



T.C. SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET SAĞLIK UYGULAMA ve
ARAŞTIRMA HASTANESİ

AİLE HEKİMLİĞİ KLİNİĞİ

EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE
OLMAYAN BİREYLERİN ANKSİYETE VE DEPRESYON
ÖLÇEK PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Dr. Özgül am





T.C. SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET SAĞLIK UYGULAMA ve
ARAŞTIRMA HASTANESİ

AİLE HEKİMLİĞİ KLİNİĞİ

EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE
OLMAYAN BİREYLERİN ANKSİYETE VE DEPRESYON
ÖLÇEK PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Dr. Özgül am

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Berrin Telatar

(TIPTA UZMANLIK TEZİ)

İSTANBUL/2023

TEŞEKKÜR

Tez çalıŐmama ilham kaynağı olan sevgili ocuklarım Nurgöl, Leyla Seda, etin, Koray ve Bihter pisiciklerim ile doğada yaşam mücadelesi veren diğer tüm güzel canlara;

En değerlilerim canım ailem ve sevgilime;

Asistanlık sürecimiz boyunca bilgisi ve deneyimiyle bize yol gösteren, anlayıŐını esirgemeyen tez danıŐmanım Aile Hekimliği hocamız Prof. Dr. Berrin Telatar'a;

Bizi kendi asistanlarından ayırmayan, her koŐulda yanımızda olduğunu hissettiren İç Hastalıkları hocamız Prof. Dr. Ali zdemir'e;

Beraber alıŐtıđım tüm asistan arkadaşlarım ve uzman ağabey, ablalarım;

Saygı, sevgi ve teŐekkürlerimi sunarım.

Dr. zgöl am

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	İV
İÇİNDEKİLER.....	İİ
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	İV
TABLolar.....	V
ŞEKİLLER.....	Vİ
ÖZET.....	7
ABSTRACT	9
1 . GİRİŞ VE AMAÇ	11
2 . GENEL BİLGİLER	12
2.1. İNSAN HAYVAN BAĞI.....	12
2.2. İNSAN HAYVAN ETKİLEŞİMİNİN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİNE YÖNELİK ARAŞTIRMALAR	13
2.2.1. Evcil hayvan sahipliği rolü üzerine yapılan araştırmalar:	16
2.2.2. Hayvan destekli tedavi üzerine yapılan araştırmalar:	19
2.3. ANKSİYETE	21
2.4. DEPRESYON	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. ARAŞTIRMANIN TİPİ, YAPILDIĞI YER VE ZAMAN	25
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM.....	25
3.3. ARAŞTIRMAYA DAHİL EDİLME KRİTERLERİ	25
3.4. ARAŞTIRMADAN HARİÇ TUTMA KRİTERLERİ.....	25
3.5. ARAŞTIRMANIN UYGULAMA ŞEKLİ VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	26
3.5.1. Anket Formu	26
3.5.2. Beck Anksiyete Ölçeği	26
3.5.3. Beck Depresyon Ölçeği	26
3.5.4. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği.....	27
3.6. İSTATİKSEL YÖNTEMLER	27

4. BULGULAR.....	29
5. TARTIŞMA.....	54
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59



SİMGELER VE KISALTMALAR

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

HDA: Hayvan Destekli Aktivite

HDT: Hayvan Destekli Tedavi

LEHBÖ: Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği



TABLolar

Tablo 1: Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımları

Tablo 2a ve 2b: Evcil Hayvan Sahiplenme İle İlgili Bilgilerin Dağılımı

Tablo 3: Evcil Hayvan Sahibi Olma Durumuna Göre Tanımlayıcı Özelliklerin Karşılaştırılması

Tablo 4: Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 5: Tanımlayıcı Özellikler ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı ve Beck Depresyon Ölçek Puanının Karşılaştırması

Tablo 6: Kronik Hastalıklar ve Alkol-Sigara Kullanımı ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı ve Beck Depresyon Ölçek Puanının Karşılaştırması

Tablo 7: Evcil Hayvan Sahiplenme ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı, Beck Depresyon Ölçek Puanı ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı Karşılaştırması

Tablo 8: Evcil Hayvan Sahiplenme ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı, Beck Depresyon Ölçek Puanı ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı Karşılaştırması

Tablo 9: Evcil Hayvan Sahiplenme ile BECK Anksiyete Ölçek Puanı, Beck Depresyon Ölçek Puanı ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı Karşılaştırması

Tablo 10: Ölçek Puanları ile Yaş, Yakın Arkadaş Sayısı ve İlk Evcil Hayvana Sahip Olma Yaşının İlişkisi

Tablo 11: Ölçek Puanlarının İlişkisi

ŞEKİLLER

Şekil 1: “ Hangi tür evcil hayvan sahibisiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Şekil 2: “Evcil hayvanınızla ne kadar süredir berabersiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Şekil 3: “Evcil hayvanınızı nasıl sahiplendiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Şekil 4: Cinsiyete göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Şekil 5: “Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlara göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Şekil 6: Gelir durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Şekil 7: Eğitim durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Şekil 8: Anne yaşama durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Şekil 9: Kronik hastalığa göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Şekil 10: Evcil hayvan sahiplenme durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Şekil 11: Şuan evcil hayvan sahibi olma durumuna göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Şekil 12: Kedi sahibi olma durumuna göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Şekil 13: Beck Anksiyete Ölçek puanı ile Beck Depresyon Ölçek puanı ilişkisi

ÖZET

AMAÇ: Evcil hayvanlar aile sistemlerimizin ayrılmaz bir parçası halini almıştır. Evcil hayvan sahipliğinin anksiyete, depresyon, yalnızlık üzerine olumlu etkileri olduğunu gösteren yabancı literatürde pek çok kaynak olmasına rağmen yerli literatür bu konuda yetersizdir. Bu sebeple çalışmamızda evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçek puanlarını karşılaştırmak amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırma kesitsel tipte olup Ocak ve Şubat 2023 tarihlerinde Sağlık Bilimleri Üniversitesi Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği polikliniğine başvuran evcil hayvan sahibi olan 76 birey ile evcil hayvan sahibi olmayan 161 birey ile yapılmıştır. Katılımcılar araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgiler ve evcil hayvan sahibi olma ile ilgili bilgileri içeren bir anket formu, Beck Anksiyete ve Beck Depresyon Ölçek formu ile Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek formunu doldurmuştur.

BULGULAR: Toplam 237 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların %67,5'i (n=160) kadındır. Katılımcıların yaşları 18 ile 72 arasında değişmekte olup, ortalama yaş $36,68 \pm 10,56$ olarak saptanmıştır. Çalışmada evcil hayvan sahibi olan olguların Beck Anksiyete Ölçek puanı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,002$; $p<0,01$). Evcil hayvan sahibi olan olguların Beck Depresyon Ölçek puanı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,001$; $p<0,01$). Evcil hayvan sahipleri kendi içlerinde değerlendirildiğinde kedisi olan olguların Beck Anksiyete Ölçek puanı, kedisi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,019$; $p<0,05$).

SONUÇ: Anksiyete ve depresyon ölçek puanları açısından evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Ruh sağlığının karmaşıklığı ve bir başka canlı türü olan hayvanlarla etkileşimin olası

sonuçları düşünüldüğünde bu konunun daha derin bir kavrayışla anlaşılabilmesi için daha fazla nicel ve nitel alışmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar sözcükler: evcil hayvan sahipliği, anksiyete, depresyon



ABSTRACT

OBJECTIVES: Pets have become an integral part of our family systems. Although there are many sources in the foreign literature showing that pet ownership has positive effects on anxiety, depression and loneliness, the domestic literature is insufficient in this regard. For this reason, our study aimed to compare the anxiety and depression scale scores of individuals who have pets and individuals who do not have pets.

MATERIALS AND METHODS: This cross-sectional study was conducted with 76 individuals with pets and 161 individuals without pets who applied to the Family Medicine outpatient clinic of Health Sciences University Fatih Sultan Mehmet Training and Research Hospital in January and February 2023. Participants completed a questionnaire form prepared by the researcher including personal information and information about pet ownership, Beck Anxiety and Beck Depression Scale form and Lexington Attachment to Pets Scale form.

FINDINGS: A total of 237 participants were included in the study. 67.5% (n=160) of the participants were female. The ages of the participants ranged between 18 and 72 years, with a mean age of 36.68 ± 10.56 years. In the study, the Beck Anxiety Scale score of the subjects who owned pets was found to be statistically significantly lower than those who did not own pets ($p=0.002$; $p<0.01$). The Beck Depression Scale score of pet owners was statistically significantly lower than non-pet owners ($p=0.001$; $p<0.01$). When pet owners were evaluated within themselves, the Beck Anxiety Scale score of the subjects with cats was found to be statistically significantly lower than those without cats ($p=0.019$; $p<0.05$).

CONCLUSIONS: There was a statistically significant difference in anxiety and depression scale scores between individuals with and without pets. Considering the complexity of mental health and the possible consequences of interaction with another living species, animals, more quantitative and qualitative studies are needed for a deeper understanding of this issue.

Keywords: pet ownership, anxiety, depression



1 . GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde hayvanlarla halen yaşayan canlılar olarak etkileşimimiz ancak beraber yaşadığımız evcil hayvanlar sayesinde olmaktadır. İnsanlar evcil hayvanlarıyla diğer insanlarla kurdukları bağlara benzer bağlar veya bağılıklar kurmakta ve pek çok evcil hayvan sahibi evcil hayvanını bir aile bireyi olarak görmektedir (1–3).

Sevgi, ait olma, ilişkili olma insanların en temel psikolojik ihtiyaçlarından ve yeterli sosyal bağlantıları olmayan bireyler için evcil hayvanlarla olan ilişkiler bu ihtiyaçların giderilmesinde önemli rol oynayabilir. Hayvanlar bize; insan ilişkilerinin karmaşıklığı ve ihmal, istismar gibi tehlikeli karakteristiklerini barındırmayan, sadece sevgi ve bağılılık temelinde gerçekleşen güvenli bir ilişki sunması yönüyle eşsiz canlılardır.

İnsanlar için hayvanlarla bağ kurmanın diğer insanlarla bağ kurmaktan kolay olduğunu belirten bazı yazarlar mevcuttur, çünkü insanların aksine evcil hayvanlar insan dostlarının maddi varlıklarına, statülerine, sosyal becerilerine karşı kayıtsızdır (4).

Evcil hayvan sahibi olmanın bireyler özellikle de yaşlı yetişkinler için bir dizi ruh sağlığı faydası sağladığı üzerine güçlü kanıtlar mevcuttur. Evcil hayvan sahibi olmanın olumlu bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilebilecek stres giderici bir mekanizma olarak işlev yaptığı bulunmuştur. Çalışmalar evcil hayvanların yaşam kalitesini artırabileceğini; sosyal ve toplumsal etkileşimi kolaylaştırabileceğini göstermiştir (3).

Evcil hayvanlarla ilişkilerin sağlığın sadece ruhsal değil aynı zamanda bedensel ve sosyal olarak tüm boyutlarına üzerine olumlu etkileri olduğunu bildiren kanıta dayalı araştırmalar mevcuttur ve giderek artmaktadır (5,6).

Tüm bu veriler ışığında çalışmamızda amaçlanan hayatlarına bir hayvanı yoldaş olarak dahil etmiş olan evcil hayvan sahibi bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçek skorlarını karşılaştırmaktır.

2 . GENEL BİLGİLER

2.1. İNSAN HAYVAN BAĞI

Amerika Veteriner Hekimler Birliğine göre İnsan-Hayvan Bağı (Human-Animal Bond) ‘insanlar ve diğer hayvanlar arasında, her ikisinin de sağlığı ve refahı için gerekli olan davranışlardan etkilenen, karşılıklı olarak faydalı ve dinamik bir ilişki’ olarak tanımlanmaktadır. İnsan hayvan dinamiklerinin hem insanların hem hayvanların arkadaşlık, duygusal destek, bakım ve sevgi ihtiyaçlarını karşıladığı varsayılmaktadır (7). Bu bağı gücü refakatçi hayvanların hızlı bir şekilde ailenin bir üyesi olarak rol almalarını sağlamıştır (4).

İnsan hayvan bağı terimine öncülük eden en önemli üç kişi Konrad Lorenz, Boris Levinson ve Leo Bustad’dır. Konrad Lorenz 1973 yılında Nobel Fizyoloji veya Tıp Ödülü’nü almış ünlü bir etoloji uzmanıdır. Boris Levinson hayvan destekli tedavinin kurucusu sayılan, refakatçi hayvanların terapist ve hasta arasındaki uyumu artırabileceğini ilk kez resmi olarak belgeleyen çocuk psikoloğudur (8). Leo Bustad ulusal ve uluslararası düzeyde pek çok insan-hayvan etkileşim programının oluşturulmasında etkili olmuş, Delta Topluluğu’nun kurucu üyesi fizyoloji doktoralı bir veteriner hekimdir. Konrad Lorenz hayvan besleme isteğinin genellikle doğayla kurulan bağa duyulan genel bir özlemden kaynaklandığını belirtmiştir. Bustad bu bağı, en saf ve en asil biçimlerde sevgi ve dostluk duygularıyla el ele giden insani işlevlerle benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir (4).

İnsan hayvan bağına açıkladığı düşünülen genel olarak kabul görmüş teori ve olası süreçler sosyal destek ve bağlanma teorileri ve biyofili hipotezidir (4,7). Bunlara ek olarak antropomorfizm, oksitosin sisteminin aktivasyonu, motivasyon ve dikkat dağıtma süreçleri gibi farklı teorik yaklaşımlarla da hayvanlarla olan etkileşimimizin olası sonuçları açıklanmaya çalışılmaktadır (9).

Sosyal destek teorisi evcil hayvanların zorlu yaşam olayları ve stresli durumlar karşısında insanlar tarafından genellikle güvenilir, yargılayıcı olmayan bir arkadaşlık ve destek kaynağı olarak algılandığı durumu açıklar (7). Evcil hayvanlar, sahipleri tarafından sosyal ağlarının onlara koşulsuz destek sunan önemli bir üyesi olarak görülürler (10).

Bağlanma teorisi; bir kişinin dünyayla daha iyi başa çıkabileceği düşünülen, açıkça tanımlanmış başka bireye yakınlık kazanması ya da bu yakınlığı sürdürmesiyle sonuçlanan bir davranış biçimi olan bağlanma davranışının, koruma işlevi yapması durumunu açıklar (4). Evcil hayvanlar sahipleri için aile, yakın arkadaş, romantik partner gibi potansiyel birincil bağlanma figürleridir (10). İnsanların evcil hayvanlarını ihtiyaç duyduğunda yanlarında olarak görmeleri, üzgün olduklarında onlardan duygusal destek aramaları, evcil hayvanın vefatı veya kaybının evcil hayvan sahibinde yas reaksiyonuna sebep olması gibi durumlar evcil hayvan sahiplerinin hayvanlarına karşı bağlanma davranışı geliştirdiğini göstermektedir (10).

Biyofili hipotezi ise doğayı, özellikle de hayvanları izlemenin önemini insan ruhunun derinliklerine işlemiş olduğu, bu nedenle hayvanlarla etkileşimin insanlar üzerine sakinleştirici etkileri olduğunu ileri süren yaklaşımı açıklar. Biophilia kitabının yazarı Wilson'un ifadesiyle biyofili 'yaşama ve yaşam benzeri süreçlere odaklanmaya yönelik doğuştan gelen bir eğilim' olarak tanımlanır (11). Biyofilin hayvanlarla her zaman aynı ortamda ve temas halinde yaşamış olan insanların evrimsel tarihi boyunca geliştiği düşünülmektedir. Çevrelerindeki hayvanların sakin ve dinlendirici davranışları insanlar için de fizyolojik rahatlamayı teşvik eden güvenli bir ortamın sinyali olarak algılanıyor olarak görünmektedir (9).

2.2. İNSAN HAYVAN ETKİLEŞİMİNİN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİNE YÖNELİK ARAŞTIRMALAR

İnsanların hayvanların insan sağlığı üzerindeki etkilerine dair inanış ve görüşlerinin varlığı tarih öncesi dönemlere dek uzanmaktadır. İlk insanların inanç sistemi olan animizmde, doğanın hayvanlar da dahil tüm komponentlerinin ruhsal özü olduğuna dair bir anlayış mevcuttur. İlk insanlar avcılık ve toplayıcılıkla geçimlerini sürdürmelerine rağmen avladıkları hayvanlara büyük anlamlar yüklemiş, onlara saygı duymuş, avladıkları hayvanlardan özür dilemiş, avlanma eylemi sonrası hayvanların ruhları için çeşitli ritüeller düzenlemişlerdir (12).

Arkeolojik çalışmalar milattan önce 12.000'lerde evcil kurtların insanlarla aynı yerleşim yerlerinde yaşadığını göstermektedir. Evcilleştirilen hayvanlar çeşitli faaliyetlerinde insanlara destek olmaları için kullanılmışlar ama aynı zamanda sadık

yoldaşlar olarak da değer görmüşlerdir. Evcilleştirilen kedi ve köpeklerin insan yoldaşlarının yanına gömüldüğü antik çağ dönemine ait keşfedilen mezarlıklar mevcuttur (13).

Animist inanç sisteminin etkisiyle hayvanlara yüklenen doğaüstü anlamlar tek tanrılı dinlerin ortaya çıkışına kadar varlığını korumuş, antik çağda hayvanlar sıklıkla tanrılarla ve şifalandırmayla ilişkilendirilmiştir. Köpekler ve yılanlar Tıp Tanrısı ve İlahi Hekim olarak bilinen Apollon'un oğlu Asklepios (Aesculapius) kültüründe merkezi bir rol oynamış, Asklepios'un Epidaurus'taki kutsal korulukta bulunan tapınağı bir tür antik sağlık merkezi olarak işlev görmüştür. Bu hayvanların aslında Tanrı'yı temsil ettiğine ve dilleriyle hastalıkları iyileştirme gücüne sahip olduğuna inanılmıştır (12).

