akt. Morgan ve Banerjee, 2008). Diğer bir deyişle, sosyal fobik bireyler, endişeli duyguları ve kendilik algılarıyla ilgili olumsuz bilişleri içeren sosyal olayların "ölüm sonrası" sürecine girmektedirler. Ayrıca, olay sonrası ruminasyonun bilişsel içeriğinin, sosyal durum esnasında işlenen düşünce ve duygular tarafından yönlendirildiği de iddia edilmiştir. Örneğin, sosyal anksiyetesi olan birey, bir konuşma sırasında başkalarının kendisini aptal ve beceriksiz olarak gördüklerini düşünebilmektedir. Bu yüzden ruminasyonlarının içeriğinde “aptal gibi görünüyorum” veya “herkes başarısız olduğumu düşünüyor” gibi olumsuz değerlendirildiğine dair düşünceler yer alabilmektedir (Abbott ve Rapee, 2004).

Öte yandan sosyal anksiyetede ruminasyonun yalnızca olay sonrasında değil; yaşanması korkulan sosyal durumlardan önce de ortaya çıktığı savunulmuştur. Beklentisel işleme olarak da adlandırabileceğimiz olay öncesi ruminasyon, gelecekteki sosyal durum hakkında düşünmeyi içermektedir. Birey geçmişte yaşanan benzer durumları ve başarısızlıkları düşünmekte ve ileride yaşanacak olumsuz değerlendirmeleri hayal etmektedir. Bu geçmişle bağ kurma süreci, sosyal durumdan önce ve sonra yaşanan kaygıyı artırmaktadır. Birey, performans esnasında açık ve net bir sosyal onay almamışsa, olay sonrası işleme yaparak ruminasyona girmektedir. Olayın bu derece incelenmesi, yaşanılacak sosyal durum esnasında deneyimlenen olumsuz duygular ve kendilik algısı, durumun gerçekte olduğundan daha kötü hatırlanmasına sebebiyet vermektedir. Olay sonrası ruminasyon, muhtemelen diğer geçmiş sosyal başarısızlıklara dair anıları harekete geçirebilmekte; olumsuz duygulanımı ve olumsuz kendilik algısını devam ettirebilmektedir (Borders, 2020).

2.3.3 Ruminasyon ve bağlanma ilişkisi

Tepki biçimleri kuramına göre ruminasyon, kişilerarası ilişkilerde etkili bir güce sahip olmaktadır (McCullough ve ark., 1998). Bu bulgudan yola çıkarak ruminasyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Güvensiz bağlanma ve depresyon semptomlarını ruminasyon ve affetme bağlamında inceleyen bir çalışmada (Burnette ve ark., 2009) kaygılı bağlanma bildiren katılımcılarda ruminasyon düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, duygularını kullanma ve anlama yeteneğinin, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyonla bağlantılı ruminasyon arasında aracı bir rol üstlendiği anlaşılmıştır. Çalışma sonucuna göre, güvensiz bağlanmada uyumsuz ruminasyonun benimsenmesi için duygu ve bilginin işlenmesi önem arz etmektedir (Lanciano ve ark., 2012). Bununla birlikte, güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri kıyaslandığında ise güvensiz bağlanma stillerinden kararsız

bağlanma bildirenlerde ruminasyonun önemli ölçüde yüksek olduğu görülmüştür (Reynolds ve ark., 2014). Ruminasyonun bağlanma ilişkilerinin kalitesi ve depresif semptomlar üzerindeki aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan bir diğer çalışmaya göre ise (Ruijten ve ark., 2011) ruminasyon ile bağlanma ilişkilerinin kalitesi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

2.3.4 Hata ruminasyonu

Ruminasyon çeşitli durumlarla ilişkilendirilse de hata üzerine ruminasyon, literatürde ayrı bir şekilde ele alınmıştır. Frost ve Henderson (1991) tarafından oluşturulan hata ruminasyonu kavramı, geçmişteki hatalar ve başarısızlıklar hakkında derinlemesine düşünme anlamına gelmektedir (McLaughlin ve ark., 2007). Geçmiş hatalar ve başarısızlıklar hakkında düşünmek, bireye gelecekte de benzer olayların yaşanabileceğinin sinyalini vermektedir. Böylelikle birey, endişelenmenin gerekli olduğuna inanmaktadır (McLaughlin ve ark., 2007). Birey, eski hatalarına dair anılar tarafından yönetildiğinde, kendisini koşulsuz kabul etmesi zorlaşmaktadır. Bu tür becerilerde körelme ile öz-şefkat ve kendini affetme kapasitelerinde de azalma yaşanmaktadır. Hata üzerine ruminasyon, mevcut sorunu çeşitli şekillerde artırabilmekte veya sıkıntılı sürecin uzamasına sebebiyet verebilmektedir. Hataları üzerine ruminatif düşünme eğiliminde olan bireyler, geçmiş dönemleri anımsayıp mevcut sıkıntıyı tekrar tekrar yaşamakta ve kusurlu geçmişleri konusunda daha dikkatli davranmaktadırlar (Graham ve ark., 2010).

Hatalar hakkında ruminatif düşünme eğilimi, ciddi sıkıntılara yol açabilmektedir (Flett ve ark., 2020). Yapılan bazı çalışmalarda (Hurlburt, 1993) hata ruminasyonuna dair vaka örnekleri incelenmiştir. Hurlburt (1993) örneğinde 41 yaşındaki depresyon hastası ve yüksek lisans öğrencisi olan Susan'ın vakası bulunmaktadır. Susan, öğretim görevlisi olarak çalıştığı esnada yaptığı bir hatayı düşündüğünü bildirmiştir. Bu tekrarlayıcı düşünceler, başka bir hata yapıp yapmadığına dair bilişsel olarak odaklanması için itici güç görevi görmüştür. Bir diğer örnek ise Hewitt ve arkadaşları (2017) tarafından verilmiştir. Yazar Charles, eserini halka açık bir şekilde okuduğu esnada bir kelimeyi yanlış telaffuz etmiştir. Yazar bu hatayı düşünmekten kendini alamamış ve intihara teşebbüs etmiştir.

Bostwick (2013)'in vaka örneğinde ise Çavuş X, çocukken meydana gelen bir olaydan ötürü rahatsızlık hissetmektedir. Çavuş çocukken annesi üvey kardeşlerine bakmasını istemiştir. O esnada üvey babası gelip kardeşlerini kaçırmıştır. Olayın üzerinden yıllar geçse annesi Çavuş'un bu hatasını sık sık dile getirmiş; kardeşlerini koruyamadığı için Çavuş'u

suçlamıştır. Çavuş, bu olayın yaşanmaması için neler yapabileceğini düşünmüş; bu konunun üzerinden defalarca kez geçmiştir. Terapi seanslarında intihar düşüncelerine dair bir ipucu vermese de suçluluk duygusunun altından kalkamayan Çavuş intihar etmiştir. Bu vakada da olduğu gibi, aşırı gelişmiş kişisel sorumluluk duygusuna sahip bireyler, olaylar kontrolleri dışında geliştiği halde, her şeyi kişisel hata olarak görür ve kendilerini suçlamaya başlamaktadır. Bu tür vakalar, yaşadıkları istismarı bile kendi hatalarına bağlayan veya çocuklukta iyi bir muamele görmemiş kişileri içerebilmektedir. Bahsedilen üç vaka da ruminasyonunun etkilerinin büyük olduğunu göstermektedir. Bir düşünce tekrarı olan hata ruminasyonu, çoğu insanın dikkate almadığı ancak geçmiş hatalarıyla yüzleşemeyen bazı kişiler için önem arz etmektedir (Flett ve ark., 2020).

Hata ruminasyonu literatürde mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiştir. Kavramsal olarak hata üzerine ruminasyon yapmak, mükemmeliyetçilik biliş teorisinin bir elemanı olarak yerini almaktadır (Flett ve ark., 2016). Flett ve arkadaşları (1998)'nin geliştirdiği ilk teori bu kavramsallaştırmaya temel olmuştur. Mükemmeliyetçilik biliş teorisine göre, bilişsel mükemmeliyetçilik, strüktürel, önermesel, operasyonel ve üretim düzeyinde incelenebilmektedir. Bilişsel mükemmeliyetçiliğe dair bu görüşte mükemmeliyetçilik, yalnızca hızlı ve sık ruminasyon başlangıcı ile değil; ısrarlı ve uzun süren ruminasyonla da ilişkilendirilmiştir (Flett ve ark., 2018). Ayrıca bilişsel aktivasyon yaşayan mükemmeliyetçi bireyler, otomatik düşünce ve diğer tekrarlayıcı biliş çeşitlerini de deneyimlemektedir. Sonuç olarak savunmasız mükemmeliyetçilerdeki hata ruminasyonu, diğer özeleştirici türleriyle uyumlu bir formda kendini göstermektedir (Hewitt ve ark., 2017).

En yaygın beş korku, çekingenlik, hata yapma, biriyle ilk kez tanışma, sınavlarda başarısız olma ve eleştirilme ile ilgili korkulara sahip olmaktır. Aralarında hata yapmanın da olduğu ilk beş korkudan en az dördü potansiyel olarak mükemmeliyetçilikle bağdaştırılmaktadır (Flett ve ark., 2016). Aşırı azim ve yoğun bilişsel aktivasyon, kişisel yetersizlik duygusunu tetikleyen başarısızlıklar, hatalar ve stresli deneyimler için aşırı gelişmiş bir belleğe sebebiyet vermektedir. Mükemmeliyetçilikte direnç gösteren bireylerde geçmiş hata ve başarısızlıkların yüksek bilişsel belirginliğine, başarısızlık, hatalar ve olumsuz sosyal değerlendirmeler olasılığını işaret eden ilgili ipuçlarına karşı bilişsel önyargı ve aşırı uyanıklık eşlik etmektedir. Mükemmeliyetçilikle bağlantılı ruminatif düşünme, fiziki ve mental sorunları tetiklemektedir. Aynı zamanda mevcut stresin artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Flett ve ark., 2016).

Mükemmeliyetçi bireyler, geçmişte yaptıkları hataları geride bırakamadıklarında kendilik algısında olumsuzluğa düşmektedir. Bu durum da daha fazla soruna yol açabilmektedir. Daha genel anlamda, mükemmeliyetçi birey, yanlış düşünme şeklini, uyum sağlayamamasının ve birey olarak gelişememedeki başarısızlığının bir başka kanıtı olarak görebilmektedir. Benzer şekilde, diğer insanlara dair mükemmeliyetçiliği yüksek olan birey, başkaları tarafından yapılan hataları kabul edememe veya önleyememe nedeniyle de hatalar hakkında ruminatif düşünebilmektedir. Hatayla beraber gelen hayal kırıklığı da yine benzer sonuçlara neden olmaktadır. Yaptığı hata yüzünden hayal kırıklığına uğrayan mükemmeliyetçi birey, hatalarına karşı tepki geliştirmekte ve onlar hakkında derin düşüncelere dalmaktadır (Flett ve ark., 2020).

Bununla birlikte, kimi araştırmacılar (Graham ve ark., 2010) yapılan hataları düzeltme ve kendini geliştirmeye katkıda bulunma açısından hata ruminasyonunu bir fırsat olarak değerlendirmiştir ancak her ne kadar eski hataları tekrarlamama isteği ile bireyi motive edilebilse de hata ruminasyonunun yıkıcı etkisi yadsınamaz bir gerçek olmaktadır. Ruminatif eğilimi olan bireyler, geçmiş hatalarını anımsayıp mevcut durumlar hakkında aşırı derecede dikkatli olmaya çalışmaktadır. Geçmiş zamandan etkilenip şimdiki zamanda alınan bu ekstrem önlemler ise mükemmeliyetçi bireylerin geçmiş hatalarını ve üzücü tecrübelerini kabullenemediklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

2.3.5 Ruminasyon ile ilgili araştırmalar

Yurtiçi ve yurtdışı alan yazına bakıldığında hata ruminasyonu ile ilgili çok fazla çalışma bulunmadığı görülmüştür. Mevcut çalışmalar ise (de Bruijn ve Antonides, 2020; Elma, 2018; Türk, 2022) genel itibarıyla bütün ruminasyon çeşitlerini kapsayacak şekilde ele alınmıştır. Kocovski ve arkadaşları (2005)'nın 112 katılımcıyla olay sonrası dönemdeki düşüncelerin içeriklerini ve ruminasyonun sosyal anksiyete üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ortam kaynaklı stres etkenleri üzerine uzun uzun düşünme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu tür bireylerin olumsuz duygulanımının yüksek olduğu ancak dikkatlerinin daha az dağıldığı kaydedilmiştir.

Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001)'ın 25-75 aralığında, San Francisco'da yaşayan 740 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın amacı, duygu kontrolü, başa çıkma stratejisi olarak ruminasyon kullanımı, olumsuz durumlara hakimiyet gibi inançlardaki cinsiyet farklılıklarının ruminasyondaki cinsiyet farkları

arasındaki aracı rolünü incelemektir. Elde edilen sonuçlara göre, bahsi geçen 3 inancın birleşimi, ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarına aracılık etmektedir. Ayrıca kadınların üzgün bir ruh hali içerisindeyken ruminasyon yapma eğiliminin, erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sütterlin ve arkadaşları (2016), 10-87 yaş aralığındaki 300 katılımcıyla kesitsel desende yaptığı çalışmanın amacı, farklı yaş gruplarında depresif ruminatif tepki tarzlarını incelemek ve yaşam doyumu ile ilişkisini araştırmaktır. Çalışma sonuçları incelendiğinde 63 yaş ve üstü yaşlı katılımcıların ruminasyon düzeylerinin, diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumu ile derinlemesine düşünme arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur. En genç ve en yaşlı gruplarda yaşam doyumu en yüksek seviyede ölçülmüştür.

Elma (2018)'nın Edirne'de lise düzeyinde eğitim görmekte olan 400 öğrenci ile ruminasyon düzeyleri ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında ruminasyon ile yeme tutumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Depresyonu olan ergenlerin ruminasyon düzeyi ve yeme tutumu puanları, depresyonu olmayan ergenlere kıyasla yüksek kaydedilmiştir. Dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerin ruminasyon düzeyleri ve yeme tutum puanları, memnun olanlardan daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca kadınların ruminasyon ve yeme tutum puanları, erkeklere oranla daha yüksek olarak kaydedilmiştir.

Dilek Arar (2019)'ın Türkiye'de yaşayan 20 yaş ve üzeri 251 kişi ile korelasyonel tarama modelinde gerçekleştirdiği çalışması, ruminasyon ve ruminatif düşünme biçiminin çocukluk çağında tecrübe edilmiş ruhsal travmalar ve algılanan kabul-ret ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlara bakıldığında en düşük yaş grubundaki bireylerin ruminasyon düzeyleri, diğer gruplara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Anne eğitim düzeyi düşük olanların ise yüksek ruminatif düşünce bildirdiği kaydedilmiştir. Ayrıca çocukluk çağı travmaları, duygusal ihmal ve istismarın ruminasyon ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

de Bruijn ve Antonides (2020)'in 1040 kişi ile ekonomik açıdan duyulan endişe ve ruminasyonun sosyodemografik ve finansal öncüllerini ve bu ilişkilere aracılık eden ekonomik faktörleri incelediği çalışmasında, gelir düzeyi, ekonomik düzeyde tecrübe edilen pozitif değişiklikler ve yaşın, ekonomik endişe ve ruminasyon ile negatif bir ilişkisi olduğu

bulunmuştur. Yüksek gelir düzeyi bildiren katılımcıların düşük ruminasyon düzeyine sahip olduğu anlaşılmıştır.

Flett ve arkadaşları (2020) “Mistake Rumination Scale” ölçeğini geliştirmek amacıyla yaptığı geçerlik ve güvenirlik çalışmasına 285 kişi katılmıştır. Çalışmanın ikinci kısmında ise 227 üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Çalışmada hata ruminasyonu ve erteleme ile ilgili otomatik düşünceler arasında güçlü bir korelasyon bulunmuştur. Bununla birlikte, hata ruminasyonu, depresyon, sosyal kaygı ve sosyal fobi arasında da bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, hata ruminasyonunun öz-şefkat ile negatif bir ilişkisi olduğu anlaşılmıştır. Bu bulgu, mükemmeliyetçiliğe eğilimli bireylerin öz-şefkat ve kendini affetme eğilimlerinin düşük olduğu görüşünü desteklemektedir.

Vatansever ve İlhan (2020)’ın Ankara Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’nda alkol bağımlılığı tanısı almış hastalar ile herhangi bir ruhsal bozukluk tanısı almamış 18-65 yaş aralığında 110 bireylerle yürüttüğü çalışması, alkol bağımlılığının öfke ruminasyonu ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre alkol bağımlılığı ile öfke ruminasyonu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca öfke ruminasyonunun gelir düzeyi, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kabadayı ve Mercan (2021) çalışmalarında Flett ve arkadaşları (2020)’nın geliştirdiği Mistake Rumination Scale isimli ölçeği Türkçeye uyarlamışlardır. Çalışmanın örneklemini yaşları 17 ile 39 arasında değişen 372 katılımcı oluşturmaktadır. Türk üniversite öğrencileri arasında yapılan bu çalışmaya 281 kadın ve 91 erkek katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, kadın katılımcılardaki hata ruminasyonunun, erkek katılımcılardan fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca, hata ruminasyonu ve ruminatif düşünceler arasında pozitif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Öte yandan, hata ruminasyonu, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların homojen dağılmaması, çalışmanın en büyük sınırlılıklarından biri olmuştur. Kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısına oranla çok fazla olduğu saptanmıştır. Bir diğer sınırlılık ise Hata Ruminasyonu Ölçeğinin yeni olması sebebiyle literatürde yeterli çalışma ve kaynak bulunmamaktadır.

Détári ve Egermann (2022)’ın toplamda 240 müzisyenle yaptığı araştırmanın amacı, fokal distoni tanısı almış bireyleri en çok etkileyen risk faktörlerini saptayabilmektir. Sonuçlarda, distonisi olan müzisyenlerin performansla ilgili hata ruminasyonundan daha fazla

mustarip oldukları ve kariyerlerinin ilk yıllarında önemli ölçüde daha başarılı olduklarını ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre ise, distonisi olan müzisyenler, performansları konusundaki hataları üzerinde sağlıklı meslektaşlarına göre daha fazla ruminatif düşünceye sahip olmaktadır. Ayrıca, negatif bir eğitim ortamına sahip olmanın da müzisyenlerde hata ruminasyonunu artırdığı bulunmuştur. Bununla birlikte, hata ruminasyonu ve zorlayıcı müzik aletlerini amatörken çalmanın fokal distoni hastalığına sebebiyet verme ihtimali de bulunmaktadır.

Türk'ün (2022) Malatya'daki liselerde yaşları 14-18 aralığında 358 kız ve 233 erkek öğrenci ile yaptığı çalışma, ruminasyon ve öz-şefkatın lise öğrencileri üzerindeki olası etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyi düşük seviyede kaydedilmiştir. Ruminasyonun yaşamın anlamı ve öz-şefkat ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu anlaşılmıştır. Ruminasyon ile öz-şefkat, yaşamın anlamı düzeyini yordamıştır. Öte yandan ruminasyonun gelir düzeyi, yaş ve anne-baba öğrenim düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır.

Özdemir (2022)'in, tecrübe edilen bir olay sonrasında yaşanan hata ruminasyonunu sosyal anksiyete - uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisi üzerinden incelemeyi amaçladığı çalışmasına 322 kişi katılmıştır. Çalışma esnasında iki aşamalı bir aracılık modeli kullanılmıştır. Kullanılan bu aracılık modelinde duygu düzenleme gücünün olası rolü de incelenmiştir. Sonuçlara göre, hata ruminasyonu ile uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenlemede güclüğü, depresyon ve kaçınma ve korku alt boyutları arasında güçlü bir pozitif korelasyon bulunmaktadır. Öte yandan, hata ruminasyonu ile bilinçli farkındalık arasında negatif korelasyon olduğu anlaşılmıştır. Sonuçlar, hata ruminasyonu olan bireylerde uyumsuz mükemmeliyetçilik eğiliminin de olduğu tezini güçlendirmiştir. Bununla birlikte, bu tür bireylerde depresyon, anksiyete ve duygu düzenleme güclüğü yüksek çıkmıştır. Kişisel duygu ve düşünceler hakkındaki farkındalık düşük olarak kaydedilmiştir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, katılımcıların çalışmaya dâhil edilme kriterleri, veri toplama araçları ve veri toplama yöntemi ile verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, nicel araştırma desenlerinden İlişkisel (Korelasyonel) Tarama Modeli kullanılmıştır. İstatistiksel açıklamalara ve genellenebilirliğe değer veren nicel araştırma deseninde, toplanan veriler istatistiksel hesaplamalar yoluyla analiz edilmekte ve durumlar sistematik olarak incelenmektedir (Leavy, 2017; Ocak, 2019). Sayısal verilerle sosyal fenomenlerin sistematik olarak araştırılmasıyla ilgili kullanılan bir dizi yöntem olarak da tanımlanabilmektedir. Bu araştırma deseninde, yapılan hesaplamalarla birlikte değişkenler arasındaki ilişki saptanmaktadır. Bu nedenle ölçüm içermekte ve incelenen olgunun ölçülebileceğini varsaymaktadır (Watson, 2015). İstatistiksel analizden elde edilen sonuçlar, belirli bir olay veya olgu hakkında bilgi edinmeye yardımcı olmaktadır (Ocak, 2019). Diğer yaklaşımlara kıyasla nicel desen, en katı ve doğrusal tasarımları takip etmekte; nesnellik, kontrol ve hassas ölçüm elde etme konusuna odaklanmaktadır. Metodolojik olarak, belirli teori ve hipotez lehine kanıtları çürütmeyi veya inşa etmeyi amaçlayan tümdengelimli tasarımlara dayanmaktadır (Leavy, 2017). Özet olarak, nicel araştırma deseni, ölçüm kullanarak veri toplamayı, bu verileri eğilimler ve ilişkiler açısından analiz etmeyi ve yapılan ölçümleri doğrulamayı amaçlamaktadır (Watson, 2015).

Korelasyonel tarama modelinde, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını belirleme hedefiyle bir tarama gerçekleştirilmektedir. Tarama esnasında yapılan hesaplamalarda değişkenlerin durumu, varlığı, ilişkisi, ilişki düzeyi, birlikte değişip değişmediği ve değişimin nasıl bir şekilde konumlandığı saptanmaktadır (Adler ve Clark, 2011; Karasar, 2016). Değişkenler arasındaki olası ilişki ihtimali ve önceki araştırmaların da bu olasılığı güçlendirmesi durumunda korelasyonel tasarım kullanılmaktadır. Korelasyonel bir çalışmanın amacı, teoriyi test sürecinden geçirmekten ziyade değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamlandırmaktır. Bu süreçte elde edilen sonuçlar, belirli bir bakış açısını destekler nitelikte olabilmektedir (Wood ve Brink, 1998).