Hristiyanlığın ilk yıllarında da eski inanç sistemleri etkisini göstermeye devam etmiş, pek çok din adamı hayvanlarla olan yakın ilişkileriyle öne çıkmıştır. Ancak daha sonraları, bir zamanlar ilahi bir gücün tezahürü olduğuna inanılan hayvanlarla kurulan bu yakın ilişkiler kilisenin kendisinden önceki tüm inanış ve gelenekleri yok etme yoluna gitmesiyle şeytanlığın bir sembolü olarak değerlendirilmiş, hatta orta çağda pek çok hayvan yaptıkları eylemlerin failleri olarak sanık sandalyesine oturtulmuştur. Tek tanrılı dinlerin yayılması ve insan merkezli anlayışın hakimiyet kurmasıyla hayvanlar tarih öncesi çağ insanların animist inanç sistemlerinde temsil ettiği statüsünü kaybetmiştir (12).

17. yüzyıl sonlarına doğru başlayan aydınlanma, hayvan insan ilişkisinde de etkisini göstermiş; insanların hayvanlara dair tutum ve davranışlarında büyük değişimler meydana gelmiştir. Evcil hayvan sahibi olma yaygınlaşmış, hayvanlarla ilişkilerin çocuklar için sosyalleştirici bir işlev görebileceği düşüncesi ortaya çıkmıştır. 1699 yılında bir İngiliz filozof olan John Locke, çocuklara bakmaları için "köpek, sincap, kuş veya benzeri şeyler" verilmesini, onları şefkatli duygular ve başkalarına karşı sorumluluk duygusu geliştirmeye teşvik etmenin bir yolu olarak savunmuştur (12).

18. yüzyılın sonlarında, hayvan arkadaşlığının sosyalleştirici etkisine ilişkin teoriler mental sağlık problemleri olan hastaların tedavisinde de uygulanmaya başlanmıştır. York Retreat bu alandaki ilk örnektir. Dönemin diğer mental hastalık

tedavi merkezlerinden daha ilerici bir yaklaşımı benimsemiş olan York Retreat'in avlu ve bahçelerinde evcil hayvanların serbestçe dolaşmalarına izin verilmiştir (12).

19. yüzyıl boyunca, evcil hayvanlar İngiltere'de ve başka yerlerde mental sağlık problemleri olan hastaların tedavi edildiği merkezlerin giderek daha yaygın bir özelliği haline gelmiştir(12).

1867'de Batı Almanya'da epilepsi hastalarının tedavisinde çiftlik hayvanları ve atlardan yararlanılmıştır (14). 20. yüzyılın ilk yarısında köpekler, I. Dünya Savaşından sonra rehabilitasyon amacıyla kullanılmıştır. Savaş nedeniyle ruhsal çöküntü yaşayan Amerikalı askerlerin duygu durumlarını iyileştirmek ve onlara arkadaşlık etmeleri için köpekler verilmiştir. Aynı dönemde Almanya'da, kör olmuş askerlere destek olmaları için program dahilinde binlerce köpek yetiştirilmiştir. İngiltere'de 1931 yılında körler için "Rehber Köpek Derneği" kurulmuştur (15).

İnsan ve hayvan iletişiminin etkilerini gösteren ilk bilimsel çalışmalar, 20. yüzyılın ikinci yarısında yapılmıştır. 1970-1980 yıllarında İngiltere, Fransa, ABD, Avusturya ve Avustralya gibi pek çok ülkede kendilerini insan hayvan bağına araştırmaya adanmış pek çok kurum ve kuruluş ortaya çıkmıştır (16). İngiltere kökenli bir organizasyon olan Refakatçi Hayvan Çalışmaları Örgütü (Society for Companion Animal Studies) 1979'da, Uluslararası bir diğer organizasyon olan İnsan-Hayvan Etkileşim Organizasyonları Birliği (International Association of Human-Animal Interaction Organizations) ise 1990'da kurulmuştur. İnsan-Hayvan Etkileşim Organizasyonları Birliği Dünya Sağlık Örgütü'nün bir kuruluşu olup, sivil toplum örgütü ve diğer kuruluşlar içinde yürütücü bir organ olarak görev yapmaktadır (15). 1980 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde Delta Topluluğu (Delta Foundation) adıyla insan hayvan bağına odaklanmış şuanki adı Pet Partners olan hayvanlarla terapi sertifikasyonundan sorumlu sivil toplum örgütü kurulmuştur (17).

1970'ler ve 1980'ler boyunca çeşitli engelleri olan insanlar için hizmet köpekleri eğiten programlar istikrarlı bir şekilde büyümüş ve yardım köpekleri yetiştiren bireyler ve kuruluşlardan oluşan bir koalisyon olan Assistance Dogs International 1987 yılında kurulmuştur (16).

İnsan hayvan etkileşiminin insan sağlığı üzerine etkilerini araştıran çalışmalar, evcil hayvan sahipliği rolünün araştırıldığı çalışmalardan spesifik hasta grupları üzerinde yapılan hayvan destekli terapilerin sonuçlarının değerlendirildiği

çalışmalara kadar geniş bir yelpazede kendini göstermektedir. Bu çalışmalarda vital bulgular, hemodinamik parametreler, hormon seviyeleri, duygulanım, duygudurum, kognitif fonksiyonlar, motor fonksiyonlar, kas tonusu, ağrı algısı, sosyal etkileşim ve yaşam kalitesi gibi pek çok bileşen değerlendirilmiştir (5,18,19).

2.2.1. Evcil hayvan sahipliği rolü üzerine yapılan araştırmalar:

Evcil hayvan sahiplerinin önemli çoğunluğu evcil hayvanlarını aile üyesi olarak görmekte ve onlardan çoğunlukla ‘ocuk’, ‘bebek’ veya ‘eş’ olarak bahsetmektedir (2,3). Dahası evcil hayvanı aile üyesi olarak görmek kendine güven, psikolojik ihtiyaçların karşılanması, afekt ve stres ilişkili hastalıklar bağlamında daha yüksek bir iyi oluşla ilişkili bulunmuştur (2).

İnsan hayvan ilişkilerinin en önemli özelliklerinden birisi insanların evcil hayvanlarını özellikle stresli durumlar ve zorlu yaşam olayları karşısında güvenilir ve yargılayıcı olmayan bir arkadaşlık ve destek kaynağı olarak görmeleridir. Bir hayvanın varlığı bir insanın potansiyel bir stresörü daha az tehdit edici olarak görmesine fayda sağlayabilir.

Yakın partner şiddetine maruz kalan evcil hayvan sahipleri evcil hayvanlarını çok önemli bir sosyal destek olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Toplumda yüksek düzeyde azınlık stresi yaşayan lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel, queer ve diğer marjinal cinsel ve cinsiyet kimliklerine sahip (LGBTQ+) bireyler için evcil hayvan sahipliği olumlu başa çıkma ile ilişkilendirilmiş ve bu bireyler evcil hayvanlarını çoğunlukla seçilmiş aile ve sırdaş olarak gördüklerini belirtmektedir. Sağlıklı kimlik gelişimi ve dayanıklılığı teşvik etmesi açışından sosyal destek ve aidiyet bu popülasyonda çok önemlidir (7).

Evcil hayvan sahipliği üzerine yapılan çalışmalar evcil hayvan sahiplerinin daha az yalnız hissettiklerini ve evcil hayvan sahibi olmayanlara göre daha az sağlık hizmeti almaya başvurduklarını göstermiştir (5). Yapılan bir çalışma kedilerin İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü pozitif olan sahiplerine önemli sosyal destek sağladığını ortaya koymuştur (5,20).

Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin kişisel farklılıklarına odaklanan bir çalışma evcil hayvan sahibi olan bireylerin olmayanlara göre daha yüksek

özgüvene sahip olduklarını, daha dışa dönük, daha vicdanlı ve daha az yalnız ve korkulu olmaya eğilimli olduklarını göstermiştir (21).

192 evcil hayvan sahibi olan ve 205 evcil hayvan sahibi olmayan 18 yaş üstü toplamda 397 sağlıklı gönüllünün dahil edildiği Türkiye’de yapılan bir çalışmada evcil hayvan sahibi olanların depresyon ve anksiyete açısından daha düşük riske sahip olduğu ve birçok alanda daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur (22).

Genieve Zhe Hui Gan ve arkadaşları toplum içinde yaşayan yaşlı yetişkinlerin evcil hayvan sahipliği rollerinden çıkarımlarını ve bu rolün mental sağlıklarını nasıl etkilediğini anlamak amacıyla nitel bir çalışma planlamış ve 65 yaş üzeri yaşlı yetişkinlerle görüşmeler yapmıştır. Görüşmelerde depresyon tanısı almış bir katılımcı evcil hayvanını sahiplendikten sonra çok iyileştiğini ve çok daha mutlu olduğunu, bunun nedenini evcil hayvanına çok sıkı bağlanmış olması olduğunu; bir başka katılımcı evcil hayvanının kendisinin ne kadar şişman, zayıf ya da mutlu olduğunu önemsemediğini bu yüzden hayvanların koşulsuz sevgi sunma kabiliyetlerinin olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Bir katılımcı kendisini anlayan ve hissedebilen evcil hayvanıyla endişelerini paylaşabildiği için kendisini rahatlamış hissettiğini belirtmiştir. Bir katılımcı evcil hayvanının kendisini iyi hissetmediğinde bunu anlayabildiğini, epilepsi nöbetleri geçirmeden evvel köpeğinin ona bunu haber vermek için havladığını bu sayede evcil hayvanının ona bir çeşit kişisel güvenlik hissi sağladığını ifade etmiştir. Tüm katılımcılar evcil hayvanlarla ilişkili aktiviteleri sayesinde aileleri ve arkadaşlarıyla daha fazla sosyalleştiklerini, evcil hayvanlarının kendileri ve diğerleri arasında bağlayıcı bir rol oynadığını, var olan ilişkilerinin daha da güçlendiğini ve yeni arkadaşlıklar kurduklarını belirtmişlerdir (3).

Genieve Zhe Hui Gan ve arkadaşlarının çalışması evcil hayvanların ‘konuşmadan’ dahi bir başka varlığı temsil etmeleri nedeniyle yaşlı yetişkinlerin hayatlarında arkadaşlık rolü sağlayabileceğini, fiziksel dokunma ihtiyaçları karşılandığında evcil hayvan sahiplerinin sevildiklerini ve kabul edildiklerini hissettiklerini ortaya koymuştur. Evcil hayvan sahibi olma deneyimi, yaşlı yetişkinlere günlük rutinlerinde bir amaç duygusu sağlamış bu da onlara yaşamda oynayacakları değerli bir rol vermiştir. Bu bulgular evcil hayvan sahiplerinin özsaygı ve anlamlı faaliyetlere katılım düzeylerinde artışla ilişkili olduğunu gösteren diğer nicel çalışmalarla uyumaktadır (3).

Katılımcılar bir ebeveyn rolünü yansıtacak şekilde konforları pahasına evcil hayvanları için yapmaya istekli oldukları bağlılık ve fedakarlıklardan bahsetmişlerdir. Bir evcil hayvana bakma rolü olarak ebeveynliğin sosyal olarak değerli ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Yazar bu anlamlı rolü yerine getirebilme ve görevleri başarabilmenin teşvik ettiği öz kararlılık ve öz sorumluluğun; evcil hayvanlarla ilişkili faaliyetlere katılmanın getirdiği sosyalleşme ve aidiyet duygusunun mutluluk, öz saygı ve kimlik duygusu sağlayarak yaşlı yetişkinlerin mental sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceğini; evcil hayvanların sosyal izolasyon ve yalnızlık duygusunu azaltarak bunların olumsuz etkilerine karşı tampon görevi görebileceği belirtmiştir (3).

Evcil hayvan sahipliği üzerine yapılan bir başka nitel çalışma evcil hayvanların sahiplerinin mizah ve kahkaha yoluyla hedonik duygularını artırdığını, motivasyon ve davranışsal aktivasyonlarını artırdığını, anksiyete belirtilerini ve riskli davranışları azalttığını, sosyal bağlantıları artırdığını ve yalnızlığı azalttığını ortaya koymuştur. Başka çalışmalarla uyumlu olarak evcil hayvanların sosyal katalizör ve sosyal kayganlaştırıcı rolü oynayarak insan-insan temasını ve sosyal bağlılık duygularını artırarak önemli bir sosyallik işlevine katkı sağladığı düşünülmüştür. Evcil hayvanların insanlarda farkındalığı diğer bir deyişle anda kalmayı artırma, ruminasyonu kesintiye uğratma ve fiziksel temas sağlama yoluyla anksiyetelerini azalttıkları düşünülmüştür (1).

Anderson ve arkadaşları 784 evcil hayvan sahibi olan ve 4957 evcil hayvanı olmayan toplamda 5741 katılımcıyı incelemiş ve evcil hayvan sahiplerinin benzer vücut kitle indeksi ve sosyoekonomik profilde olan evcil hayvan sahibi olmayan katılımcıya kıyasla anlamlı olarak daha düşük sistolik kan basıncına sahip olduğunu saptamıştır (23).

Wright ve arkadaşları 50-95 yaş aralığındaki 1179 katılımcıyı incelemiş ve evcil hayvan sahipleri daha düşük sistolik kan basıncı, ortalama arter basıncı ve nabız basıncına sahip bulunmuştur (24).

Allen ve arkadaşları yarısının kedi veya köpek sahiplendiği 240 evli çift üzerinde çalışma yapmış evcil hayvanı olan bireylerin evcil hayvanı olmayan bireylere kıyasla daha düşük kan basıncı ve kalp hızına sahip olduğunu, mental ve fiziksel stres boyunca bazale göre kan basıncı ve kalp hızı artışlarının daha düşük olduğunu ve daha hızlı iyileşme gösterdiklerini saptamıştır (25).

Pek çok çalışmada evcil hayvan sahipleri olmayanlara göre daha yüksek fiziksel aktiviteye sahip bulunmuştur. Amerikan Kalp Birliği (American Heart Association) kanıtlanmış kardiyovasküler hastalığı olanlarda evcil hayvan sahipliğinin kardiyoprotektif faydalar sağlayabileceğini bildirmiş, özellikle köpek sahipliğini kanıt düzeyi B olarak azalmış kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkili olarak değerlendirmiştir (24).

2.2.2. Hayvan destekli tedavi üzerine yapılan araştırmalar:

Hayvanların insan sağlığı üzerine iyileştirici etkilerine yönelik çalışmalar bilimsel zemine kavuşmuş olan Hayvan Destekli Tedavi (HDT), Animal Assisted Therapy (AAT) adlı tedavi yöntemini ortaya koymuştur. HDT için kullanılan pek çok tanım olmasına rağmen hedefe yönelik bir tedavi sırasında, hastalardan optimum sonuçların elde edilmesini kolaylaştırması ve tedaviye destek olması amacıyla hayvanların hastaya eşlik etmesinden yararlanılması olarak tanımlanabilir. Literatür tarandığında HDT için kedi, köpek, at, yunus, kuş ve çiftlik hayvanları gibi çeşitli hayvanların eşliğinden faydalandığı görülmüştür.

Hayvan destekli aktivite (HDA), Animal Assisted Activity (AAA) ise daha az yapılandırılmış esas olarak evcil hayvan ziyaretlerinden oluşan, spontan, süre ve faaliyet türü açısından zayıf bir şekilde standardize edilmiş eylemleri içerir. HDT aksine hem faaliyet türü hem süre açısından sıkı bir şekilde organize edilmiştir. Her HDT seansı için bireyselleştirilmiş hedefler söz konusudur ve her seans özel olarak eğitilmiş bakıcı ve hayvan eşliğinde gerçekleşir (19).

Kronik şizofreni tanısı almış 30 yatan hasta üzerinde bir yapılan bir çalışmada, müdahale grubuna 2 ay boyunca haftada bir köpekler ile yapılan HDA, kontrol grubuna ise standart terapi uygulanmıştır. Müdahale grubunda özgüven, pozitif psikiyatrik semptomlar ve emosyonel semptomlar üzerinde anlamlı ilerleme görülmüştür (19,26).

Unipolar major depresyon tanısı almış 12 hasta üzerinde müdahale grubuna bir araştırma görevlisi ve köpek ile HDA, kontrol grubuna ise sadece araştırma görevlisinin eşlik ettiği görüşmelerin yapıldığı bir çalışma düzenlenmiş; katılımcılara aktiviteler öncesi ve sonrası anksiyete düzeylerini ölçen durumluk sürekli anksiyete

envanteri uygulamıştır. Kontrol grubunun skorunun anlamlı değişiklik göstermemesine rağmen müdahale grubunun skorlarında anlamlı düşme saptanmıştır (19).

Agresif ve regresif davranışları olan 90 tane yatan psikiyatri hastasının dahil edildiği bir çalışmada hastalara 10 hafta boyunca 40-60 dakikalık köpeklerin ve atların eşliğinden faydalanılan psikoterapi seansları uygulanmış, at destekli psikoterapi alan grupta şiddet olaylarında anlamlı düşme tespit edilmiştir (19,27).

Yaşlarıyla ilişkili kronik engeli bulunan bakım evindeki 28 bireyin dahil edildiği bir çalışmada müdahale grubuna 6 hafta boyunca haftada 3 kez yaklaşık 1 saat süren kedi destekli terapi, kontrol grubuna ise her zamanki aktivite programı uygulanmıştır. Müdahale grubunun depresif semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı olmasa da gelişme kaydedilmiş ve kontrol grubuna göre anlamlı olarak sistolik kan basınçlarında düşme tespit edilmiştir.

Alzheimer demans tanısı olan hastaların aktivite ve yemek yeme alanlarına akvaryum yerleştirildiği bir çalışmada hastalar 10 hafta gözlemlenmiş, süreç sonunda hastaların nutrisyonel alımlarında ve buna bağlı olarak da vücut ağırlıklarında anlamlı artış saptanmıştır (19).

Spinal kord hasarı olan hastalar üzerine yapılan bir çalışmada bir at yardımıyla terapi anlamına gelen hippoterapinin spastisite üzerine etkisi incelenmiş ve terapiler sonrası hastaların alt ekstremitte kas tonuslarının azaldığı gözlemlenmiştir (28,29). Hippoterapinin etkileri Multiple Skleroz hastaları üzerinde de araştırılmış ve denge üzerinde olumlu etkileri gösterilmiştir (30). Yine hippoterapinin inme hastalarında motor hasar üzerinde olumlu ve at destekli terapinin Post Travmatik Stres Bozukluğu hastalarında emosyonel stres, anksiyete ve depresyon semptomları üzerinde olumlu etkileri gösterilmiştir (18,31).

Hafif ve orta bilişsel bozukluğu bulunan hastalar üzerinde müdahale grubunda 12 hafta boyunca haftada 2 kez 60-90 dakika süren köpek destekli tedavi uygulandığı bir çalışmada müdahale grubunun tedavi sonunda daha az ajitasyon gösterdiği, apatilerinin iyileştiği ve daha az depresif olduğu bulunmuştur (32). Demans tanılı 15 hastaya 3 hafta boyunca haftanın 5 günü günde bir saat köpek destekli tedavi uygulanmış, tedavi sonrasında hastaların ajitasyon semptomlarında ciddi düşüş

saptanmış ve takip eden süreçte hastaların sosyal etkileşimlerinin arttığı gözlemlenmiştir (18,33).

HDT'nin etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışma hastanede yatan çocuklar üzerinde yapılmış ve çocukların ağrı algılarında azalma tespit edilmiştir (5).

Pediyatrik onkoloji hastaları üzerine yapılan bir HDT çalışmasında hastane çevresine daha kolay adaptasyon sağlama, motivasyonda artma ve anksiyete seviyesinde azalma gibi olumlu etkiler gözlemlenmiştir. Terminal dönemdeki hastalarda hayvanların empatik varlığının duygusal destek sağladığı ve ölüm aşamalarında korkuyu azalttığı öne sürülmüştür (34).

HDT'nin intihar etme riski yüksek olan hastalarda intihar düşüncelerini kesintiye uğratmaya ve intiharı önlemeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir (35).

2.3. ANKSİYETE

Anksiyete, korku benzeri, iç sıkıntısı, kötü bir şey olacaktıymış hissi şeklinde tarif edilen bir duygulanım halidir. Kişinin tehdit ile başa çıkması için gerekli önlemleri almasını sağlaması sebebiyle uyarıcı bir sinyal görevi görür (36).

Anksiyete, kişinin yeni koşullara uyumunu sağlayıp ruhsal gelişimin daha üst basamaklara çıkmasında itici bir işlev görebildiği gibi bunun tam tersi etki de gösterebilir. Süreğen hale gelmiş, bireyin verimini düşüren, ilişkilerinde bozulmaya sebep olan; titreme, çarpıntı, ağız kuruluğu, kas gerginliği gibi fiziksel belirtilerin de eşlik ettiği anksiyete durumları patolojik olarak değerlendirilmelidir (37).

Anksiyete bozukluklarının birçoğu çocukluk çağında görülür ve tedavi edilmezse devam etme eğilimi gösterir. Çoğu kadınlarda 2:1 oranında erkeklerden daha sık görülür. Her bir anksiyete bozukluğu ancak semptomlar bir maddenin/ilacın fizyolojik etkilerine ya da başka bir tıbbi duruma atfedilemediğinde veya başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamadığında teşhis edilir (38).

Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısına (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5) göre anksiyete bozuklukları panik bozukluk, agorafobi, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi), yaygın anksiyete bozukluğu, maddenin yol açtığı anksiyete

bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı anksiyete bozukluğu, tanımlanmış ve tanımlanmamış anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (39).

Panik Bozukluk, panik atakları olan bireyin ataklar olmadığı zamanlarda, atağın geleceğine yönelik beklenti ve anksiyete yaşadığı bir psikiyatrik bozukluktur. Yaşam boyu yaygınlığı %1-4.7'dir. DSM-5'e göre tanı koymak için yineleyen, beklenmedik panik ataklar gözlenmelidir (36). Panik atak çarpıntı, terleme, titreme, nefes darlığı, boğulma hissi, göğüs ağrısı, ürperme, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, ayakta duramama, sersemlik hissi, uyuşmalar, gerçek dışılık hissi (derealizasyon), çıldırma korkusu, ölüm korkusu bulgularından en az 4'ünün eşlik ettiği, dakikalar içinde tepe noktasına ulaşan yoğun sıkıntı hissini olduğu bir durum olarak tanımlanır. Panik bozukluk tanısının konabilmesi için 1 ay süresince panik atak olmadığı dönemlerde atak beklentisi veya ataktan kaçınmak için davranış değişiklikleri olması gerekmektedir (36).

Agorafobi, toplumsal alanlara gerçek ya da olası bir maruz kalma söz konusu olduğunda anksiyete bulgularının ortaya çıkması ile karakterizedir. DSM-5'te toplu taşıma araçlarını kullanma, açık yerlerde bulunma, kapalı yerlerde bulunma, sırada bekleme ya da kalabalık bir yerde bulunma ve tek başına evin dışında olma olmak üzere beş farklı durum tanımlanmış ve agorafobi tanısı için iki alanda kaygı olması koşulu aranmıştır (36).

Ayrılma anksiyetesi; bireyin temel bağlanma figürlerinden ayrılma ya da ayrılma beklentisi durumlarında aşırı kaygı yaşaması halidir. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, DSM-V'e kadar çocukluk ve ergenlik dönemi bozukluğu olarak kabul edilmekteydi. Günümüzde ayrılma anksiyetesi bozukluğunun yetişkinlikte devam edebildiği ya da başladığı bilinmektedir. Yetişkin ayrılma anksiyete bozukluğu çocukluk dönemindekine benzer klinik belirtiler gösterir (40).

Seçici Konuşmazlık (Selektif Mutizm) DSM-5'e göre konuşmanın beklendiği özgül sosyal durumlarda konuşmama ile giden bir anksiyete bozukluğudur (36).

Yaygın Anksiyete Bozukluğu, en az 6 aylık bir sürede günlük olay ve etkinliklerin çoğunda aşırı kaygı ve endişenin olduğu; bireyin endişesini kontrol etmekte zorlandığı; huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanamama, irritabilite, kas gerginliği, uyku bozukluğu durumlarından en az 3 tanesinin eşlik ettiği psikiyatrik bozukluktur (36).

Sosyal kaygı bozukluğunda (sosyal fobi), birey sosyal etkileşimlerden ve diğerleri tarafından incelenme ihtimalini içeren durumlara karşı korku veya endişe duyar veya bunlardan kaçınır. Bu durumlar bireyin yeni insanlarla tanıştığı, başkaları tarafından yemek yerken veya içerken gözlenebileceği veya başkalarının önünde performans sergilediği durumlardır. Kaygıya sebep olan bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği, utandırılacağı, küçük düşürüleceği , reddedileceği veya başkalarını gücendireceği düşüncesidir (38).

Özgül fobide, birey belirli nesne veya durumlara karşı korku veya endişe duyar veya bunlardan kaçınır. Bu bozuklukta bu nesne veya durumlar hayvanlar, doğal çevre, enjeksiyon yaptırma, kan görme, yaralanma veya yükseklik olabilir. Fobik nesne veya durum yarattığı gerçek tehlike ile orantısız olarak hemen her zaman korku veya kaygıya sebep olur. Bu bozuklukta korku veya kaygı sadece özgül nesne veya durumda ortaya çıkar (38).

2.4. DEPRESYON

Depresyon, belirli bir nedeni olmadan bireyin kendini sürekli üzüntülü, mutsuz veya kederli hissetmesi, bu duruma değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, umutsuzluk gibi duyguların eşlik ettiği; beraberinde düşünce, konuşma, motor ve bazı fizyolojik işlevlerde yavaşlamanın olduğu bir duygu durum bozukluğu olarak tanımlanır (41).

DSM 5' e göre depresif bozukluklar major depresif bozukluk, distimik bozukluk, yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu, premenstrüel disforik bozukluk, madde/ilaç kaynaklı depresif bozukluk, başka medikal duruma bağımlı depresif bozukluk, diğer belirtilen depresif bozukluk, tanımlanmamış depresif bozukluk tanımlarını içerir (38).

Major depresif bozukluk, bu bozukluk grubundaki klasik durumu temsil eder (38). DSM-5 ölçütlerine göre tanı konabilmesi için en az iki hafta süren, keyif alamama, ilgi kaybı veya çökkün duygudurumdan en az birinin günün büyük bölümünde bulunması; suçluluk-günahkarlık düşünceleri, enerji miktarında azalma, konsantrasyon problemleri, iştah değişiklikleri, psikomotor davranış değişiklikleri, yineleyen ölüm intihar düşüncelerinden ise en az dört tanesinin eşlik etmesi gerekmektedir. Klinik tabloya neden olacak herhangi bir tıbbi durum ve/veya

alkol/madde kullanımı ile ilişkili bir durum olmamalıdır. Hastalık tablosu nedeniyle kişinin sosyal ve mesleki işlevselliği etkilenmiştir (42).

Major depresyon, psikososyal işlevselliği ciddi şekilde sınırlayan ve yaşam kalitesini düşüren yaygın bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü, 2008 yılında majör depresyonu dünya çapında hastalık yükünün üçüncü nedeni olarak sıralamış ve hastalığın 2030 yılına kadar birinci sırada olacağını öngörmüştür (43).

Major depresyonun 12 aylık yaygınlığı yüksek gelirli ülkelerde %5.5, düşük gelirli ülkelerde %5.9 olup birbirine benzerdir (43). Türkiye’de 4000 kişinin 1 yıllık izlemi ile elde edilen verilerde depresif bozukluk tanısının 12 aylık yaygınlığı %8.2, depresif bozukluk tanısını karşılamayan ancak depresif semptomları olanların oranı %4.2 olarak belirlenmiştir. Depresif bozukluk kadınlarda, boşanmış olanlarda, gelir seviyesi ve eğitim seviyesi düşük olanlarda daha yüksek oranlarda saptanmıştır (42).

Depresyonun etiopatogenezinde genetik, psikososyal ve nörobiyolojik faktörler rol oynamaktadır. Nörobiyolojik faktörler norepinefrin, serotonin ve dopamin salınım düzensizlikleridir. Bu sebeple tedavide postsinaptik transmitter miktarının artırılması hedeflenmektedir (41).

Birinci basamakta depresyon taramasında kullanılabilecek iki soru “Son iki haftadır kendini nedensiz yere mutsuz hissediyor musunuz?” ve “Eskiden yapmaktan zevk aldığınız ve ilgi duyduğunuz şeylere karşı son iki haftadır ilginizde azalma oldu mu?” sorularıdır (41).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN TİPİ, YAPILDIĞI YER VE ZAMAN

Araştırma Sağlık Bilimleri Üniversitesi Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Ocak ve Şubat 2023 tarihlerinde yapılmış olup kesitsel tipte bir çalışmadır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Sağlık Bilimleri Üniversitesi Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2023 yılı Ocak ve Şubat ayı içinde aile hekimliği polikliniğine başvuran bireyler oluşturmaktadır. Basit rastgele örneklemede örneklem genişliği tahmini, 2 aylık süreçte muayene olan toplam 4000 hastadan, çalışmadan $\alpha=0.05$ düzeyinde %80 güç elde etmek için 232 olarak saptanmış olup kayıplar göz önüne alındığında (%10 eklenerek) çalışmaya alınacak olgu sayısının 255 olmasının uygun olacağı görülmüştür. Çalışmaya dahil edilen 255 olgunun verileri incelendiğinde çalışmaya dahil etme ve hariç tutma kriterlerini karşılayan 237 kişi tespit edilmiştir.

3.3. ARAŞTIRMAYA DAHİL EDİLME KRİTERLERİ

- 18 yaş üzerinde olmak
- Katılmayı kabul etmek

3.4. ARAŞTIRMADAN HARİÇ TUTMA KRİTERLERİ

- Kognitif fonksiyon bozukluğu olmak
- Psikotik bozukluğu olmak
- Terminal dönem malignite hastası olmak
- Hipertansiyon ve/veya diyabet olup end organ hasarı saptanmış olmak
- İleri evre karaciğer hastalığına sahip olmak
- Son dönem böbrek yetmezliği olmak / diyaliz hastası olmak

3.5. ARAŞTIRMANIN UYGULAMA ŞEKLİ VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu, Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ)'dir.

3.5.1. Anket Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu, kişisel bilgiler ve evcil hayvanlar ile ilgili bilgiler olmak üzere 2 ayrı başlıktan oluşmaktadır. Kişisel bilgiler başlığı altında yaş; cinsiyet; medeni durum; gelir durumu; öğrenim durumu; evini kiminle paylaştığı; ebeveynlerin hayatta olup olmadığı; kronik hastalıklar; kullanılan ilaçlar; sigara, alkol ve madde kullanımı; yakın arkadaş sayısı sorulmaktadır. Evcil hayvanlar ile ilgili bilgiler başlığı altında evcil hayvan sahiplenmeyi düşünüp düşünmediği, her iki durumda da nedenleri, şuan evcil hayvan sahibi olup olmadığı ile eğer evcil hayvan sahibi ise türü ve adedi, ilk evcil hayvanına kaç yaşında sahip olduğu, evcil hayvanıyla ne kadar süredir beraber olduğu, nasıl sahiplendiği, evcil hayvanın bakımını kimin üstlendiği, ne sıklıkta fiziksel temasta bulunduğu ve ne sıklıkta gece beraber uyuduğu sorulmaktadır.

3.5.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, 1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen, anksiyete belirtilerinin şiddetinin ölçüldüğü bir ölçek olup 0-3 arası likert tipte puanlanan 21 maddeden oluşur. 0-7 puan minimal, 8-15 puan hafif, 16-25 puan orta, 26 ve üzeri puan şiddetli düzeyde anksiyete şeklinde sınıflandırılmıştır. Uluslararası geçerliliği olup Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Ulusoy ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (44).

3.5.3. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği, 1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından depresyon belirtilerinin şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçek olup hem duygu hem de somatik değerlendirmeyi barındıran 21 cümleden oluşur. Her soru 0-3 puan arası değer almaktadır. 0-10 puan normal; 11-16 puan hafif duygudurum bozukluğu; 17-20 puan sınırdaki klinik depresyon; 21-30 puan orta düzeyde depresyon; 31-40 puan ağır düzeyde depresyon ve 40 puan üzerinde çok ağır

depresyon olarak puanlanmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Hisli tarafından yapılmıştır.

3.5.4. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerini değerlendirmek amacıyla Johnson, Garrity ve Stallones (1992) tarafından geliştirilmiş 4'lü Likert tipinde (0 = tamamen katılmıyorum, 3 = tamamen katılıyorum) 23 maddelik bir ölçüm aracıdır (45). Ölçekten 0 ile 69 arasında puan alınabilmekte ve alınan puan arttıkça evcil hayvana bağlanma düzeyi artmaktadır. Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karameşe tarafından 334 evcil hayvan sahibi üzerinde yapılmıştır.

3.6. İSTATİKSEL YÖNTEMLER

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2020 Statistical Software (NCSS LLC, Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken, nicel değişkenler ortalama, standart sapma, medyan, min ve max değerleriyle, nitel değişkenler frekans ve yüzde gibi tanımlayıcı istatistiksel metodlar ile gösterildi. Verilerin normal dağılıma uygunluklarının değerlendirilmesinde Shapiro Wilks test ve Box Plot grafiklerden yararlandı.

Normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup değerlendirmelerinde Student t test; üç grup ve üzerindeki karşılaştırmalarında Oneway Anova test ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Bonferroni test kullanıldı.

Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin iki gruba göre değerlendirmelerinde Mann Whitney U test; üç grup ve üzeri karşılaştırmalarında Kruskal Wallis test ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Dunn test kullanıldı.

Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirmelerinde Spearman's korelasyon analizi kullanılmıştır.

Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

Evans, J. D. (1996). Straightforward statistics for the behavioral sciences. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing

R	Yorum
0.00 — 0.19	Çok Zayıf
0.20 — 0.39	Zayıf
0.40 — 0.59	Orta
0.60 — 0.79	Güçlü
0.80 — 1.00	Çok Güçlü



4. BULGULAR

Çalışma Ocak ve Şubat 2023 tarihlerinde %67,5'i (n=160) kadın ve %32,5'i (n=77) erkek olmak üzere toplam 237 olguyla yapılmıştır. Çalışmaya katılan olguların yaşları 18 ile 72 arasında değişmekte olup, ortalama yaş $36,68 \pm 10,56$ olarak saptanmıştır.

Olguların %41,4'ünün (n=98) bekar ve %58,6'sının (n=139) evli olduğu görülmektedir.

Olguların gelir durumu incelendiğinde; %23,2'sinin (n=55) 6000 TL'nin altında, %21,1'inin (n=50) 6000 TL-10000 TL arası ve %55,7'sinin (n=132) 10000 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan olguların eğitim durumu incelendiğinde; %13,5'inin (n=32) ilköğretim, %6,3'ünün (n=15) ortaöğretim, %24,1'inin (n=57) lise, %42,6'sının (n=101) lisans ve %13,5'inin (n=32) yüksek lisans ve üzeri olduğu görülmektedir.

Olguların evini kim ile paylaştığı incelendiğinde; %21,5'inin (n=51) kimseyle, %18,1'inin (n=43) ebeveyn, %58,2'sinin (n=138) eş/çocuk ve %2,1'inin (n=5) arkadaş/partner olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan olguların %87,3'ünün (n=207) annesinin yaşadığı ve %70,5'inin (n=167) babasının yaşadığı görülmektedir.

Olguların yakın arkadaş sayısı 0 ile 40 arasında değişmekte olup, ortalama yakın arkadaş sayısı $5,97 \pm 4,66$ olarak saptanmıştır.

Tablo 1: Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımları

		n (%)
Cinsiyet	Kadın	160 (67,5)
	Erkek	77 (32,5)
Yaş	<i>Ort±Ss</i>	36,68±10,56
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	35 (18-72)
Medeni durum	Bekar	98 (41,4)
	Evli	139 (58,6)
Gelir durumu	6000 TL'nin altında	55 (23,2)
	6000 TL-10000 TL arası	50 (21,1)

	10000 TL ve üzeri	132 (55,7)
Eğitim durumu	İlköğretim	32 (13,5)
	Ortaöğretim	15 (6,3)
	Lise	57 (24,1)
	Lisans	101 (42,6)
	Yüksek lisans ve üzeri	32 (13,5)
Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?	Kimse	51 (21,5)
	Ebeveyn	43 (18,1)
	Eş/çocuk	138 (58,2)
	Arkadaş / partner	5 (2,1)
Anneniz yaşıyor mu?	Hayır	30 (12,7)
	Evet	207 (87,3)
Babanız yaşıyor mu?	Hayır	70 (29,5)
	Evet	167 (70,5)
Yakın arkadaş sayısı	<i>Ort±Ss</i>	5,97±4,66
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	5 (0-40)

Olguların %70,5'inin (n=167) evcil hayvan sahiplenmeyi düşündüğü görülmektedir.