İki değişkenli ilişkisel çalışmalar, iki değişken arasındaki ilişkinin varlığı, düzeyi ve durumu hakkında bilgi sağlama amacı taşımaktadır. Bu tür hesaplamalar ile değişkenler arası ilişki hakkında detaylı bilgi elde edilmektedir. İstatistikte değişkenler arası ilişkinin düzeyi, korelasyon katsayısı yoluyla ifade edilmektedir. Korelasyon katsayısı, -1 ile +1 arasında yer almaktadır. +1 mükemmel ilişkiyi gösterirken sıfır, ilişki olmadığı anlamına gelmektedir (Özdemir ve Doğruöz, 2020).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu evcil hayvan sahibi olan ve olmayan 18-29 yaş arasında, üniversite öğrenimi görmekte olan veya üniversite mezunu bireyler oluşturmaktadır.

Çalışmaya dâhil edilme kriterleri aşağıdaki gibidir:

1. 18-29 yaş arasında olmak,
2. Bir üniversitede eğitim görüyor olmak veya üniversite mezunu olmak.

Çalışma grubu, kriterlere uyan 503 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma grubunun bağımsız değişkenlerine ilişkin veriler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun bağımsız değişkenlerine ilişkin veriler

Değişkenler	Değişken Kategorileri	n	%
Cinsiyet	Kadın	370	73,6
	Erkek	133	26,4
	Toplam	503	100
Yaş	18-23 Yaş	214	42,5
	24-29 Yaş	289	57,5
	Toplam	503	100
En Uzun Süre Yaşanılan Yerleşim Birimi	Büyükşehir	249	50,1
	İl	153	30,8
	İlçe	70	14,1
	Kasaba-Köy	25	5,0
	Toplam	497	100
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	71	14,1
	Orta	284	56,5
	Yüksek	148	29,4
	Toplam	503	100
Anne Öğrenim Düzeyi	İlköğretim ve Altı	166	33,0
	Ortaöğretim	77	15,3
	Lise	139	27,6
	Yükseköğretim	121	24,1

Tablo 3.1. Çalışma grubunun bağımsız değişkenlerine ilişkin veriler (Devamı)

Değişkenler	Değişken Kategorileri	n	%
Anne Öğrenim Düzeyi	Toplam	503	100
	İlköğretim ve Altı	77	15,3
Baba Öğrenim Düzeyi	Ortaöğretim	75	14,9
	Lise	119	23,7
	Yükseköğrenim	232	46,1
	Toplam	503	100
Evcil Hayvan Durumu	Var	265	52,7
	Yok	238	47,3
	Toplam	503	100

503 katılımcının cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında 370'inin kadın (%73,6) ve 133'ünün erkek (%26,4) olduğu görülmektedir.

18-23 yaş grubunda 214 (%42,5) ve 24-29 yaş aralığında 289 (%57,5) katılımcı bulunmaktadır.

En uzun süre yaşadığı yerleşim birimi büyükşehir olan 249 (%49,5), il olan 153 (%30,4), ilçe olan 70 (%13,9), kasaba-köy olan 25 (%5) katılımcı bulunmaktadır.

Sosyoekonomik düzey değişkeni incelendiğinde, orta düzeyin 284 (%56,5) en fazla katılımcı sayısına sahip olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik seviyesini düşük bildiren 71 (%14,1) ve yüksek bildiren 148 (%29,4) katılımcı bulunmaktadır.

Anne öğrenim düzeyi ilköğretim ve altı olan 166 (%33,0) katılımcı bulunurken ortaöğretim olan 77 (%15,3), lise olan 139 (%27,6), yükseköğrenim olan 121 (%24,1) kişi bulunmaktadır.

Baba öğrenim düzeyi incelendiğinde ilköğretim mezunu ve altı grubunda 77 (%15,3), ortaöğretimde grubunda 75 (%14,9), lise grubunda 119 (%23,7), yükseköğrenim grubunda 232 (%46,4) katılımcı olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan 265 (%52,7) kişinin evcil hayvanı varken 238 (%47,3) kişinin evcil hayvanı bulunmamaktadır.

Evcil hayvan sahibi 265 katılımcının demografik özelliklerine ait veriler Tablo 3.2.'de yer almaktadır.

Tablo 3.2. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda bağımsız değişkenlere ilişkin veriler

Değişkenler	Değişken Kategorileri	n	%
Cinsiyet	Kadın	199	75,1
	Erkek	66	24,9
	Toplam	265	100
Yaş	18-23 Yaş	109	41,1
	24-29 Yaş	156	58,9
	Toplam	265	100
En Uzun Süre Yaşanılan Yerleşim Birimi	Büyükşehir	123	47,1
	İl	82	31,4
	İlçe	45	17,2
	Kasaba-Köy	11	4,2
	Toplam	261	100
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	32	12,1
	Orta	142	53,6
	Yüksek	91	34,3
	Toplam	265	100
Anne Öğrenim Düzeyi	İlköğretim ve Altı	70	26,4
	Ortaöğretim	46	17,4
	Lise	82	30,9
	Yükseköğrenim	67	25,3
	Toplam	265	100
Baba Öğrenim Düzeyi	İlköğretim ve Altı	35	13,2
	Ortaöğretim	44	16,6
	Lise	59	22,3
	Yükseköğrenim	127	47,9
	Toplam	265	100
Sahip Olunan Evcil Hayvan Sayısı	1-3 Tane	242	91,3
	4 ve Üzeri	23	8,7
	Toplam	265	100
Sahip Olunan Evcil Hayvan Türü	Kedi	165	64,7
	Köpek	40	15,7
	Kuş	50	19,6
	Toplam	255	100
Evcil Hayvana Sahip Olma Süresi	0-1 Yıl	73	27,5
	2-4 Yıl	129	48,7
	5 Yıl ve Üzeri	63	23,8
	Toplam	265	100

Cinsiyet dağılımlarına bakıldığında 265 evcil hayvan sahibi katılımcının 199'unun kadın (%75,1) ve 66'sının erkek (%24,9) olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni incelendiğinde 18-23 yaş grubunda 109 (%41,1) ve 24-29 yaş aralığında 156 (%58,9) katılımcı bulunmaktadır.

En uzun süre yaşadığı yerleşim birimi büyükşehir olan 123 (%46,4), il olan 82 (%30,9), ilçe olan 45 (%17,0), kasaba-köy olan 11 (%4,2) katılımcı bulunmaktadır.

Sosyoekonomik düzey incelendiğinde orta düzey 142 (%53,6) en fazla katılımcı sayısına sahiptir. Düşük sosyoekonomik seviye bildiren 32 (%12,1) ve yüksek seviye bildiren 91 (%34,3) katılımcı bulunmaktadır.

Anne öğrenim düzeyi ilköğretim ve altı olan 70 (%26,4) katılımcı bulunurken ortaöğretim olan 46 (%17,4), lise olan 82 (%30,9), yükseköğretim olan 67 (25,3) kişi bulunmaktadır. Baba öğrenim düzeyi incelendiğinde ilköğretim mezunu ve altı grubunda 35 (%13,2), ortaöğretimde grubunda 44 (%16,6), lise grubunda 59 (%22,3), yükseköğretim grubunda 127 (%47,9) katılımcı olduğu görülmektedir.

Sahip olunan evcil hayvan sayısına bakıldığında 1-3 hayvanı olan 242 katılımcı (%91,3) iken 4 ve üzeri hayvan sayısı bildiren katılımcı sayısı 23 (%8,7) olmuştur.

Evcil hayvan türü kedi olan 165 (%62,3), köpek olan 40 (%15,1) ve kuş olan 50 (%18,9) katılımcı bulunmaktadır.

73 (%27,5) katılımcının evcil hayvanına sahip olma süresi 0-1 yıldır. 2-4 grubunda 129 (%48,7) ve 5 yıl ve üzeri grubunda ise 63 (%23,8) katılımcı bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Araştırmadaki veriler, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Hata Ruminasyonu Ölçeği ve kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir. Katılımcıların verdiği bilgilerin çalışmada kullanılmasına ilişkin izin ise Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla alınmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, yaşamın çoğunluğunun geçirildiği yer, anne-baba öğrenim durumu, evcil hayvan varlığı, sahip olunan evcil hayvanın türü ve sahip olma süresine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ)

Johnson ve arkadaşları (1992) tarafından evcil hayvan sahibi bireylerin hayvanlarıyla olan duygusal bağını ölçmek amacıyla geliştirilen Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğinden (Lexington Attachment to Pets Scale) uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması, Karameşe (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ana örnekleme, kartopu yöntemi ile gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 18 yaş ve üstü 334 evcil hayvan sahibinden oluşmaktadır. Dörtlü likert tipinde (Tamamen katılmıyorum – Tamamen katılıyorum) 23 maddeden oluşan ölçekten her katılımcı en az 0, en çok 69 puan alabilmektedir. Puan arttıkça evcil hayvana bağlanma düzeyi de artmaktadır.

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” faktörü olarak yer almaktadır. Cronbach alfa katsayısı, insan yerine koyma (,78), hayvan hakları (,70) ve genel bağlanma (,86) alt boyutlarında Türkçe formun güvenirliğine kanıt olmuştur. Ayrıca, ölçeğin Cronbach alfa değeri ise ,91 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği’nin Türkiye örnekleminde evcil hayvan sahiplerinin evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karameşe, 2014). Bu çalışmada ise insan yerine koyma ,81; hayvan hakları ,61; genel bağlanma ,82 ve evcil hayvanlara bağlanma ,89 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Orijinal adı Liebowitz Social Anxiety Scale olan ve Liebowitz (1987) tarafından oluşturulan bu ölçeği, Türkçeye Soykan ve arkadaşları (2003) uyarlamıştır. Ölçek, performans gerektiren veya başarı içeren durumlarda sosyal kaygı yaşayan kişilerin korku ve kaçınma davranışlarını belirlemektedir. Ayrıca, bu tür durumlarda yaşanan korku ve kaçınmanın şiddeti de ölçülebilmektedir. Sosyal anksiyete tanısı almış kişilere veya herhangi bir patolojisi bulunmayan bireylere uygulanabilmektedir. Araştırmanın örnekleme, daha önce hiç psikiyatrik tanı almamış 40 kişi ile birlikte 128 psikiyatrik tanı almış hastalardan oluşmaktadır. 128 hastanın 88’i sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış hastalardan; 40’ı ise sosyal fobi haricinde bir anksiyete bozukluğu olan hastalardan oluşmaktadır. Dörtlü likert tipinde 24 maddeden oluşan ölçekten her katılımcı en az 0, en çok 144 puan alabilmektedir. Alt boyut puanları ise 0-72 puan aralığındadır. “Korku/anksiyete” ve “kaçınma” şeklinde 2 alt boyuta sahip ölçeğin 24 maddesi kaygıyı, 24 maddesi ise kaçınmayı ölçmektedir. Kişilerin her

bölümdeki sorulardan elde ettiği puanlar toplanarak ayrı ayrı alt ölçek puanları elde edilmektedir. Alt ölçekler için tüm maddeler ayrı ayrı toplanmaktadır ancak 2 alt ölçeğin korelasyonu yüksek olduğu için ikisinin toplamı “toplam sosyal kaygı” puanı olarak kullanılabilir. Soykan ve arkadaşları (2003)’nın çalışmasına göre, Cronbach alfa değeri, korku/anksiyete için ,96 iken kaçınma alt ölçeği için ,95’tir. Ölçeğin tamamı için ise ,98 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise korku/anksiyete ,94; kaçınma ,93 iken sosyal anksiyete ise ,96’dır.

3.3.4. Hata Ruminasyonu Ölçeği

Flett ve arkadaşları (2020) tarafından belirli bir hataya ruminasyonu belirleme amacıyla oluşturulmuştur. Orijinal adı Mistake Rumination Scale olarak alan yazında yerini almaktadır ve mükemmeliyetçi biliş teorisine dayanmaktadır. Bu teori, bireylerin belirli bir durum veya hata konusundaki yoğun düşüncelerin ölçülmesi ile ilgilenmektedir (Flett ve ark., 2020). Araştırmanın örneklemini, 17 ile 39 yaş arasındaki 372 katılımcıdan oluşmaktadır. Türk üniversite öğrencileri arasında yapılan bu çalışmada, 281 kadın ve 91 erkek katılımcı bulunmaktadır. Dörtlü likert tipinde (Hiçbir Zaman - Çok Fazla) 7 maddeden oluşan ölçekten her katılımcı en az 7, en çok 28 puan alabilmektedir. Hata Ruminasyonu Ölçeğinde puan arttıkça bireylerin belirli bir hata veya durum hakkındaki ruminasyon düzeylerinde de artış olduğu şeklinde bir yorum yapılmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değeri ,82 olarak kaydedilirken bu çalışmada ise ,87 olarak bulunmuştur (Kabadayı ve Mercan, 2021).

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçlarını kullanmadan önce ölçek uyarlayıcı yazarlardan izin alınmıştır (Ek-6). Alan yazında yapılan çalışmalar (Birden, 2022; Özyurt, 2021) incelendiğinde, Türkiye’deki evcil hayvan sahiplerine sosyal medya mecraları ve hayvansever gruplar aracılığıyla ulaşılmasının daha kolay olduğu görülmüştür. Ayrıca, çalışmalarda 18-29 yaş arası evcil hayvan sahibi katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla az olduğu anlaşılmıştır. Birden (2022)’in çalışmasında, 60 katılımcıdan 5’i 18-25 yaş arasındayken Gürkök Kopacak (2022)’ın 18-65 yaş grubu ile yaptığı çalışmada, 18-25 yaş arası katılımcı sayısı 20’dir. Alan yazın taramasındaki bu veriler ışığında, yeterli örnekleme ulaşılabilmesi amacıyla çalışma verileri çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler, Google Formlar uygulamasına aktarılmış; WhatsApp, Facebook, Instagram, Telegram ve e-posta grupları aracılığıyla evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylere ulaşılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veri toplama süresince 513 kişiye ulaşılmıştır. 10 katılımcı araştırma kriterlerini karşılamadığı için analiz sürecine dahil edilmemiştir. İstatistiksel analizler, toplamda 503 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences-Sosyal) 25.0, Jamovi 2.3.28 ve SPSS PROCESS makrosu kullanılmıştır. Verilerin anlamlılığı $p < 0.05$ değeriyle yorumlanmıştır. T testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey testi, Games-Howell, regresyon ve korelasyon analizleri uygulanmadan önce normallik varsayımları test edilmiştir.

Tablo 3.3.'te Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğine ait ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve güvenirlik değerlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3.3. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğine ait n, $\bar{x}$, ss, çarpıklık, basıklık ve güvenirlik değerleri							
	Alt Boyutlar	n	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği	İnsan Yerine Koyma	265	14,25	4,83	-,386	-,820	0,81
	Hayvan Hakları	265	10,75	1,97	-1,116	1,402	0,61
	Genel Bağlanma	265	24,27	5,43	-,665	-,390	0,82
	Evcil Hayvanlara Bağlanma	265	49,26	10,90	-,597	-,449	0,89

Tablo 3.3.'te evcil hayvanlara bağlanma ortalamasının 49,26 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması, normallik varsayımının gerçekleştiğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca, evcil hayvanlara bağlanma toplam puanının Cronbach alfa değeri ,89 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.4.'te çalışma grubunun Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve güvenirlik değerleri yer almaktadır.

Tablo 3.4. Sosyal Anksiyete Ölçeğine ait n, $\bar{x}$, ss, çarpıklık, basıklık ve güvenirlik değerleri							
	Alt Boyutlar	n	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Sosyal Anksiyete Ölçeği	Korku/Anksiyete	503	22,03	15,83	,652	-,231	0,94
	Kaçınma	503	24,83	15,55	,484	-,315	0,93
	Sosyal Anksiyete	503	46,86	30,48	,581	-,207	0,96

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ortalaması 46,86 iken korku/anksiyete 22,03 ve kaçınma ise 24,83'tür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması sebebiyle de normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeğin güvenirlik katsayısı ,96 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.5.'te ise çalışma grubunun Hata Ruminasyonu Ölçeğine ait ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve güvenirlik değerleri yer almaktadır.

Tablo 3.5. Hata Ruminasyonu Ölçeğine ait n, $\bar{x}$, ss, çarpıklık, basıklık ve güvenirlik değerleri						
	n	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Hata Ruminasyonu Ölçeği	503	17,59	5,53	,036	-,697	0,87

Tablo 3.5. incelendiğinde Hata Ruminasyonu Ölçeği ortalamasının 17,59 olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında bulunduğu saptanmış; bu sebeple verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Cronbach alfa değeri ise ,87 olarak kaydedilerek ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu anlaşılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde çalışmaya ilişkin bulgular yer almaktadır. Katılımcıların evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu seviyeleri, cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, en uzun süre yaşanan yerleşim birimi, anne-baba öğrenim durumu, sahip olunan evcil hayvan türü, sayısı ve hayvana sahip olma süresi değişkenleri açısından incelenmiştir. Ayrıca, evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkilere dair bulgulara da yer verilmiştir.

4.1. Çalışma Grubunun Sosyal Anksiyete Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1.'de evcil hayvan sahibi katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarına (korku/anksiyete ve kaçınma) ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.1. Evcil hayvanı olanların Sosyal Anksiyete Ölçeğine ait n, $\bar{x}$ ve ss değerlerine ilişkin bulgular			
Sosyal Anksiyete Ölçeği Alt Boyutları	n	$\bar{x}$	Ss
Korku/Anksiyete	265	21,18	16,45
Kaçınma	265	24,23	16,30
Sosyal Anksiyete	265	45,41	31,77

Tablo 4.1.'e göre, evcil hayvan sahibi katılımcıların korku/anksiyete alt boyutundan alınan aritmetik ortalama puanı 21,18; kaçınma alt boyutu 24,23 olarak saptanmıştır. Sosyal Anksiyete Ölçeği ortalama puanı ise 45,41'dir.

Tablo 4.2.'de evcil hayvan sahibi olmayanların katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.2. Evcil hayvan sahibi olmayanların Sosyal Anksiyete Ölçeğine ait n, $\bar{x}$ ve ss değerlerine ilişkin bulgular			
Sosyal Anksiyete Ölçeği Alt Boyutları	n	$\bar{x}$	Ss
Korku/Anksiyete	238	25,50	14,67
Kaçınma	238	22,97	15,09
Sosyal Anksiyete Ölçeği	238	48,47	28,97

Tablo 4.2.'ye göre, evcil hayvan sahibi olmayanların korku/anksiyete alt boyutundan aldıkları puan 25,50; kaçınma puanı 22,97 olarak saptanmıştır. Sosyal Anksiyete Ölçeği toplam puanı ise 48,27'dir.

4.1.1. Çalışma grubunun cinsiyetlerine göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.3.'te evcil hayvan sahibi katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Korku/Anksiyete	Kadın	199	22,36	16,07	2,03	0,04*
	Erkek	66	17,64	17,17		
Kaçınma	Kadın	199	25,18	15,88	1,65	0,10
	Erkek	66	21,36	17,30		
Sosyal Anksiyete	Kadın	199	47,54	31,11	1,90	0,06
	Erkek	66	39,00	33,10		

* $p < 0,05$

Tablo 4.3. incelendiğinde korku/anksiyete alt boyutunun ($t=2,03$; $p=,04<,05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Bu farkın kadınların lehine olduğu görülmüştür. Bir diğer deyişle, evcil hayvan sahibi kadınların korku/anksiyete düzeyleri, evcil hayvan sahibi erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sosyal anksiyete düzeyi ($t=1,90$; $p=,06>,05$) ve kaçınma ($t=1,65$; $p=,10>,05$) alt boyutunda ise cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.4.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.4. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Korku/Anksiyete	Kadın	171	23,74	15,35	1,25	0,21
	Erkek	67	21,03	14,33		
Kaçınma	Kadın	171	25,69	15,05	0,32	0,75
	Erkek	67	25,01	13,77		
Sosyal Anksiyete Ölçeği	Kadın	171	49,43	29,54	0,81	0,42
	Erkek	67	46,04	27,50		

Tablo 4.4. incelendiğinde evcil hayvanı olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ($t=,81$; $p=,42>,05$), korku/anksiyete ($t=1,25$; $p=,21>,05$) ve kaçınma ($t=,32$; $p=,75>,05$) düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

4.1.2. Çalışma grubunun yaşlarına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.5.'te evcil hayvan sahibi katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının yaşlarına ilişkin t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.5. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının yaşa göre t testine ilişkin bulgular

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Korku/Anksiyete	18-23	109	23,06	16,48	2,13	0,03*
	24-29	156	21,27	15,31		
Kaçınma	18-23	109	25,72	15,73	1,52	0,13
	24-29	156	24,17	15,40		
Sosyal Anksiyete	18-23	109	48,78	31,29	1,88	0,06
	24-29	156	45,44	29,85		

* $p<0,05$

Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ($t=1,88$; $p=,06>,05$) ve kaçınma ($t=1,52$; $p=,13>,05$) düzeylerinin yaşa göre bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır.

Korku/anksiyete ($t=2,13$; $p=,03<,05$) alt boyutunun yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. 18-23 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerinin korku/anksiyete düzeyleri, 24-29 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerine göre daha yüksektir.

Tablo 4.6.'da evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının yaşlarına ilişkin t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.6. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının yaşa göre t testine ilişkin bulgular

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Korku/Anksiyete	18-23	105	22,36	14,86	-0,56	0,58
	24-29	133	23,46	15,31		
Kaçınma	18-23	105	25,38	14,11	-0,11	0,91
	24-29	133	25,59	15,16		
Sosyal Anksiyete	18-23	105	47,74	28,17	-0,35	0,73
	24-29	133	49,05	29,67		

Tablo 4.6. değerlendirildiğinde, evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ($t=-,35$; $p=,73>,05$), korku/anksiyete ($t=-,56$; $p=,58>,05$) ve kaçınma ($t=-,11$; $p=,91>,05$) düzeylerinin yaşa göre bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.1.3. Çalışma grubunun yaşamın çoğunluğunu geçirdikleri yere göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.7.'de evcil hayvan sahibi Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.7. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/Anksiyete	Büyükşehir	123	20,92	16,74	G. Arası	238,53	3	79,51	0,29	0,83
	İl	82	22,35	17,31	G. İçi	69691,13	257	271,17		
	İlçe	45	20,80	13,69	Top.	69929,66	260			
	Kasaba-Köy	11	18,00	17,26						
	Büyükşehir	123	23,44	16,45	G. Arası	353,21	3	117,74	0,45	0,72
Kaçınma	İl	82	25,72	17,44	G. İçi	67880,59	257	264,13		
	İlçe	45	24,53	14,11	Top.	68233,80	260			
	Kasaba-Köy	11	21,36	12,23						
	Büyükşehir	123	44,36	32,02	G. Arası	1118,81	3	372,94	0,37	0,77
	İl	82	48,07	34,02	G. İçi	258678,37	257	1006,53		
Sosyal Anksiyete	İlçe	45	45,33	27,05	Top.	259797,17	260			
	Kasaba-Köy	11	39,36	27,74						

Tablo 4.7. incelendiğinde evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ($F(3,257)=,37$; $p=,77>,05$), korku/anksiyete ($F(3,257)=,29$; $p=,83>,05$) ve kaçınma ($F(3,257)=,45$; $p=,72>,05$) düzeylerinin yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yurtdışı grubu, veri yetersizliği sebebiyle analize dahil edilememiştir.