Çalışmaya katılan olguların %2,8'inin (n=2) hayvanları sevmediği, %16,9'unun (n=12) maddi kaygıları, %52,1'inin (n=37) sorumluluk almak ile ilgili kaygıları, %9,9'unun (n=7) sağlık problemleri, %49,3'ünün (n=35) hijyen/temizlik ile ilgili kaygıları, %22,5'inin (n=16) mekan ile ilgili kaygıları, %16,9'unun (n=12) fobisi olduğu ve %16,9'unun (n=12) bağlanmaya ve olası kayıp/ölüm durumlarına dair kaygıları olduğu görülmektedir.

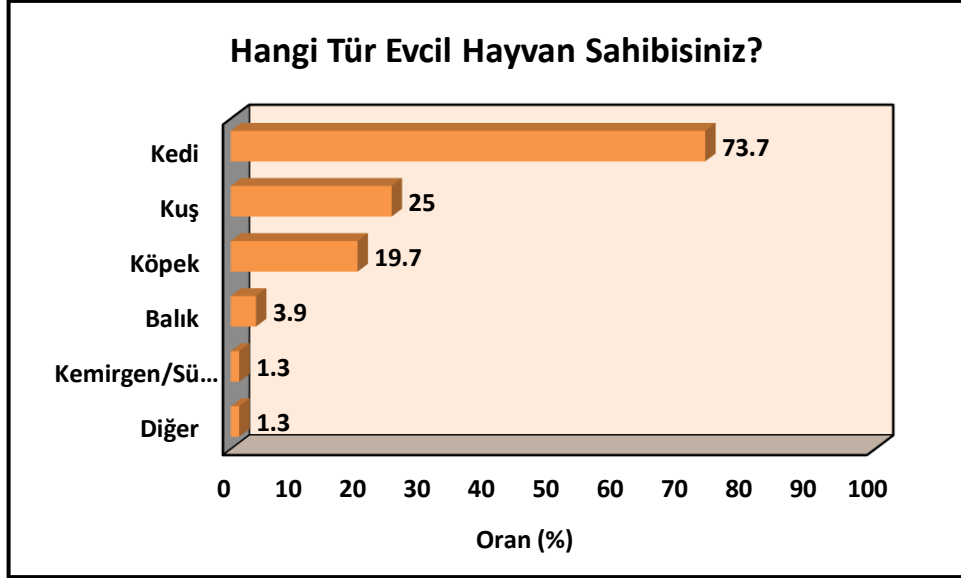
Olguların %92,2'sinin (n=154) hayvanları sevdiği, %62,3'ünün (n=104) yardıma muhtaç hayvanlara yardım etmek istediği, %16,8'inin (n=28) yalnızlık duygusu nedeniyle, %1,2'sinin (n=2) yas süreci nedeniyle, %20,4'ünün (n=34) partneri/ çocuğu istediği için ve %0,6'sının (n=1) diğer nedenlerden dolayı olduğu görülmektedir.

Tablo 2a: Evcil Hayvan Sahiplenme İle İlgili Bilgilerin Dağılımı

		n (%)
Evcil hayvan sahiplenmeyi hiç düşündünüz mü?	Hayır	70 (29,5)
	Evet	167 (70,5)
Hayır ise nedenleri nelerdir? (n=70)	Hayvanları sevmiyorum	2 (2,8)
	Maddi kaygılarım var	12 (16,9)
	Sorumluluk almak ile ilgili kaygılarım var	37 (52,1)
	Sağlık problemlerim var	7 (9,9)
	Hijyen/temizlik ile ilgili kaygılarım var	35 (49,3)
	Mekan ile ilgili kaygılarım var	16 (22,5)
	Fobim var	12 (16,9)
	Bağlanmaya ve olası kayıp/ölüm durumlarına dair kaygılarım var	12 (16,9)
Evet ise nedenleri nelerdir? (n=167)	Hayvanları seviyorum	154 (92,2)
	Yardıma muhtaç hayvanlara yardım etmek istiyorum	104 (62,3)
	Yalnızlık duygum nedeniyle	28 (16,8)
	Yas sürecim nedeniyle	2 (1,2)
	Partnerim/ çocuğum istediği için	34 (20,4)
	Diğer	1 (0,6)

Olguların %32,1'inin (n=76) şuan evcil hayvan sahibi olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan olguların %73,7'sinin (n=56) kedi, %19,7'sinin (n=15) köpek, %25'inin (n=19) kuş, %3,9'unun (n=3) balık, %1,3'ünün (n=1) kemirgen/sürüngen ve %1,3'ünün (n=1) diğer evcil hayvanlara sahip olduğu görülmektedir.

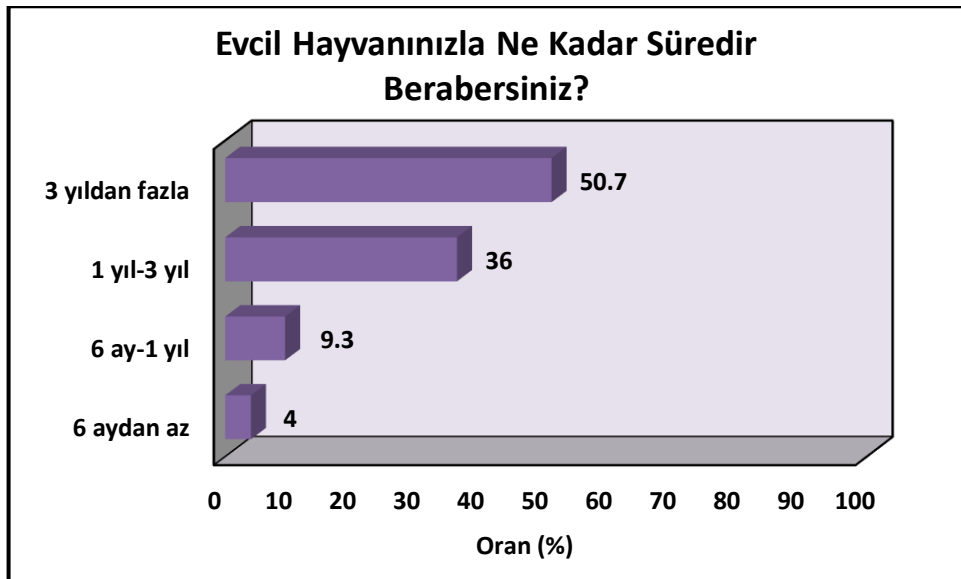


Şekil 1: “ Hangi tür evcil hayvan sahibisiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Olguların %59,2’sinin (n=45) 1 adet, %25’inin (n=19) 2 adet, %2,6’sının (n=2) 3 adet, %9,2’sinin (n=7) 4 adet ve %3,9’unun (n=3) 4 adetten fazla evcil hayvanı olduğu görülmektedir.

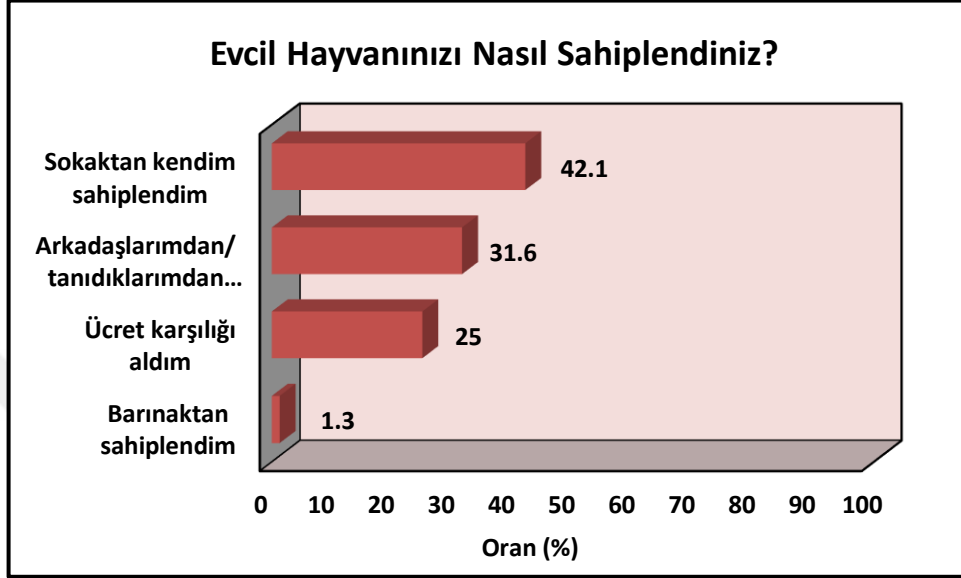
Olguların ortalama ilk evcil hayvanına sahip olduğu yaş $20,33 \pm 13,06$ olarak saptanmıştır.

Çalışmaya katılan olguların %4’ünün (n=3) 6 aydan az, %9,3’ünün (n=7) 6 ay-1 yıl, %36’sının (n=27) 1 yıl-3 yıl ve %50,7’sinin (n=38) 3 yıldan fazla süredir evcil hayvanıyla beraber olduğu görülmektedir.



Şekil 2: “Evcil hayvanınızla ne kadar süredir berabersiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Olguların evcil hayvanını nasıl sahiplendiği incelendiğinde; %42,1'inin (n=32) sokaktan kendi sahiplendiği, %1,3'ünün (n=1) barınaktan sahiplendiği, %31,6'sının (n=24) arkadaşlarından/tanıdıklarından aldığı ve %25'inin (n=19) ücret karşılığı aldığı görülmektedir.



Şekil 3: “Evcil hayvanınızı nasıl sahiplendiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Olguların evcil hayvanının bakımını kim üstlendiği incelendiğinde; %86,8'inin (n=66) kendi, %18,4'ünün (n=14) ebeveyn, %28,9'unun (n=22) eş/çocuk ve %1,3'ünün (n=1) arkadaş/partner üstlendiği görülmektedir.

Çalışmaya katılan olguların %7,9'unun (n=6) kısmen, %10,5'inin (n=8) ara ara, %15,8'inin (n=12) sık sık ve %65,8'inin (n=50) her zaman evcil hayvanıyla fiziksel temasta bulunduğu görülmektedir.

Olguların %25'inin (n=19) hiç, %11,8'inin (n=9) kısmen, %21,1'inin (n=16) ara ara, %19,7'sinin (n=15) sık sık ve %22,4'ünün (n=17) her zaman evcil hayvanıyla gece beraber uyuduğu görülmektedir.

Tablo 2b: Evcil Hayvan Sahiplenme İle İlgili Bilgilerin Dağılımı

		n (%)
Şuan evcil hayvan sahibi misiniz?	Hayır	161 (67,9)
	Evet	76 (32,1)
Evet ise hangi tür evcil hayvan sahibisiniz? (n=76)	Kedi	56 (73,7)
	Köpek	15 (19,7)
	Kuş	19 (25,0)

	Balık	3 (3,9)
	Kemirgen/Sürünge	
	n	1 (1,3)
	Diğer	1 (1,3)
Kaç adet evcil hayvanınız var? (n=76)	1 adet	45 (59,2)
	2 adet	19 (25,0)
	3 adet	2 (2,6)
	4 adet	7 (9,2)
	4 adetten fazla	3 (3,9)
İlk evcil hayvanınıza kaç yaşında sahip oldunuz? (n=73)	<i>Ort±Ss</i>	20,33±13,06
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	19 (1-50)
Evcil hayvanınızla ne kadar süredir berabersiniz? (n=75)	6 aydan az	3 (4,0)
	6 ay-1 yıl	7 (9,3)
	1 yıl-3 yıl	27 (36,0)
	3 yıldan fazla	38 (50,7)
Evcil hayvanınızı nasıl sahiplendiniz? (n=76)	Sokaktan kendim sahiplendim	32 (42,1)
	Barınaktan sahiplendim	1 (1,3)
	Arkadaşlarımdan/tanıdıklarımdan aldım	24 (31,6)
	Ücret karşılığı aldım	19 (25,0)
Evcil hayvanınızın bakımını kim üstleniyor? (n=76)	Kendim	66 (86,8)
	Ebeveyn	14 (18,4)
	Eş/çocuk	22 (28,9)
	Arkadaş/partner	1 (1,3)
Evcil hayvanınızla fiziksel temasta bulunur musunuz? (n=76)	Kısmen	6 (7,9)
	Ara ara	8 (10,5)
	Sık sık	12 (15,8)
	Her zaman	50 (65,8)
Evcil hayvanınızla gece beraber uyur musunuz? (n=76)	Hiç	19 (25,0)
	Kısmen	9 (11,8)
	Ara ara	16 (21,1)
	Sık sık	15 (19,7)
	Her zaman	17 (22,4)

Evcil hayvan sahibi olma durumuna göre olguların cinsiyet ve yaşı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Evcil hayvan sahibi olan olguların evli olma oranı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,032$; $p<0,05$).

Evcil hayvan sahibi olan olguların gelir durumunun 6000 TL'nin altında ve 6000 TL-10000 TL arası olma oranı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır. Evcil hayvan sahibi olan olguların gelir durumunun 10000 TL ve üzeri olma oranı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,001$; $p<0,01$).

Evcil hayvan sahibi olan olguların eğitim durumunun ilköğretim ve ortaöğretim mezunu olma oranı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır. Evcil hayvan sahibi olan olguların eğitim durumunun lisans ve yüksek lisans mezunu olma oranı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,001$; $p<0,01$).

Evcil hayvan sahibi olma durumuna göre olguların evini kimle paylaştığı, anne-baba yaşama durumu ve yakın arkadaş sayısı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 3: Evcil Hayvan Sahibi Olma Durumuna Göre Tanımlayıcı Özelliklerin Karşılaştırılması

		Şuan evcil hayvan sahibi misiniz?		<i>p</i>
		Hayır (n=161)	Evet (n=76)	
Cinsiyet	Kadın	111 (68,9)	49 (64,5)	<i>0,493</i>
	Erkek	50 (31,1)	27 (35,5)	
Yaş	<i>Ort±Ss</i>	37,41±11,49	35,12±8,08	<i>0,078</i>
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	36 (18-72)	33,5 (20-59)	
Medeni durum	Bekar	59 (36,6)	39 (51,3)	<i>0,032*</i>
	Evli	102 (63,4)	37 (48,7)	
Gelir durumu	6000 TL'nin altında	51 (31,7)	4 (5,3)	<i>0,001**</i>
	6000 TL-10000 TL arası	41 (25,5)	9 (11,8)	
	10000 TL ve üzeri	69 (42,9)	63 (82,9)	
Eğitim durumu	İlköğretim	31 (19,3)	1 (1,3)	<i>0,001**</i>
	Ortaöğretim	14 (8,7)	1 (1,3)	

	Lise	44 (27,3)	13 (17,1)	
	Lisans	60 (37,3)	41 (53,9)	
	Yüksek lisans ve üzeri	12 (7,5)	20 (26,3)	
Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?	Kimse	30 (18,6)	21 (27,6)	^f 0,237
	Ebeveyn	27 (16,8)	16 (21,1)	
	Eş/çocuk	100 (62,1)	38 (50,0)	
	Arkadaş / partner	4 (2,5)	1 (1,3)	
Anneniz yaşıyor mu?	Hayır	22 (13,7)	8 (10,5)	^e 0,498
	Evet	139 (86,3)	68 (89,5)	
Babanız yaşıyor mu?	Hayır	48 (29,8)	22 (28,9)	^e 0,891
	Evet	113 (70,2)	54 (71,1)	
Yakın arkadaş sayısı	<i>Ort±Ss</i>	6,12±4,42	5,67±5,15	^a 0,400
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	5 (0-20)	5 (0-40)	

^aMann-Whitney-U Test

^cStudent t-Test

^ePearson Chi-Square

^fFisher Freeman Halton Test

*p<0,05

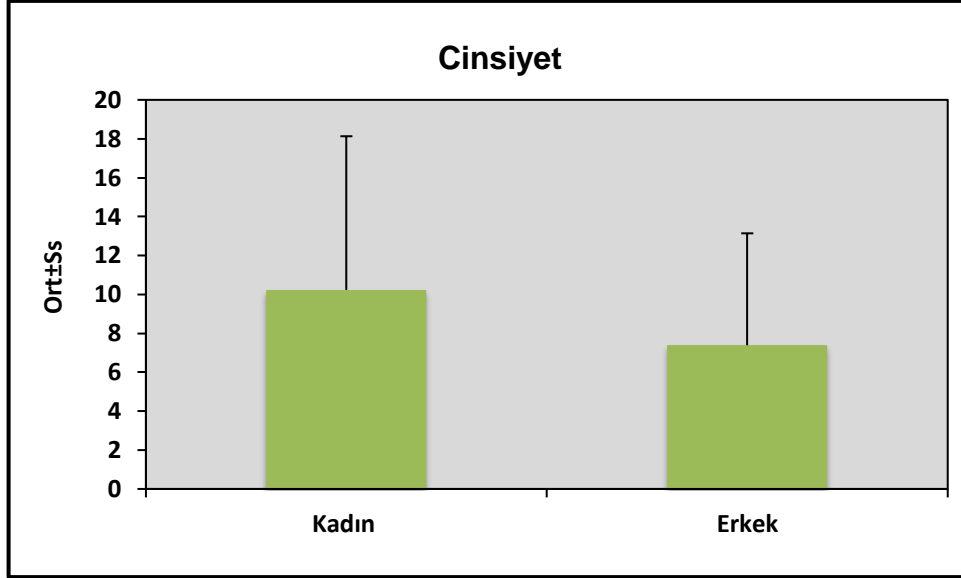
**p<0,01

Olguların BAÖ puanı 0 ile 43 arasında değişmekte olup, ortalama BAÖ puanı 9,31±7,38 olarak; olguların BDÖ puanı 0 ile 32 arasında değişmekte olup, ortalama BDÖ puanı 12,48±7,19 olarak; olguların LEHBÖ puanı 2 ile 65 arasında değişmekte olup, ortalama LEHBÖ puanı 47,37±14,43 olarak saptanmıştır.

Tablo 4: Ölçek Puanlarının Dağılımı

Beck Anksiyete Ölçek Puanı	<i>Ort±Ss</i>	9,31±7,38
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	8 (0-43)
Beck Depresyon Ölçek Puanı	<i>Ort±Ss</i>	12,48±7,19
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	12 (0-32)
Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı (n=73)	<i>Ort±Ss</i>	47,37±14,43
	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	52 (2-65)

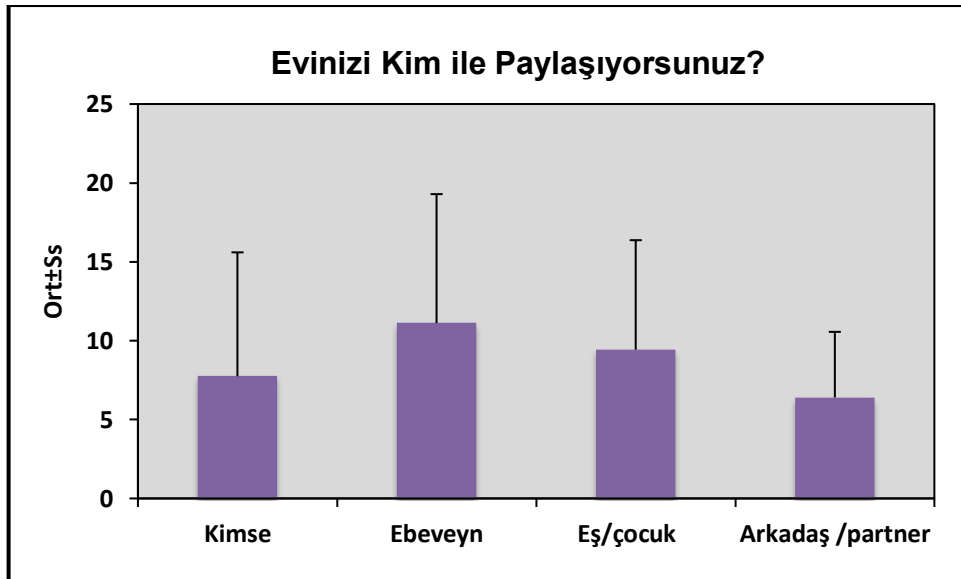
Kadınların BAÖ puanı, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır (p=0,006; p<0,01).



Şekil 4: Cinsiyete göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Medeni durum, gelir durumu ve eğitim durumuna göre olguların BAÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

“Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar göre olguların BAÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,044$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar neticesinde; kimseyle yaşamayan olguların BAÖ puanı, eş/çocuk ve ebeveyn ile yaşayanlardan anlamlı düşüktür ($p=0,030$; $p=0,009$; $p<0,05$).



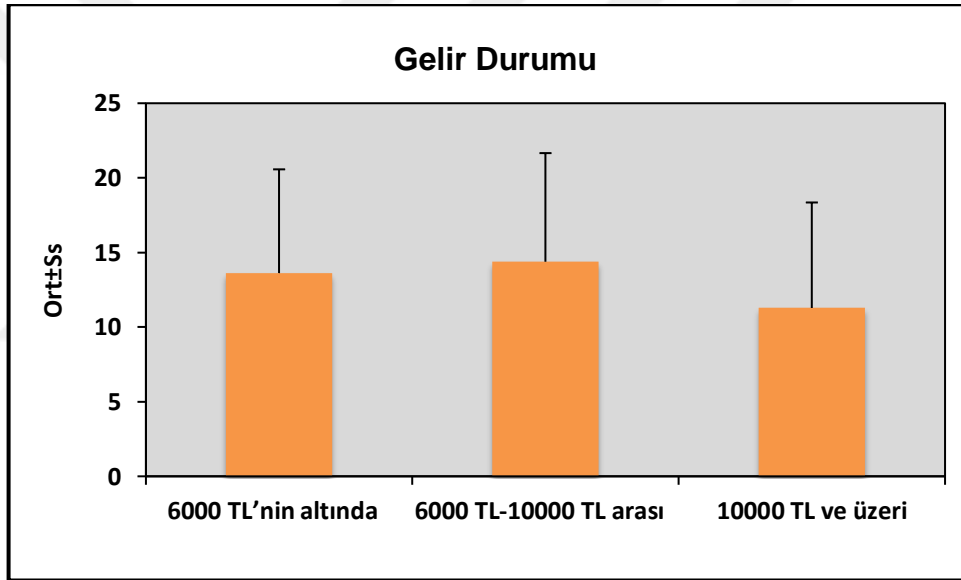
Şekil 5: “Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlara göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Anne ve babanın yaşama durumuna göre olguların BAÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların BDÖ puanı, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,047$; $p<0,05$).

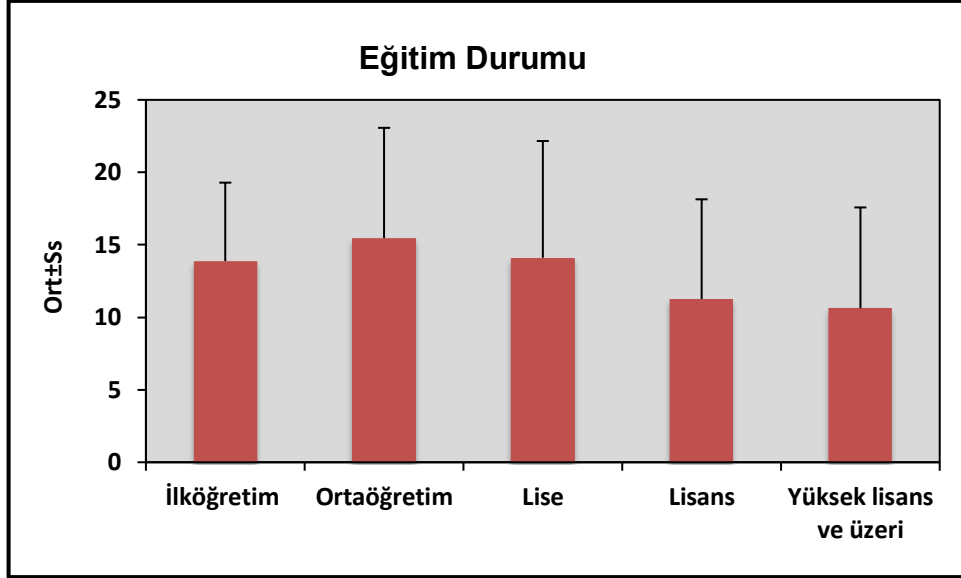
Medeni duruma göre olguların BDÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Gelir durumuna göre olguların BDÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,013$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar neticesinde; 6000 TL -10000 TL arası geliri olan olguların BDÖ puanı, 10000 TL ve üzeri geliri olanlardan anlamlı yüksektir ($p=0,030$; $p<0,05$).



Şekil 6: Gelir durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

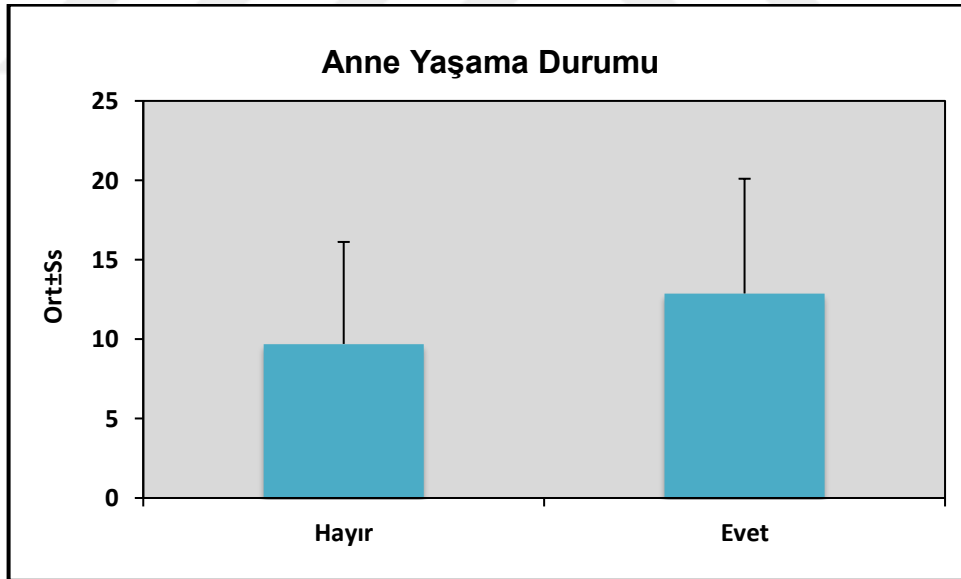
Eğitim durumuna göre olguların BDÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,018$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar neticesinde; yüksek lisans mezunu olan olguların BDÖ puanı, ilköğretim, ortaöğretim ve lise mezunu olanlardan anlamlı düşüktür ($p=0,049$; $p=0,044$; $p=0,038$; $p<0,05$). Lisans mezunu olan olguların BDÖ puanı, ilköğretim, ortaöğretim ve lise mezunu olanlardan anlamlı düşüktür ($p=0,047$; $p=0,049$; $p=0,025$; $p<0,05$).



Şekil 7: Eğitim durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

“Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar göre olguların BDÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Annesi yaşayan olguların BDÖ puanı, annesi yaşamayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,023$; $p<0,05$).



Şekil 8: Anne yaşama durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Baba yaşama duruma göre olguların BDÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 5: Tanımlayıcı Özellikler ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı ve Beck Depresyon Ölçek Puanının Karşılaştırması

		Beck Anksiyete Ölçek Puanı		<i>P</i>	Beck Depresyon Ölçek Puanı		<i>P</i>
		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan</i> (<i>Min-Maks</i>)		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan</i> (<i>Min-Maks</i>)	
Cinsiyet	Kadın	10,23±7,90	9 (0-43)	<i>a</i>0,006 **	13,12±6,93	13 (0-30)	<i>c</i>0,047 *
	Erkek	7,39±5,75	6 (0-24)		11,14±7,57	10 (0-32)	
Medeni durum	Bekar	9,02±8,05	7 (0-43)	<i>a</i>0,215	11,69±7,56	11 (0-32)	<i>c</i>0,160
	Evli	9,51±6,90	9 (0-41)		13,03±6,89	13 (0-30)	
Gelir durumu	6000 TL'nin altında	8,47±5,00	8 (0-21)	<i>b</i>0,990	13,62±6,95	13 (1-28)	<i>d</i>0,018 *
	6000 TL-10000 TL arası	8,78±6,01	7 (0-23)		14,38±7,28	14 (0-30)	
	10000 TL ve üzeri	9,86±8,58	8 (0-43)		11,28±7,07	11 (0-32)	
Eğitim durumu	İlköğretim	8,88±3,90	9 (2-16)	<i>b</i>0,556	13,88±5,41	14 (2-23)	<i>d</i>0,018 *
	Ortaöğretim	9,87±7,08	9 (0-27)		15,47±7,60	13 (3-27)	
	Lise	10,05±7,46	8 (0-41)		14,11±8,05	14 (0-32)	
	Lisans	9,33±8,44	8 (0-43)		11,26±6,88	11 (0-30)	
	Yüksek lisans ve üzeri	8,09±6,60	6 (0-25)		10,63±6,95	10,5 (1-27)	
Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?	Kimse	7,75±7,85	5 (0-43)	<i>b</i>0,044 *	10,41±7,26	10 (0-32)	<i>b</i>0,082
	Ebeveyn	11,12±8,17	10 (0-40)		13,60±7,98	14 (0-28)	
	Eş/çocuk	9,43±6,94	9 (0-41)		12,83±6,85	12 (0-30)	
	Arkadaş/partner	6,40±4,16	6 (0-11)		14,00±6,36	14 (8-23)	
Anneniz yaşıyor mu?	Hayır	8,67±8,55	6,5 (0-41)	<i>a</i>0,303	9,70±6,42	10 (1-24)	<i>c</i>0,023 *

	Evet	9,40±7,2 2	8 (0- 43)		12,88±7, 22	13 (0- 32)	
Babanız yaşıyor mu?	Hayır	8,54±6,1 3	7,5 (0- 25)	^a0,572	11,51±7, 18	11 (0- 28)	^c0,183
	Evet	9,63±7,8 4	8 (0- 43)		12,88±7, 17	13 (0- 32)	

^aMann-Whitney-U Test

^bKruskal Wallis Test & Dunn-Bonferroni Test

^cStudent t-Test

^dOne Way Anova Test & Bonferroni Test

*p<0,05

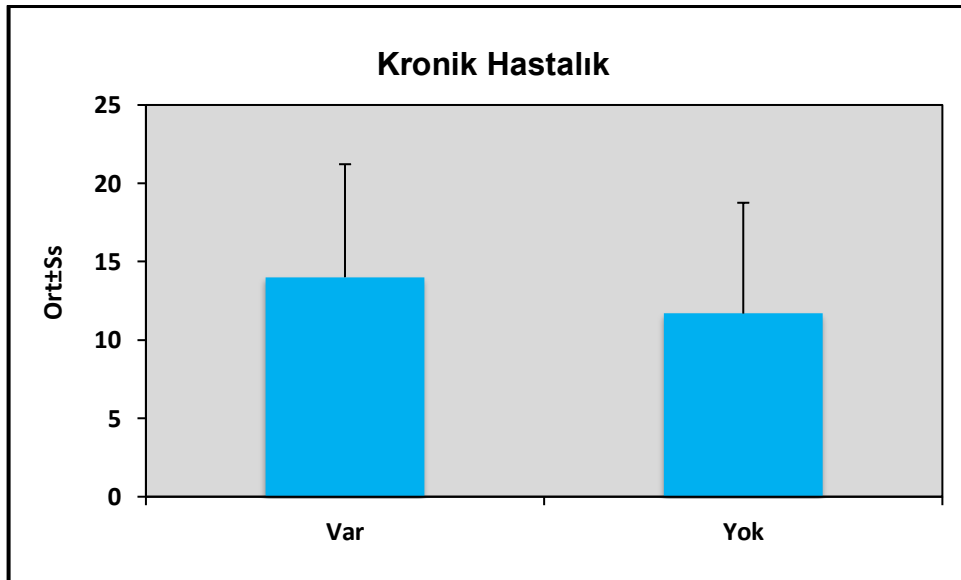
**p<0,01

Kronik hastalık, diyabet, hipertansiyon, KOAH/akciğer hastalıkları, kas/eklem hastalıkları ve anksiyete/depresyon göre olguların BAÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Allerjisi olan olguların BAÖ puanı, allerjisi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır (p=0,004; p<0,01).

Diğer hastalıklar ve sigara-alkol kullanımına göre olguların BAÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Kronik hastalığı olan olguların BDÖ puanı, kronik hastalığı olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır (p=0,019; p<0,05).



Şekil 9: Kronik hastalığa göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Diyabet, hipertansiyon, KOAH/akciğer hastalıkları, kas/eklem hastalıkları, anksiyete/depresyon, allerji, diğer hastalıklar ve sigara kullanımına göre olguların BDÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 6: Kronik Hastalıklar ve Alkol-Sigara Kullanımı ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı ve Beck Depresyon Ölçek Puanının Karşılaştırması

		Beck Anksiyete Ölçek Puanı		P	Beck Depresyon Ölçek Puanı		P
		Ort±Ss	Medya n (Min-Maks)		Ort±Ss	Medya n (Min-Maks)	
Kronik hastalık	Var	9,70±8,38	8 (0-41)	^a 0,987	14,01±7,2	13 (0-30)	^c 0,019*
	Yok	9,11±6,83	8 (0-43)		11,69±7,0	12 (0-32)	
Diyabet	Yok	9,18±7,18	8 (0-43)	^a 0,400	12,43±7,2	12 (0-32)	^a 0,596
	Var	12,44±11,51	10 (3-40)		13,78±5,8	12 (6-24)	
Hipertansiyon	Yok	9,31±7,47	8 (0-43)	^a 0,773	12,22±7,1	12 (0-32)	^c 0,071
	Var	9,30±6,47	8 (1-27)		15,25±6,9	13,5 (4-28)	
Kalp-damar hastalıkları	Yok	9,31±7,38	8 (0-43)	-	12,48±7,1	12 (0-32)	-
	Var	0,00±0,00	0 (0-0)		0,00±0,00	0 (0-0)	
KOAHA/akciğer hastalıkları	Yok	9,40±7,39	8 (0-43)	^a 0,226	12,32±7,1	12 (0-32)	^a 0,106
	Var	7,36±7,24	6 (1-25)		15,73±7,3	18 (3-28)	
Kas/eklem hastalıkları	Yok	9,19±7,49	8 (0-43)	^a 0,099	12,39±7,2	12 (0-32)	^c 0,462
	Var	11,00±5,41	11 (3-20)		13,80±6,2	12 (4-23)	
Anksiyete/depresyon	Yok	9,07±7,02	8 (0-43)	^a 0,323	12,38±7,1	12 (0-32)	^c 0,443
	Var	12,56±11,10	10 (0-41)		13,81±7,8	12,5 (3-30)	
Allerji	Yok	9,67±7,43	8 (0-43)	^a 0,004*	12,72±7,1	12 (0-32)	^c 0,109
	Var	5,73±5,95	4 (0-23)		10,14±7,3	9,5 (0-25)	
Diğer hastalık	Yok	9,39±7,35	8 (0-43)	^a 0,271	12,46±7,2	12 (0-32)	^a 0,899
	Var	7,93±7,98	4 (0-28)		12,71±5,8	11,5 (4-24)	
Sigara kullanımı	Hayır	9,24±6,96	8 (0-43)	^b 0,990	12,19±7,4	11 (0-30)	^b 0,264
	Günde 10 adetten az	10,44±10,53	7 (1-41)		10,70±5,0	11 (2-22)	
	Günde 10 adet-1 paket arası	9,61±7,85	8 (0-27)		14,00±6,9	14 (1-25)	

	1 paket	8,19±5,75	9 (1-24)		14,94±7,8	14 (0-32)	
	1 pakette n fazla	8,11±4,73	6 (5-20)		13,67±7,6	13 (4-24)	
Alkol kullanımı	Hayır	9,37±7,41	8 (0-43)	<i>b</i>0,860	13,80±6,6	14 (0-30)	<i>b</i>0,009*
	Nadiren	9,34±7,67	7 (0-40)		10,91±7,9	11 (0-32)	
	Haftada 1-3 gün	9,12±6,74	70-24)		11,35±6,1	11,5 (0-24)	
	Haftada 3-5 gün	10,00±0,00	10 (10-10)		5,00±0,00	5 (5-5)	
	Her gün	3,00±0,00	3 (3-3)		1,00±0,00	1 (1-1)	

^aMann-Whitney-U Test

^cStudent t-Test

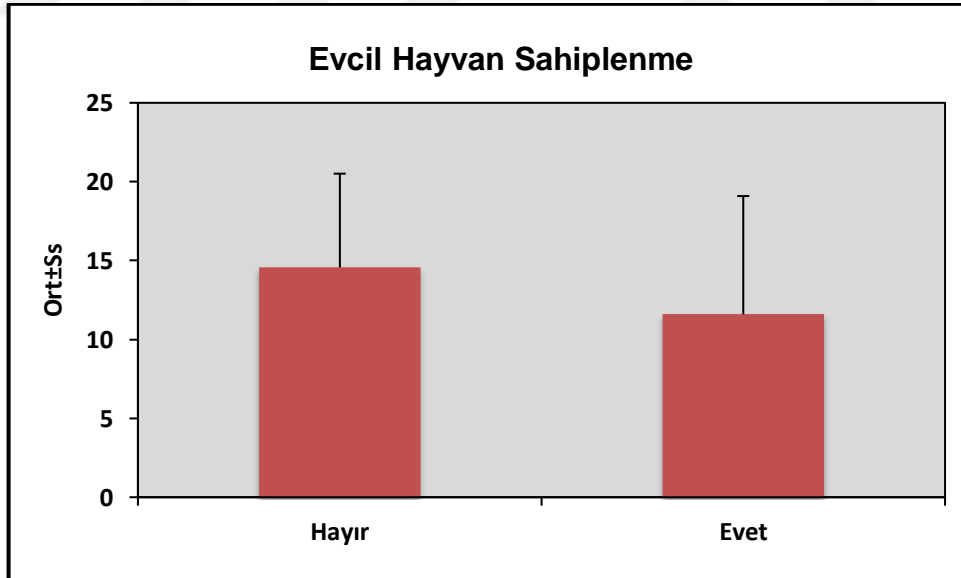
^bKruskal Wallis Test& Dunn-Bonferroni Test

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Evcil hayvan sahiplenme durumu ve nedenlerine göre olguların BAÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Evcil hayvan sahiplenmeyi düşünen olguların BDÖ puanı, evcil hayvan sahiplenmeyi düşünmeyenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p = 0,003$; $p < 0,01$).