Tablo 4.8.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.8. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/Anksiyete	Büyükşehir	126	22,30	14,62	G. Arası	258,21	3	86,07	0,37	0,77
	İl	71	22,85	14,70	G. İçi	53589,18	232	230,99		
	İlçe	25	25,08	16,87	Top.	53847,39	235			
	Kasaba-Köy	14	25,50	19,46						
Kaçınma	Büyükşehir	126	24,91	14,28	G. Arası	778,81	3	259,60	1,20	0,31
	İl	71	24,59	14,35	G. İçi	50026,12	232	215,63		
	İlçe	25	27,20	15,14	Top.	50804,93	235			
	Kasaba-Köy	14	32,07	18,82						
Sosyal Anksiyete	Büyükşehir	126	47,21	28,18	G. Arası	1796,77	3	598,92	0,71	0,55
	İl	71	47,44	28,43	G. İçi	196409,15	232	846,59		
	İlçe	25	52,28	31,18	Top.	198205,92	235			
	Kasaba-Köy	14	57,57	36,42						

Tablo 4.8.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ($F(3,232)=,71$; $p=,55>,05$), korku/anksiyete ($F(3,232)=,37$; $p=,77>,05$) ve kaçınma ($F(3,232)=1,20$; $p=,31>,05$) düzeyleri, yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre bir farklılık göstermemektedir.

4.1.4. Çalışma grubunun algıladıkları sosyoekonomik seviyelerine göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.9.'da evcil hayvan sahibi katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının algıladıkları sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının algılanan sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/Anksiyete	Düşük	32	22,88	17,67	G. Arası	304,41	2	152,20	0,56	0,57
	Orta	142	21,69	16,19	G. İçi	71116,90	262	271,44		
	Yüksek	91	19,79	16,49	Top.	71421,31	264			
Kaçınma	Düşük	32	26,31	16,60	G. Arası	186,55	2	93,27	0,35	0,71
	Orta	142	24,23	16,14	G. İçi	69940,41	262	266,95		
	Yüksek	91	23,51	16,55	Top.	70126,96	264			

Tablo 4.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının algılanan sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular (Devamı)

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Sosyal Anksiyete	Düşük	32	49,19	33,49	G. Arası	899,32	2	449,66	0,44	0,64
	Orta	142	45,92	31,44	G. İçi	265572,85	262	1013,64		
	Yüksek	91	43,30	31,88	Top.	266472,17	264			

Tablo 4.9. değerlendirildiğinde, evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ($F(2,262)=,44$; $p=,64>,05$), korku/anksiyete ($F(2,262)=,56$; $p=,57>,05$) ve kaçınma ($F(2,262)=,35$; $p=,71>,05$) düzeylerinin algılanan sosyoekonomik seviyeye göre bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tablo 4.10.'da evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının algıladıkları sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.10. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının algılanan sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/ Anksiyete	Düşük	39	23,15	16,05	G. Arası	595,51	2	297,76	1,31	0,27
	Orta	142	21,85	14,90	G. İçi	53368,34	235	227,10		
	Yüksek	57	25,67	14,80	Top.	53963,85	237			
Kaçınma	Düşük	39	24,97	16,02	G. Arası	237,72	2	118,86	0,55	0,58
	Orta	142	24,93	14,47	G. İçi	50795,78	235	216,15		
	Yüksek	57	27,28	14,35	Top.	51033,50	237			
Sosyal Anksiyete	Düşük	39	48,13	31,47	G. Arası	1555,36	2	777,68	0,93	0,40
	Orta	142	46,77	28,62	G. İçi	197313,99	235	839,63		
	Yüksek	57	52,95	28,09	Top.	198869,35	237			

Tablo 4.10.'da evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ($F(2,235)=,93$; $p=,40>,05$), korku/anksiyete ($F(2,235)=1,31$; $p=,27>,05$) ve kaçınma ($F(2,235)=,55$; $p=,58>,05$) düzeyleri, algılanan sosyoekonomik seviyeye göre bir farklılık göstermemektedir.

4.1.5. Çalışma grubunun anne öğrenim durumlarına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.11.'de evcil hayvan sahibi katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.11. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/ Anksiyete	İlköğretim	70	20,93	17,95	G. Arası	129,10	3	43,03	0,16	0,93
	Ortaöğretim	46	21,50	15,92	G. İçi	71292,21	261	273,15		
	Lise	82	22,01	15,08	Top.	71421,31	264			
	Yüksek öğrenim	67	20,21	17,08						
Kaçınma	İlköğretim	70	24,56	16,16	G. Arası	206,38	3	68,79	0,26	0,86
	Ortaöğretim	46	24,70	16,45	G. İçi	69920,58	261	267,90		
	Lise	82	24,91	15,20	Top.	70126,96	264			
	Yüksek öğrenim	67	22,73	17,84						
Sosyal Anksiyete	İlköğretim	70	45,49	33,32	G. Arası	626,12	3	208,71	0,21	0,89
	Ortaöğretim	46	46,20	30,47	G. İçi	265846,05	261	1018,57		
	Lise	82	46,93	29,37	Top.	266472,17	264			
	Yüksek öğrenim	67	42,94	34,28						

Tablo 4.11. incelendiğinde evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ($F(3,261)=,26$; $p=,89>,05$), korku/anksiyete ($F(3,261)=,16$; $p=,93>,05$) ve kaçınma ($F(3,261)=,26$; $p=,86>,05$) düzeylerinin, anne öğrenim düzeyi değişkenine göre bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Tablo 4.12.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.12. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/ Anksiyete	İlköğretim	96	24,15	15,24	G. Arası	260,11	3	86,70	0,38	0,77
	Ortaöğretim	31	21,68	15,68	G. İçi	53703,74	234	229,50		

Tablo 4.12. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular (Devamı)

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/Anksiyete	Lise	57	22,82	15,71	Top.	53963,85	237			
	Yüksek öğrenim	54	21,80	14,04						
Kaçınma	İlköğretim	96	27,34	14,89	G. Arası	726,41	3	242,14	1,13	0,34
	Ortaöğretim	31	22,39	13,49	G. İçi	50307,09	234	214,99		
	Lise	57	25,37	16,04	Top.	51033,50	237			
	Yüksek öğrenim	54	24,15	13,31						
Sosyal Anksiyete	İlköğretim	96	51,49	29,18	G. Arası	1825,78	3	608,59	0,72	0,54
	Ortaöğretim	31	44,06	28,62	G. İçi	197043,57	234	842,07		
	Lise	57	48,19	31,17	Top.	198869,35	237			
	Yüksek öğrenim	54	45,94	26,48						

Tablo 4.12.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ($F(3,234)=,72$; $p=,54>,05$), korku/anksiyete ($F(3,234)=,38$; $p=,77>,05$) ve kaçınma ($F(3,234)=1,13$; $p=,34>,05$) düzeyleri, anne öğrenim düzeyi değişkenine göre bir farklılık göstermemektedir.

4.1.6. Çalışma grubunun baba öğrenim durumlarına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.13.'te evcil hayvan sahibi katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.13. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/Anksiyete	İlköğretim	70	20,93	17,95	G. Arası	129,10	3	43,03	,16	,93
	Ortaöğretim	46	21,50	15,92	G. İçi	71292,21	261	273,15		
	Lise	82	22,01	15,08	Top.	71421,31	264			
	Yüksek-öğretim	67	20,21	17,08						
Kaçınma	İlköğretim	70	24,56	16,16	G. Arası	206,38	3	68,79	0,26	0,86
	Ortaöğretim	46	24,70	16,45	G. İçi	69920,58	261	267,90		

Tablo 4.13. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular (Devamı)

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Kaçınma	Lise	82	24,91	15,20	Top.	70126,96	264			
	Yüksek-öğrenim	67	22,73	17,84						
Sosyal Anksiyete	İlköğretim	70	45,49	33,32	G. Arası	626,12	3	208,71	0,21	0,89
	Ortaöğretim	46	46,20	30,47	G. İçi	265846,05	261	1018,57		
	Lise	82	46,93	29,37	Top.	266472,17	264			
	Yüksek-öğrenim	67	42,94	34,28						

Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete ($F(3,261)=,21$; $p=,89>,05$), korku/anksiyete ($F(3,261)=,16$; $p=,93>,05$) ve kaçınma ($F(3,261)=,26$; $p=,86>,05$) düzeylerinin, baba öğrenim düzeyi değişkenine göre bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Tablo 4.14.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.14. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve alt boyutlarının baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/ Anksiyete	İlköğretim	42	24,14	13,63	G. Arası	222,48	3	74,16	0,32	0,81
	Ortaöğretim	31	24,74	15,46	G. İçi	53741,37	234	229,66		
	Lise	60	22,17	17,30	Top.	53963,85	237			
	Yüksek-öğrenim	105	22,45	14,31						
Kaçınma	İlköğretim	42	27,67	13,00	G. Arası	487,58	3	162,53	0,75	0,52
	Ortaöğretim	31	26,81	15,06	G. İçi	50545,92	234	216,01		
	Lise	60	23,52	16,33	Top.	51033,50	237			
	Yüksek-öğrenim	105	25,38	14,24						
Sosyal Anksiyete	İlköğretim	42	51,81	24,77	G. Arası	1271,30	3	423,77	0,50	0,68
	Ortaöğretim	31	51,55	30,10	G. İçi	197598,05	234	844,44		
	Lise	60	45,68	33,17	Top.	198869,35	237			
	Yüksek-öğrenim	105	47,83	27,80						

Tablo 4.14.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ($F(3,234)=,50$; $p=,68>,05$), korku/anksiyete ($F(3,234)=,32$; $p=,81>,05$) ve kaçınma ($F(3,234)=,75$; $p=,52>,05$) düzeyleri, baba öğrenim düzeyi değişkenine göre bir farklılık göstermemektedir.

4.1.7. Çalışma grubunun evcil hayvan sahibi olma durumuna göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.15.'te Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvan sahibi olma durumuna göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.15. Sosyal anksiyete ve alt boyutlarının evcil hayvan sahibi olma durumuna göre t testine ilişkin bulgular

	Evcil Hayvan Varlığı	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Korku/Anksiyete	Var	265	21,18	16,45	-1,27	0,21
	Yok	238	22,97	15,09		
Kaçınma	Var	265	24,23	16,30	-0,91	0,36
	Yok	238	25,50	14,67		
Sosyal Anksiyete	Var	265	45,41	31,77	-1,13	0,26
	Yok	238	48,47	28,97		

Çalışma grubunun sosyal anksiyete ($t=-1,13$; $p=,26>,05$), korku/anksiyete ($t=-1,27$; $p=,21>,05$) ve kaçınma ($t=-,91$; $p=,36>,05$) düzeylerinde yapılan karşılaştırmada, evcil hayvan sahibi olma durumuna göre bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

4.1.8. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türüne göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.16.'da evcil hayvan sahibi olan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının sahip olunan evcil hayvan türüne göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.16. Sosyal anksiyete ve alt boyutlarının sahip olunan evcil hayvan türüne göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Tür	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Korku/Anksiyete	Kedi	165	21,59	16,60	G. Arası	219,13	2	109,57	0,40	0,67
	Köpek	40	23,65	20,86	G. İçi	68789,40	252	272,97		
	Kuş	50	20,56	11,61	Top.	69008,53	254			
Kaçınma	Kedi	165	24,53	16,65	G. Arası	19,64	2	9,82	0,04	0,96
	Köpek	40	25,30	20,72	G. İçi	68186,11	252	270,58		

Tablo 4.16. Sosyal anksiyete ve alt boyutlarının sahip olunan evcil hayvan türüne göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Tür	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Sosyal Anksiyete	Kuş	50	24,78	11,05	Top.	68205,75	254			
	Kedi	165	46,12	32,13	G. Arası	329,65	2	164,83	0,16	0,85
	Köpek	40	48,95	40,94	G. İçi	258019,93	252	1023,89		
	Kuş	50	45,34	21,83	Top.	258349,58	254			

Evcil hayvan sahiplerinin sosyal anksiyete ($F(2,252)=,16$; $p=,85>,05$), kaçınma ($F(2,252)=,04$; $p=,96>,05$) ve korku/anksiyete düzeyleri, ($F(2,252)=,40$; $p=,67>,05$) evcil hayvan türüne göre farklılaşmamaktadır. Diğer hayvan grubu (balık, kaplumbağa) veri yetersizliği sebebiyle analize dahil edilememiştir.

4.1.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan sayısına göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.17.'de evcil hayvan sahibi olan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının sahip olunan evcil hayvan sayısına göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.17. Sosyal anksiyete ve alt boyutlarının sahip olunan evcil hayvan sayısına göre t testine ilişkin bulgular

	Hayvan Sayısı	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Korku/ Anksiyete	1-3	242	21,62	16,56	1,42	0,16
	4 ve üzeri	23	16,52	14,72		
Kaçınma	1-3	242	24,83	16,31	1,94	0,06
	4 ve üzeri	23	17,96	15,12		
Sosyal Anksiyete	1-3	242	46,45	31,88	1,73	0,08
	4 ve üzeri	23	34,48	29,04		

Tablo 4.17. incelendiğinde korku/anksiyete alt boyutu ($t=1,42$; $p=,16>,05$) ve sosyal anksiyete düzeyinin ($t=1,73$; $p=,08>,05$) sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Aynı şekilde kaçınma ($t=1,94$; $p=,06>,05$) alt boyutu da sahip olunan evcil hayvan sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemekle birlikte anlamlılık sınırına yakındır.

4.1.10. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvana sahip olma sürelerine göre sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.18.'de evcil hayvan sahibi olan katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvanlarına sahip olma süresine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.18. Sosyal anksiyete ve alt boyutlarının evcil hayvana sahip olma süresine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Süre	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Korku/Anksiyete	0-1 Yıl	73	23,42	17,01	G. Arası	2743,53	2	1371,76	5,23	0,01*	1>3
	2-4 Yıl	129	22,71	17,63	G. İçi	68677,78	262	262,13			
	5 Yıl ve Üzeri	63	15,44	11,40	Top.	71421,31	264				
Kaçınma	0-1 Yıl	73	25,30	16,04	G. Arası	1429,68	2	714,84	2,73	0,07	
	2-4 Yıl	129	25,65	17,06	G. İçi	68697,28	262	262,20			
	5 Yıl ve Üzeri	63	20,08	14,44	Top.	70126,96	264				
Sosyal Anksiyete	0-1 Yıl	73	48,73	32,12	G. Arası	8086,06	2	4043,03	4,10	0,02*	1>3
	2-4 Yıl	129	48,36	33,97	G. İçi	258386,11	262	986,21			
	5 Yıl ve Üzeri	63	35,52	24,22	Top.	266472,17	264				

* $p < 0,05$

Tablo 4.18. incelendiğinde kaçınma ($F(2,262)=2,73$; $p=,07>,05$) alt boyutunun evcil hayvana sahip olma süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Öte yandan, korku/anksiyete alt boyutunun ($F(2,262)=5,23$; $p=,01<,05$) evcil hayvana sahip olma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arası farkın kaynağı, Games-Howell testi ile belirlenmiştir (Sauder ve DeMars, 2019). Sonuçlara bakıldığında evcil hayvan sahipliği 0-1 yıl arasında olan grup ile 5 yıl ve üzeri olan grup arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. 0-1 yıl süreyle evcil hayvan sahibi olan bireylerin korku/anksiyete düzeyleri, 5 yıl ve üzeri süredir hayvan sahibi olanlardan daha yüksektir.

Sosyal anksiyete düzeyi ($F(2,262)=4,10$; $p=,02<,05$) evcil hayvana sahip olma süresine göre farklılaşmaktadır. 0-1 yıl grubu ile 5 yıl ve üzeri grubu arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır. 0-1 yıldır evcil hayvanı olan bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri, 5 yıl ve üzeri süreyle hayvan sahibi olanlara kıyasla daha yüksektir.

4.2. Çalışma Grubunun Hata Ruminasyonu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.19.'da evcil hayvan sahibi katılımcıların hata ruminasyonu düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.19. Evcil hayvan sahibi katılımcıların Hata Ruminasyonu Ölçeğine ait n, $\bar{x}$ ve ss değerlerine ilişkin veriler

Hata Ruminasyonu Ölçeği Toplam Puanları	n	$\bar{x}$	Ss
Hata Ruminasyonu Ölçeği	265	18,15	5,81

Tablo 4.19.'a göre, evcil hayvan sahibi katılımcıların Hata Ruminasyonu Ölçeğinden aldığı toplam puan 18,15 olarak saptanmıştır.

Tablo 4.20.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların hata ruminasyonu düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.20. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Hata Ruminasyonu Ölçeğine ait n, $\bar{x}$ ve ss değerlerine ilişkin veriler

Hata Ruminasyonu Ölçeği Toplam Puanları	n	$\bar{x}$	Ss
Hata Ruminasyonu Ölçeği	238	16,97	5,14

Tablo 4.20.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların Hata Ruminasyonu Ölçeğinden aldığı toplam puan 16,97'dir.

4.2.1. Çalışma grubunun cinsiyetlerine göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.21.'de evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin cinsiyete göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.21. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Hata Ruminasyonu Ölçeği	Kadın	199	18,65	5,71	2,47	0,01*
	Erkek	66	16,64	5,88		

* $p < 0,05$

Tablo 4.21. incelendiğinde evcil hayvan sahibi katılımcıların hata ruminasyonunun ($t=2,47$; $p=,01<,05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Kadınların hata ruminasyonu, erkek katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.22.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin cinsiyete göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.22. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Hata Ruminasyonu	Kadın	171	17,06	5,18	0,40	0,69
	Erkek	67	16,76	5,06		

Tablo 4.22.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların hata ruminasyonunun ($t=,40$; $p=,69>,05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

4.2.2. Çalışma grubunun yaşlarına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.23.'te evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaş grubuna göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.23. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaşa göre t testine ilişkin bulgular

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Hata Ruminasyonu	18-23	109	18,08	5,47	-,16	,87
	24-29	156	18,20	6,05		

Tablo 4.23.'te evcil hayvan sahibi olan katılımcıların hata ruminasyonu düzeyleri ($t=-,16$; $p=,87>,05$), yaşa göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.24.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaş grubuna göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.24. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaşa göre t testine ilişkin bulgular

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Hata Ruminasyonu	18-23	105	17,74	4,86	2,06	,40
	24-29	133	16,37	5,29		

* $p<0,05$

Tablo 4.24.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların hata ruminasyonu düzeyleri ($t=2,06$; $p=,40>,05$) yaş gruplarına göre farklılık göstermemektedir.

4.2.3. Çalışma grubunun yaşamın çoğunluğunu geçirdikleri yere göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.25.'te evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.25. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Hata Ruminasyonu	Büyükşehir	123	17,37	5,83	G. Arası	296,43	3	98,81	3,00	,03*	
	İl	82	18,52	5,78	G. İçi	8457,56	257	32,91			
	İlçe	45	20,24	5,42	Top.	8753,98	260				3>1
	Kasaba-Köy	11	17,00	5,64							

* $p < 0,05$

Tablo 4.25.'te evcil hayvan sahibi olan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin ($F(3,257)=3,00$; $p=,03<,05$) yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre farklılaşmıştır. Gruplar arası farkın kaynağı Tukey testi ile bulunmuştur. Yaşamının çoğunluğunu ilçede geçiren hayvan sahiplerinin hata ruminasyonu düzeyi, büyükşehirde geçirenlerden daha yüksektir.

Tablo 4.26.'da evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.26. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	Büyükşehir	126	16,90	4,93	G. Arası	13,12	3	4,37	,16	,92
	İl	71	16,93	4,99	G. İçi	6207,87	232	26,76		
	İlçe	25	17,68	6,31	Top.	6221,00	235			
	Kasaba-Köy	14	16,93	6,04						

Tablo 4.26.'da evcil hayvan sahibi olmayanlarda hata ruminasyonu ($F(3,232)=,16$; $p=,92>,05$) yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre bir farklılık göstermemiştir.

4.2.4. Çalışma grubunun algıladıkları sosyoekonomik seviyelerine göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.27.'de evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin algılanan sosyoekonomik seviyeye ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.27. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin algılanan sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	Düşük	32	19,31	5,22	G. Arası	50,32	2	25,16	0,74	0,48
	Orta	142	18,05	5,79	G. İçi	8859,64	262	33,82		
	Yüksek	91	17,90	6,04	Top.	8909,96	264			

Tablo 4.27.'de evcil hayvan sahiplerinde hata ruminasyonu ($F(2,262)=,74$; $p=,48>,05$) algılanan sosyoekonomik seviyeye göre bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.28.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin algılanan sosyoekonomik seviyeye ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.28. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin algılanan sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	Düşük	39	15,64	5,35	G. Arası	107,43	2	53,71	2,05	,13
	Orta	142	17,01	4,93	G. İçi	6150,42	235	26,17		
	Yüksek	57	17,79	5,40	Top.	6257,85	237			

Tablo 4.28.'de evcil hayvanı olmayanların hata ruminasyonu düzeyleri ($F(2,235)=2,05$; $p=,13>,05$) algılanan sosyoekonomik seviyeye göre bir farklılık göstermemektedir.

4.2.5. Çalışma grubunun anne öğrenim durumlarına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.29.'da evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin anne öğrenim düzeyine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.29. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	İlköğretim	70	18,67	5,80	G. Arası	59,96	3	19,99	0,59	0,62
	Ortaöğretim	46	18,48	5,82	G. İçi	8850,00	261	33,91		
	Lise	82	18,12	5,85	Top.	8909,96	264			
	Yükseköğretim	67	17,42	5,82						

Tablo 4.29. incelendiğinde evcil hayvan sahiplerinin hata ruminasyonu düzeyi, ($F(3,261)=,59$; $p=,62>,05$) anne öğrenim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.30.'da evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin anne öğrenim düzeyine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.30. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	İlköğretim	96	17,55	5,23	G. Arası	94,59	3	31,53	1,20	0,31
	Ortaöğretim	31	16,97	5,02	G. İçi	6163,26	234	26,34		
	Lise	57	15,93	5,38	Top.	6257,85	237			
	Yükseköğretim	54	17,06	4,74						

Tablo 4.30.'da evcil hayvan sahibi olmayanların hata ruminasyonu düzeyleri, ($F(3,234)=1,20$; $p=,31>,05$) anne öğrenim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

4.2.6. Çalışma grubunun baba öğrenim durumlarına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.31.'de evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin baba öğrenim düzeyine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.31. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	İlköğretim	35	19,77	5,73	G. Arası	184,34	3	61,45	1,84	0,14
	Ortaöğretim	44	18,89	5,38	G. İçi	8725,62	261	33,43		
	Lise	59	18,22	6,23	Top.	8909,96	264			
	Yüksek- öğretim	232	17,42	5,71						

Tablo 4.31. değerlendirildiğinde evcil hayvan sahiplerinin hata ruminasyonu düzeyleri ($F(3,261)=1,84$; $p=,14>,05$) baba öğrenim düzeyine göre bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.32.'de evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin baba öğrenim düzeyine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.32. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	İlköğretim	42	16,45	4,63	G. Arası	163,69	3	54,56	2,10	0,10
	Ortaöğretim	31	18,84	5,15	G. İçi	6094,16	234	26,04		
	Lise	60	16,13	5,76	Top.	6257,85	237			
	Yükseköğretim	105	17,11	4,86						

Tablo 4.32.'de evcil hayvan sahibi olmayanların hata ruminasyonu ($F(3,234)=2,10$; $p=,10>,05$) baba öğrenim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

4.2.7. Çalışma grubunun evcil hayvan sahibi olma durumuna göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.33.'te hata ruminasyonu düzeyinin evcil hayvan sahibi olma durumuna ilişkin t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.33. Hata ruminasyonu düzeyinin evcil hayvan sahibi olma durumuna göre t testine ilişkin bulgular

	Evcil Hayvan Varlığı	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Hata Ruminasyonu	Var	265	18,15	5,81	2,39	0,02*
	Yok	238	16,97	5,14		

* $p<0,05$

Tablo 4.33. değerlendirildiğinde hata ruminasyonu düzeylerinde ($t=2,39$; $p=,02<,05$) yapılan karşılaştırmada evcil hayvan sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Grup ortalamalarından hareketle, bu farkın evcil hayvan sahipleri lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bir diğer deyişle, evcil hayvan sahiplerinin hata ruminasyonu düzeyleri, hayvan sahibi olmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.2.8. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türüne göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.34.'te evcil hayvan sahibi olan katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin sahip olunan evcil hayvan türüne göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.34. Hata ruminasyonu düzeyinin sahip olunan evcil hayvan türüne göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Tür	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Hata Ruminasyonu	Kedi	165	17,92	6,04	G. Arası	31,88	2	15,94	0,46	0,63
	Köpek	40	18,90	6,21	G. İçi	8701,39	252	34,53		
	Kuş	50	17,98	4,96	Top.	8733,27	254			

Tablo 4.34. değerlendirildiğinde hata ruminasyonu düzeyinin ($F(2,252)=,46$; $p=,63>,05$) sahip olunan evcil hayvan türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

4.2.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan sayısına göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.35.'te evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin sahip olunan evcil hayvan sayısına göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.35. Hata ruminasyonu düzeyinin sahip olunan evcil hayvan sayısına göre t testine ilişkin bulgular

	Hayvan Sayısı	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Hata Ruminasyonu	1-3	242	18,14	5,79	-1,13	0,90
	4 ve üzeri	23	18,30	6,16		

Tablo 4.35. incelendiğinde hata ruminasyonunun ($t=-1,13$; $p=,90>,05$) sahip olunan evcil hayvan sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

4.2.10. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvana sahip olma sürelerine göre hata ruminasyonu düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.36.'da evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin evcil hayvana sahip olma süresine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.36. Hata ruminasyonu düzeyinin evcil hayvana sahip olma süresine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Süre	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Hata Ruminasyonu	0-1 Yıl	73	19,55	5,92	G. Arası	270,85	2	135,42	4,11	0,02*	1>3
	2-4 Yıl	129	18,05	5,87	G. İçi	8639,12	262	32,97			
	5 Yıl ve Üzeri	63	16,73	5,23	Top.	8909,96	264				

* $p < 0,05$

Hata ruminasyonu düzeyinin ($F(2,262)=4,11$; $p=,02<,05$) evcil hayvana sahip olma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arası farkın kaynağı, Post Hoc analizlerinden Tukey testi ile belirlenmiştir. Sonuca göre 0-1 yıl süreyle hayvan besleyen katılımcılarla 5 yıl ve üzeri hayvan sahibi olan grup arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır. 0-1 yıldır evcil hayvan besleyen bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, 5 yıl ve üzeri süredir evcil hayvan sahibi olanlara kıyasla daha yüksektir.

4.3. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma Düzeyine İlişkin

Bulgular

Tablo 4.37.'de evcil hayvan sahibi olan katılımcıların Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarına (insan yerine koyma, genel bağlanma ve hayvan hakları) ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.37. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğine ait n, $\bar{x}$ ve ss değerlerine ilişkin veriler

Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Alt Boyutları	n	$\bar{x}$	Ss
İnsan Yerine Koyma	265	14,25	4,83
Genel Bağlanma	265	24,27	5,43
Hayvan Hakları	265	10,75	1,97
Evcil Hayvanlara Bağlanma	265	49,26	10,90

Tablo 4.37.'ye göre, evcil hayvan sahibi katılımcıların insan yerine koyma alt boyutundan aldıkları puan 14,25; genel bağlanma alt boyutu 24,27; hayvan hakları alt boyutu 10,75 olarak saptanmıştır. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ortalaması ise 49,26'dır.

4.3.1. Evcil hayvan sahibi katılımcıların cinsiyetlerine göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.38.'de Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.38. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
İnsan Yerine Koyma	Kadın	199	14,56	4,69	1,84	0,07
	Erkek	66	13,30	5,16		
Genel Bağlanma	Kadın	199	24,63	5,14	1,89	0,06
	Erkek	66	23,18	6,12		
Hayvan Hakları	Kadın	199	10,93	1,80	2,65	0,01*
	Erkek	66	10,20	2,34		
Evcil Hayvanlara Bağlanma	Kadın	199	50,12	10,38	2,24	0,03*
	Erkek	66	46,68	12,06		

* $p < 0,05$

Tablo 4.38.'e göre, hayvan hakları ($t=2,65$; $p=,01 < ,05$) ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ($t=2,24$; $p=,03 < ,05$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Her iki farkın da kadınların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Evcil hayvan sahibi kadınların hayvan hakları ve evcil hayvanlara bağlanma düzeyi, hayvan sahibi erkeklere göre daha yüksektir.

İnsan yerine koyma ($t=1,84$; $p=,07 > ,05$) ve genel bağlanma ($t=1,89$; $p=,06 > ,05$) alt boyutları ise cinsiyete göre bir farklılaşma göstermemektedir.

4.3.2. Evcil hayvan sahibi katılımcıların yaş gruplarına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.39.'da Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının yaşa göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.39. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının yaşa göre t testine ilişkin bulgular

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
İnsan Yerine Koyma	18-23	109	14,15	4,73	-0,28	0,78
	24-29	156	14,31	4,91		
Genel Bağlanma	18-23	109	23,84	5,70	-1,07	0,28
	24-29	156	24,57	5,22		
Hayvan Hakları	18-23	109	10,46	2,12	-2,01	0,04*
	24-29	156	10,95	1,84		
Evcil Hayvanlara Bağlanma	18-23	109	48,45	11,13	-1,02	0,31
	24-29	156	49,83	10,74		

* $p < 0,05$

Tablo 4.39.'da hayvan hakları alt boyutunun ($t=-2,01$; $p=,04<,05$) yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farkın 24-29 yaş grubu lehine olduğu anlaşılmıştır. Bir diğer deyişle, 24-29 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerinin hayvan hakları puanları, 18-23 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

İnsan yerine koyma ($t=-,28$; $p=,78>,05$) ve genel bağlanma ($t=-1,07$; $p=,28>,05$) alt boyutları ve evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin ($t=-1,02$; $p=,31>,05$) ise yaş gruplarına göre farklılaşma göstermediği anlaşılmıştır.

4.3.3. Evcil hayvan sahibi katılımcıların yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.40.'ta Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.40. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
İnsan Yerine Koyma	Büyük-şehir	123	14,22	4,90	G. Arası	8,68	3	2,89	0,12	0,95	
	İl	82	14,18	4,58	G. İçi	6084,55	257	23,68			
	İlçe	45	14,64	5,07	Top.	6093,23	260				
	Kasaba-Köy	11	13,91	5,63							
Genel Bağlanma	Büyük-şehir	123	24,67	5,27	G. Arası	109,19	3	36,40	1,25	0,29	
	İl	82	23,49	5,72	G. İçi	7513,39	257	29,23			
	İlçe	45	24,96	4,46	Top.	7622,58	260				
	Kasaba-Köy	11	23,00	7,72							
Hayvan Hakları	Büyük-şehir	123	10,93	1,66	G. Arası	37,12	3	12,37	3,31	0,02 *	1>4
	İl	82	10,57	2,14	G. İçi	960,15	257	3,74			
	İlçe	45	11,02	1,45	Top.	997,27	260				3>4
	Kasaba-Köy	11	9,18	4,02							
Evcil Hayvanlara Bağlanma	Büyük-şehir	123	49,83	10,47	G. Arası	317,84	3	105,95	0,89	0,45	
	İl	82	48,24	11,29	G. İçi	30488,02	257	118,63			
	İlçe	45	50,62	9,53	Top.	30805,86	260				
	Kasaba-Köy	11	46,09	16,72							

* $p<0,05$

Tablo 4.40. incelendiğinde insan yerine koyma ($F(3,257)=,12$; $p=,95>,05$), genel bağlanma ($F(3,257)=1,25$; $p=,29>,05$) ve evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri ($F(3,257)=,89$; $p=,45>,05$) yaşamın çoğunluğunun geçtiği göre farklılık göstermemektedir.

Hayvan hakları alt boyutu ($F(3,257)=3,31$; $p=,02<,05$) yaşamın çoğunluğunun geçtiği göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir. Farkın kaynağı Tukey testi ile tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, yaşamın çoğunluğunu ilçede geçiren evcil hayvan sahiplerinin hayvan hakları düzeyi, kasaba-köy grubundakilere kıyasla daha yüksektir. Benzer şekilde, en uzun süre yaşadığı yerleşim birimi büyükşehir olan evcil hayvan sahiplerinin hayvan hakları düzeyi, kasaba-köy grubundakilere göre daha yüksektir.

4.3.4. Evcil hayvan sahibi katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik seviyelerine göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.41.'de Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının algılanan sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.41. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının algılanan sosyoekonomik seviyeye göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
İnsan Yerine Koyma	Düşük	32	15,16	4,82	G. Arası	60,42	2	30,21	1,30	0,28
	Orta	142	14,41	4,61	G. İçi	6096,64	262	23,27		
	Yüksek	91	13,67	5,15	Top.	6157,06	264			
Genel Bağlanma	Düşük	32	24,72	5,43	G. Arası	7,34	2	3,67	0,12	0,88
	Orta	142	24,20	5,39	G. İçi	7767,10	262	29,65		
	Yüksek	91	24,23	5,53	Top.	7774,44	264			
Hayvan Hakları	Düşük	32	10,75	1,98	G. Arası	4,03	4	2,02	0,52	0,60
	Orta	142	10,85	1,81	G. İçi	1018,03	262	3,89		
	Yüksek	91	10,58	2,20	Top.	1022,06	264			
Evcil Hayvanlara Bağlanma	Düşük	32	50,63	11,16	G. Arası	120,04	2	60,02	0,50	0,61
	Orta	142	49,46	10,68	G. İçi	31253,47	262	119,29		
	Yüksek	91	48,48	11,21	Top.	31373,51	264			

Tablo 4.41. değerlendirildiğinde, evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ($F(2,262)=,50$; $p=,61>,05$) ve insan yerine koyma ($F(2,262)=1,30$; $p=,28>,05$), hayvan hakları ($F(2,262)=,52$;

$p=,60>,05$) ve genel bağlanma ($F(2,262)=,12$; $p=,88>,05$) alt boyutlarının algılanan sosyoekonomik seviyeye göre bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır.

4.3.5. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan sayısına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.42.'de Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının sahip olunan evcil hayvan sayısına göre t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.42. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvan sayısına göre t testine ilişkin bulgular

	Hayvan Sayısı	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
İnsan Yerine Koyma	1-3	242	14,21	4,68	-0,33	0,74
	4 ve üzeri	23	14,57	6,31		
Genel Bağlanma	1-3	242	24,36	5,26	0,89	0,37
	4 ve üzeri	23	23,30	7,03		
Hayvan Hakları	1-3	242	10,82	1,91	1,92	0,06
	4 ve üzeri	23	10,00	2,39		
Evcil Hayvanlara Bağlanma	1-3	242	49,40	10,50	0,64	0,52
	4 ve üzeri	23	47,87	14,72		

Tablo 4.42. incelendiğinde insan yerine koyma ($t=-,33$; $p=,74>,05$), genel bağlanma ($t=,89$; $p=,37>,05$), hayvan hakları ($t=1,915$; $p=,06>,05$) ve evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ($t=,64$; $p=,52>,05$), sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılaşmamaktadır.

4.3.6. Evcil hayvan sahibi katılımcıların sahip oldukları evcil hayvan türüne göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.43.'te Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvan türüne göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.43. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvan türüne göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Tür	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
İnsan Yerine Koyma	Kedi	165	14,34	4,79	G. Arası	428,32	2	214,16	9,79	,00 *	1>3
	Köpek	40	16,75	4,09	G. İçi	5510,01	252	21,87			2>1
	Kuş	50	12,36	4,72	Top.	5938,33	254				2>3
Genel Bağlanma	Kedi	165	24,79	4,91	G. Arası	526,94	2	263,47	9,69	,00 *	1>3
	Köpek	40	26,25	5,97	G. İçi	6854,99	252	27,20			2>3

* $p<0,05$

Tablo 4.43. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvan türüne göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular (Devamı)

	Tür	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Genel Bağlanma	Kuş	50	21,70	5,56	Top.	7381,94	254				
	Kedi	165	10,98	1,84	G. Arası	34,32	2	10,32	2,68	,07	
Hayvan Hakları	Köpek	40	10,68	2,49	G. İçi	987,74	252	3,85			
	Kuş	50	10,26	1,89	Top.	1022,06	254				
Evcil Hayvanlara Bağlanma	Kedi	165	50,12	10,16	G. Arası	2100,93	2	1050,46	9,46	,00 *	1>3
	Köpek	40	53,68	11,85	G. İçi	27980,47	252	111,03			2>3
	Kuş	50	44,32	10,68	Top.	30081,40	254				

* $p<0,05$

Tablo 4.43. incelendiğinde, evcil hayvanlara bağlanma ($F(2,252)=9,46$; $p=,00<,05$) düzeyinin sahip olunan evcil hayvan türüne göre farklılaştığı görülmüştür. Gruplar arası farkın kaynağı, Post Hoc analizi yapılarak bulunmuştur. Tukey testi sonuçlarına göre kedi sahipleri ile kuş sahipleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır. Kedi sahibi bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, kuş sahiplerine göre daha yüksektir. Aynı şekilde köpek sahipleri ile kuş sahipleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmıştır. Köpeği olan bireylerin hayvanlarına bağlanma düzeyinin, kuş sahiplerine kıyasla daha yüksek çıktığı saptanmıştır.

İnsan yerine koyma alt boyutunun ($F(2,252)= 9,79$; $p=,00<,05$) sahip olunan evcil hayvan türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Farkların kaynağı Tukey testi ile tespit edilmiştir. Testin sonuçlarına bakıldığında, köpek sahibi bireylerin hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri, kedi ve kuş sahiplerinden anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda kedi sahiplerinin hayvanlarını insan yerine koyma düzeyi, kuş sahiplerine göre daha yüksektir.

Aynı şekilde genel bağlanma alt boyutunun ($F(2,252)= 9,69$; $p=,00<,05$) sahip olunan evcil hayvan türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Tukey testi sonuçlarından hareketle, kedi sahibi olan bireyler ile kuş sahiplerinin genel bağlanma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Kedi sahiplerinin genel bağlanma düzeyi, kuş sahiplerinden daha yüksektir. Bununla birlikte, köpek sahipleri ile kuş sahiplerinin genel bağlanma düzeyleri arasında bir farklılık bulunmuştur. Köpek sahiplerinin genel bağlanma düzeyleri, kuş sahiplerinden daha yüksektir. Hayvan hakları alt boyutunun ($F(2,252)= 2,68$;

$p=,07>,05$) ise sahip olunan evcil hayvan türüne göre farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir.

4.3.7. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvana sahip olma sürelerine göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.44.'te Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvana sahip olma süresine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.44. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının evcil hayvan sahip olma süresine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
İnsan Yerine Koyma	0-1 Yıl	73	14,45	5,01	G. Arası	8,61	2	4,31	0,18	0,83
	2-4 Yıl	129	14,06	4,88	G. İçi	6148,44	262	23,47		
	5 Yıl ve Üzeri	63	14,38	4,55	Top.	6157,06	264			
Genel Bağlanma	0-1 Yıl	73	23,92	5,84	G. Arası	18,98	2	9,49	0,32	0,73
	2-4 Yıl	129	24,28	5,15	G. İçi	7755,46	262	29,60		
	5 Yıl ve Üzeri	63	24,67	5,55	Top.	7774,44	264			
Hayvan Hakları	0-1 Yıl	73	10,75	2,07	G. Arası	3,36	2	1,68	0,43	0,65
	2-4 Yıl	129	10,84	1,85	G. İçi	1018,70	262	3,89		
	5 Yıl ve Üzeri	63	10,56	2,10	Top.	1022,06	264			
Evcil Hayvanlara Bağlanma	0-1 Yıl	73	49,12	11,82	G. Arası	9,64	2	4,82	0,04	0,96
	2-4 Yıl	129	49,18	10,47	G. İçi	31363,87	262	119,71		
	5 Yıl ve Üzeri	63	49,60	10,82	Top.	31373,51	264			

Tablo 4.44. değerlendirildiğinde, evcil hayvanlara bağlanma ($F(2,262)=,04$; $p=,96>,05$), insan yerine koyma ($F(2,262)=,18$; $p=,83>,05$), genel bağlanma ($F(2,262)=,32$; $p=,73>,05$) ve hayvan hakları düzeylerinin ($F(2,262)=,43$; $p=,65>,05$), evcil hayvana sahip olma süresine farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

4.3.8. Evcil hayvan sahibi katılımcıların anne öğrenim durumlarına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.45.'te Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının anne öğrenim düzeyine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.45. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının anne öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
İnsan Yerine Koyma	İlköğretim	70	13,89	5,26	G. Arası	43,29	3	14,429	0,62	0,61
	Ortaöğretim	46	14,83	4,19	G. İçi	6113,77	261	23,424		
	Lise	82	13,91	4,78	Top.	6157,06	264			
	Yüksek-öğretim	67	14,63	4,87						
Genel Bağlanma	İlköğretim	70	23,93	5,71	G. Arası	56,76	3	18,92	0,64	0,59
	Ortaöğretim	46	24,24	5,95	G. İçi	7717,68	261	29,57		
	Lise	82	23,95	5,64	Top.	7774,44	264			
	Yüksek-öğretim	67	25,04	4,45						
Hayvan Hakları	İlköğretim	70	10,33	2,35	G. Arası	27,26	3	9,09	2,38	0,07
	Ortaöğretim	46	10,48	1,79	G. İçi	994,80	261	3,81		
	Lise	82	11,04	1,80	Top.	1022,06	264			
	Yüksek-öğretim	67	11,01	1,78						
Evcil Hayvanlara Bağlanma	İlköğretim	70	48,14	12,11	G. Arası	237,89	3	79,30	0,67	0,57
	Ortaöğretim	46	49,54	10,77	G. İçi	31135,62	261	119,29		
	Lise	82	48,90	10,79	Top.	31373,51	264			
	Yüksek-öğretim	67	50,69	9,81						

Tablo 4.45.'te, evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin ($F(3,261)=,67$; $p=,57>,05$), anne öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığı anlaşılmıştır.

Benzer şekilde, insan yerine koyma ($F(3,261)=,62$; $p=,61>,05$), genel bağlanma ($F(3,261)=,64$; $p=,59>,05$) ve hayvan hakları alt boyutları da ($F(3,261)=2,38$; $p=,07>,05$), anne öğrenim düzeyine göre farklılaşma göstermemektedir.

4.3.9. Evcil hayvan sahibi katılımcıların baba öğrenim durumlarına göre evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.46.'da Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının baba öğrenim düzeyine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.46. Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarının baba öğrenim düzeyine göre ANOVA sonucuna ilişkin bulgular

	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
İnsan Yerine Koyma	İlköğretim	35	15,00	5,22	G. Arası	113,35	3	37,78	1,63	,18
	Ortaöğretim	44	15,07	4,64	G. İçi	6043,71	261	23,16		
	Lise	59	14,61	4,54	Top.	6157,06	264			
	Yüksek-öğretim	127	13,58	4,88						
Genel Bağlanma	İlköğretim	35	24,40	5,59	G. Arası	120,44	3	40,15	1,37	0,25
	Ortaöğretim	44	24,66	6,07	G. İçi	7653,99	261	29,33		
	Lise	59	25,29	5,07	Top.	7774,44	264			
	Yüksek-öğretim	127	23,63	5,29						
Hayvan Hakları	İlköğretim	35	10,40	2,67	G. Arası	11,70	3	3,90	1,01	0,39
	Ortaöğretim	44	10,57	2,12	G. İçi	1010,36	261	3,87		
	Lise	59	11,07	1,64	Top.	1022,06	264			
	Yüksek-öğretim	127	10,76	1,83						
Evcil Hayvanlara Bağlanma	İlköğretim	35	49,80	12,30	G. Arası	440,94	3	146,98	1,24	0,30
	Ortaöğretim	44	50,30	11,64	G. İçi	30932,57	261	118,52		
	Lise	59	50,97	10,06	Top.	31373,51	264			
	Yüksek-öğretim	127	47,97	10,58						

Tablo 4.46. incelendiğinde, evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ($F(3,261)=1,24$; $p=,30>,05$), baba öğrenim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

İnsan yerine koyma ($F(3,261)=1,63$; $p=,18>,05$), genel bağlanma ($F(3,261)=1,37$; $p=,25>,05$) ve hayvan hakları alt boyutlarının da ($F(3,261)=1,01$; $p=,39>,05$), baba öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

4.4. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma ve Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.47. ve 4.48.'de evcil hayvan sahibi olan katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon ve regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.47. Evcil hayvanlara bağlanma ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizine dair bulgular

		Sosyal Anksiyete
Evcil Hayvanlara Bağlanma	n	265
	r	,12
	p	,06

Tablo 4.47. incelendiğinde, evcil hayvan sahibi bireylerin sosyal anksiyete ve hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($r=,12$, $p>,05$).