Şekil 10: Evcil hayvan sahiplenme durumuna göre Beck Depresyon Ölçek puanının dağılımı

Maddi kaygılar, sorumluluk almak ile ilgili kaygılar, sağlık problemleri, hijyen/temizlik ile ilgili kaygılar, mekan ile ilgili kaygılar ve fobiye göre olguların BDÖ Puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Bağlanmaya ve olası kayıp/ölüm durumlarına dair kaygıları olan olgulara göre BDÖ puanı, kaygısı olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,035$; $p<0,05$).

Evet ise nedenlerine göre olguların BDÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Evcil hayvan sahiplenme durumu ve nedenlerine göre olguların LEHBÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$)



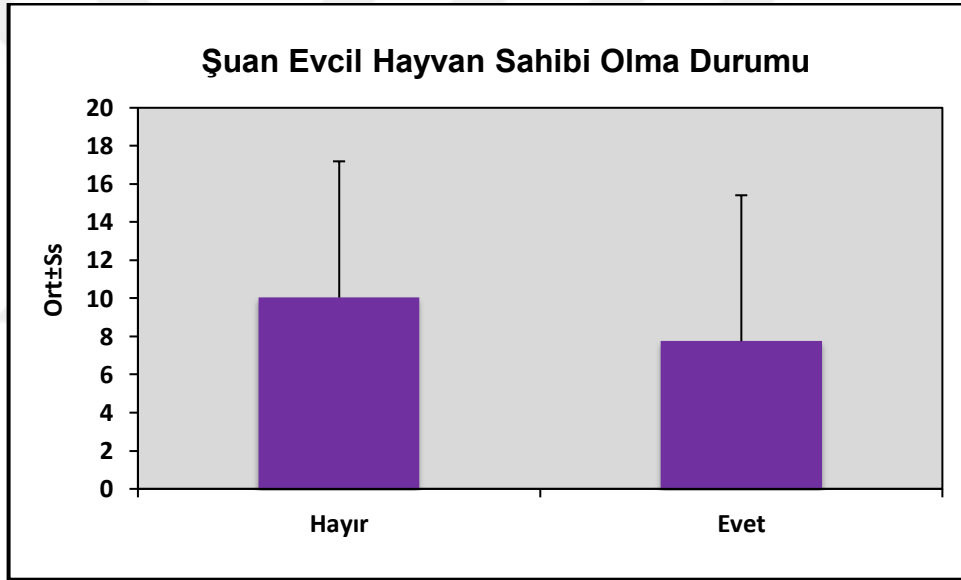
Tablo 7: Evcil Hayvan Sahiplenme ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı, Beck Depresyon Ölçek Puanı ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı Karşılaştırması

		Beck Anksiyete Ölçek Puanı		<i>P</i>	Beck Depresyon Ölçek Puanı		<i>P</i>	Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı		<i>p</i>
		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min-Maks)</i>		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min-Maks)</i>		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	
Evcil hayvan sahiplenmeyi hiç düşündünüz mü?	Hayır	9,81±7,16	8 (0-40)	<i>0,301</i>	14,57±5,94	14 (2-27)	<i>0,003</i> **	-	-	-
	Evet	9,10±7,48	7 (0-43)		11,60±7,49	11 (0-32)		47,37±14,43	52 (2-65)	
Hayır ise nedenleri nelerdir?										
Maddi kaygılarım var	Hayır	9,47±7,31	8 (0-40)	<i>0,118</i>	14,00±5,77	13 (2-25)	<i>0,113</i>	-	-	-
	Evet	12,58±6,84	13 (2-23)		17,33±5,97	17 (9-27)		-	-	-
Sorumluluk almak ile ilgili kaygılarım var	Hayır	8,85±6,18	8 (0-25)	<i>0,313</i>	13,65±5,75	12 (4-25)	<i>0,212</i>	-	-	-
	Evet	11,05±8,1	9 (1-40)		15,41±5,98	17 (2-27)		-	-	-
Sağlık problemlerim var	Hayır	10,30±7,55	9 (0-40)	<i>0,445</i>	14,81±5,95	14 (2-27)	<i>0,176</i>	-	-	-
	Evet	7,29±3,25	7 (4-12)		12,29±5,15	10 (9-22)		-	-	-
Hijyen/temizlik ile ilgili kaygılarım var	Hayır	9,94±6,74	8 (1-25)	<i>0,927</i>	14,44±5,94	13 (3-27)	<i>0,865</i>	-	-	-
	Evet	10,06±7,89	9 (0-40)		14,69±5,93	14 (2-25)		-	-	-
Mekan ile ilgili kaygılarım var	Hayır	10,29±7,69	9 (0-40)	<i>0,704</i>	14,56±6,12	13 (2-27)	<i>0,999</i>	-	-	-
	Evet	9,00±5,77	8 (2-20)		14,56±5,21	14 (4-22)		-	-	-
Fobim var	Hayır	9,32±6,22	8 (0-27)	<i>0,296</i>	14,37±6,22	13 (2-27)	<i>0,437</i>	-	-	-
	Evet	13,33±10,91	11 (3-40)		15,50±4,01	15 (10-23)		-	-	-
Bağlanma ve olası kayıp/ölüm durumlarının a dair kaygılarım var	Hayır	9,08±5,99	8 (1-25)	<i>0,097</i>	13,90±5,76	13 (2-27)	<i>0,035</i> *	-	-	-
	Evet	14,50±11,02	12,5 (0-40)		17,83±5,64	20 (6-25)		-	-	-
Evet ise nedenleri nelerdir?										
Hayvanları seviyorum	Hayır	8,77±8,20	8 (1-28)	<i>0,667</i>	12,62±8,17	12 (0-24)	<i>0,584</i>	42,29±17,88	54 (21-60)	<i>0,406</i>
	Evet	9,01±7,37	7 (0-43)		11,43±7,44	11 (0-32)		47,80±14,28	52,5 (2-65)	
Yardıma muhtaç hayvanlara	Hayır	8,38±6,97	7 (0-28)	<i>0,368</i>	10,13±6,61	11 (0-27)	<i>0,061</i>	45,81±13,96	53 (21-65)	<i>0,290</i>

yardım etmek istiyorum	Evet	9,37±7,6 7	8 (0-43)		12,37±7,87	12 (0-32)		48,44±15,21	52 (2-64)	
Yalnızlık duygum nedeniyle	Hayır	9,07±7,7 2	7 (0-43)	^a 0,850	11,37±7,56	11 (0-30)	^a 0,573	47,46±13,92	52 (2-65)	^a 0,935
	Evet	8,61±5,7 3	9 (1-23)		12,25±7,13	12,5 (1-32)		45,63±20,39	54,5 (5-60)	
Partnerim/çocuğum istediği için	Hayır	9,38±7,3 9	8 (0-43)	^a 0,057	11,54±7,73	11 (0-32)	^a 0,945	48,14±13,1	52,5 (5-65)	^a 0,783
	Evet	7,47±7,3 9	5 (0-28)		11,44±6,50	11 (0-24)		43,93±19,47	54 (2-64)	

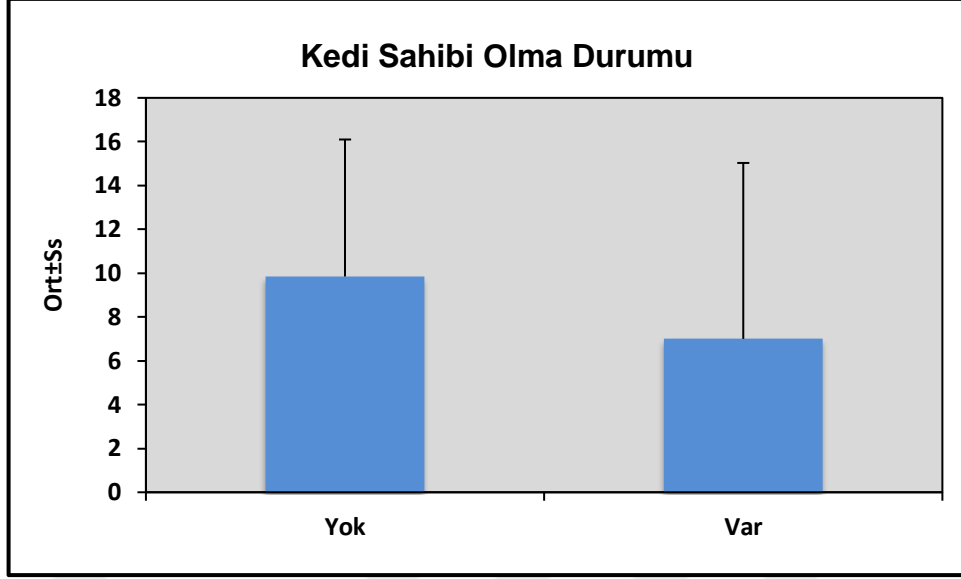
^aMann-Whitney-U Test ^cStudent t-Test *p<0,05 **p<0,01

Şuan evcil hayvan sahibi olan olguların BAÖ puanı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır (p=0,002; p<0,01).



Şekil 11: Şuan evcil hayvan sahibi olma durumuna göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Kedisi olan olguların BAÖ puanı, kedisi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır (p=0,019; p<0,05).



Şekil 12: Kedi sahibi olma durumuna göre Beck Anksiyete Ölçek puanının dağılımı

Köpek ve kuş sahibi olma, evcil hayvan sayısı ve evcil hayvana sahip olma süresine göre olguların BAÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Şuan evcil hayvan sahibi olan olguların BDÖ puanı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ($p=0,001$; $p<0,01$).

Kedi, köpek ve kuş sahibi olma, evcil hayvan sayısı ve evcil hayvana sahip olma süresine göre olguların BDÖ ve LEHBÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 8: Evcil Hayvan Sahiplenme ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı, Beck Depresyon Ölçek Puanı ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı Karşılaştırması

		Beck Anksiyete Ölçek Puanı		<i>P</i>	Beck Depresyon Ölçek Puanı		<i>P</i>	Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı		<i>p</i>
		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min - Maks)</i>		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min - Maks)</i>		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min - Maks)</i>	
Şuan evcil hayvan sahibisiniz?	Hayır	10,04±7,15	9 (0-41)	^a 0,002**	14,20±6,51	14 (1-30)	^c 0,001**	-	-	-
	Evet	7,75±7,66	6 (0-43)		8,82±7,22	7 (0-32)		47,37±14,43	52 (2-65)	
Evet ise hangi tür evcil hayvan sahibisiniz? (n=76)										
Kedi	Yok	9,85±6,25	9 (0-21)	^a 0,019*	10,10±6,80	10,5 (0-30)	^c 0,358	45,50±12,99	47,5 (23-65)	^a 0,249
	Var	7,00±8,03	4,5 (0-43)		8,36±7,37	7 (0-32)		47,98±14,93	52 (2-64)	
Köpek	Yok	7,07±7,55	5 (0-43)	^a 0,079	8,74±7,70	7 (0-32)	^c 0,851	47,57±14,55	52 (2-64)	^a 0,682
	Var	10,53±7,74	10 (0-24)		9,13±5,04	8 (3-18)		46,60±14,41	54 (15-65)	
Kuş	Yok	7,67±7,78	6 (0-43)	^a 0,857	8,60±7,26	7 (0-32)	^c 0,650	49,52±12,36	53 (5-65)	^a 0,089
	Var	8,00±7,50	6 (0-25)		9,47±7,27	7 (0-30)		40,29±18,49	40 (2-64)	
Kaç adet evcil hayvanın	1 adet	7,04±5,73	5 (0-21)	^b 0,970	7,91±7,32	6 (0-32)	^b 0,379	47,91±12,94	53 (5-65)	^b 0,492

ız var? (n=76)	2 adet	8,79±8, 48	6 (0- 25)		10,37± 7,83	11 (0- 30)		48,56±1 7,25	57,5 (2- 64)	
	•3 adet	21,50±3 0,41	21,5 (0- 43)		15,00± 1,41	15 (14- 16)		42,00±2 6,87	42 (23- 61)	
	4 adet	7,29±6, 47	6 (1- 20)		7,00±5, 23	5 (2- 18)		46,00±1 2,81	43 (24- 62)	
	•4 adet ten fazla	3,67±3, 21	5 (0- 6)		12,67± 5,51	13 (7- 18)		39,33±2 1,08	51 (15- 52)	
Evcil hayvanın ızla ne kadar süredir berabers iniz? (n=75)	•6 ayda n az	10,00±1 0,00	10 (0- 20)	^b0,61 5	5,33±5, 51	5 (0- 11)	^b0,26 0	38,67±1 6,26	33 (26- 57)	^b0,1 05
	6 ay- 1 yıl	7,00±7, 30	3 (0- 19)		10,14± 4,49	9 (3- 16)		33,71±2 1,26	26 (2- 59)	
	1 yıl- 3 yıl	8,26±6, 70	6 (0- 25)		10,33± 8,35	8 (0- 32)		49,15±1 2,45	52 (5- 64)	
	3 yıl n fazla	7,55±8, 43	5 (0- 43)		7,63±6, 84	6,5 (0- 30)		50,14±1 2,41	55 (15- 65)	

•Gözlem sayısı yetersiz olduğundan analize dahil edilmemiştir.

^aMann-Whitney-U Test

^bKruskal Wallis Test & Dunn-Bonferroni Test

^cStudent t-Test

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Evcil hayvan sahiplenme, bakımını üstlenme, fiziksel temasta bulunma ve gece beraber uyumaya göre olguların BAÖ puanı ve BDÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Evcil hayvan sahiplenme ve bakımını üstlenmeye göre olguların LEHBÖ puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 9: Evcil Hayvan Sahiplenme ile Beck Anksiyete Ölçek Puanı, Beck Depresyon Ölçek Puanı ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı Karşılaştırması

		Beck Anksiyete Ölçek Puanı		<i>P</i>	Beck Depresyon Ölçek Puanı		<i>P</i>	Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı		<i>p</i>
		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min-Maks)</i>		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min-Maks)</i>		<i>Ort±Ss</i>	<i>Medyan (Min-Maks)</i>	
Evcil hayvanınızı nasıl sahiptiniz?	Sokaktan kendim	7,38±8,61	4,5 (0-43)	^b 0,763	7,16±5,67	5 (0-18)	^a 0,154	49,23±12,45	51 (5-63)	^b 0,141
	•Barınaktan sahiplendim	9,00±0,00	9 (9-9)		10,00±0,00	10 (10-10)		57,00±0,00	57 (57-57)	
	Arkadaşlarımdan/tanıdıklarımdan aldım	8,63±7,87	7 (0-25)		10,96±8,58	9 (0-32)		48,54±15,43	56,5 (15-65)	
	Ücret karşılığı aldım	7,21±6,03	7 (0-20)		8,84±7,54	6 (0-30)		41,76±15,99	43 (2-59)	
Evcil hayvanınızın bakımını kim üstleniyor?										
Kendim	Hayır	7,30±6,67	4 (0-21)	^a 0,951	9,40±7,26	8,5 (0-24)	^a 0,741	43,40±13,83	41,5 (21-60)	^a 0,210
	Evet	7,82±7,85	6 (0-43)		8,73±7,27	7 (0-32)		48,00±14,53	53 (2-65)	
Ebeveyn	Hayır	7,15±6,50	5 (0-25)	^a 0,361	8,65±7,34	7 (0-32)	^a 0,502	46,47±15,23	51 (2-65)	^a 0,546
	Evet	10,43±11,45	6 (0-43)		9,57±6,91	11,5 (0-18)		51,14±9,91	53,5 (23-61)	
Eş/çocuk	Hayır	7,78±7,86	6 (0-43)	^a 0,991	9,31±7,82	8 (0-32)	^a 0,349	49,24±13,93	53 (2-65)	^a 0,098
	Evet	7,68±7,34	5 (0-25)		7,59±5,47	6 (0-19)		43,05±14,94	42,5 (15-64)	
Evcil hayvanınızla fiziksel temasta bulunur	Kısmen	4,50±4,32	4 (0-10)	^b 0,060	8,33±5,72	8 (2-15)	^b 0,570	37,40±17,52	33 (23-65)	^b 0,011**
	Ara ara	9,38±8,09	6 (0-20)		10,13±9,22	8,5 (0-30)		39,83±9,93	39 (26-57)	

musunu z?	Sık sık	3,92±4,87	2 (0-12)		6,08±5,76	6 (0-16)		38,58±19,41	45 (5-60)
	Her zaman	8,80±8,18	6 (0-43)		9,32±7,39	8 (0-32)		51,38±11,56	54 (2-64)
Evcil hayvanınızla gece beraber uyur musunu z?	Hiç	8,53±7,52	8 (0-21)	^b 0,11	9,68±6,98	10 (0-30)	^b 0,213	37,12±12,49	38 (21-59)
	Kısmen	3,00±4,33	1 (0-11)		6,22±1,02	3 (0-32)		41,11±19,63	47 (2-60)
	Ara ara	10,44±10,92	7 (1-43)		9,38±8,48	8 (0-27)		55,00±9,77	58 (27-65)
	Sık sık	7,60±6,47	6 (1-25)		10,60±6,79	11 (0-19)		50,40±14,01	54 (5-61)
	Her zaman	7,00±5,73	5 (0-20)		7,12±4,36	7 (1-15)		51,53±10,83	54 (24-63)

•Gözlem sayısı yetersiz olduğundan analize dahil edilmemiştir.

^aMann-Whitney-U Test

^bKruskal Wallis Test & Dunn-Bonferroni Test

^cStudent t-

Test

^dOne Way Anova Test & Bonferroni Test

*p<0,05

**p<0,01

Ölçek puanları ile yaş, yakın arkadaş sayısı ve ilk evcil hayvana sahip olma yaşı istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 10: Ölçek Puanları ile Yaş, Yakın Arkadaş Sayısı ve İlk Evcil Hayvana Sahip Olma Yaşının İlişkisi

		Yaş	Yakın arkadaşlarınızın sayısı	İlk Evcil Hayvana Sahip Olma Yaşı
Beck Anksiyete Ölçek Puanı	R	-0,147	-0,165	-0,025
	P	0,226	0,173	0,839
Beck Depresyon Ölçek Puanı	R	-0,132	0,045	-0,178
	P	0,276	0,709	0,140
Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı	R	-0,083	-0,135	-0,080
	P	0,492	0,264	0,512

r: Spearman Correlation Test

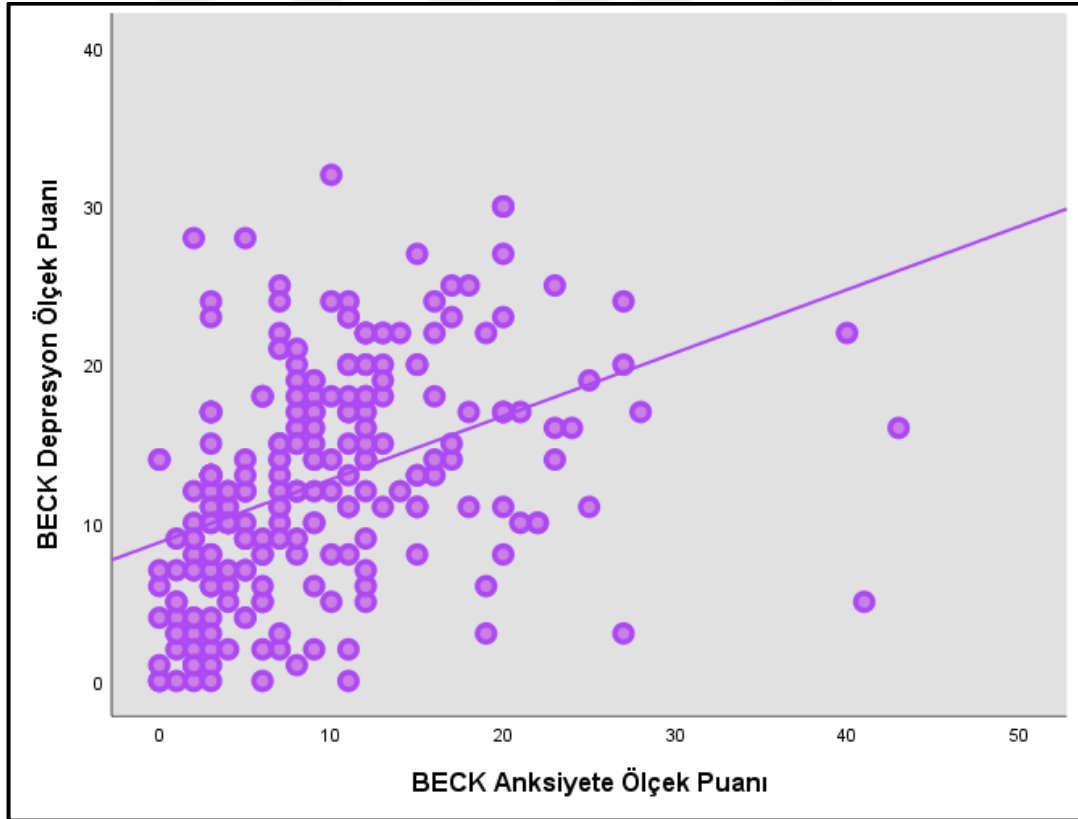
LEHBÖ puanı ile BAÖ puanı ve BDÖ Puanı istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermemektedir ($p>0,05$).

Olguların BAÖ puanı ile BDÖ puanı arasında pozitif yönlü (BECK Anksiyete Ölçek puanı arttıkça, BECK Depresyon Ölçek puanı artan) istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0,532$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Tablo 11: Ölçek Puanlarının İlişkisi

		Beck Anksiyete Ölçek Puanı	Beck Depresyon Ölçek Puanı	Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı
Beck Anksiyete Ölçek Puanı	R	1,000	0,532	0,081
	P		0,001**	0,498
Beck Depresyon Ölçek Puanı	R	0,532	1,000	-0,001
	P	0,001**		0,992
Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek Puanı	R	0,081	-0,001	1,000
	P	0,498	0,992	

r:Spearman Correlation Test



Şekil 13: Beck Anksiyete Ölçek puanı ile Beck Depresyon Ölçek puanı ilişkisi

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçek puanlarının karşılaştırılmasının amaçlanmıştır.

Katılımcılar 'Evcil hayvan sahiplenmeyi hiç düşündünüz mü' sorusuna %70,5 oranında evet yanıtını vermişlerdir. Evet yanıtı verenlerin %92,2 si hayvanları sevdiği için, % 62,3 ü yardıma muhtaç hayvanlara yardım etmek istediği için evcil hayvan sahiplenmeyi düşündüğünü belirtmişlerdir. Hayır yanıtı verenlerin yalnızca %2,8 i hayvanları sevmediği için, büyük çoğunluğu kaygıları nedeniyle evcil hayvan sahiplenmeyi düşünmediğini belirtmiştir. Bu veriler insan-hayvan bağının gücünü göstermektedir.

Çalışmamızda BAÖ puanı ve BDÖ puanı kadınlarda, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır. Bu bulgu bilimsel literatürle uyumlu olarak bulunmuştur.

Çalışmamızda kimseyle yaşamayan olguların BAÖ puanı, eş/çocuk ve ebeveyn ile yaşayanlardan anlamlı düşüktür. Genel olarak evli olmayan veya boşanmış kişilerde anksiyete sıklığı daha yüksek olarak bildirilmektedir. Çalışmamızda yalnız yaşayanların anksiyete ölçek puanlarının eş/çocuk ve ebeveyn ile yaşayanlardan anlamlı olarak düşük saptanmış olmasının nedeni eş/çocuğu olanların aileyi geçindirme sorumluluğu nedeniyle ekonomik sıkıntılara karşı daha duyarlı olması; Türk aile yapısındaki otoriter, kısıtlayıcı ve baskıcı ebeveyn rolü ve daha da artan bireyselleşme ve özgürleşme arayışlarıyla ilgili olabilir.

Gelir durumuna göre olguların BDÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,013$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar neticesinde; 6000 TL -10000 TL arası geliri olan olguların BDÖ puanı, 10000 TL ve üzeri geliri olanlardan anlamlı yüksektir. Bu bulgu bilimsel literatürle uyumludur.

Eğitim durumuna göre olguların BDÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,018$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar neticesinde; yüksek lisans mezunu ve lisans mezunu olan olguların BDÖ puanı, ilköğretim, ortaöğretim ve lise mezunu olanlardan anlamlı düşüktür. Bu durum eğitim düzeyi yükseldikçe gelir düzeyinin artması,

bireylerin ruhsal sıkıntılar konusunda daha bilinçleniyor olmaları, semptom ve bulguları daha iyi tanıyıp bu konuda daha etkin çözümler üretiyor, daha başarılı başa çıkma mekanizmaları geliştiriyor olabilmeleri ile açıklanabilir.

Çalışmamızda annesi hayatta olanların BDÖ puanı annesi hayatta olmayanlara göre daha yüksek saptanmış olup bu durum da ekonomik sıkıntılar veya ebeveynin kısıtlayıcı ve baskıcı tutumuyla açıklanabilir.

Çalışmamızda şuan evcil hayvan sahibi olan olguların BAÖ puanı ve BDÖ ölçek puanı, evcil hayvan sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır. Öte yandan evcil hayvan sahibi olma durumuna göre olguların gelir durumu ve eğitim durumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmış olup BAÖ ve BDÖ puanlarındaki anlamlı farklılık bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

192 evcil hayvan sahibi olan ve 205 evcil hayvan sahibi olmayan 18 yaş üstü toplamda 397 sağlıklı gönüllünün dahil edildiği Türkiye’de yapılan kesitsel bir çalışmada evcil hayvan sahibi olanların depresyon ve anksiyete ölçek puanları olmayanlara göre anlamlı olarak düşük saptanmıştır. Ayrıca aynı çalışmada evcil hayvan sahibi olanlar ve olmayanların yaşam kalitesi de değerlendirilmiş olup evcil hayvan sahipleri birçok alanda daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olarak bulunmuştur. Bu çalışmada sahip olunan evcil hayvan türüne göre anksiyete ve depresyon ölçek puanları farklılık göstermemektedir (22).

Bangladeş’te 140 evcil hayvan sahibi ve 140 evcil hayvan sahibi olmayan bireyin katıldığı bir araştırmada evcil hayvan sahipleri istatistiksel olarak anlamlı saptanmasa da evcil hayvanı olmayanlara göre %41 daha az depresif bulunmuştur (46). Bu çalışmada en çok sahip olunan evcil hayvan %66,4 oranında kedi olup bizim çalışmamızda en çok sahip olunan evcil hayvan %73,7 oranında kedidir.

42 kedi ve köpek sahibi ve 42 evcil hayvan sahibi olmayan çalışan kadın üzerinde yapılan bir araştırmada iki grup arasında depresyon, anksiyete ve öfke açısından anlamlı fark tespit edilmemiştir (47). Bu çalışma sonucunun farklılığı, katılımcıların sadece çalışan kadınlardan oluşması ve dolayısıyla evcil hayvanlarıyla yeterince vakit geçiriyor olmamalarına ve evcil hayvan etkisine yeterince maruz kalmıyor olmamalarına bağlı olabilir.

65 ve 101 yaşları arasındaki 12093 kedi veya köpek sahibi ve evcil hayvan sahibi olmayan bireyin dahil edildiği bir çalışmada kedi sahibi olanların depresyon

ölçek puanları köpek sahiplerinden ve evcil hayvan sahibi olmayanlardan daha yüksek saptanmış olup en düşük depresyon ölçek puanı evcil hayvanı olmayan gruba ait olarak bulunmuştur (48). Bizim çalışmamızda evcil hayvan sahipleri kendi içlerinde karşılaştırıldığında kedisi olan olguların BAÖ puanı, kedisi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır ancak BDÖ puanlarında sahip olunan evcil hayvan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Sonuçların farklı olması katılımcıların yaş ortalaması, sosyokültürel özellikleri ve çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının farklı olmasıyla alakalı olabilir.

Yaşları 70 ve 91 arasında olan 169 evcil hayvan sahibi ve 169 evcil hayvan sahibi olmayan katılımcı ile yapılan bir çalışmada evcil hayvan sahipliği daha düşük anksiyete semptomları ile ilişkili bulunmuş olup sağlık değişkenleri hesaba katılarak analiz edildiğinde bu ilişki saptanamamıştır (49).

Avustralya'da 60-64 yaş arasındaki 2551 katılımcı ile yapılan bir çalışmada evcil hayvan sahipleri olmayanlara göre daha depresif bulunmuştur (50). Ancak bu çalışmada evcil hayvanı olanların iş gücüne katılma düzeyleri olmayanlara göre daha yüksek olarak bulunmuş aynı zamanda evcil hayvan sahipleri daha az eğitim almış olarak saptanmıştır. Farklılık buna bağlı olabilir.

Kedi veya köpek sahibi olan 55 katılımcı ile yapılan bir çalışmada katılımcılardan sabah 7.30 ve akşam 22.30 arasında 10 rastgele zaman noktasında cep telefonlarına gönderilen bir bildirim ile mevcut andaki duygu durumları, evcil hayvanlarının varlığı ve onlarla etkileşim düzeyleri, faaliyetleri ve konumlarının sorulduğu bir anket doldurmaları istenmiş ve sonuç olarak evcil hayvanların sahipleri üzerinde günlük yaşamdaki anlık etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada evcil hayvanın hem pasif varlığı yani sahibiyile etkileşim içinde olmadan sadece ortamda bulunuyor oluşu hem de aktif varlığı yani sahibiyile etkileşim içinde olduğu durum negatif ve pozitif duygulanım açısından ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Sonuçlar bireylerin evcil hayvanlarının varlığında daha az negatif duygulanım yaşadıklarını göstermiş aynı zamanda evcil hayvanla daha yüksek düzeyde etkileşim daha yüksek düzeyde pozitif duygulanımla ilişkili olarak bulunmuştur (51).

65 yaş üzeri 535 katılımcı ile yapılan bir çalışmada evcil hayvan sahipliği ve depresyon semptomları arasında ilişki bulunamamıştır (52). Ancak bu çalışmada örneklem ırksal açıdan heterojen bir grubu temsil etmekte olup, çalışma yazarı

katılımcıların çok düşük depresyon semptomları bildirdiğini bunun da kısıtlayıcı faktör olarak rol oynayabileceğini belirtmiştir.

1657 katılımcı ile yapılan bir çalışmada evcil hayvan sahipliği daha yüksek oranda geçirilmiş depresyon ile ilişkili bulunmuş ancak bu çalışmada depresyon ve evcil hayvan sahipliği ilişkisinin yönü bilinmemektedir. Depresyon tanısı almış bireyler mevcut durumlarıyla mücadele edebilmek için evcil hayvan sahiplenmiş olabilirler bu da evcil hayvan sahipliğinin daha yüksek oranda geçirilmiş depresyonla ilişkili bulunmasına sebep olmuş olabilir (53).

İtalya’da COVID-19 pandemi döneminde 65 yaş üstü 376 evcil hayvan sahibi olmayan ve 405 evcil hayvan sahibi olan bireyin katıldığı bir çalışmada evcil hayvan sahibi olanların anksiyete skorları olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük saptanmıştır (54). Yine pandemi döneminde yeni Zelanda’da yapılan 389 evcil hayvan sahibi olan ve 292 evcil hayvan sahibi olmayan bireyin katıldığı bir çalışmada evcil hayvan sahiplerinin anksiyete ve depresyon seviyeleri olmayanlara göre daha düşük saptanmıştır (55).

COVID-19 pandemisi sırasında Amerika Birleşik Devletleri’nde 5061 olgu ile yapılan bir çalışmada evcil hayvanların depresyon, anksiyete, izolasyon ve yalnızlık duygularının azalmasında önemli rol oynadığı ayrıca düzenli bir programı sürdürme, amaç ve anlam duygusu hissetme, belirsizlikle başa çıkma gibi faydalar sağladığı bulunmuştur (56). Birinci basamak hekimlerine başvuran 60 yaş üstü 830 katılımcıyla yapılan bir çalışmada evcil hayvan sahipleri evcil hayvanı olmayan katılımcılara oranla % 36 daha az yalnızlık duygusu bildirmiştir (57). Kırsal kesimde yaşayan 293 adolesan üzerinde yapılan bir çalışmada evcil hayvan sahipleri evcil hayvanı olmayanlara kıyasla daha düşük yalnızlık puanları bildirmiştir. Ayrıca aynı çalışmada refakatçi hayvana bağlanma puanı yalnızlık puanlarıyla ters orantılı olarak bulunmuştur (58). Olumsuz bir duygu olarak yalnızlık depresyonu etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (59).

Çalışmanın kesitsel tipte olması temel kısıtlılığını oluşturmaktadır. Çünkü nedenselliğe ilişkin kesin bir atıfta bulunulamaz. Ayrıca çalışmada kullanılan ölçekler öz bildirim dayalı olup katılımcıların beyanını esas almaktadır. Bu da çalışmanın diğer önemli kısıtlılığını oluşturmaktadır.

Bu çalışmada anksiyete ve depresyon gibi hastalık durumları araştırılmış olup sağlıklı olma haline odaklı ölçümler yapılmamıştır. Bu da çalışmanın bir diğer kısıtlılığıdır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsan-hayvan etkileşimi ve evcil hayvan sahipliği uzun zamandır bilimsel camianın artan ilgisine maruz kalmakta ve bu konuda yabancı literatürde pek çok çalışma ve yayın bulunmaktadır. Ancak yerli literatür bu konuda son derece kısıtlıdır.

Çalışmamızda evcil hayvan sahibi olan bireyler ve olmayan bireylerin anksiyete ve depresyon ölçek puanlarını karşılaştırmak amaçlanmıştır. Bu amaçla Ocak ve Şubat 2023 tarihlerinde Sağlık Bilimleri Üniversitesi Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne başvuran evcil hayvan sahibi 76 birey ile evcil hayvan sahibi olmayan 161 birey çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılardan kişisel bilgileri ile evcil hayvan sahibi olma ile ilgili bilgileri içeren bir anket formu; Beck Anksiyete ve Beck Depresyon Ölçek formu ile Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçek formunu doldurmaları istenmiştir. Çalışmada evcil hayvan sahibi olan olguların anksiyete ve depresyon ölçek puanları evcil hayvan sahibi olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmış olup evcil hayvan sahipleri kendi içlerinde değerlendirildiğinde kedi sahibi olanların anksiyete ölçek puanları olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır. Depresyon ve anksiyete ölçek puanları ile evcil hayvanlara bağlanma ölçek puanı arasında bir ilişki saptanmamıştır.