Tablo 4.48. Evcil hayvanlara bağlanma ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye ait regresyon analizine dair bulgular

Değişkenler	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	p
	Beta	Std. Hata	Beta		
Sabit	28,12	9,00		3,12	0,00
Evcil Hayvanlara Bağlanma	0,35	0,18	,12	1,97	0,06

$F=3,87$; $p<0,05$; $R=,12$, $R^2=,02$

Tablo 4.48.'e göre, evcil hayvanlara bağlanmanın, evcil hayvan sahiplerinde sosyal anksiyete düzeylerinin yordayıcısı olmadığı saptanmıştır ($F(1,263)=3,87$; $R=,12$; $R^2=,02$; $p>,05$).

4.5. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma ve Hata Ruminasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.49. ve 4.50.'de evcil hayvan sahibi olan katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma ve hata ruminasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon ve regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.49. Evcil hayvanlara bağlanma ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizine dair bulgular

		Hata Ruminasyonu
Evcil Hayvanlara Bağlanma	n	265
	r	,19
	p	,00*

* $p<0,05$

Tablo 4.49.'un incelenmesinden evcil hayvan sahibi bireylerin hata ruminasyonu ve hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu

görülmüştür ($r=,19$, $p=,00<,05$). Bir diğer deyişle evcil hayvanlara bağlanma düzeyi arttıkça hata ruminasyonu da artmaktadır.

Tablo 4.50. Evcil hayvanlara bağlanma ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye ait regresyon analizine dair bulgular

Değişkenler	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	p
	Beta	Std. Hata	Beta		
Sabit	13,29	1,63		8,16	,00
Evcil Hayvanlara Bağlanma	0,10	0,03	,19	3,05	,00*

$F=9,32$; $p<0,05$; $R=,19$, $R^2=,03$

Tablo 4.50.'ye göre evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin, evcil hayvan sahiplerinde hata ruminasyonunun yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F(1,263)=9,32$; $R=,19$; $R^2=,03$; $p<,05$).

4.6. Çalışma Grubunun Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.51.'de evcil hayvan sahibi olan katılımcıların sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.51. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizine dair bulgular

	Hata Ruminasyonu	
	n	265
Sosyal Anksiyete	r	,43
	p	,00*

* $p<0,05$

Tablo 4.51.'de evcil hayvan sahiplerinin sosyal anksiyete ve hata ruminasyonları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=,43$, $p=,00<,05$).

Tablo 4.52.'de evcil hayvan sahibi olan katılımcıların sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiye ait regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.52. Evcil hayvan sahibi olan katılımcılarda sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye ait regresyon analizine dair bulgular

Değişkenler	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	p
	Beta	Std. Hata	Beta		
Sabit	14,58	0,56		25,86	,00
Sosyal Anksiyete	0,08	0,01	,43	7,73	,00*

$F=59,82$; $p<0,05$; $R=,43$, $R^2=,19$

Tablo 4.52.'ye göre sosyal anksiyete, evcil hayvan sahiplerinde hata ruminasyonunun yordayıcısıdır ($F(1,263)=59,82$; $R=,43$; $R^2=,19$; $p<,05$).

Tablo 4.53.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.53. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizine dair bulgular

		Hata Ruminasyonu
Sosyal Anksiyete	n	238
	r	,47
	p	,00*

* $p<,05$

Tablo 4.53.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve hata ruminasyonları arasında orta düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=,468$, $p=,000<,05$). Sosyal anksiyete düzeyi arttıkça hata ruminasyonu da artmaktadır.

Tablo 4.54.'te evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiye ait regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.54. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcılarda sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye ait regresyon analizine dair bulgular

Değişkenler	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış		t	p
	Beta	Std. Hata	Beta			
Sabit	12,95	0,58			22,49	,00
Sosyal Anksiyete	0,08	0,01	0,47		8,13	,00*

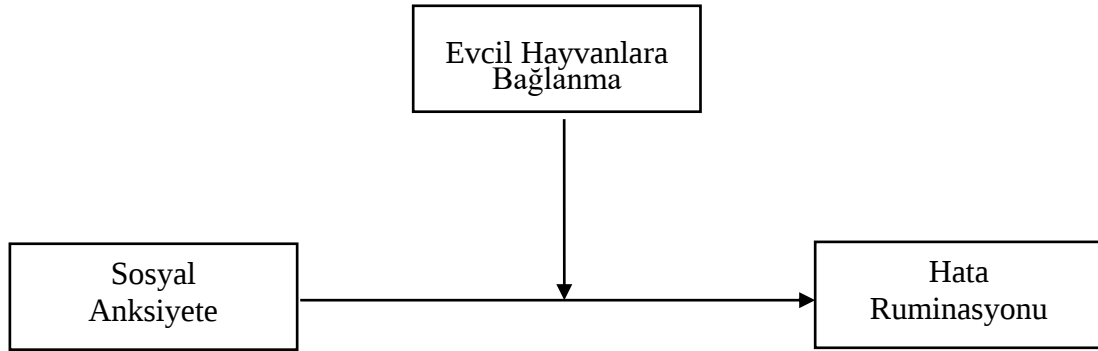
$F=66,125$; $p<,05$; $R=,47$, $R^2=,22$

Tablo 4.54.'e göre, sosyal anksiyete, evcil hayvan sahibi olmayanlarda hata ruminasyonunun yordayıcısıdır ($F(1,236)=66,13$; $R=,47$; $R^2=,22$; $p<,05$).

4.7. Evcil Hayvan Sahibi Katılımcıların Hayvanlarına Bağlanma, Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sosyal kaygının uzun vadede ruminasyonu kısmen yordadığı bilinmektedir (Jose Wilkins ve Spendelow, 2012; Wong ve Moulds, 2009). Bu çalışmada da sosyal anksiyetenin hata ruminasyonunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlardan hareketle, sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasındaki yordayıcı ilişkide evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici rolünü incelemek amacıyla PROCESS analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonucunda elde edilen bulgulara Şekil 4.1. ve Tablo 4.55.'te yer verilmiştir. Evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici rolünün modellenmesi Şekil 4.1.'de yer almaktadır.



Şekil 4.1. Sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkide evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici rolüne ilişkin model

Şekil 4.1.'de evcil hayvanlara bağlanmanın sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu ilişkisine uzandığı model gösterilmektedir. Bu uzantı, odak yordayıcı olan sosyal anksiyete değişkeninin hata ruminasyonu üzerindeki etkisinde evcil hayvanlara bağlanmadan etkilenme veya buna bağlı olma sürecini temsil etmektedir. Evcil hayvanlara bağlanmanın bu süreçteki düzenleyici rolü, moderatör değişken analizi ile test edilmiştir. Analiz esnasında SPSS PROCESS Makro'da model 1'e uyumlu analiz kullanılmıştır (Hayes, 2018). Bulgular, Tablo 4.55.'te yer almaktadır.

Tablo 4.55. Sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkide evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici rolüne ilişkin analiz sonuçları

	Tahmin	Std. Hata	Z	p	Alt Güven	Üst Güven
Sosyal Anksiyete	0,05	0,05	0,99	,32	-,0482	,1457
Evcil Hayvanlara Bağlanma	0,05	0,05	1,06	,29	-,0437	,1454
SAxEHB	0,00	0,00	0,56	,57	-,0013	,0024

SA: Sosyal Anksiyete; EHB: Evcil Hayvanlara Bağlanma

Etkileşim değişkeninin modele katkısı incelendiğinde, sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasındaki yordayıcı ilişkide evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (%95 CI [-,0013, 0,0024], $p > ,05$).

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde çalışmaya dair bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca bulgulara ait sonuç ve önerilere de yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde evcil hayvanlara bağlanma, hata ruminasyonu ve sosyal anksiyeteye ilişkin bulguların literatürdeki sonuçlar ışığında yorumlanması yer almaktadır.

5.1.1. Sosyal anksiyeteye ilişkin bulgulara ait tartışma ve yorum

Cinsiyet ile sosyal anksiyete düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete ve kaçınma düzeyi, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Elde edilen bu bulgu, sosyal anksiyete ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşan Feingold (1994) ve Uygur (2020)'ün çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, bu araştırma, Çiçekçi (2019) ve Tivriz (2020)'in kaçınma ve sosyal anksiyete düzeylerini kadınlarda daha yüksek bulduğu çalışmalarıyla farklılık göstermektedir.

Evcil hayvan sahibi kadınların korku/anksiyete düzeyleri, evcil hayvan sahibi erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Çiçekçi (2019) tarafından yapılan çalışmada korku/anksiyete alt boyutunun kadın öğrencilerde daha fazla bulunması, bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin korku/anksiyete düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Evcil hayvan sahiplerinde korku/anksiyete düzeyi, cinsiyete göre farklılaşırken hayvanı olmayanlarda farklılaşma göstermemektedir. Bu sonuç, erkeklere oranla daha fazla toplumsal baskı altında olan kadınların (Çolak, 2023), bakım verme sürecinde hayvanlarına zarar vermekten endişe etmesi, annelik güdüsüyle daha yoğun koruma duygusu hissetmesi ve daha fazla bağlanma kaygısı deneyimlemesiyle açıklanabilir.

Yaş ile sosyal anksiyete düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi olan ve olmayan katılımcıların kaçınma ve sosyal anksiyete düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Bununla birlikte, evcil hayvan sahiplerinin korku/anksiyete puanları, yaş

gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. 18-23 yaş grubundaki evcil hayvan sahibi katılımcıların korku/anksiyete düzeyi, 24-29 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerine kıyasla daha yüksek olarak kaydedilmiştir. Elde edilen bu sonuç, 18-22 yaş grubundakilerin korku/anksiyete ve düzeylerinin büyük yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu tespit eden Çevirir (2020)'in çalışması ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, bu araştırma, Tivriz (2020)'in korku/anksiyete düzeyinin, yaşa göre farklılaşmadığını bulduğu çalışması ile farklılık göstermektedir.

Küçük yaş grubunda daha yüksek korku/anksiyete tespit edilmesi, yaş gruplarına dair özelliklerin incelenmesiyle açıklanabilir. 18-23 yaş grubundaki bireyler, hayvan bakımı esnasında karşılaşılabilecekleri sorunlarla başa çıkamamaktan, bakım masraflarını karşılayamamaktan, hayvanlarının sıkıntılarına zamanında müdahale edememekten ötürü endişelenebilir. Bu sebeple, daha küçük yaş grubundakilerin daha fazla korku/anksiyete hissedebileceği düşünülmektedir.

Yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer ile sosyal anksiyete düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi olan ve hayvan olmayan bireylerde sosyal anksiyete, kaçınma ve korku/anksiyete düzeylerinin yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere farklılaşmadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu, Debbarma ve Umadevi (2018), Mohammadi ve ark. (2020) ve Septiana ve ark. (2023)'nın yaptığı çalışmalarda, sosyal anksiyete ile yaşamın geçtiği yerleşim birimi arasında bir ilişki tespit edilmemesi açısından benzerlik göstermektedir. Öte yandan, bu araştırma, yaşamın çoğunluğunu köyde geçirmiş olanların sosyal anksiyete düzeyini, il ve ilçedekilere göre daha yüksek bulan Türe (2009) ve kırsal kesimde yaşayan bireylerde daha fazla sosyal anksiyete tespit eden Pakriev ve arkadaşları (2000)'nin çalışması ile farklılık göstermektedir.

Algılanan sosyoekonomik seviye ve sosyal anksiyete düzeyine ilişkin tartışma

Evcil hayvan sahibi olan ve hayvan olmayan bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri, algıladıkları sosyoekonomik seviyelerine göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuç, sosyal anksiyete ve alt boyutlarının, gelir düzeyine göre farklılaşmadığını bulan Çevirir (2020) ve Uygur (2020)'un çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, bu araştırma, İzgiç ve arkadaşları (2000) ile Gültekin ve Dereboy (2011)'un düşük gelir düzeyine sahip katılımcılarda sosyal anksiyetenin daha yaygın olduğunu buldukları çalışmaları ile farklılık göstermektedir.

Anne-baba öğrenim durumu ile sosyal anksiyete düzeyine ilişkin tartışma

Evcil hayvanı olan ve olmayanlarda sosyal anksiyetenin, anne-baba öğrenim düzeyine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç, Spence ve arkadaşları (2018)'nin herhangi bir anksiyete bozukluğu ile ebeveyn veya bakım verenin eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulmadığı çalışması paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, bu araştırma, ebeveyn iş ve eğitiminin, çocukların sosyal anksiyete geliştirme olasılığı üzerinde bir etkiye sahip olmadığını tespit eden Mohammadi ve arkadaşları (2020)'nin çalışması ile benzerlik göstermektedir. Abbo ve arkadaşları (2013)'nin ebeveynleri işsiz ve örgün eğitim almamış bireylerde anksiyete bozukluklarının daha yaygın olduğunu bulduğu çalışması ise bu araştırma ile farklılık göstermektedir.

Evcil hayvan türü ve sayısı ile sosyal anksiyete düzeyine ilişkin tartışma

Evcil hayvan sahibi katılımcıların sosyal anksiyete alt boyut ve genel puanları, sahip olunan evcil hayvan türü ve sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Bir çalışmada (Lowell ve Keats, 1992; akt. Sytsma, 2003) stresin azaltılmasında köpeklerin yakın bir arkadaşın varlığından daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle, köpeklerin sosyal durumlarda deneyimlenen kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı olduğu kanısına varılmıştır. Hayvan türü ve sayısının sosyal anksiyete üzerinde bir etkisinin olmaması, sosyal anksiyetenin yakından ilişkili olduğu yalnızlık düzeyi ile açıklanabilir. Yalnızlık düzeyinin sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılaşmadığını tespit eden Purewal ve arkadaşları (2017)'nin çalışması ile bu çalışmadan elde edilen sonuçlar paralellik göstermektedir.

Evcil hayvana sahip olma süresi ile sosyal anksiyete düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada kaçınma alt boyutunun evcil hayvana sahip olma süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Öte yandan korku/anksiyete ve sosyal anksiyete düzeyleri, evcil hayvana sahip olma süresine göre farklılaşmaktadır. 0-1 yıl süreyle evcil hayvan sahibi olan bireylerin sosyal anksiyete ve korku/anksiyete düzeyleri, 5 yıl ve üzeri süredir hayvan sahibi olanlardan daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, sosyal etkileşim ve evcil hayvanla geçirilen süre arasında bir ilişkinin tespit edilmediği Charmaraman ve arkadaşları (2020) ile yalnızlık düzeyinin evcil hayvanla geçirilen sürenin miktarından etkilenmediğini bulan Purewal ve arkadaşları (2017)'nin çalışmaları ile benzerlik göstermektedir.

Elde edilen bu sonuç, bağlanma anksiyetesi ile açıklanabilir. Bağlanma anksiyetesinin ilişkinin süresi ile yakından ilgisi bulunmaktadır. Bağ kurmaya yeni başlayan birey, kaygılı hissedebilmektedir (Crowell ve ark., 2016). Bu bilgiler ışığında, ilişkinin ilk aşamalarında deneyimlenen bağlanma anksiyetesinin, bireyin evcil hayvanını sahiplendiği ilk zamanlarda da kendini gösterebileceğine dair ipucu vermektedir. Bu da evcil hayvan sahibi bireyin diğer sosyal ilişkilerinde de tereddüt etmesine yol açabilmektedir. 5 yıl ve üzeri grubundaki evcil hayvan sahibi bireylerin daha az sosyal anksiyete hissetmesi de bağlanma kaygısının yerini zamanla güven duygusunun aldığına işaret edebilir.

Evcil hayvan varlığı ve hayvanlara bağlanma düzeyi ile sosyal anksiyeteye ilişkin tartışma

Çalışma grubunun sosyal anksiyete, korku/anksiyete ve kaçınma düzeyleri, evcil hayvan sahibi olma durumu değişkenine göre incelenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre, evcil hayvanı olan bireyler ile hayvan sahibi olmayanların sosyal anksiyete düzeyleri arasında bir farklılık bulunmamaktadır. Benzer şekilde, evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ile sosyal anksiyete arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır. Evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete düzeyini yordamamaktadır. Araştırmanın sonuçları, evcil hayvanların sosyal hayattaki etkileşimi olumlu etkilediğini bulan Lebid ve Simonova (2021) ile köpeklerin yoldaşlık etmesinin yabancılarla sosyal etkileşim sıklığını artırdığını tespit eden McNicholas ve Collis (2000)'in çalışmaları ile farklılık göstermektedir.

5.1.2. Hata ruminasyonuna ilişkin bulgulara ait tartışma ve yorum

Cinsiyet ile hata ruminasyonu düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi katılımcıların hata ruminasyonunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların hata ruminasyonu, erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaydedilmiştir. Elde edilen bu bulgu, Kabadayı ve Mercan (2021) ve Flett ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmalarda hata ruminasyonunun kadınlarda daha yüksek çıkması ile benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde, kadınların üzgün bir ruh hali içerisindeyken ruminasyon yapma eğiliminin, erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşan Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001)'in çalışması da bu araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Butler ve Nolen-Hoeksema (1994)'ya göre ise kadınlar depresif bir ruh haline sahipken erkeklere oranla kendilerine ve ruh hallerine daha çok odaklanmaktadır. Bu durum, toplumdaki cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Aynı şekilde, kadına yüklenen sorumlulukların fazlalığı ve toplumun kadınlardan beklentisinin yüksek olmasının (Çolak, 2023) da olası etkenlerden bazıları olduğu söylenebilir.

Öte yandan, evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların hata ruminasyonu düzeyi, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Evcil hayvan sahibi bireyler ile hayvanı olmayan bireylerde hata ruminasyonunun cinsiyete göre farklı sonuçlar göstermesinde hayvan sahibi olmanın ve hayvanlara bağlanmanın etkisi ile açıklanabilir. Bu sonuçlara paralel olarak bu çalışmada kadınların evcil hayvanlara bağlanma düzeyi, erkeklere göre yüksek çıkmıştır. Bulgulardan hareketle, evcil hayvan sahibi olan ve hayvanına bağlanan kadınların, bağlanmanın getirdiği kaygı ve hayvan bakımında hata yapma endişesiyle birlikte hayvan sahibi olmayanlardan daha yüksek hata ruminasyonu gösterdiği söylenebilir. Hayvan sahibi kadın, bakım esnasında hayvanına zarar vermekten veya geçmişte yanlışlıkla verdiği zararı tekrarlamaktan endişe duyabilmektedir. Özellikle küçük yaştaki hayvanlar yanlış bakım sonucu daha kolay zarar görebilmektedir. Bu durumun da merhamet duygusunu daha yoğun yaşayan kadınlarda (Çapan, 2019) daha yüksek hata ruminasyonuna sebep olduğu söylenebilir.

Yaş ile hata ruminasyonu düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi olan ve hayvanı olmayan katılımcıların hata ruminasyonu, yaşlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, ruminasyonun yaşa göre farklılık göstermediğini tespit eden Türk (2022) ve Elma (2018)'nin çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, büyük yaş grubundakilerin ruminasyon düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşan Sütterlin ve arkadaşları (2016)'nın araştırması, bu çalışma ile farklılık göstermektedir.

Yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer ile hata ruminasyonu düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada en uzun süre yaşadığı yerleşim birimi ilçe olan evcil hayvan sahibi bireylerin hata ruminasyonu, büyükşehir grubundakilere kıyasla daha yüksek düzeyde ölçülmüştür. Bu durum, küçük yerleşim yerlerindeki iç içe yaşantının beraberinde getirdiği toplum baskısı ile açıklanabilir. Büyük ailelerin bir arada yaşadığı küçük birimlerde insanlar genellikle birbirini tanımaktadır. Bu yüzden, küçük yerlerdeki bireyler bir hata yaptığında veya toplum nazarında sıkıntılı bir davranış gerçekleştirdiğinde birçok insan bu durumdan kolayca haberdar olabilmektedir. Bunun da bireyin baskı hissetmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Hatalardan birçok insanın kısa sürede haberdar olması, bireyin hatasını unutmadan uzunca bir süre tekrarlayıcı düşünceler içerisine girmesine sebep olduğu söylenebilir.

Öte yandan, evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin hata ruminasyonu düzeyi, en uzun süre yaşanan yerleşim birimine göre farklılaşmamaktadır. Hayvan sahibi olan bireyler ile olmayan bireylerde hata ruminasyonunun yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre farklı sonuçlar göstermesinde evcil hayvan sahibi olmanın etkili olabileceği değerlendirilmektedir. Evcil hayvana bakımla birlikte gelen hata yapma korkusunun küçük yerleşim birimlerinde yaşayan hayvan sahiplerinde ruminasyonu arttırdığı söylenebilir.

Algılanan sosyoekonomik seviye ile hata ruminasyonu düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada hata ruminasyonu düzeyinin algılanan sosyoekonomik seviyeye göre farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, ruminasyon ile sosyoekonomik düzey arasında ilişki tespit etmeyen Vatansever ve İlhan (2020), Türk (2022) ve Elma (2018)'nın çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, de Bruijn ve Antonides (2020) tarafından yapılan çalışmada, yüksek gelir düzeyi grubundakilerin düşük ruminasyon bildirmesi sebebiyle bu çalışma ile farklılık göstermektedir.

Anne-baba öğrenim durumu ile hata ruminasyonu düzeyine ilişkin tartışma

Evcil hayvanı olan ve olmayan bireylerin hata ruminasyonu, anne-baba öğrenim düzeyine göre farklılaşmamıştır. Türk (2022) tarafından yapılan çalışmada, ruminasyonun anne ve baba öğrenim düzeylerine göre farklılaşmaması, bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Öte yandan, Dilek Arar (2019)'ın düşük anne eğitim seviyesi bildiren katılımcılarda yüksek düzey ruminasyon saptadığı araştırması, bu çalışma ile farklılık göstermektedir.