Anksiyete ve depresyon ölçek puanları açısından evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Ruh sağlığının karmaşıklığı ve bir başka canlı türü olan hayvanlarla etkileşimin olası sonuçları düşünüldüğünde bu konunun daha derin bir kavrayışla anlaşılabilmesi için daha fazla nicel ve nitel çalışmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. Hawkins RD, Hawkins EL, Tip L. "I Can't Give Up When I Have Them to Care for": People's Experiences of Pets and Their Mental Health. *Anthrozoos*. 2021;34(4):543–62.
2. McConnell AR, Paige Lloyd E, Humphrey BT. We Are Family: Viewing Pets as Family Members Improves Wellbeing. *Anthrozoos*. 2019 Jul 4;32(4):459–70.
3. Hui Gan GZ, Hill AM, Yeung P, Keesing S, Netto JA. Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging Ment Health*. 2020 Oct 2;24(10):1605–12.
4. Fine AH, Beck A. Understanding our kinship with animals. In: *Handbook on Animal-Assisted Therapy*. Elsevier; 2010. p. 3–15.
5. Friedmann E, Son H. The Human-Companion Animal Bond: How Humans Benefit. Vol. 39, *Veterinary Clinics of North America - Small Animal Practice*. 2009. p. 293–326.
6. Matchock RL. Pet ownership and physical health. *Curr Opin Psychiatry*. 2015 Sep;28(5):386–92.
7. Applebaum JW, MacLean EL, McDonald SE. Love, fear, and the human-animal bond: On adversity and multispecies relationships. *Compr Psychoneuroendocrinol*. 2021 Aug 1;7.
8. Mallon GP. A Generous Spirit: The Work and Life of Boris Levinson. *Anthrozoos*. 1994 Dec 27;7(4):224–31.
9. Beetz AM. Theories and possible processes of action in animal assisted interventions. *Appl Dev Sci*. 2017 Apr 3;21(2):139–49.
10. Meehan M, Massavelli B, Pachana N. Using Attachment Theory and Social Support Theory to Examine and Measure Pets as Sources of Social Support and Attachment Figures. *Anthrozoos*. 2017 Apr 3;30(2):273–89.
11. Beck AM. The biology of the human–animal bond. *Animal Frontiers*. 2014 Jul 1;4(3):32–6.
12. Serpell JA. Animal-assisted interventions in historical perspective. In: *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. Elsevier; 2010. p. 17–32.
13. WALSH F. Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals. *Fam Process*. 2009 Dec;48(4):462–80.
14. ÇAKICI A, KÖK M. Hayvan Destekli Tedavi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*. 2020 Mar 31;12(1):117–30.
15. İnsan Sağlığının İyileştirilmesine Yönelik Hayvan Destekli Tedaviler .
16. Hines LM. Historical perspectives on the human-animal bond. Vol. 47, *American Behavioral Scientist*. SAGE Publications Inc.; 2003. p. 7–15.
17. Morrison ML. Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. *Complement Health Pract Rev*. 2007 Jan 2;12(1):51–62.

18. Charry-Sánchez JD, Pradilla I, Talero-Gutiérrez C. Animal-assisted therapy in adults: A systematic review. Vol. 32, *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Churchill Livingstone; 2018. p. 169–80.
19. Bert F, Gualano MR, Camussi E, Pieve G, Voglino G, Siliquini R. Animal assisted intervention: A systematic review of benefits and risks. Vol. 8, *European Journal of Integrative Medicine*. Elsevier GmbH; 2016. p. 695–706.
20. Castelli P, Hart LA, Zasloff RL. Companion Cats and the Social Support Systems of Men with Aids. *Psychol Rep*. 2001 Aug 31;89(1):177–87.
21. McConnell AR, Brown CM, Shoda TM, Stayton LE, Martin CE. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *J Pers Soc Psychol*. 2011 Dec;101(6):1239–52.
22. ERDOĞAN A, KAHYA Y. Comparison of Pet Owners and Non-Pet Owners in Terms of Depression, Anxiety and Quality of Life. *Genel Tıp Dergisi*. 2022 Oct 29;32(5):486–9.
23. Anderson WP, Reid CM, Jennings GL. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Med J Aust*. 1992 Sep 7;157(5):298–301.
24. Levine GN, Allen K, Braun LT, Christian HE, Friedmann E, Taubert KA, et al. Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2013 Jun 11;127(23):2353–63.
25. Allen K, Blascovich J, Mendes WB. Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosom Med*. 2002;64(5):727–39.
26. Chu CI, Liu CY, Sun CT, Lin J. The Effect of Animal-Assisted Activity on Inpatients with Schizophrenia. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. 2009 Dec;47(12):42–8.
27. Nurenberg JR, Schleifer SJ, Shaffer TM, Yellin M, Desai PJ, Amin R, et al. Animal-Assisted Therapy With Chronic Psychiatric Inpatients: Equine-Assisted Psychotherapy and Aggressive Behavior. *Psychiatric Services*. 2015 Jan;66(1):80–6.
28. Lechner HE, Kakebeeke TH, Hegemann D, Baumberger M. The Effect of Hippotherapy on Spasticity and on Mental Well-Being of Persons With Spinal Cord Injury. *Arch Phys Med Rehabil*. 2007 Oct;88(10):1241–8.
29. Lechner HE, Feldhaus S, Gudmundsen L, Hegemann D, Michel D, Zäch GA, et al. The short-term effect of hippotherapy on spasticity in patients with spinal cord injury. *Spinal Cord*. 2003 Sep 21;41(9):502–5.
30. Suárez-Iglesias D, Bidaurrezaga-Letona I, Sanchez-Lastra MA, Gil SM, Ayán C. Effectiveness of equine-assisted therapies for improving health outcomes in people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Mult Scler Relat Disord*. 2021 Oct;55:103161.
31. Earles JL, Vernon LL, Yetz JP. Equine-Assisted Therapy for Anxiety and Posttraumatic Stress Symptoms. *J Trauma Stress*. 2015 Apr;28(2):149–52.
32. Friedmann E, Galik E, Thomas SA, Hall PS, Chung SY, McCune S. Evaluation of a Pet-Assisted Living Intervention for Improving Functional Status in Assisted Living Residents

- With Mild to Moderate Cognitive Impairment. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*. 2015 May 11;30(3):276–89.
33. Richeson NE. Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*. 2003 Nov 1;18(6):353–8.
 34. Chan MM, Tapia Rico G. The “pet effect” in cancer patients: Risks and benefits of human-pet interaction. Vol. 143, *Critical Reviews in Oncology/Hematology*. Elsevier Ireland Ltd; 2019. p. 56–61.
 35. Shoib S, Hussaini SS, Chandradasa M, Saeed F, Khan T, Swed S, et al. Role of pets and animal assisted therapy in suicide prevention. *Ann Med Surg (Lond)*. 2022 Aug;80:104153.
 36. Tamam L, Demirkol M. Anksiyete Bozuklukları [Anxiety Disorders]. In 2019. p. 1675–7.
 37. Karamustafaloğlu O, Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ş, Kliniği Şefi P, Yumrukçal H. Depresyon ve anksiyete bozuklukları. Vol. 2, *The Medical Bulletin of Şişli Etfal Hospital*. 2011.
 38. American Psychiatric Association., American Psychiatric Association. DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. American Psychiatric Association; 2013. 947 p.
 39. Emin Demirkol M. Evaluation of the CYP polymorphisms in psychiatry patients View project Impulse control disorders View project [Internet]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/334376120>
 40. NAMLI Z, ÖZBAY A, TAMAM L. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu: Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*. 2022 Mar 31;14(1):46–56.
 41. Yalçın BMY, Öztürk OÖ. The Management of Major Depressive Disorder in Primary Care. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2016 Dec 20;250.
 42. Emin Demirkol M, Yesiloglu C. Duygudurum Bozukluklarının Epidemiyolojisi [Epidemiology of Mood Disorders] [Internet]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/347836098>
 43. Malhi GS, Mann JJ. Depression. Vol. 392, *The Lancet*. Lancet Publishing Group; 2018. p. 2299–312.
 44. Ulusoy M SNHEH. Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *J Cogn Psychother [Internet]*. 1998;12(2):163–72. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/233792003>
 45. Johnson TP, Garrity TF, Stallones L. Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps). *Anthrozoos*. 1992 Sep 27;5(3):160–75.
 46. Chakma SK, Islam TT, Shahjalal Md, Mitra DK. Depression among pet owners and non-pet owners: a comparative cross-sectional study in Dhaka, Bangladesh. *F1000Res*. 2022 Sep 7;10:574.

47. Watson NL, Weinstein ML. Pet Ownership in Relation to Depression, Anxiety, and Anger in Working Women. *Anthrozoos*. 1993 Jun 27;6(2):135–8.
48. Enmarker I, Hellzén O, Ekker K, Berg AGT. Depression in older cat and dog owners: the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT)-3. *Aging Ment Health*. 2015 Apr 3;19(4):347–52.
49. Bolstad CJ, Porter B, Brown CJ, Kennedy RE, Nadorff MR. The Relation Between Pet Ownership, Anxiety, and Depressive Symptoms in Late Life: Propensity Score Matched Analyses. *Anthrozoos*. 2021 Sep 3;34(5):671–84.
50. Parslow RA, Jorm AF, Christensen H, Rodgers B, Jacomb P. Pet Ownership and Health in Older Adults: Findings from a Survey of 2,551 Community-Based Australians Aged 60–64. *Gerontology*. 2005;51(1):40–7.
51. Janssens M, Eshuis J, Peeters S, Lataster J, Reijnders J, Enders-Slegers MJ, et al. The Pet-Effect in Daily Life: An Experience Sampling Study on Emotional Wellbeing in Pet Owners. *Anthrozoos*. 2020 Jul 3;33(4):579–88.
52. Albright AE, Cui R, Allen RS. Pet Ownership and Mental and Physical Health in Older White and Black Males and Females. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 May 6;19(9):5655.
53. Mueller MK, Gee NR, Bures RM. Human-animal interaction as a social determinant of health: descriptive findings from the health and retirement study. *BMC Public Health*. 2018 Dec 9;18(1):305.
54. Giansanti D, Siotto M, Parisi L, Aprile I. Pet Presence Can Reduce Anxiety in the Elderly: The Italian Experience during COVID-19 Lockdown Assessed by an Electronic Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 May 18;19(10):6135.
55. Gasteiger N, Vedhara K, Massey A, Jia R, Ayling K, Chalder T, et al. Depression, anxiety and stress during the COVID-19 pandemic: results from a New Zealand cohort study on mental well-being. *BMJ Open*. 2021 May;11(5):e045325.
56. Kogan LR, Currin-McCulloch J, Bussolari C, Packman W, Erdman P. The Psychosocial Influence of Companion Animals on Positive and Negative Affect during the COVID-19 Pandemic. *Animals*. 2021 Jul 13;11(7):2084.
57. Stanley IH, Conwell Y, Bowen C, Van Orden KA. Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging Ment Health*. 2014 Apr 3;18(3):394–9.
58. Black K. The Relationship Between Companion Animals and Loneliness Among Rural Adolescents. *J Pediatr Nurs*. 2012 Apr;27(2):103–12.
59. Erzen E, Çikrikci Ö. The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*. 2018 Aug 23;64(5):427–35.

EK-1

ANKET FORMU

A. KİŞİSEL BİLGİLER

Yaşınız:.....

Cinsiyetiniz:

1. Kadın 2. Erkek

Medeni durumunuz:

1. Bekar 2. Evli

Gelir durumunuz:

1. 6000 TL'nin altında 2. 6000-10000 TL arası 3. 10000 TL ve üzeri

Eğitim durumunuz:

1. Okur-yazar değil 2. İlköğretim ve altı 3. Ortaöğretim 4. Lise 5. Lisans 6. Yüksek Lisans ve üzeri

Evinizi kim ile paylaşıyorsunuz?

1. Kimse 2. Ebeveyn 3. Eş/Çocuk 4. Arkadaş / Partner

Ebeveynleriniz yaşıyor mu?

Anne için: 1. Evet 2. Hayır

Baba için: 1. Evet 2. Hayır

Kronik hastalıklarınız var mı?

1. Yok 2. Diyabet 3. Hipertansiyon 4. Kalp-damar hastalıkları 5. KOAH/Akciğer Hastalıkları 6. Kas/Eklemler Hastalıkları 7. Anksiyete/Depresyon 8. Allerji 9. Diğer ise belirtiniz.....

Kullandığınız ilaçlar nelerdir?.....

Sigara kullanıyor musunuz? 1. Hayır 2. Günde 10 adetten az 3. Günde 10 adet-1 paket arası 4. 1 paket 5. 1 paketten fazla

Alkol kullanıyor musunuz? 1. Hayır 2. Nadiren 3. Haftada 1-3 gün 4. Haftada 3-5 gün 5. Her gün

Yakın arkadaşlarınızın sayısı:.....

B. EVCİL HAYVANLAR İLE İLGİLİ BİLGİLER

Evcil hayvan sahiplenmeyi hiç düşündünüz mü?

1. Evet
2. Hayır

Hayır ise nedenleri nelerdir? Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.

1. Hayvanları sevmiyorum
2. Maddi kaygılarım var
3. Sorumluluk almak ile ilgili kaygılarım var
4. Sağlık problemlerim var
5. Hijyen/temizlik ile ilgili kaygılarım var
6. Mekan ile ilgili kaygılarım var
7. Fobim var
8. Bağlanmaya ve olası kayıp/ölüm durumlarına dair kaygılarım var
9. Diğer ise belirtiniz.....

Evet ise nedenleri nelerdir? Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.

1. Hayvanları seviyorum
2. Yardıma muhtaç hayvanlara yardım etmek istiyorum
3. Yalnızlık duygum nedeniyle
4. Yas sürecim nedeniyle
5. Partnerim/ Çocuğum istediği için
6. Diğer ise belirtiniz.....

Şu an evcil hayvan sahibi misiniz?

1. Evet
2. Hayır

Hayır ise Beck Depresyon ve Anksiyete ölçeğine geçebilirsiniz.

Evet ise hangi tür evcil hayvan sahibisiniz? Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.

1. Kedi
2. Köpek
3. Kuş
4. Balık
5. Kemirgen/Sürüngen
6. Diğer ise belirtiniz.....

Kaç adet evcil hayvanınız var?

1. 1(Bir)
2. 2(İki)
3. 3(Üç)
4. 4(Dört) ve üzeri

İlk evcil hayvanınıza kaç yaşınızda sahip oldunuz?.....

Evcil hayvanınızla ne kadar süredir berabersiniz?

1. 6 aydan az 2. 6 ay-1 yıl 3. 1-3 yıl 4. 3 yıldan fazla

Evcil hayvanınızı nasıl sahiplendiniz?

1. Sokaktan kendim sahiplendim
2. Barınaktan sahiplendim
3. Arkadaşlarımdan/tanıdıklarımdan aldım
4. Ücret karşılığı aldım.

Evcil hayvanınızın bakımını kim üstleniyor?

1. Kendim 2. Ebeveyn 3. Eş/Çocuk 4. Arkadaş / Partner

Evcil hayvanınızla fiziksel temasta bulunur musunuz?

1. Hiç 2. Kısmen 3. Ara ara 4. Sık sık 5. Her zaman

Evcil hayvanınızla gece beraber uyur musunuz?

1. Hiç 2. Kısmen 3. Ara ara 4. Sık sık 5. Her zaman

EK-2

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir (1) haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç.	Hafif düzeyde. Beni pek etkilemedi.	Orta düzeyde. Hoş değildi ama katlanabildim.	Ciddi düzeyde. Dayanmak ta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacakkorkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olmaduygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya darahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK-3

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir.

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, bugün dahil son bir (1) hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

0. Üzüntülü ve sıkıntılı değilim.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarıyım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

1. Cezalandırılabilirim hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

-
0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sınırlı değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sınırleniyorum.
2. Şimdi hep sınırlıyım.
3. Bir zamanlar beni sınırlendiren şeyler şimdi hiç sınırlendirmiyor.
-
0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
-
0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.
-
0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
-
0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.
-
0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
-
0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
-
0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.
-
0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo verdim.
-
0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
-
0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK-4**LEXINGTON EVCİL HAYVANLARA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ**

Açıklama: En sevdiğiniz evcil hayvanınız hakkındaki kısa ifadelere katılıp katılmadığınız lütfen belirtiniz. Her bir ifade içintamamen 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 arkadaşımın daha değerlidir.	0	1	2	3
2.Evcil hayvanımla sınırlarımı sıklıkla paylaşıyorum.	0	1	2	3
3.Evcil hayvanlar, aile üyeleriyle aynı hak ve ayrıcalıklara sahip olmalıdır.	0	1	2	3
4.Evcil hayvanımın en iyi arkadaşım olduğuna inanıyorum.	0	1	2	3
5.İnsanlara karşı duygularım, onların evcil hayvanıma davranışlarından etkilenir.	0	1	2	3
6.Evcil hayvanımı seviyorum çünkü o bana hayatımdaki insanların çoğundan daha sadıktır	0	1	2	3
7.Evcil hayvanımın resimlerini başka insanlara göstermekten zevk alırım.	0	1	2	3
8.Bence evcil hayvanım sadece bir hayvandır.	0	1	2	3
9.Evcil hayvanımı seviyorum çünkü o beni asla yargılamaz.	0	1	2	3
10.Evcil hayvanım, kendimi ne zaman kötü hissettiğimi anlar.	0	1	2	3
11.Sık sık evcil hayvanım hakkında diğer insanlarla konuşurum.	0	1	2	3
12.Evcil hayvanım beni anlar.	0	1	2	3
13.Evcil hayvanımı sevmemin sağlıklı kalmama yardım ettiğine inanırım.	0	1	2	3
14.Evcil hayvanlar da insanlar kadar saygıyı hak ediyor.	0	1	2	3
15.Evcil hayvanımla çok yakın bir ilişkimiz var.	0	1	2	3
16.Evcil hayvanıma iyi bakabilmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	0	1	2	3
17.Evcil hayvanımla sık sık oynarım.	0	1	2	3
18.Evcil hayvanımı mükemmel bir dost olarak görüyorum.	0	1	2	3
19.Evcil hayvanım beni mutlu eder.	0	1	2	3
20.Evcil hayvanımın ailemin bir parçası olduğumu hissediyorum.	0	1	2	3
21.Evcil hayvanıma çok bağlı değilim.	0	1	2	3
22.Evcil bir hayvana sahip olmak mutluluğuma mutluluk katar	0	1	2	3
23.Evcil hayvanımı bir arkadaş olarak görüyorum.	0	1	2	3