Evcil hayvan türü ve sayısı ile hata ruminasyonu düzeyine ilişkin tartışma

Hata ruminasyonunun evcil hayvan türü ve beslenen hayvan sayısına göre farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir.

Evcil hayvana sahip olma süresi ile hata ruminasyonu düzeyine ilişkin tartışma

Çalışma sonucuna göre, 0-1 yıl süredir evcil hayvanı olan bireylerle 5 yıl ve üzeri hayvan sahibi olan bireylerin hata ruminasyonu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır. 0-1 yıl süreyle evcil hayvan besleyen bireylerin hata ruminasyonu seviyesi, 5 yıl ve üzeri grubuna kıyasla daha yüksek olarak ölçülmüştür. Güngörmüş (2021)'ün daha az süreyle hayvan besleyenlerin daha yüksek stres bildirdiklerini ifade ettiği araştırması, bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu bilgiler ışığında, kısa süredir evcil hayvan sahibi olan bireylerin uzun süreyle hayvan besleyenlere göre daha fazla bağlanma

anksiyetesi yaşayabilecekleri ve hayvan bakımına alışma sürecinde stresli hissedebilecekleri söylenebilir. Kaygılı hisseden hayvan sahibi, beslemeye yeni başladığı hayvanına zarar verecek hata yapmaktan korkabilmekte ve sık sık doğru bakım adımlarını takip edip etmediğini düşünerek ruminatif zincirin içerisine girebilmektedir.

Evcil hayvan varlığı ve hayvanlara bağlanma düzeyi ile hata ruminasyonuna ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi bireylerin hata ruminasyonu düzeyleri, hayvan sahibi olmayanlara göre daha yüksek ölçülmüştür. Evcil hayvanlara bağlanma ile hata ruminasyonu arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Evcil hayvanlara bağlanmanın hata ruminasyonunu yordadığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bağlanmayla birlikte gelen bağlanma kaygısıyla açıklanabilir. Bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler, bağlandıkları varlıkların davranışları hakkında daha olumsuz beklenti içinde olabilmektedirler (Baldwin ve ark., 1993; Baldwin ve ark., 1996). Böylelikle birey, bağlanılan varlığın tutum ve davranışlarına negatif bir açıklama getirebilmektedir (Collins, 1996).

Konuya evcil hayvanlara bağlanma perspektifinden bakıldığında, evcil hayvan sahibi birey, bağlanma ve hayvanına iyi bir bakım verme kaygısıyla birlikte hayvanının davranışlarını olumsuz olarak yorumladığı söylenebilir. Bakım esnasında daha önce yapılan hatalar, hayvanda sıkıntıya yol açırsa birey sık sık kendini sorgulamaya başlamaktadır. Bu da bakım esnasında hata yapmaktan ve hayvanına zarar vermekten korkarak kendini daha fazla düşünmeye itebilmektedir. Birey, hayvanını daha çok gözlemler ve problem olup olmadığına kafa yorabilmektedir. Bununla birlikte, hayvanın hareketlerine daha fazla dikkat kesilerek geçmişte bakım esnasında yaptığı hareketlerden kaçınmaya çalışabilmektedir.

Sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye dair tartışma

Bu çalışmada evcil hayvanı olan ve olmayan bireylerin sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu puanları arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal anksiyetenin hata ruminasyonunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Flett ve arkadaşları (2020)'nın yüksek hata ruminasyonunun yüksek düzey sosyal kaygıyla ilişkili olduğunu bulduğu araştırması, bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Aynı şekilde, yüksek sosyal anksiyete bildiren katılımcıların geçmişte neyi farklı yapabileceklerine dair olgusal düşünce üretme olasılıklarının daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde, sosyal ortamlarda yapılmış hatalar üzerine ruminasyon ve gelecekte benzer hataları tekrarlama ihtimali ile sosyal anksiyete arasında bir ilişki olduğunu bulan Kocovski ve arkadaşları

(2005)'nın araştırması da bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Sosyal kaygısı yüksek bireyler, düşük olanlara kıyasla daha fazla ruminatif ve olumsuz düşünme eğiliminde olmaktadır. Field, Psychol ve Morgan (2004)'ın ise yüksek sosyal kaygı bildirenlerin diğer gruplara kıyasla daha fazla olumsuz ve utanç verici anıları hatırladığı sonucuna ulaşması, bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Sosyal anksiyete yaşayan bireyler, performans gösterilerinden sonra olumsuz düşünme eğiliminde olmaktadır (Abbott ve Rapee, 2004). Ruminatif eğilimi olan birey, sosyal anksiyeteye beraber kendilik algısında olumsuzluğa düşer ve sosyal durum sırasında başkalarının tepkilerine odaklanmaktadır (Clark ve Wells, 1995; akt. Morgan ve Banerjee, 2008). Kendilik algısındaki olumsuz bilişleri içeren sosyal durumlardan sonra yas süreci yaşar. Sosyal durum bittikten sonra kendisini “insanlar beni başarısız olarak görüyor” gibi cümlelerle eleştirmeye başlamaktadır (Abbott ve Rapee, 2004). Ruminasyon yalnızca olay sonrasında değil; olaydan önce de deneyimlenebilmektedir. Birey, sosyal durum öncesinde benzer olaylardaki kusur ve hatalarını gözden geçirir ve ileride yaşayacağı durum hakkında daha fazla kaygılanmaktadır. Korkulan durum esnasında bu kaygıyı boşa çıkaracak net bir sinyal alınmadığı takdirde birey, olay sonrasında da ruminasyona başlamaktadır (Borders, 2020). Elde edilen bulgular ve alan yazındaki destekleyici çalışmalardan hareketle sosyal anksiyete ve hata üzerine ruminasyonun birbiri ile yakından alakalı olduğu söylenebilir. Böylelikle, sosyal ortamlarda yargılanma ve küçük düşme endişesi duyan bireylerin hata yaptıktan sonra kendilerini olumsuz düşünce silsilesi içinde buldukları sonucuna ulaşmışlardır.

5.1.3. Evcil hayvanlara bağlanmaya ilişkin bulgulara ait tartışma ve yorum

Cinsiyet ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi kadınların hayvan hakları ve evcil hayvanlara bağlanma puanlarının, evcil hayvan sahibi erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, insan yerine koyma ve genel bağlanma puanları, cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Elde edilen bu sonuç, kadınlarda evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek bulan Geller (2005), Özyurt (2021) ve Smolkovic ve arkadaşları (2012)'nin çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca, Özkul ve arkadaşları (2013)'nin kadınların hayvan hakları konusunda erkeklere kıyasla daha pozitif bir tutum sergilediğini bulan araştırması, bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Kadınlarda evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin yüksek olması

merhamet duygusu ve annelik güdüsü ile açıklanabilir. Çapan (2019)'ın çalışmasında kadınların merhamet düzeyleri, erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Öte yandan, cinsiyet ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyi arasında bir ilişki olmadığını bulan Howe (1995) ve Marks ve arkadaşları (1994)'nin araştırması, bu çalışmanın bulguları ile farklılık göstermektedir.

Yaş ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

Hayvan hakları alt boyutunun yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği ve 24-29 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerinin hayvan hakları düzeyinin, 18-23 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulgular, Özkul ve arkadaşları (2013)'nin büyük yaş gruplarındaki bireylerde hayvan haklarının, küçük yaş gruplarına oranla daha yüksek ve pozitif çıktığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, Özyurt (2021) tarafından yapılan çalışmada, insan yerine koyma ve hayvan hakları boyutlarının küçük yaş gruplarında daha yüksek olması, bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Algılanan sosyoekonomik seviye ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvanlara bağlanma düzeyi ve alt boyutlarının algılanan sosyoekonomik seviyeye göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Çalışmadan elde edilen bu bulgu, Poresky ve Daniels (1998), Applebaum ve Zsembik (2020) ve Albert ve Bulcroft (1987)'un gelir düzeyi ile evcil hayvanlara bağlanma arasında bir ilişki olmadığını belirttiği çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir. Öte yandan, yüksek gelir grubundaki bireylerin köpeklerine bağlanma seviyesinin daha yüksek olduğunu bulan Reid ve Anderson (2009)'ın araştırması ile bu çalışmanın bulguları farklılık göstermektedir.

Bu durum, Albert ve Bulcroft (1987)'un çalışma esnasında sorduğu “Hayvanınız ciddi bir hastalığa yakalandığında tedavi masrafı ne kadar çok yüksek olursa hayvanınızı uyutmaya karar verirsiniz?” sorusuna gelen cevaplar ile aydınlatılabilir. Katılımcıların büyük bir kısmı (%48,2) hayvanlarının iyileşme şansı varsa tedaviye yüksek miktarlar ödemeye istekli olduklarını bildirmişlerdir. Sonuçlar, evcil hayvanlara bağlanmanın sosyoekonomik düzeyden bağımsız gerçekleşebileceğini; duygusal bağların maddiyattan bağımsız kurulabileceğini göstermektedir. Maddi imkanların yetersiz olmasının bireylerin hayvanlarını sevmelerine, onları insan yerine koymalarına ve haklarını önemsemelerine engel teşkil etmediği söylenebilir.

Yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

İnsan yerine koyma, genel bağlanma alt boyutları ve evcil hayvanlara bağlanma, yaşamın çoğunluğunun geçtiği göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Hayvan hakları alt boyutu ise yaşamın çoğunluğunun geçtiği göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Yaşamın çoğunluğunu ilçede geçiren evcil hayvan sahibi bireylerde hayvan hakları düzeyi, kasaba-köy grubundakilere oranla daha yüksektir. Benzer şekilde, en uzun süre yaşadığı yerleşim birimi büyükşehir olarak bildiren evcil hayvan sahiplerinin hayvan hakları düzeyi, kasaba-köy grubundakilere göre daha yüksek düzeyde ölçülmüştür. Poresky ve Daniels (1998) ve Stevens (1990)'ın kent sakinlerinin evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerini kırsal kesimdekilere kıyasla daha yüksek bulduğu araştırmalar, bu çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Anne-baba öğrenim durumu ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada evcil hayvanlara bağlanma ve alt boyutlarının anne-baba öğrenim düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç, Özyurt (2021)'ün ebeveyn öğrenim düzeyi ile evcil hayvanlara bağlanma arasında bir ilişki olmadığını tespit ettiği çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Evcil hayvan türü ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

Bu çalışmada kedi sahibi katılımcılarda evcil hayvanlarına bağlanma ve genel bağlanma seviyelerinin, kuş sahiplerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, köpek sahibi bireylerin hayvanlarına bağlanma ve genel bağlanma düzeyi kuş sahiplerine oranla daha yüksektir. Elde edilen bu bulgular, Aydın (2021) ve Gürkök Kopacak (2022)'ın çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Aydın (2021)'in çalışmasında köpek sahiplerinin evcil hayvanlarına bağlanma ve genel bağlanma düzeyleri, kuş ve balık besleyenlerden; kedi sahiplerinin evcil hayvanlarına bağlanma ve genel bağlanma düzeyleri de kuş ve başka hayvan besleyenlerden yüksek çıkmıştır. Gürkök Kopacak (2022)'ın çalışmasında, köpeği olan bireylerin hayvanlarına bağlanma ve genel bağlanma düzeyi, kedi ve kuş/kemirgen sahiplerine göre yüksek çıkmıştır. Ayrıca, kedi sahiplerinin evcil hayvanlarına bağlanması ve genel bağlanması, kuş/kemirgen sahibi olanlara göre yüksek bulunmuştur.

Bu çalışmada köpek sahibi bireylerin hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri, kedi ve kuş sahiplerine göre daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, kedi sahibi bireylerin hayvanlarını insan yerine koyma düzeyi, kuş sahiplerine kıyasla daha yüksektir. Bu sonuçlar,

Aydın (2021), Albert ve Bulcroft (1988), le Roux ve Wright (2020), Albert ve Bulcroft (1987)'un bulgularıyla paralellik göstermektedir. Aydın (2021)'ın çalışmasında, köpekleri insan yerine koyma düzeyi, balık, kedi ve kuş besleyenlerden; kedi sahiplerinin insan yerine koyma düzeyi de balık ve kuş sahiplerinden daha yüksek çıkmıştır. Albert ve Bulcroft (1988)'un çalışmasında, köpek besleyenlerin bağlanma ve köpeklerini insan yerine koyma düzeyleri, diğer hayvan sahiplerine göre oranla yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, le Roux ve Wright (2020)'ın çalışmasında da köpek sahiplerinin hayvanlarına bağlanma düzeyi, kedi sahiplerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Albert ve Bulcroft (1987)'un çalışmasında da en sevdiği evcil hayvanı köpek olan bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, diğer hayvan sahiplerinden daha yüksek çıkmıştır.

Köpek sahiplerinin hayvanlarına bağlanma düzeyinin yüksek çıkması, köpeklerin sahipleriyle olan etkileşimleri üzerinden açıklanabilir. Köpekler, yaratılış özellikleri itibariyle bakım verenlerine yüksek düzeyde bağlanabilmektedir. Güçlü insan-evcil hayvan etkileşimi kurabilen köpekler, bu kişilik özellikleri ile birlikte ailenin bir üyesi veya refakatçisi haline gelebilmektedir (Serpell, 1983). Bir başka açıklama ise köpeklerin diğer hayvanlara kıyasla daha fazla bireysel bakıma ihtiyaç duymasıdır. Köpekler tuvalet ihtiyaçlarını gidermek için sahibisiyle birlikte dışarı çıkmaktadır. Bu da köpek ile sahibin etkileşimini yalnızca ev içerisinde değil; dışarıda da sürdürmesi anlamına gelmektedir. Diğer hayvanlar ise genellikle sadece evde yaşamaktadır. Birey evcil hayvanıyla evde bir arada iken dışarı çıktığı andan itibaren hayvanıyla olan etkileşimi azalmaktadır. Bu yüzden, ev hayatı ve dış dünyada bir arada olan köpek ve sahibinin bağlanma düzeyinin yüksek olması, etkileşimin daha yoğun olmasıyla açıklanabilir.

Evcil hayvana sahip olma süresi ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

Evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin evcil hayvana sahip olma süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği görülmüştür. Evcil hayvana sahip olma süresi ile bağlanma düzeyi arasında bir ilişki olmadığını tespit eden Howe (1995) ve Karemeşe (2014)'nin çalışması, bu araştırmadan elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Öte yandan, Bagley ve Gonsman (2005) ve Güngörmüş (2021)'ün en uzun süre hayvan besleyen gruptaki bağlanma düzeyini, diğerlerine kıyasla daha yüksek bulması, bu çalışma ile farklılık göstermektedir.

Evcil hayvan sayısı ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyine ilişkin tartışma

Evcil hayvanlara bağlanma düzeyi, sahip olunan evcil hayvan sayısına göre bir farklılaşma göstermemektedir. Özyurt (2021) tarafından yapılan çalışmada, hayvan sahiplerinin beslediği hayvan sayısı ile evcil hayvanlarına bağlanma seviyeleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunması, bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, Bagley ve Gonsman (2005)'in çalışmasında, sahip olunan kedi ve köpeklerin sayısı arttıkça hayvana olan bağlanma düzeyinin de arttığı bulunması, bu çalışma ile farklılık göstermektedir.

Kimi evcil hayvan sahipleri, sahip oldukları hayvanlarını evlatları olarak görmektedir. Bu yüzden hayvan ve sahipleri arasındaki ilişki çocuk-bakım veren arasında ilişkiyi anımsatabilir. Ebeveynlerle bağlanma ve sahip olunan çocuk sayısı üzerine yapılan çalışmalarda da (Elkin, 2015) hayvan sahiplerine benzer sonuçlar elde edilmiştir. Elkin (2015)'in çocuk sayısı ile bağlanma düzeyi arasında bir ilişki bulmaması ile bu çalışmanın sonuçları paralellik göstermektedir.

5.1.4. Evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması ve yorumu

Bu çalışmada sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasındaki yordayıcı ilişki üzerinde evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici bir rolü bulunmadığı görülmüştür. Bir diğer deyişle, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu arasındaki ilişki, evcil hayvanlara bağlanma düzeyinin yüksek veya düşük olmasından bağımsız olmaktadır. Elde edilen bu sonuç, yine bu çalışmadaki sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu ilişkisine dair bulguları desteklemektedir. Bu çalışmada evcil hayvanı olan ve olmayan grupların sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasındaki ilişki paralel çıkmıştır. İki grupta da sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasında orta düzeyde, pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak bireyin sosyal durumlarda yaşadığı olumsuz deneyimlerle artan ruminatif düşüncelerde (Flett ve arkadaşları, 2020) evcil hayvanların bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Sonuç

Çalışmanın bulgularından hareketle aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Evcil hayvan sahibi kadınlarda korku/anksiyete düzeyinin, evcil hayvan sahibi erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Evcil hayvan sahibi katılımcıların kaçınma ve genel sosyal anksiyete düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı

- saptanmıştır. Evcil hayvanı olmayan katılımcıların sosyal anksiyete, korku/anksiyete ve kaçınma düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
2. 18-23 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerinin korku/anksiyete düzeyleri, 24-29 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerine göre daha yüksektir. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda kaçınma ve sosyal anksiyete düzeyleri yaşa göre farklılaşmamaktadır. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların sosyal anksiyete, korku/anksiyete ve kaçınma alt boyutları yaş gruplarına göre farklılaşmamaktadır.
 3. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan katılımcıların korku/anksiyete, kaçınma ve sosyal anksiyete seviyelerinin en uzun süre yaşanan yerleşim birimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.
 4. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan katılımcıların korku/anksiyete, kaçınma ve sosyal anksiyete düzeylerinde algılanan sosyoekonomik seviyeye göre farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
 5. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan katılımcılarda kaçınma, korku/anksiyete ve sosyal anksiyete düzeyleri anne-baba öğrenim durumlarına göre farklılaşmamaktadır.
 6. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda korku/anksiyete, kaçınma ve sosyal anksiyete düzeylerinin sahip olunan evcil hayvan türüne göre farklılık göstermediği saptanmıştır.
 7. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda korku/anksiyete, kaçınma ve sosyal anksiyete düzeylerinin sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
 8. 0-1 yıl süreyle evcil hayvan besleyen bireylerin korku/anksiyete düzeyleri, 5 yıl ve üzeri grubundan daha yüksektir. Benzer şekilde, 0-1 yıldır evcil hayvan sahibi olan bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri, 5 yıl ve üzeri süreyle hayvan sahibi olanlara kıyasla daha yüksektir. Evcil hayvan sahibi katılımcıların kaçınma durumları, evcil hayvana sahip olma süresine göre farklılık göstermemektedir.
 9. Çalışma grubunun korku/anksiyete, kaçınma ve sosyal anksiyete düzeylerinin evcil hayvan sahibi olma durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
 10. Evcil hayvan sahibi kadınlarda hata ruminasyonu düzeyinin, evcil hayvan sahibi erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların hata ruminasyonu, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

11. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan katılımcıların hata ruminasyonu düzeyi yaşa göre farklılaşmamaktadır.
12. En uzun süre yaşadığı yerleşim birimi ilçe olan evcil hayvan sahiplerinin hata ruminasyonu, büyükşehir olanlardan daha yüksek düzeydedir. Evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıların hata ruminasyonu düzeyi, yaşamın çoğunluğunun geçtiği yere göre farklılık göstermemektedir.
13. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan katılımcıların hata ruminasyonu düzeyi, algılanan sosyoekonomik seviyeye göre farklılaşma göstermemektedir.
14. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan katılımcılarda hata ruminasyonunun anne-baba öğrenim düzeylerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
15. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin sahip olunan evcil hayvan türüne göre farklılık göstermediği saptanmıştır.
16. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılık göstermediği anlaşılmıştır.
17. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda hata ruminasyonu düzeyinin evcil hayvana sahip olma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. 0-1 yıl süreyle evcil hayvan sahibi olan bireylerin hata ruminasyonu, 5 yıl ve üzeri grubuna kıyasla daha yüksektir.
18. Çalışma grubunda hata ruminasyonu düzeylerinin evcil hayvan sahibi olma durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Evcil hayvan sahibi katılımcıların hata ruminasyonu düzeyi, evcil hayvan sahibi olmayanlara göre daha yüksektir.
19. Kadınlarda evcil hayvana bağlanma ve hayvan haklarına önem düzeyinin, erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evcil hayvan sahibi katılımcıların hayvanlarını insan yerine koyma ve genel bağlanma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
20. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma ve hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri yaşa göre farklılaşmamaktadır. Evcil hayvan sahibi katılımcıların hayvan haklarını önemseme düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. 24-29 yaş aralığındaki evcil hayvan sahiplerinin, hayvan haklarını 18-23 yaş grubundaki evcil hayvan sahiplerine oranla daha yüksek düzeyde önemsemediği sonucuna ulaşılmıştır.
21. Evcil hayvan sahibi katılımcıların hayvanlarını insan yerine koyma, evcil hayvanlarına bağlanma ve genel bağlanma düzeylerinin en uzun süre yaşanan yerleşim birimine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Evcil hayvan sahiplerinin

hayvan haklarına önem düzeyinin en uzun süre yaşanılan yerleşim birimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. En uzun süre yaşadığı yerleşim birimi ilçe olan evcil hayvan sahiplerinin hayvan hakları düzeyi, kasaba-köy grubundaki hayvan sahiplerine kıyasla daha yüksektir. Yaşamın çoğunluğunu büyükşehirde geçiren evcil hayvan sahiplerinin hayvan hakları düzeyi, kasaba-köy grubundakilere göre daha yüksek düzeydedir.

22. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma, genel bağlanma, hayvan haklarına önem ve hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri, algılanan sosyoekonomik seviyeye göre farklılaşmamaktadır.
23. Evcil hayvan sahibi katılımcılarda genel bağlanma, evcil hayvanlara bağlanma, hayvan haklarına önem ve hayvanları insan yerine koyma düzeylerinin sahip olunan evcil hayvan sayısına göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
24. Köpek sahibi bireyler, hayvanlarını kedi ve kuş sahiplerine daha fazla insan yerine koymaktadır. Kedi sahiplerinin de hayvanlarını insan yerine koyma düzeyi kuş sahiplerine göre daha yüksektir. Kedi ve köpek sahiplerinin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyi, kuş sahiplerine göre daha yüksektir. Aynı şekilde, kedi ve köpek sahibi bireylerin genel bağlanma düzeyi, kuş sahiplerine kıyasla daha yüksektir. Hayvan haklarına önem düzeyi sahip olunan evcil hayvan türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.
25. Evcil hayvan sahibi katılımcıların evcil hayvanlarına bağlanma, genel bağlanma, hayvan hakları ve hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri, evcil hayvanlarına sahip olma süresine göre farklılaşmamaktadır.
26. Evcil hayvan sahibi katılımcıların hayvan hakları, evcil hayvanlarına bağlanma, genel bağlanma, ve hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri, anne-baba öğrenim durumlarına göre farklılaşmamaktadır.
27. Evcil hayvanlara bağlanma ile sosyal anksiyete arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır. Evcil hayvanlara bağlanma düzeyi, hayvan sahiplerinde sosyal anksiyeteyi yordamamaktadır.
28. Evcil hayvanlara bağlanma ile hata ruminasyonu arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Evcil hayvanlara bağlanma düzeyi, evcil hayvan sahiplerinde hata ruminasyonunu yordamaktadır.
29. Sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Sosyal anksiyetenin hata ruminasyonunu yordadığı görülmüştür.

30. Evcil hayvanlara bağlanma, sosyal anksiyete ve hata ruminasyonu ilişkisi incelendiğinde, sosyal anksiyete ile hata ruminasyonu arasındaki ilişkide evcil hayvanlara bağlanmanın düzenleyici bir rolü olmadığı sonucuna varılmıştır.

5.3. Öneriler

Çalışmanın sonuçları ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Evcil hayvanı sahibi kadınların sosyal ortamlarda yaşadığı korku/anksiyete düzeyini azaltmak amacıyla psikolojik danışmanlık seanslarının düzenlenmesi ve sanat, atölye ve spor faaliyetlerinin yapılması,
2. 18-23 yaş grubundaki evcil hayvan sahibi bireylerin korku/anksiyete düzeylerine ilişkin küçük grup çalışmaları yürütülmesi ve sosyal durumlarda hissedilen anksiyeteye başa çıkma yollarına dair etkinlikler düzenlenmesi,
3. Evcil hayvanı sahibi kadınlara hata ruminasyonunun yaygınlığı, belirtileri, etkileri ve hata ruminasyonu başa çıkma yöntemlerine dair farkındalık çalışmalarının yapılması,
4. Kısa süre önce evcil hayvan sahibi olmuş bireylere hata ruminasyonu ve korku/anksiyete düzeylerini azaltmak amacıyla hayvan bakımı konusunda destek eğitimleri verilmesi ve doğru bakım verme adımlarının anlatılması,
5. Sosyal anksiyete tanısı almış veya eğilimi gösteren bireylerle hata ruminasyonu odaklı psikolojik danışmanlık seanslarının düzenlenmesi,
6. Kasaba-köy yerleşim birimlerindeki hayvan sahiplerine hayvan haklarına dair farkındalık kazandırılması amacıyla eğitim düzenlenmesi,
7. Evcil hayvan sahibi erkeklere hayvan hakları konusunda bilgilendirici seminerler yapılması,
8. 18-23 yaş grubundaki hayvan sahiplerine yönelik eğitimlerde hayvan haklarına yer verilmesi,
9. Küçük yerleşim bölgelerinde hata yapmaya tolerans ve hata üzerine ruminasyon ile ilgili eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abbo, C., Kinyanda, E., Kizza, R. B., Levin, J., Ndyabangi, S. & Stein, D. J. (2013). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders in children and adolescents in rural north-eastern Uganda. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 1-11. <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/1753-2000-7-21>
- Abbott, M. J. & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.113.1.136>
- Abramowitz, J. S., McKay, D. & Taylor, S. (Ed.). (2011). *Obsessive-compulsive disorder: Subtypes and spectrum conditions*. Elsevier, 60-99. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60240-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60240-3)
- Abuse, Substance, and Mental Health Services Administration. *Impact of the DSM-IV to DSM-5 changes on the national survey on drug use and health*. (2016). 5-7.
- Adler, E. S., & Clark, R. (2011). *An invitation to social research: How it's done*. Wadsworth, Cengage Learning. 412-442.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press, 3-55. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Albert, A. & Bulcroft, K. (1987). Pets and urban life. *Anthrozoös*, 1(1), 9-25. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2752/089279388787058740>
- Albert, A. & Bulcroft, K. (1988). Pets, families, and the life course. *Journal of Marriage and the Family*, 543-552. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/352019>
- Alfano, C. A., Beidel, D. C. & Turner, S. M. (2002). Cognition in childhood anxiety: conceptual, methodological, and developmental issues. *Clinical Psychology Review*, 22(8), 1209-1238. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(02\)00205-2](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(02)00205-2)
- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M. & Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 55. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.99.1.55>
- Altenmüller, E. (1998). Causes and cures of focal limb-dystonia in musicians. *International Society for Study of Tension in Performance*, 9, 13-17. [https://doi.org/10.1016/S0749-0712\(03\)00043-X](https://doi.org/10.1016/S0749-0712(03)00043-X)
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 3rd edition, 225-231.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 3rd edition revised. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.10.1301>

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4th edition, 411-416. <https://doi.org/10.1176/ajp.152.8.1228>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 230-235. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/appi.books.9780890425596>
- APA Dictionary of Psychology. (t.y.). 9 Haziran 2023 tarihinde, <https://dictionary.apa.org/rumination> adresinden erişildi.
- Applebaum, J. W. & Zsembik, B. A. (2020). Pet attachment in the context of family conflict. *Anthrozoös*, 33(3), 361-370. <https://doi.org/10.1080/08927936.2020.1746524>
- Archer, J. (1997). Why do people love their pets?. *Evolution and Human Behavior*, 18(4), 237-259. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0162-3095\(99\)80001-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0162-3095(99)80001-4)
- Aydın, H. (2021). *COVID-19 pandemi döneminde evcil hayvanı olan bireylerde hayvanlara bağlanma ve yalnızlık duygusunun incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Babaoğlu, S. C., Ülken, T., Erginöz E. & İşsever, H. (2012). İstanbul Beşiktaş ilçesinde özel bir firmada beyaz yakalı çalışanlarda hayvan beslemenin psikolojik stres düzenli fiziksel egzersiz ve sigara içme ile ilişkisi. *Nobel Medicus Dergisi*, 8(3), 57-60.
- Bagley, D. K. & Gonsman, V. L. (2005). Pet attachment and personality type. *Anthrozoös*, 18(1), 28-42. <https://doi.org/10.2752/089279305785594333>
- Baldwin, M. W., Fehr, B., Keedian, E., Seidel, M. ve Thompson, D. W. (1993). An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Selfreport and lexical decision approaches. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 746-754. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167293196010>
- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V. & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Socialcognitive conceptualization of attachment working-models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 94-109. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.71.1.94>
- Bandelow, B. & Stein, D. J. (Ed.). (2004). Social anxiety disorder. *Informa Health Care*. 18-221. <https://doi.org/10.3109/9780203026106>
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press, 30-150. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(03\)80027-5](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(03)80027-5)
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bauer, A. & Woodward, L. (2007). People and their pets: A relational perspective on interpersonal complementarity and attachment in companion animal owners. *Society & Animals*, 15(2), 169-189. <https://doi.org/10.1163/156853007X187117>
- Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höfler, M. & Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in

- the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry*, 64(8), 903-912. doi:10.1001/archpsyc.64.8.903
- Beidel, D. C. (1998). Social anxiety disorder: Etiology and early clinical presentation. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 27-32.
- Belsky, J. & Rovine, M. J. (1988). Nonmaternal care in the first year of life and the security of infant-parent attachment. *Child Development*, 157-167. <https://doi.org/10.2307/1130397>
- Besser, A., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 297-324. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:JORE.0000047313.35872.5c>
- Birden, E. S. (2022). *Evcil hayvan sahibi olan bireylerin bağlanma stillerinin incelenmesi ve evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin bağlanma stillerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Borders, A. (2020). *Rumination and related constructs: Causes, consequences, and treatment of thinking too much*. Academic Press, 37-138.
- Borkovec, T. D. & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(1), 25-30. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-S](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-S)
- Bostwick, J. M. (2013). After a doomed patient kills himself: a psychiatrist's reflections. *Bipolar Disorders*, 15(5), 628-631. <https://doi.org/10.1111/bdi.12051>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment* (2.Baskı). New York: Basic Books. 101-102.
- Bowlby J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books. 154.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma ve Kaybetme*. (Çev. Soylu T.). Pinhan Yayıncılık, 78-120.
- Boyacı, B. G. (2020). *Bireylerin hayvanlarına ve ebeveynlerine bağlanma düzeylerine göre bilişsel üçlü algısı*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bracik, J., Krysta, K. & Zaczek, A. (2012). Impact of family and school environment on the development of social anxiety disorder: a questionnaire study. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 125-127. <https://hrcak.srce.hr/264952>
- Brown, W. R. (1968). Rumination in the adult: a study of two cases. *Gastroenterology*, 54(5), 933-939. [https://doi.org/10.1016/S0016-5085\(68\)80168-4](https://doi.org/10.1016/S0016-5085(68)80168-4)
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L. & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination,

- empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Butler, L. D. & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01420597>
- Büyükcibeci, A. & Yılmaz, H. (2019). Evcil hayvan beslemeye karşı yaklaşımın bazı kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Icoess*, 51, 51-63.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child Development*, 121-134. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1130394>
- Caster, J. B., Inderbitzen, H. M. & Hope, D. (1999). Relationship between youth and parent perceptions of family environment and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 237-251. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(99\)00002-X](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(99)00002-X)
- Charmaraman, L., Mueller, M. K. & Richer, A. M. (2020). The role of pet companionship in online and offline social interactions in adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 37, 589-599. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10560-020-00707-y>
- Chavira, D. A. & Stein, M. B. (2000). Recent developments in child and adolescent social phobia. *Current Psychiatry Reports*, 2(4), 347-352. <https://doi.org/10.1007/s11920-000-0080-9>
- Clark, D. M., Crozier, W. R. & Alden, L. E. (2005). *The essential handbook of social anxiety for clinicians*. John Wiley & Sons Ltd, 193-218.
- Collins Dictionary. (t.y.). 14 Ekim 2023 tarihinde, <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/pet-animal> adresinden erişildi.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.71.4.810>
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L. & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Cribb, G., Moulds, M. L. & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176. <https://doi.org/10.1375/bech.23.3.165>
- Crowell, J. A., Fraley, R. C. & Roisman, G. I. (2016). Measurement of individual differences in adult attachment. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Guilford Press. 642-666.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S. ve Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 106-116.

<https://genclikbirikimi.org/kunye-26987-universite-ogrencilerinin-sosyal-kaygilarinin-analizi-makale>

- Çam, O. ve Keskin, G. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/835539>
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çevirir, Ç. A. (2020). *Sosyal kaygı ve kaçınma davranışlarının sosyodemografik özelliklerle ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiçekçi, S. (2019). *Sosyal kaygı ile üstbiliş arasındaki ilişkinin özel bir eğitim kurumundaki öğrencilerde incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çoban, A. ve Saruhan, A. (2005). Anne-bebek etkileşiminde hemşirenin rolü. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(2), 89-96. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egehemsire/issue/49614/635884>
- Çolak, Z. (2023). Gri ilişkisel analiz yöntemi ile toplumsal baskı algılarının belirlenmesi. *Küreselleşen Dünyada Sosyal Bilimler*, Duvar Yayınları, 283-306.
- de Bruijn, E. J. & Antonides, G. (2020). Determinants of financial worry and rumination. *Journal of Economic Psychology*, 76, 102-233. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.102233>
- Debbarma, R. & Umadevi, G. (2018). Social anxiety and problematic internet use among university students. *American Journal of Pharmacy and Health Research*, 6(2). Doi: [10.46624/ajphr.2018.v6.i2.003](https://doi.org/10.46624/ajphr.2018.v6.i2.003)
- Détari, A. & Egermann, H. (2022). Towards a holistic understanding of musician's focal dystonia: educational factors and mistake rumination contribute to the risk of developing the disorder. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.882966>
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası* 1997,1, 18-24.
- Dilek Arar, H. (2019). *Ruminasyonun gelişimsel zemini; ruminatif düşünme biçiminin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddi ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eapen, V., Ghubash, R., Salem, M. O. & Sabri, S. (2005). Familial predictors of childhood shyness: A study of the United Arab Emirates Population. *Public Health Genomics*, 8(1), 61-64. <https://doi.org/10.1159/000083342>
- Ehlers, A. & Steil, R. (1995). Maintenance of intrusive memories in posttraumatic stress disorder: A cognitive approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 217-249. <https://doi.org/10.1017/S135246580001585X>

- Eley, T. C. (2001). Contributions of behavioral genetics research: Quantifying genetic, shared environmental and nonshared environmental influences. *The Developmental Psychopathology of Anxiety*, 45-59. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195123630.003.0003>
- Elizabeth, J., King, N., Ollendick, T. H., Gullone, E., Tonge, B. & Macdermott, S. (2006). Social anxiety disorder in children and youth: A research update on aetiological factors. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 151-163. <https://doi.org/10.1080/09515070600811790>
- Elkin, N. (2015). Gebelerin prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 24(6), 230-236. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1906958>
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlere göre incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Enmarker, I., Hellzén, O., Ekker, K. & Berg, A. G. T. (2015). Depression in older cat and dog owners: the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT)-3. *Aging & Mental Health*, 19(4), 347-352. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.933310>
- Fahlén, T. (1996). Core symptom pattern of social phobia. *Depression and Anxiety*, 4(5), 223-232. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1996\)4:5%3C223::AID-DA3%3E3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1996)4:5%3C223::AID-DA3%3E3.0.CO;2-E)
- Fairbrother, N. (2002). The treatment of social phobia-100 years ago. *Behaviour Research and Therapy*, 40(11), 1291-1304. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00139-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00139-5)
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.116.3.429>
- Field, A. P., Psychol, C. & Morgan, J. (2004). Post-event processing and the retrieval of autobiographical memories in socially anxious individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 647-663. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.janxdis.2003.08.004>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.75.5.1363>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., & Besser, A. (2018). Perfectionism cognition theory: The cognitive side of perfectionism. *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*, 89-110.
- Flett, G. L., Nepon, T. & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Perfectionism, Health, and Well-being*, 121-155. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-3-319-18582-8_6
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Zaki-Azat, J., Rose, A. L. & Swiderski, K. (2020). The Mistake Rumination Scale: Development, validation, and utility of a measure of

- cognitive perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 84-98. <https://doi.org/10.1177/0734282919879538>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- French, E. D., Pituch, M., Brandt, J. & Pohorecki, S. (1998). Improving Interactions Between Substance-Abusing Mothers and Their Substance-Exposed Newborns. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 27(3), 262-269. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.1998.tb02648.x>
- Friedmann, E. & Thomas, S. (1985). Health benefits of pets for families. *Marriage & Family Review*, 8(3-4), 191-203. DOI:[10.4324/9781315784656-14](https://doi.org/10.4324/9781315784656-14)
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J. & Messent, P. R. (1983). Social interaction and blood pressure: influence of animal companions. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171(8), 461–465. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/00005053-198308000-00002>
- Frost, R. O. & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.323>
- Fyer, A. J., Mannuzza, S., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R. & Klein, D. F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 50(4), 286-293. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820160056007>
- Gay, J. (1981). A conceptual framework of bonding. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 10(6), 440-444. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.1981.tb00989.x>
- Geller, K. S. (2005). *Quantifying the power of pets: The development of an assessment device to measure the attachment between humans and companion animals*. Virginia Polytechnic Institute and State University. <http://hdl.handle.net/10919/27274>
- Giaquinto, S. & Valentini, F. (2009). Is there a scientific basis for pet therapy?. *Disability and Rehabilitation*, 31(7), 595-598. <https://doi.org/10.1080/09638280802190735>
- Gold, D. B. & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x>
- Gomez-Ariza, C. J., Iglesias-Parro, S., Garcia-Lopez, L. J., Díaz-Castela, M. M., Espinosa-Fernandez, L., & Muela, J. A. (2013). Selective intentional forgetting in adolescents with social anxiety disorder. *Psychiatry Research*, 208(2), 151-155.
- Görak, G. (2002). Bebek hemşireliğinde etik. *Temel Neonatoloji ve Hemşirelik İlkeleri*, 31-40.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. American Psychiatric Pub, 257-280.

- Graham, A. R., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Sherry, D. L., McGrath, D. S., & Allen, S. L. (2010). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: A short-term, four-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 423-438.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., Gewirtz, V. & Shaver, P. R. (2012). Experimental findings on God as an attachment figure: Normative processes and moderating effects of internal working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(5), 804-818. <https://doi.org/10.1037/a0029344>
- Griez, E. J., Faravelli, C., Nutt, D. & Zohar, J. (Ed.). (2001). Anxiety disorders: An introduction to clinical management and research. Wiley. 137-157.
- Gültekin, B. K. & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158. <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S3/150-158.pdf>
- Güngörmüş, D. (2021). *Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gürkök Kopacak, M. (2022). *Evcil hayvanı olan ve olmayan majör depresif bozukluk hastalarında depresyon şiddeti, yalnızlık düzeyleri, bağlanma stillerinin ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Hall, P. L. & Malpus, Z. (2000). Pets as therapy: Effects on social interaction in long-stay psychiatry. *British Journal of Nursing*, 9(21), 2220-2225. <https://doi.org/10.12968/bjon.2000.9.21.5425>
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00177>
- Hawkins, R. D., Williams, J. M. & Scottish Society for the Prevention of Cruelty to Animals (Scottish SPCA). (2017). Childhood attachment to pets: Associations between pet attachment, attitudes to animals, compassion, and humane behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 490. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050490>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. (2. Baskı). The Guilford Press, 219-267.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Headey, B. (1999). Health benefits and health cost savings due to pets: Preliminary estimates from an Australian national survey. *Social Indicators Research*, 47, 233-243. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1006892908532>

- Headey, B. & Grabka, M. M. (2007). Pets and human health in Germany and Australia: National longitudinal results. *Social Indicators Research*, 80, 297-311. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5072-z>
- Helms, T. D. & Bain, M. J. (2009). Evaluation of owner attachment to dogs on the basis of whether owners are legally considered guardians of their pets. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 234(7), 896-900. <https://doi.org/10.2460/javma.234.7.896>
- Hettema, J. M., Neale, M. C. & Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1568-1578. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.10.1568>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to assessment, treatment, and conceptualization*. Guilford Press.
- Higa-McMillan, C. K. & Ebesutani, C. H. A. D. (2011). Social anxiety in adolescents and young adults: Translating developmental science into practice. *American Psychological Association*, 29-51.
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (Eds.). (2014). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives*. Elsevier, 253-309.
- Howe, F. L. (1995). *Companion animal attachment its influence upon the emotional well-being of elders living in the community*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. University of Washington, 43-63. <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA294876.pdf>
- Hurlburt, R. T. (1993). *Sampling inner experience in disturbed affect*. Springer Science & Business Media. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4899-1222-0>
- Ingram, R. E. (1984). Toward an information-processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 443-477. <https://doi.org/10.1007/BF01173284>
- İncazlı, S. B., Özer, S. ve Yıldırım, Y. (2016). Rehabilitasyon hemşireliğinde hayvan destekli uygulamalar. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 88-93.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. & Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207.
- Johnson, T. P., Garrity, T. F. & Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160-175. <https://doi.org/10.2752/089279392787011395>
- Jose, P. E., Wilkins, H. & Spindel, J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents?. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.632346>
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. & Uvnäs-Moberg, K. (2012). *Attachment to pets: An integrative view of human-animal relationships with implications for therapeutic practice*. Hogrefe Publishing GmbH, 626-628.

- Just, N. & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221-229. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.221>
- Kabadayı, F. ve Mercan, O. (2021). Reliability and validation of the Turkish adaptation of the mistake rumination scale. *Current Psychology*, 1-10. DOI:[10.1007/s12144-021-01972-5](https://doi.org/10.1007/s12144-021-01972-5)
- Karameşe, H. (2014). *Lexington evcil hayvanlara bağlanma ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışması*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://hdl.handle.net/20.500.12881/1521>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayıncılık, 50-153.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Psikiyatri Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Birimi.
- Kashdan, T. B. & Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 284-301. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.05.009>
- Kearney, C. (2006). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer Science & Business Media.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. & Prescott, C. A. (1999). Fears and phobias: Reliability and heritability. *Psychological Medicine*, 29(3), 539-553. <https://doi.org/10.1017/S0033291799008429>
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. & Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 273-281. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820040025003>
- Kesicioğlu, O. S. (2015). Çocuk ruh sağlığı ile ilgili kuramlar. *Çocuk Ruh Sağlığı*. Eğiten Kitap, 27-42.
- Kimbrel, N. A. (2008). A model of the development and maintenance of generalized social phobia. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 592-612. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.08.003>
- Kley, H., Tuschen-Caffier, B. & Heinrichs, N. (2012). Safety behaviors, self-focused attention and negative thinking in children with social anxiety disorder, socially anxious and non-anxious children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 548-555. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.07.008>
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A. & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43(8), 971-984. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.06.015>

- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koçak, Z. B. (2020). *Çocuk gelişiminde bağlanmanın önemi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kopser, N. Y. (2023). The relationship between pet attachment and stress in college students during the COVID-19 pandemic. The University of Vermont, Honors College Senior Theses, 605. <https://scholarworks.uvm.edu/hcoltheses/605>
- Koyun, B. D. (2016). *Evcil hayvanlara bağlanma ile ağaç ve çevre tutumu arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurdek, L. A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(2), 247-266. <https://doi.org/10.1177/0265407507087958>
- Künkül, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kwong, M. J. (2008). *Not just a dog: An attachment theory perspective on relationships with assistance dogs*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Simon Fraser University.
- Kwong, M. J. & Bartholomew, K. (2011). “Not just a dog”: An attachment perspective on relationships with assistance dogs. *Attachment & Human Development*, 13(5), 421-436. <https://doi.org/10.1080/14616734.2011.584410>
- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L. & Zammuner, V. L. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of Emotional Intelligence abilities. *Personality and Individual Differences*, 53(6), 753-758. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.027>
- le Roux, M. C. & Wright, S. (2020). The relationship between pet attachment, life satisfaction, and perceived stress: Results from a South African online survey. *Anthrozoös*, 33(3), 371-385. <https://doi.org/10.1080/08927936.2020.1746525>
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press. 4-43.
- Leavy, P. (2017). Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(9). 101-102. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12276>
- Lebid, L. P. & Simonova, I. V. (2021). *Improving mental health with pets at work*. Vinnytsa National Pirogov Memorial Medical University. <https://dspace.vnmu.edu.ua/123456789/5601>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N. & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 193-203. <https://doi.org/10.1002/jclp.20756>

- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. & Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: a prospective-longitudinal community study. *Archives of General Psychiatry*, 57(9), 859-866. doi:10.1001/archpsyc.57.9.859
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, 22, 141–173. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J. & Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42(7), 729-736. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1001/archpsyc.1985.01790300097013>
- Lim, V. K., Altenmüller, E. & Bradshaw, J. L. (2001). Focal dystonia: Current theories. *Human Movement Science*, 20(6), 875-914. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(01\)00076-8](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(01)00076-8)
- Linzdey G., Thompson R. F. & Spring B. (1989). Gelişim Psikolojisi: Kuramlar, Yöntemler ve Yaşamın İlk Yılları. (Çeviren: Figen Çok). *Development Psychology: Theory, Methods and Early Life*. Worth Publishers. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000479
- Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M. & Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression?. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 253-265. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9304-4>
- Lobar, S. L. & Phillips, S. (1992). A clinical assessment strategy for maternal acquaintance-attachment behaviors. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 15(4), 249-259. <https://doi.org/10.3109/01460869209078257>
- Longman Dictionary. (t.y.). 14 Ekim 2023 tarihinde, <https://www.ldoceonline.com/dictionary/relationship> adresinden erişildi.
- Lyubomirsky, S. & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. *Depressive rumination: Nature, Theory, and Treatment*, 21-41. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch2>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176>
- Mallinckrodt, B., Gantt, D. L. & Coble, H. M. (1995). Attachment patterns in the psychotherapy relationship: Development of the client attachment to therapist scale. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 307-317. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.3.307>
- Mancini, C., Van Ameringen, M., Szatmari, P., Fugere, C. & Boyle, M. (1996). A high-risk pilot study of the children of adults with social phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1511-1517. <https://doi.org/10.1097/00004583-199611000-00020>
- Marks, I. M. & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221. <https://doi.org/10.1176/ajp.123.2.218>

- Marks, S. G., Koepke, J. E. & Bradley, C. L. (1994). Pet attachment and generativity among young adults. *The Journal of Psychology*, 128(6), 641-650.
<https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9921292>
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Ruminative Thoughts*, 9(1996), 1-47.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W. & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E., & Moulds, M. L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same?: Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 509-519.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.008>
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D. & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23-38.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.003>
- McNicholas, J. & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91(1), 61-70.
<https://doi.org/10.1348/000712600161673>
- Melson, G. F. (2011). Principles for human–animal interaction research. *How Animals Affect Us: Examining The Influences of Human–Animal Interaction on Child Development And Human Health*. 13-33. <https://doi.org/10.1037/12301-001>
- Mendlowicz, M. V. & Stein, M. B. (2000). Quality of life in individuals with anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 157(5), 669-682.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.5.669>
- Mercer, J. (2005). *Understanding attachment: Parenting, child care, and emotional development*. Bloomsbury Publishing, 1-51.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.513>
- Mohammadi, M. R., Salehi, M., Khaleghi, A., Hooshyari, Z., Mostafavi, S. A., Ahmadi, N. & Amanat, M. (2020). Social anxiety disorder among children and adolescents: A nationwide survey of prevalence, socio-demographic characteristics, risk factors and co-morbidities. *Journal of Affective Disorders*, 263, 450-457.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.12.015>
- Morgan, J. & Banerjee, R. (2008). Post-event processing and autobiographical memory in social anxiety: The influence of negative feedback and rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(7), 1190-1204. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.01.001>
- Morris, T. L. & March, J. S. (Eds.). (2004). *Anxiety disorders in children and adolescents*. Guilford Press, 141-160.

- Musa, C. Z. & Lépine, J. P. (2000). Cognitive aspects of social phobia: A review of theories and experimental research. *European Psychiatry*, 15(1), 59-66.
[https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(00\)00210-8](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(00)00210-8)
- Nacar, E. H. & Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 50-56.
<https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.06>
- Nesse, R. (1998). Emotional disorders in evolutionary perspective. *British Journal of Medical Psychology*, 71(4), 397-415. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01000.x>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
<https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1061>
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.20>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.92>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- O'Day, E. B. & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Ocak, G. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (1.Baskı). Pegem Akademi.
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.
- Özdemir, A. B. (2022). *Mediator and moderator roles of mistake rumination, mindful awareness, and emotion regulation difficulties in the association of maladaptive perfectionism and social anxiety*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Koç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, M. ve Doğruöz, E. (2020). Bilimsel araştırma desenleri. N. Cemaloğlu (Ed.) *Bilimsel araştırma teknikleri ve etik*. Pegem Akademi Yayıncılık, 67-74.

- Özkul, T., Sarıbaş, T., Uzabacı, E. ve Yüksel, E. (2013). Türk toplumunun hayvan hakları kavramına yaklaşımının belirlenmesine yönelik bir araştırma: I. Demografik özelliklere göre tutum analizi. *Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 19(1), 167-171. DOI:[10.9775/kvfd.2012.7430](https://doi.org/10.9775/kvfd.2012.7430)
- Özyurt, M. (2021). *Evcil hayvan besleyen yetişkin bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pakriev, S., Vasar, V., Aluoja, A. & Shlik, J. (2000). Prevalence of social phobia in the rural population of Udmurtia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 54, 109–112. <https://doi.org/10.1080/080394800427393>
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32(1), 13-26. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80041-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80041-1)
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons, 282. <https://doi.org/10.1348/014466505X103762>
- Peacock, J., Chur-Hansen, A. & Winefield, H. (2012). Mental health implications of human attachment to companion animals. *Journal of Clinical Psychology*, 68(3), 292-303. <https://doi.org/10.1002/jclp.20866>
- Pélissolo, A. & Lépine, J. P. (1995). Les phobies sociales: Perspectives historiques et conceptuelles. *Encéphale*, 21, 15-24.
- Poresky, R. H. & Daniels, A. M. (1998). Demographics of pet presence and attachment. *Anthrozoös*, 11(4), 236-241. <https://doi.org/10.2752/089279398787000508>
- Prato-Previde, E., Custance, D. M., Spiezio, C. & Sabatini, F. (2003). Is the dog-human relationship an attachment bond? An observational study using Ainsworth's strange situation. *Behaviour*, 225-254. <https://doi.org/10.1163/156853903321671514>
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N. & Westgarth, C. (2017). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 234. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph14030234>
- Ranta, K., La Greca, A. M., Garcia-Lopez, L. J. & Marttunen, M. (2015). *Social anxiety and phobia in adolescents*. Springer International Publishing, 39-70. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16703-9_3
- Reid, J. S. & Anderson, C. E. (2009). Identification of demographic groups with attachment to their pets. *Annual Conference of the American Society of Business and Behavioral Sciences*.
- Reynolds, S., Searight, H. R. & Ratwik, S. (2014). Adult attachment styles and rumination in the context of intimate relationships. *North American Journal of Psychology*, 16(3), 495-506.

- Rogers, J., Hart, L. A. & Boltz, R. P. (1993). The role of pet dogs in casual conversations of elderly adults. *The Journal of Social Psychology*, 133(3), 265-277. <https://doi.org/10.1080/00224545.1993.9712145>
- Ruijten, T., Roelofs, J. & Rood, L. (2011). The mediating role of rumination in the relation between quality of attachment relations and depressive symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 452-459. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9412-5>
- Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social Work*, 40(3), 334-341. <https://doi.org/10.1093/sw/40.3.334>
- Sable, P. (2013). The pet connection: An attachment perspective. *Clinical Social Work Journal*, 41, 93-99. <http://dx.doi.org/10.1007/s10615-012-0405-2>
- Sadock, B. J. (2016). *Kaplan & Sadock synopsis of psychiatry: Davranış bilimleri/klinik psikiyatri*. Güneş Tıp Kitabevi. 1730-1736.
- Sauder, D. C., & DeMars, C. E. (2019). An updated recommendation for multiple comparisons. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(1), 26-44. <https://doi.org/10.1177/2515245918808784>
- Schaffer, C. B. (2009). Human-animal bond considerations during disasters. *Center for the Study of Human-Animal Interdependent Relationships School of Veterinary Medicine*.
- Schneier, F. & Goldmark, J. (2015). Social anxiety disorder. *Anxiety Disorders and Gender*, 49-67. https://doi.org/10.1007/978-3-319-13060-6_3
- Segerstrom, S. C., Roach, A. R., Evans, D. R., Schipper & Darville, A. K. (2010). The structure and health correlates of trait repetitive thought in older adults. *Psychology and Aging*, 25(3), 505-515. <https://doi.org/10.1037/a0019456>
- Septiana, N. Z., Ramli, M., Hidayah, N. & Isrofin, B. (2023). Social anxiety disorder in adolescence and internet-based cognitive behavior therapy as a future treatment: a cross-sectional study. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(1), 27-38. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i1.18834>
- Serpell, J. A. (1983). The personality of the dog and its influence on the pet-owner bond. *New Perspectives On Our Lives With Companion Animals*.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 22-45. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.09.002>
- Simpson, C. & Papageorgiou, C. (2003). Metacognitive beliefs about rumination in anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(1), 91-94. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(03\)80012-3](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(03)80012-3)
- Smolkovic, I., Fajfar, M. & Mlinaric, V. (2012). Attachment to pets and interpersonal relationships: Can a four-legged friend replace a two-legged one?. *Journal of European Psychology Students*, 3(1). <https://doi.org/10.5334/jeps.ao>

- Soykan, C., Özgüven, H. D. & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.
<https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1059>
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
<https://www.acarindex.com/pdf/acarindex-ddf5f302-0d72.pdf>
- Spence, S. H., Zubrick, S. R. & Lawrence, D. (2018). A profile of social, separation and generalized anxiety disorders in an Australian nationally representative sample of children and adolescents: Prevalence, comorbidity and correlates. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(5), 446-460.
<https://doi.org/10.1177/0004867417741981>
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Hazen, A. L., Kozak, M. V., Tancer, M. E., Lander, S. & Walker, J. R. (1998). A direct-interview family study of generalized social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155(1), 90-97.
<https://doi.org/10.1176/ajp.155.1.90>
- Stein, M. B., Jang, K. L. & Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: A twin study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(4), 219-224. <https://doi.org/10.1097/00005053-200204000-00002>
- Stevens, L. T. (1990). Attachment to pets among eighth graders. *Anthrozoös*, 3(3), 177-183.
<https://doi.org/10.2752/089279390787057522>
- Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A. & Vögele, C. (2016). Rumination and age: Some things get better. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-10.
<https://doi.org/10.1155/2012/267327>
- Sytsma, J. L. (2003). Research proposal: Dogs as reducers of anxiety in social situations. *Undergraduate Psychology Research Methods Journal*, 1(2), 19.
- Şahin, M. (2016). *Evcil hayvan sahibi bireylerde bağlanma ve mizaç-karakter incelemesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (Sixth Edition). Pearson, 74-90.
- Tekinsoy, R. R. (2022). *Evcil hayvan sahiplerinin duygu durumları ve yaşam doyumlarının değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Teo, J. T. & Thomas, S. J. (2019). Psychological mechanisms predicting wellbeing in pet owners: Rogers' core conditions versus Bowlby's attachment. *Anthrozoös*, 32(3), 399-417. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1598660>
- Tivriz, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Topál, J., Miklósi, Á., Csányi, V. & Dóka, A. (1998). Attachment behavior in dogs (*Canis familiaris*): a new application of Ainsworth's (1969) Strange Situation Test. *Journal of Comparative Psychology*, 112(3), 219. <https://doi.org/10.1037/0735-7036.112.3.219>
- Topçu Aydın, A. (2004). *Sosyal fobi olgularında aile-içi yaşantıların incelenmesi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. [Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Roberson-Nay, R. & Tervo, K. (2003). Parenting behaviors in parents with anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 541-554. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00028-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00028-1)
- Türe, H. (2009). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4), 310-317. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.36697>
- Türk, E. (2022). *Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: Lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247- 253.
- Tüzün, O. & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1586437463-tr.pdf>
- Uygur, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vatansever, M. ve İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255-264. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1233050>
- Voith, V. L. (1985). Attachment of people to companion animals. *The Veterinary Clinics of North America. Small Animal Practice*, 15(2), 289-295. [https://doi.org/10.1016/S0195-5616\(85\)50301-0](https://doi.org/10.1016/S0195-5616(85)50301-0)

- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48(4), 462-480. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x>
- Warren, S. L., Schmitz, S. & Emde, R. N. (1999). Behavioral genetic analyses of self-reported anxiety at 7 years of age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1097/00004583-199911000-00015>
- Watkins, E. R. (2018). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Publications, 21-35.
- Watkins, E. & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods?. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 723-734. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00053-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00053-2)
- Watkins, E., Moberly, N. J. & Moulds, M. L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8(3), 364. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.364>
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Watson, R. (2015). Quantitative research. *Nursing Standard*, Journal of Advanced Nursing, 29(31). DOI:[10.7748/ns.29.31.44.e8681](https://doi.org/10.7748/ns.29.31.44.e8681)
- Wei, Z., Leung, X. Y., & Xu, H. (2023). Examine pet travel experiences from human–pet interaction: the moderating role of pet attachment. *Tourism Review*.
- Matthews, G., & Wells, A. (2003). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, 125-151.
- Wittchen, H. U. & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 4-18. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>
- Wittchen, H. U., Stein, M. B. & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: Prevalence, risk factors and comorbidity. *Psychological Medicine*, 29(2), 309-323. <https://doi.org/10.1017/S0033291798008174>
- Wong, Q. J. & Moulds, M. L. (2009). Impact of rumination versus distraction on anxiety and maladaptive self-beliefs in socially anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 47(10), 861-867. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.06.014>
- Wood, M. J. & Brink, P. J. (1998). Correlational designs. *Advanced Design in Nursing Research*, 2, 160-175. <https://doi.org/10.4135/9781452204840>
- World Health Organization. (2016). *ICD-10: International statistical classification of diseases and related health problems*. 341.

- Wu, C. S. T., Wong, R. S. M. & Chu, W. H. (2018). The association of pet ownership and attachment with perceived stress among Chinese adults. *Anthrozoös*, 31(5), 577-586. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1505269>
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30. <https://tara.sdu.edu.tr/vufind/Record/dergipark-article-59424>
- Yılmaz, C. & Ersoy, N. (2014). Kronik ve kritik hasta ile hayvan etkileşimi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, (1), 34. <https://tara.sdu.edu.tr/vufind/Record/dergipark-article-590238>
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zasloff, R. L. & Kidd, A. H. (1994). Loneliness and pet ownership among single women. *Psychological Reports*, 75(2), 747-752. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.2.747>
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2011a). Pet in the therapy room: An attachment perspective on animal-assisted therapy. *Attachment & Human Development*, 13(6), 541-561. <https://doi.org/10.1080/14616734.2011.608987>
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2011b). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345-357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>

EKLER

EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında, Prof. Dr. Nurten SARGIN danışmanlığıyla Kamile İNCE tarafından yürütülen bu yüksek lisans tez çalışmasında “Evcil Hayvanlara Bağlanma Düzeyi ile Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Arasındaki İlişki”nin incelenmesi amaçlanmaktadır. Anketlerin tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Kimlik/kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacak; üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Toplanan veriler, bu araştırmanın amaçları için kullanılacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmanın herhangi bir noktasında hiçbir gerekçe belirtmeden anketi doldurmayı bırakabilirsiniz. Sorularınız için e-posta adresi ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya katılma kriterleri:

- 18-29 yaş arasında olmak,
- Bir üniversitede eğitim görüyor olmak veya üniversite mezunu olmak.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Dan. Kamile İnce

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐

2- Yaşınız:.....

3- İkamet Ettiğiniz Şehir:.....

4- Eğitim Durumunuz:

İlköğretim ve altı ☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

5- Yaşamınızın çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:

Yurtdışı ☐ Büyükşehir ☐ İl ☐ İlçe ☐ Kasaba ☐ Köy ☐

6- Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Düşük ☐ Düşük-Orta ☐ Orta ☐ Orta-Yüksek ☐ Yüksek ☐

7- Annenizin öğrenim düzeyi:

İlköğretim ve altı ☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

8- Babanızın öğrenim düzeyi:

İlköğretim ve altı ☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

9- Evcil hayvanınız var mı? Var ☐ Yok ☐

10- Varsa evcil hayvan/larınızın sayısını yazınız:

11- Varsa evcil hayvanınızın türü nedir?

Kedi ☐ Köpek ☐ Kuş ☐ Balık ☐ Kaplumbağa ☐ Hamster ☐ Tavşan ☐ Diğer.....

12- Varsa evcil hayvanınız ne kadar süredir sizinle yaşıyor?- Ay veya yıl olarak belirtiniz.

EK-3: Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Türkçe Formu

Açıklama: 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. Cevap vermeyi reddedebilirsiniz.	Tamamen katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Evcil hayvanım benim için herhangi bir arkadaşımdan daha değerlidir.	0	1	2	3
4.Evcil hayvanımın en iyi arkadaşım olduğuna inanıyorum.	0	1	2	3
7.Evcil hayvanımın resimlerini başka insanlara göstermekten zevk alırım.	0	1	2	3
21.Evcil hayvanıma çok bağlı değilim.	0	1	2	3
23.Evcil hayvanımı bir arkadaş olarak görüyorum.	0	1	2	3

EK-4: Liebowitz Skalası

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	Kaçınma 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

EK-5: Hata Ruminasyonu Ölçeği

Bazı insanlar geçmişte yaptıkları hataları düşünmeyi durduramazken, bazıları hata yaptıktan kısa bir süre sonra o konu hakkında düşünmeyi bırakır. Lütfen en son ne zaman önemli bir hata yaptığınızı düşünün.

Lütfen yaptığınız hatayı boş bırakılan yere kısaca belirtiniz:

3. Ne ölçüde hâlâ hatanız hakkında düşünüyor ve keşke daha iyi olsaydı diyorsunuz?

Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla

4. Ne ölçüde “Neden başkalarının yapmadığı hataları ben yapıyorum?” diye düşündünüz?

Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla

7. Ne ölçüde “Bşkalarının bunu bilmesine izin vermeyeceğim” diye düşündünüz?

Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla

EK-6: Ölçek Kullanma İzinleri

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Kullanım İzni



Kamile Ince

Oct 24, 2022, 8:00 AM



Merhaba Hacer Hocam,

Ben Kamile Ince. Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde evcil hayvan sahipleri ve birkaç değişken üzerinde çalışmayı planlıyorum. Eğer sizin için de uygunsa Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğini tezimde kullanabilir miyim? Bir de ölçeğin tam halini gönderebilir misiniz? Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi günler dilerim.

Saygılarımla,
Kamile Ince



hacer karamese

Oct 24, 2022, 6:52 PM



Turkish > English Translate message

Turn off for: Turkish

Merhaba Kamile,

Ölçeği çalışmalarında kullanabilirsin. İlgili tez ve ölçek maddeleri ekte.

İyi çalışmalar,
Hacer

Hata Ruminasyonu Ölçeği Kullanma İzni



Kamile Ince

Sun, Oct 9, 4:07 PM



Merhaba Fedai Bey,

Ben Kamile Ince. Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde üniversite öğrencilerinde hata ruminasyonu ve birkaç değişken üzerinde çalışmayı planlıyorum. Araştırmalarım sonucunda sizin ölçeğinizi buldum. Eğer sizin için de uygunsa bu ölçeği kullanmak istiyorum. Bu durum sizin için bir problem teşkil eder mi? Ölçeği tezimde kullanabilir miyim? Bir de ölçeğin tam halini ekteki dosyadaki gibi mi yoksa daha fazla soru mu mevcut? Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi günler dilerim.

Saygılarımla,
Kamile Ince

One attachment • Scanned by Gmail



Fedai Kabadayı

Sun, Oct 9, 4:24 PM



Turkish > English Translate message

Turn off for: Turkish

Merhaba Kamile Hanım,

Öncelikle tezinize başarılar dilerim,

Hata Ruminasyonu Ölçeğini tabii ki bilimsel çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte göndermiş olduğunuz form ölçek formudur. Yine de ölçek formunu ve yönergesini paylaşıyorum. Size ayrıca makaleyi göndermek istiyorum. Makale içinde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını da inceleyebilirsiniz. Süreçte daha fazla sorunuz olursa yanıtlamaktan memnuniyet duyarım.

Kolaylıklar dilerim,

Saygılarımla,

--

Fedai KABADAYI
Research Assistant
Department of Psychological Counseling and Guidance,
Rize Tıp Fakültesi, Rize Tıp Fakültesi,
Rize / Turkey.

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Kullanma İzni



Kamile Ince

Mon, Oct 24, 8:00 AM



Tülin Hocam Merhaba,

Ben Kamile Ince. Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Eğer sizin için de uygunsa Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeğini tezimde kullanabilir miyim? Bir de ölçeklerin tam halini gönderebilir misiniz? Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi günler dilerim.

Saygılarımla,
Kamile Ince



Tülin Gençöz

Mon, Oct 24, 4:09 PM



Turkish > English Translate message

Turn off for: Turkish

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makaleyi ekte yolluyorum. "Korku/Anksiyete" ve "Kaçınma" alt-ölçekleri için tüm maddeler ayrı ayrı toplanıyor; ancak bu 2 alt-ölçek korelasyonu yüksek olduğu için ikisinin toplamı "toplam sosyal kaygı" puanı olarak da kullanılabilir.

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı
06800 Ankara
TÜRKİYE

EK-7: Akademik Kurul Kararı



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-71052239-050-294411
Konu : Tez Önerisi (Kamile İNCE)

13.01.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Estitütümüz yönetim kurulu karar sureti aşağıda çıkarılmıştır.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

TARİH	10.01.2023
TOPLANTI	02
KARAR NO	09
KONU	Tez Önerisi (Kamile İNCE)
KARAR	
Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 20830105020 numaralı öğrencisi Kamile İNCE ile ilgili Bilim Dalı Başkanlığı'nın 03.01.2023 tarih ve 290802 sayılı yazısı ile ekleri görüşüldü. Adı geçen öğrencinin tez önerisinin uygun olduğuna , kararın danışmanına, öğrenciye ve Bilim Dalı Başkanlığına bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.	
TEZ ADI TÜRKÇE	Evcil Hayvanlara Bağlanma Düzeyi ile Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Arasındaki İlişki
TEZ ADI İNGİLİZCE	The Relationship Between Pet Attachment Level, Social Anxiety and Mistake Rumination
DANIŞMAN	Prof.Dr. Nurten SARGIN

EK-8: Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI**

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/02/2023 Toplantı Sayısı:03 Karar No :2023/78
Araştırmanın Başlığı	Evcil Hayvanlara Bağlanma Düzeyi ile Sosyal Anksiyete ve Hata Ruminasyonu Arasındaki İlişki
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Nurten SARGIN
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Kamile İNCE
Etik Kurul Kararı	12790 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
10/02/2023
ETİK

Doc. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan