

**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EVCİL HAYVAN BESLEYEN VE BESLEMİYEN İNSANLARIN**  
**DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Belgin KAYHAN**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Psikoloji Bilim Dalı**

**ŞUBAT, 2023**



**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EVCİL HAYVAN BESLEYEN VE BESLEMİYEN İNSANLARIN**  
**DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Belgin KAYHAN**  
**(Y2012.270014)**

**Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı**  
**Psikoloji Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Hakan İŞÖZEN**

**ŞUBAT, 2023**

# ONAY FORMU



## ONUR SÖZÜ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Evcil Hayvan Besleyen ve Beslemeyen İnsanların Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.  
(1/01/2023)

Belgin KAYHAN

## ÖNSÖZ

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren arkadaşım Dr. Oya Kalaycıoğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte bana destek olan arkadaşım Yasemin Aslan'a ve tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Hakan İşözen'e teşekkür ederim.

Ocak, 2023

Belgin KAYHAN

# EVCİL HAYVAN BESLEYEN VE BESLEMİYEN İNSANLARIN DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı evcil hayvan besleyen ve beslemeyen bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan hayvan besleyen 120 kişi ile hayvan beslemeyen 134 kişi olmak üzere toplam 254 kişi oluşturmaktadır. Araştırma verileri, Demografik Bilgi Formu ile 42 maddeden ve 3 altölçekten oluşan Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Evcil hayvanı olan ve olmayan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arasında %95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bireyin cinsiyeti ile beslediği hayvan türü tercihi arasında %95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadınlar arasında kedi besleyen kişilerin oranı, erkeklere kıyasla çok daha fazladır. Hayvan besleme süresi bakımından katılımcılar değerlendirildiğinde, 4 yıldan uzun süredir hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 depresyon altölçeği puanının, 4 yıldan daha az hayvan besleyen bireylere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, evcil hayvan beslemenin stres ve anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamış olsa da uzun süreli hayvan beslemenin depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon, anksiyete, stres, evcil hayvan besleme.

# **ANALYSIS OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS LEVEL OF PEOPLE LIVING WITH / WITHOUT A PET**

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to analyze whether there is any difference in the levels of Depression, Stress and Anxiety of people who live pets and without pets according to demographic characteristics such as gender, age, education level. The sample consists of 254 people living in İstanbul that 120 of whom have animals and 134 of whom do not. The data was collected by using Demographic Data Form and Depression, Stress and Anxiety scale consisting of 42 items and 3 subscales. There is no statistically significant difference with 95% confidence between depression, stress and anxiety levels of individuals with and without pets. The relationship between gender of the owner and the specy of the pet preference is statistically significant at 95% confidence interval. The proportion of cat-owners among women is much higher than that of men. When the participants living with a pet were evaluated in terms of animal feeding time, it was found that the DASS-42 depression subscale score of people living with pet for more than 4 years was significantly lower than the score of people living with a pet for less than 4 years. As a result, although there was no significant effect of pet feeding on stress and anxiety, it was concluded that long-term pet feeding had positive effects on depression.

**Key Words:** Depression, anxiety, stress, pet owners.

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	vii
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Problemin Tanımı .....	3
B. Araştırmanın Amacı.....	3
C. Araştırmanın Önemi .....	4
D. Araştırma Soruları .....	4
E. Araştırma Hipotezleri .....	5
F. Sınırlılıklar .....	6
G. Varsayımlar.....	6
<b>II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>1</b>
A. Depresyon .....	1
B. Anksiyete .....	2
C. Stres .....	3
D. İnsan ve Hayvan Etkileşimine İlişkin Yapılan Çalışmalar .....	4
E. Evcil Hayvan Beslemenin Bireylerin Duygu Durumlarına Etkisine Yönelik Yapılan Çalışmalar .....	6
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>12</b>

A. Araştırma Evren ve Örneklemi.....	12
B. Veri Toplama Araçları.....	12
1. Demografik Bilgi Formu.....	12
2. Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASÖ-42).....	13
<b>IV. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZLERİ.....</b>	<b>14</b>
A. Bulgular .....	15
1. Betimleyici Bulgular.....	15
2. Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	21
3. Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin DASÖ-42 Düzeyine İlişkin Bulgular.....	25
<b>V. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>27</b>
<b>VI. KAYNAKÇA .....</b>	<b>34</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>42</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>47</b>

## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 1.	Tüm Katılımcılara Ait Betimleyici Bulgular .....	16
Çizelge 2.	Evcil Hayvan Besleyen 120 Katılımcıya Ait Betimleyici Bulgular .....	17
Çizelge 3.	Ankete katılım gösteren İstanbul'da yaşayan hayvan besleyen / beslemeyen kadın ve erkeklerin sosyo-demografik özellikleri.....	18
Çizelge 4.	Hayvan besleme durumu ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki analizi	20
Çizelge 5.	Hayvan besleyen kadın ve erkeklerin besledikleri hayvan türü özellikleri .....	20
Çizelge 6.	Evcil Hayvanı Besleyen ve Beslemeyen Bireylerin DASÖ-42 Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	21
Çizelge 7.	Evcil Hayvanı Besleyen ve Beslemeyen Bireylerin Depresyon, Stres ve Anksiyete Düzeylerinin Ayrı Ayrı Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	22
Çizelge 8.	Hayvan Besleyen/Beslemeyen Kadın ve Erkeklerin DASÖ-42 skorlarının Ortalama Değeri ile Standart Sapmasının Özeti.....	23
Çizelge 9.	DASÖ-42 Skorunda Hayvan Besleme ve Cinsiyet Etkisine İlişkin Anova.....	23
Çizelge 10.	Eğitim Durumuna Göre Hayvan Besleyen/Beslemeyen Kadın ve Erkeklerin DASÖ-42 skorlarının Ortalama Değeri ile Standart Sapmasının Özeti .....	24
Çizelge 11.	DASÖ-42 Skorunda Eğitim, Hayvan Besleme ve Cinsiyet Etkisine İlişkin Anova Sonucu.....	24
Çizelge 12.	Hayvan Besleme Süresine Göre DASÖ-42 Puanlarının İncelenmesi	25
Çizelge 13.	Hayvan Besleyen Kadın ve Erkeklerin DASÖ-42 skorlarının Ortalama Değeri ile Standart Sapmasının Özeti .....	26

Çizelge 14. DASÖ-42 Skorunda Hayvan Türü ve Cinsiyet Etkisine İlişkin Anova Sonuçları .....	26
--	----



## I. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization) Dünya Ruh Sağlığı Raporuna göre 2019 yılında dünya nüfusunun %13'ü yani 970 milyon insan zihinsel bozukluklarla yaşamaktadır. Psikolojik bozukluk yaşayan kadınların oranı %52.4 iken, erkeklerin oranı %47.6'dır. 2019 yılında dünya genelinde 301 milyon insan anksiyete bozukluğu, 280 milyon insan ise depresif bozukluklarla yaşamaktadır (World Health Organization, 2019). Psikolojik sağlığımız olduğunda hayatın stresleriyle başa çıkabilir, yeteneklerimizin farkına vararak topluma aktif bir şekilde fayda sağlayabiliriz.

Günümüzde araştırma konusu olarak depresyon, anksiyete ve stres çok incelenen ve farklı konularla birlikte ele alınan bir alan olmuştur. Evcil hayvanlar, zihinsel rahatsızlıklara alternatif tedavi yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Antonioli ve Reveley, 2005). Çalışmalarda evcil hayvanların bireylerin stres düzeyini azalttığı ve depresyon gibi duygusal durum bozuklukları ile baş etmede fayda sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Friedmann ve Diğerleri, 1983). Bununla birlikte, bireylerin sağlığı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Watson ve Weinstein, 1993; Straede ve Gates, 1933).

Hayvanlar, insanların yaşam koşullarını kolaylaştırmak, beslenme, ısınma, güvenliğin sağlanması gibi çeşitli ihtiyaçları gidermek için sahiplenilirken, günümüzde evlerin içinde çeşitli duygusal ihtiyaçları karşılamak için tercih edilmektedir. Bu duygusal ihtiyaçlar arasında hayatı paylaşma, bağlanma, dokunma gibi temel ihtiyaçları giderme, çocuklar için erken yaşta sorumluluk alma, empati özelliği kazanma, kimi zaman kardeş olarak aile ferdi şeklinde aileye dahil olma gibi çeşitli amaçlarla insan hayatında rol alabilmektedir. Söz konusu ihtiyaçlara ilişkin bireyler tarafından hangi hayvanın tercih edildiği de ayrıca araştırma konusu olabilmektedir. Kedi sahiplenilen bireyler ile köpek sahiplenilen bireyler arasındaki farklılıkları, hatta hayvanın cinsine kadar

bireylerdeki farklılaşmayı inceleyen çalışmalar mevcuttur (Serpell, 1991; Onur, 2012).

Evcil hayvan ile yaşamının bireylerin sağlığına etkisine ilişkin yapılan çalışmalarda stres düzeyinde azalma görüldüğü, kan basıncının düşmesini sağladığı, çeşitli kalp hastalıklarına yönelik koruma sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Rieger ve Turner, 1999; Friedmann, Son ve Tsai, 2010). Özellikle köpek sahiplenen yaşlı bireylerin hayvanları ile birlikte dışarda yürüyüş yapmalarının hareket etmek için fırsat yarattığı ve bu durumun zihinsel veya fiziksel sağlığı artırarak fayda sağladığı, artan yaş ile birlikte yaşlılar için stresli yaşamın etkisini dengelediği söylenmektedir (Siegel, 1990). Bir başka çalışma sonucuna göre evcil hayvan sahiplenen bireyler, evcil hayvan sahiplenmeyen bireylere göre daha az doktora gitme ihtiyacı duymaktadır (Siegel ve diğerleri, 1999).

Kedi türü ile köpek türü farklı türde varlıklar olsa da aile içinde bir konuma sahip olmayı ve kendini birey olarak kabul ettirmeyi başarmışlardır. Bireyler de onlara kendi ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda anlam yüklemiş hatta insan türü atfedilen değer kadar önem göstermiştir. Karşılıklı olarak gelişen ilişkinin sebebi ve boyutları farklı disiplinlerce ele alınmıştır.

Günümüzde yaşam koşullarının da değişmesiyle modern hayata geçen insanın yaşadığı sorunlar şekil değiştirmiştir. Önceki çağlarda temel ihtiyaçlar ön plandayken, zamanla temel ihtiyaçların nispeten kolay karşılanması ile birlikte bireylerin çeşitli duygusal ihtiyaçları ve psikolojik sorunları ön plana çıkmaya başlamıştır.

Maslow tarafından geliştirilen İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ne göre insanın en temel ihtiyaçları yeme, içme ve uyuma gibi fiziksel nitelikteki gereksinimleridir. Bu seviyenin bir üst basamağında güvenlik ihtiyacı, iki üst basamağında ise sevme, sevilme ve aidiyet duyguları olarak kabul edilen aidiyet ve sevgi ihtiyacı yer almaktadır. Hayvanlara olan yaklaşımın zaman içinde değişmesinin insanların ihtiyaçlarının değişmesiyle farklılaştığı söylenebilir. Temel ihtiyaçlarını karşılayan insan, sevgi ve aidiyet gibi ihtiyaçlarla kendi türü dışındaki canlılara yönelmiş ve belki de farklı türlerle kurduğu sevgi bağına daha çok anlam ve önem vermeye başlamıştır.

Günümüzde çeşitli fiziksel, biyolojik ve genetik faktörlerin etkisiyle bireyler depresyon, stres ve anksiyete durumlarını deneyimlemektedir. Dünya genelinde yıllar itibarıyla insanların deneyimlediği söz konusu psikolojik rahatsızlıkların arttığı görülmektedir. Temel ihtiyaçlarını karşılayan ve doğal ortandan ayrılan insanın günümüzde temel probleminin psikolojik kaynaklı olduğu söylenebilir. Belki de bu sebeple, depresyon, stres ve anksiyete gibi duygu durum bozukluklarına ilişkin çok sayıda ve çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Bireylerin depresyon, stres ve anksiyete düzeyinin ölçülmesine ilişkin çalışmalar incelendiğinde çeşitli disiplinlerle ilişkilendirilerek konuyu araştırıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, depresyon, stres ve anksiyete düzeyini hayvanlarla ilişkilendiren az sayıda çalışma olduğunu söylenebilir. Çalışmanın, evcil hayvanla yaşamayan kişilerin depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin anlaşılması açısından yararlı olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir.

#### **A. Problemin Tanımı**

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 yılı raporuna göre dünya genelinde 970 milyon insan psikolojik bozukluklarla yaşamaktadır. Psikolojik rahatsızlıkların yaygınlığı göz önüne alındığında alternatif tedavi yöntemleri geliştirilmesi önem teşkil etmektedir. Evcil hayvanların da alternatif tedavi yöntemleri arasında yerini aldığı bilinmektedir. Bu çalışmada evcil hayvan besleyen ve beslemeyen insanların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının araştırılması planlanmıştır.

#### **B. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı evcil hayvan besleyen ve beslemeyen bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını incelemektir. Araştırma kapsamında İstanbul'da yaşayan 18 yaş üzerindeki bireylere anket uygulanmış olup ölçeklerden elde edilen bulgulara göre çıkarımlar yapılmıştır.

### **C. Araştırmanın Önemi**

Hayvan ve insan etkileşiminde, evimizde birlikte yaşadığımız evcil hayvanlar önemli bir yer teşkil etmektedir. Evcil hayvana yüklenen değer ve anlam, yaşanan ortama ve insana göre değişmektedir. Bu yönüyle hayvanlar doğal yaşamın bir parçası olarak görülürken günümüzde kültürel bir konuma sahip oldukları söylenebilir.

İnsan hayatının bir bölümünde en iyi arkadaş konumunda olan ve kişiye eşlik eden hayvanlar bu duruma iyi bir örnek oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle, doğal yaşamın parçası olan canlılar günümüzde ailenin birer ferdi konumundadır. Aile içinde tıpkı çocuklar gibi evcil hayvanların da yaşamı çeşitlendirdiği düşünülmektedir. Evcil hayvanlar yaşamı daha eğlenceli bir hale getirdiğinden doğal olarak eğlencenin kaynağı olarak kabul edilmektedir (Belk, 1996).

Hayvan ile birlikte geçirilen vakitlerde bireyin evcil hayvanına sarılıp temas kurmasının kişinin daha sakin ve mutlu hissetmesini sağladığı, dolayısıyla etrafındaki diğer bireylerle daha pozitif bir tutum göstermesini desteklediği düşünülmektedir (Cain, 1985).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 yılı raporu verilerine göre dünya genelinde 970 milyon insanın psikolojik bozukluklarla mücadele etmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların yaygınlığı göz önüne alındığında, evcil hayvanların alternatif tedavi yöntemi olarak etkisinin ortaya konulması önem teşkil etmektedir. Hayvan sahibi bireylerin duygu durumlarının diğer bireylerden nasıl farklılaştığına ya da bir farklılaşma olup olmadığına dair yapılan alanyazın taramasında, hayvan sahiplerine ilişkin çeşitli çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Bununla birlikte, hayvan sahibi olmanın bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisini inceleyen nispeten az sayıda çalışma olduğunu söylenebilir. Çalışmanın, evcil hayvan besleyen ve beslemeyen kişilerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumları gibi özellikleri açısından depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin anlaşılması açısından yararlı olacağı söylenebilir.

### **D. Araştırma Soruları**

Bu çalışmanın amacı kapsamında aşağıda belirtilen sorulara cevap aranacaktır:

Evcil hayvan besleyen insanların stres, kaygı ve depresyon düzeyi evcil hayvan beslemeyen bireylere kıyasla farklılık gösteriyor mu?

Evcil hayvan besleme, medeni durum ve cinsiyet arasındaki etkileşimler stres, kaygı ve depresyon düzeyini açıklıyor mu?

Evcil hayvan besleyen insanların stres, kaygı ve depresyon düzeyi erkekler ve kadınlar için aynı mı?

Evcil hayvanın türü açısından evcil hayvan besleyen bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeyi ilişkili mi?

Evcil hayvan besleme süresi ile bireyin stres, kaygı ve depresyon düzeyi ilişkili mi?

Yaşam boyu sahip olunan evcil hayvan adedi ile bireyin stres, kaygı ve depresyon düzeyi ilişkili mi?

Evcil hayvan besleyen insanların stres, kaygı ve depresyon düzeyi evli ve bekar insanlar için aynı mı?

## **E. Araştırma Hipotezleri**

**Hipotez 1:** Evcil hayvan besleyen bireyler evcil hayvan beslemeyen bireylere göre daha düşük stres, kaygı ve depresyon düzeyine sahiptir.

**Hipotez 1.1:** Evcil hayvan besleyen bireyler evcil hayvan beslemeyen bireylere göre daha düşük stres düzeyine sahiptir.

**Hipotez 1.2:** Evcil hayvan besleyen bireyler evcil hayvan beslemeyen bireylere göre daha düşük kaygı düzeyine sahiptir.

**Hipotez 1.3:** Evcil hayvan besleyen bireyler evcil hayvan beslemeyen bireylere göre daha düşük depresyon düzeyine sahiptir.

**Hipotez 2:** Medeni durum, cinsiyet ve evcil hayvanla yaşamak arasındaki etkileşim stres, kaygı ve depresyon düzeyi ile ilişkilidir.

**Hipotez 3:** Evcil hayvan besleyen bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeyi erkekler ve kadınlar için aynıdır.

**Hipotez 4:** Evcil hayvan besleyen bireyler için hayvanın türü açısından stres, kaygı ve depresyon düzeyi farklılaşmamaktadır.

**Hipotez 5:** Evcil hayvan besleyen bireylerin evcil hayvan besleme süresi ile stres, kaygı ve depresyon düzeyi ilişkilidir.

**Hipotez 6:** Evcil hayvan besleyen bireylerin yaşam boyu sahip oldukları evcil hayvan sayısı ile stres, kaygı ve depresyon düzeyi ilişkilidir.

**Hipotez 7:** Evcil hayvan besleyen bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeyi erkekler ve kadınlar için aynıdır.

## **F. Sınırlılıklar**

1. Araştırma, 18 yaş üstünde olup İstanbul şehrinde yaşayan 254 bireyden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Evcil hayvan besleme ile stres, kaygı ve depresyon düzeyinin ilişkili olup olmaması, ilgili ölçüm araçlarından elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır.
3. Zaman ve maliyet kısıtlılıklarından dolayı anketlerin internet üzerinden uygulanması ile rastlantısal olmayan örnekleme yönteminin kullanması temsil gücünü düşürmektedir (Couper, 2000). Bundan sonraki çalışmalarda örneklem sayısının artırılmasının ve rastlantısal örnekleme yöntemlerinin kullanılmasının, temsil gücünün artması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

## **G. Varsayımlar**

1. Araştırmaya katılım gösteren kişilerin ölçeklere cevap verirken duygu ve düşüncelerini dürüstlikle ve samimiyetle yansıtacakları kabul edilmektedir.
2. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin amaca yönelik nitelikte olacağı kabul edilmektedir.

## II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### A. Depresyon

Günümüzde araştırma alanı olarak depresyon, anksiyete ve stres en çok incelenen ve diğer alanlarla beraber farklı yönleriyle çalışılan bir konu olmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, çok sayıda kişinin çeşitli sebeplerden dolayı duygusal problemler yaşadığı belirtilmektedir (Akpınar, 2013; Durna, 2006). Depresyon tanım olarak bireyin yaşamaktan duyduğu keyfin ve motivasyonun azaldığı veya tamamen yitirildiği, derin bir hüznün ve keder duyguları ile eski yaşantılara yönelik kızgınlık, pişmanlık ve suçluluk duyguları hissettiği, karamsar bir gelecek algısına sahip olduğu, ölme arzusu ve özkıyımında bulunabileceği bir durum olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifadeyle depresyon; düşünme ve konsantre olma zorluğu, hafızada zorlanma, devamlı bir üzüntü ve keder, kaygılı olma hali ile kendini boşluk hissetme, asabi tepkilerde artış, diğer bireyleri suçlamaya eğilim gösterme, iştahta değişiklik, kişide değersizlik hissi ile kendi değerini sorgulaması, eğlenilen aktivitelere yönelik ilginin azalması ve eğlenilen aktivitelerden keyif almanın azalması, ölüme yönelik düşüncelerde artış olması, sigara tüketiminin artması, koroner kalp problemleri, motivasyonda zorlanma şeklinde yer almaktadır (APA, 2000).

Depresyon dünya genelinde farklı toplumlarda yaygın olarak görülebilmektedir. Bununla birlikte, ülkelere göre depresyonun görülme sıklığının değiştiğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Bir çalışmaya göre Hollanda'da yaşayan kadınların %20'sinde, erkeklerin yaklaşık %11'inde hayat boyunca majör depresif rahatsızlık görülebilmektedir (Bijl vd. 1998). Başka bir çalışmada Hırvatistan'daki kadınların %20'sinde, erkeklerin %9'unda hayatları boyunca majör depresif rahatsızlık görülebilmektedir (Szadoczky vd., 1998). Bir diğer çalışmaya göre Avrupadaki insanların ortalama %8'i bir yıllık süre içinde majör depresif rahatsızlığı deneyimlemektedir (Waraich vd, 2004). Depresyonun başlangıç yaşı bireyden bireye değişiklik gösterse de ortalama olarak 20'li yaşların ortalarına doğru başlamaktadır. Bununla birlikte, son dönemlerde

ortalama başlama yaşı daha küçük yaşlara kaymıştır (Deniz ve Sümer, 2010: 117).

Dünya genelinde yaygın bir hastalık olan depresyondan 2019 yılında nüfusun tahmini %3,8'i etkilenmekte olup yaklaşık 280 milyon kişinin depresyona sahip olduğu bilinmektedir. Bu oran yetişkinler arasında %5 iken 60 yaşından büyük yetişkinler arasında %5,7'dir (IHME, 2019). Günlük yaşamdaki sorunlara karşı gösterilen ve uzun sürmeyen duygusal tepkilerden ve geçici ruh hali dalgalanmalarından farklı olarak depresyon, özellikle tekrarlayan orta ya da üstü şiddet düzeyinde yaşıyorsa önemli bir sağlık sorunu haline gelebilir. Böyle bir etki altında birey kendini birçok alanda yetersiz hissedebilir ve bu durum acı çekmesine hatta intihar etmesine sebep olabilir. Her yıl 700 000'den fazla kişi intihar nedeniyle ölürken, depresyon 15-29 yaş grubunda dördüncü sırada yer alan ölüm nedenidir (IHME, 2019).

Depresyonun sebepleri kesin olarak ortaya konulmamış olmakla birlikte biyokimyasal, genetik, psikososyal faktörler ile mizaç ve kişilik yapısı ve yaşamsal olayların etkili olduğu bilinmektedir. Nöradrenalin ve serotonin miktarının yetersizliği ile nörotransmitterlerin birbirleri arasındaki dengenin bozulması depresyon sebepleri arasında yer almaktadır (Öztürk, 2018). Aile büyüklerinde depresyonun görülmesinin sonraki nesillerde depresyon görülmesi olasılığını arttırdığı bilinmektedir. Ayrıca, devamlı bir şekilde stres altında olan ve bu durum için yeterince destek alamayan bireylerde de depresyon görülme riskinin yüksek olduğu bilinmektedir.

## **B. Anksiyete**

Anksiyete bireyin düşünmediği, beklemezsizin ya da isteme hali dışında gelişen bir olay veya durum karşısında bireyde oluşan korku, tehlike ve gerilim hisleri sonucunda öfkeli bir tepki göstermesine sebep olan bir his olarak tanımlanabilir. Anksiyete bozukluğunda ise tetikleyen bir unsur olmasına gerek yoktur ya da bazen tetikleyen unsur olsa dahi normalin üstünde bir karşılık verilmesi durumu vardır. Anksiyete bozukluğunun zihinsel belirtileri olarak istenmeyen bir şey olacağı hissi, heyecanlanma, konsantre olmada zorlanma, hafızada bozulma gibi belirtiler sayılabilirken, fiziksel belirtileri arasında terleme, ağız kuruluğu, baş dönmesi, göğüs çarpıntısı gibi belirtiler yer almaktadır.

Daha geniş bir tanımlamayla, anksiyete belirtileri olarak deneyimlenen durumlar şu şekilde belirtilebilir (APA, 2013); konsantre olmada zorluk yaşanması, zihinsel ve sinirsel süreçlerin değişmesi, uyuma düzeninin değişmesi, olumsuz düşüncelere yönelim, tedirgin hissetme hali, stresle baş etmede güçlük yaşanması, sorunlara çözüm bulma becerisinin azalması, duygu durumunun değişken olması, kötümser olma, duygusal ve fiziksel açıdan istismar yaşanması, travma eden deneyimler yaşanması, tehdit algısı, kültürel kurallar gibi unsurlar yer almaktadır.

Anksiyete durumunda endişe hali çoğu zaman bireyin bilmediği, gelecekte oluşabilecek durumlara ilişkin endişe ve kaygılardan oluşurken, depresyonda gelecekte ziyade geçmiş dönemlerde yaşanan durumlar kaynaklı olabilmektedir. Bu alandaki çalışmalarda genel olarak anksiyete rahatsızlığı deneyimleyen kişilerin depresyonu da yaşama riski olduğu, hatta depresyonun büyük ölçüde anksiyete yaşanmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Wetherell, Gatz ve Pedersen, 2001).

Anksiyete bozukluklarının sebebi olarak bazı biyolojik ve psikolojik teoriler öne sürülürken, genetik faktörlerin de etkili olabileceği ileri sürülmektedir.

### **C. Stres**

Stres devamlı bir şekilde algılanan ruhsal gergin olma hali olarak tanımlanabilir. Bireyin etrafında kendinden beklenen istekleri aşırı olarak algıladığı veya uyumlanma kapasitesinin yetersiz kaldığını hissettiği durumlarda stres hali oluşur (Cohen vd., 1995). Hastalıkların oluşmasında stresin payının büyük olduğu bilinmektedir.

Lazarus (1966) stresin bireyin tehdit altında hissettiği durumlarda, yeterli düzeyde başarılı olamayacağını hissettiğinde ortaya çıktığını ifade ederken, Raymond (2000) kişilerin durumlar karşısında baş etmeye yönelik kaygı hissetmeleriyle kendini gösterdiğini belirtmektedir. Selye (1936) ise stresin tanımını kişiye tanıdık gelmeyen bir durum karşısında alışma sürecinde fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak verdiği tepki olarak ifade etmiştir. Strese ilişkin Lazarus ve Folkman (1984)'ın baş etme teorilerine göre bireylerin etraflarındaki

uyaranları devamlı olarak değerlendirdikleri ve bu süreç sonrası duyguların oluştuğu belirtilmiştir.

Tanımlamaların ortak özellikleri olarak baskı, beklenti ya da tehdit sebepleriyle bireye özgü bir tecrübe olması ve kişinin yeterlilik algısının negatif yönde etkilenmesidir. Bu kapsamda stres tanımının ortak özellikleri şu şekildedir (APA, 2000); suçluluk hissi, sinirlilik, keder, öfke, uyuma düzeninin bozulması, iştah ve kiloda değişim, karar verirken konsantrasyon zorluğu, negatif düşünceler, dikkat zorluğu, huzurlu hissetmeme, diğer bireylerle problem yaşama, iletişimde güçlük yaşanması şeklinde belirtilebilir.

#### **D. İnsan ve Hayvan Etkileşimine İlişkin Yapılan alışmalar**

Hayvanların insan hayatındaki yeri özellikle evcil hayvanlar açısından zaman içinde değişiklik göstermiştir. İlk dönemlerde bireylerin yaşam koşullarını kolaylaştırmak, beslenme, ısınma, güvenliğin sağlanması gibi çeşitli ihtiyaçları gidermek için sahiplenilirken, günümüzde bu amaçla kullanım hala geçerli iken bazı türler açısından durum farklılaşmıştır. Statü sembolü olarak da kabul gören evcil hayvanlar, evlerin içinde çeşitli duygusal ihtiyaçları karşılamak için tercih edilmektedir. Bir çalışmaya göre evcil hayvanlar tüm faydalı terapötik ilişkilerde olan "gizemli" bir katkıda buldukları gibi iletişimi, sosyal olmayı ve duyguların ifade edilmesini de kolaylaştırabildiği belirtilmektedir (Levinson 1983). Söz konusu "gizemli" unsurun evcil hayvan ile birey arasında gelişen olumlu bir bağdan oluşan manyetik bir kuvvet olduğu öne sürülmektedir (McElroy, 1996).

Hayvanlar aracılığıyla karşılanan duygusal ihtiyaçlar arasında hayatı paylaşma, bağlanma, dokunma gibi temel ihtiyaçları giderme, çocuklar için erken yaşta sorumluluk alma, empati özelliği kazanma, kimi zaman kardeş olarak aile ferdi şeklinde aileye dahil olma gibi çeşitli rollere ilişkin amaçlar bulunmaktadır. Bireylerin ihtiyaçlarına ilişkin hangi hayvanı tercih ettiği de ayrıca araştırma konusu olabilmektedir. Kedi sahiplenilen bireyler ile köpek sahiplenilen bireyler arasındaki farklılıkları, hatta hayvanın cinsine kadar bireylerdeki farklılaşmayı inceleyen çalışmalar mevcuttur (Serpell, 1991, Onur, 2012).

Evcil hayvan türü olarak köpek sahiplenme 15. yüzyıl itibarıyla popüler hale gelmiş ve evcil hayvanların fonksiyonu zenginlik ve statü göstergesi şeklinde

rol değiştirmiştir (Plemons, 2008). 20'nci yuzyılda ise evcil hayvanlar çekirdek ailenin birer ferdi olarak aile üyeleri arasında yerini almıştır.

Hayvanlara atfedilen dostluk, arkadaşlık gibi ruhsal ve fiziksel yakınlık içeren ihtiyaçların karşılandığıının anlaşılması çok önceye dayanıyor olsa da insanla hayvanın etkileşiminin bireyin sağlığına yönelik etkileri son dönemlerde önem verilen bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Köpek besleyen bireyler köpeklerinden dolayı dışarıda daha fazla zaman geçirmekte olup hem kendi hem de diğer evcil hayvanlarla daha fazla etkileşimde bulunmaktadırlar. Yapılan bir çalışmaya göre bu durumun getirdiği fiziksel hareketliliğin, ileri yaşta olan bireylerin zihinsel veya fiziksel sağlığını arttırıcı şekilde katkıda bulunduğu, özellikle yaşın ilerlemesiyle birlikte gelişen durumların ve stresli yaşamın etkilerine yönelik dengeleyici fayda sağladığı ifade edilebilir (Siegel, 1990). Başka bir çalışmada, evcil hayvan besleyen bireylerin evcil hayvan beslemeyen bireylere kıyasla doktorlarla daha az iletişimde bulunduğu sonucuna varılmıştır (Siegel ve diğerleri, 1999).

Bağlanma ihtiyacının insan hayatındaki yeri doğum ile başladığı bilinmektedir. Annesinin ya da ona bakım verenin ilgisine, bakımına, sevgisine ve korumasına muhtaç olarak doğan bebek hayatının ilk dönemini bu şekilde sürdürür. Bebek hem fiziksel olarak hem de duygusal ve sosyal olarak duyduğu gereksinimlerin karşılanması ihtiyacı içindedir. Bu ihtiyacını giderebilmek için ağlama gibi tepkilerle kendini ifade etmektedir. Tepkisine karşılık olarak ona bakım veren kişilerin gösterdiği reaksiyonların bireyin bağlanma şekli üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Diğer bir ifadeyle, bebekte zaman geçtikçe onunla ilgilenen kişilere ya da nesnelere yönelik bağlanma gerçekteşmektedir. Benzer şekilde, hayvan besleyen kişi ile beslediği hayvan arasında da bağlanma gerçekteşiği görülmektedir. Hayvanlar ile insanlar arasında kurulan bağlanma ülkemizde son dönemde yaygın olarak incelenen bir alan olmuştur. Önceki dönemlerde çekirdek aileye kıyasla büyük ailelerin bir arada olduğu yapı ülkemiz genelinde yaygın durumda iken günümüzde bu durum değişmiştir. Söz konusu dönemlerde hayvan sahiplenmek daha çok korunma, beslenme ve ulaşımın sağlanması gibi çeşitli ihtiyaçların karşılanmasına yönelik iken günümüzde bu roller farklılaşmıştır. Günümüzde bireylerin eskiye kıyasla daha yalnızlaştığı, aynı ev içinde yaşayan aile ferdi sayısının nispeten daha düşük olduğu, belki de

bu azalma ile birlikte hayvanlarla kurulan bağıın önem kazandığı ve bağlanma ihtiyacının hayvanlara y6neldiği, hayvanlarla kurulan ilişki ile bağlanma ihtiyacının karşılandığı s6ylenebilir. Hayvanlar ile bireyler arasındaki ilişkide hayvanlar kimi zaman yakın bir dost veya arkadaş olurken, kimi zaman hayat boyu eşlik eden bir yoldaş ya da aile bireyi, evlat olarak insanların hayatlarında yer alabilmektedir.

Hayvan sahiplenmede bir diğer motivasyon kaynağının yalnızlık hissinin paylaşılması olduğu d6ř6n6lmektedir. Yalnızlık hissi ile evcil hayvan sahiplenme kavramlarını birlikte ele alan araştırmalarda evcil hayvanı olmayan ve yalnız yaşayan bireylerin, evcil hayvan besleyip yalnız yaşayan bireylere kıyasla daha yalnız hissettikleri ve sosyal etkileşimden kaçındıkları 6ne s6r6lmüşt6r (Sable, 1995; Zasloff & Kidd, 1994)

G6n6m6zde çekirdek aile yapısı toplum geneline yayıldığı s6ylenebilir. Aileler artık çeşitli sebeplerle eskiye kıyasla daha az sayıda ocuk sahibi olmaktadır. Kimi aileler, ikinci bir ocuk doğurmak yerine çocuğuna bir arkadaş olarak hayvan sahiplenmeyi tercih edebilmektedir. Aynı zamanda, bir hayvan ile birlikte b6y6menin çocuğun i d6nyasının gelişimine katkı sağlayacağı, empati 6zellikleri kazanmasını sağlayacağı fikriyle bireyler evcil hayvan beslemeye y6neldiği s6ylenebilir. G6n6m6z d6nyasında ailenin bir bireyi olarak kabul edilen hayvanlar, aynı zamanda toplum içinde stat6n6n de bir g6stergesi olma fonksiyonuna sahip olduğu ileri s6r6lebilir.

Bu çalışmada, evcil hayvan beslemenin bireylerin duygu durumları 6zerindeki etkisini 6l6mlenmek amaçlanmıştır. G6n6m6z d6nyasında depresyon, anksiyete ve stres yaygın g6r6len rahatsızlıklar olmakla birlikte evcil hayvanın varlığında nasıl etkilendiğini g6rmek için hayvan besleyen bireylerle, beslemeyen bireyler karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

## **E. Evcil Hayvan Beslemenin Bireylerin Duygu Durumlarına Etkisine Y6nelik Yapılan alışmalar**

Hayvanlarla insanlar arasındaki bağa dair ilk alışmalar Boris Mayer Levinson tarafından 1960'lı yıllarda yapılmıştır. Levinson terapi s6recinde k6peğinin sağladığı yararları fark ettiğinde hayvan destekli uygulamaların sağlık

sistemine entegre olmasında öncü olarak önemli katkı sağlamıştır (Chandler, 2017; Hooker ve ark., 2002). Levinson (1962), Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık toplantısında sunduğu “The dog as a co-therapist” isimli makalesi bu alanda yapılan çalışmalara öncülük teşkil etmiştir. Levinson (1964) sonraki çalışmasında ise hayvan terapisi ifadesine yer vererek hayvan destekli terapi alanının babalarından biri olarak literatürde yer almıştır.

Hayvanlar ve insanlar arasında kurulan ilişki başka araştırmacılar tarafından kapsamlı olarak ele alınmıştır (Thomas, 1984; Serpel, 1986; Bergier, 1986; Manning ve Serpell, 1994). Paul ve Serpell (1993), çocuklukta evcil hayvan besleme ile genç yetişkinlikte insancıl tutumlar geliştirme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma sonucuna göre çocuklukta evcil hayvan besleme düzeyinin yüksek oluşu, evcil hayvanlara karşı daha olumlu tutumlar sergileme ve evcil hayvan olmayan hayvanlar ile insanların refahıyla ilgilenmenin ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, vejetaryenlik gibi etik gıdadan kaçınma uygulamaları ile hayvan refahı ve çevre örgütlerine üye olmak da çocukluk döneminde evcil hayvan besleme ile ilişkili bulunmuştur. Manning ve Serpell (1994), hayvanlara olan pozitif yaklaşımın gelişim sürecini ele alan bir çalışma yapmışlardır.

1960'lı yıllarda Levinson tarafından öne sürülen hayvan destekli uygulamalara ilişkin Erika Friedmann tarafından çeşitli çalışmalar yapılmış ve evcil hayvan besleyen bireylerde kalp krizi sonrasında yaşama oranı, hayvan beslemenin getirdiği fiziksel rahatlık ve onun varlığında strese karşı gösterilen tepki gibi kavramları araştırmıştır. Friedmann tarafından yapılan çalışmalarda genel olarak evcil hayvan sahibi olmanın ya da sadece bir evcil hayvanın varlığında bulunmanın bireylerin zihinsel, sosyal ve fizyolojik sağlık durumunda iyileşme sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, bir köpeğin varlığının hem kitap okurken hem de dinlenirken daha düşük kan basıncına sebep olduğu gözlemlenmiştir. Hatta, köpeğin deneyin başlangıcında var olmasının, deneyin ikinci yarısında tanıtıldığı duruma göre daha büyük etki gösterdiği gözlemlenmiştir (Friedmann ve ark., 1983).

Friedmann, Son ve Tsai (2010), hayvanlar ve insanlar arasında kurulan bağın kişilerin sağlığı ve zindeliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada, epidemiyolojik araştırmaların hayvanların özellikle kardiyovasküler sağlık için

fizyolojik faydalar sağlayabileceği ve evcil hayvan sahibi olmanın, miyokard enfarktüsünden sonraki bir yıl içinde hastaların daha iyi yaşamaları, daha az sağlık şikâyetinde bulunmaları, daha az tıbbi kaynak kullanımına ihtiyaç duymaları ve daha az kardiyovasküler hastalık risk faktörü göstermeleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Hatta, köpek sahibi olmanın, yalnızca kedi sahibi olmaktan daha faydalı olabileceği öne sürülmüştür. Fiziksel hareketlilik daha sağlıklı olma ile ilişkili olduğundan, köpeklerin dışarı çıkma ve yürüme gereksinimi, sahiplerinin de fiziksel hareketliliğini sağlaması ve dolayısıyla daha sağlıklı olmaları ile ilişkilendirilmiştir. Hayvan destekli aktiviteler ile hayvan destekli terapinin, bireysel hedeflere ve özelliklere göre farklı şekilde etkili olacağı ileri sürülmüştür.

Hayvan destekli tedavi ile kişinin benlik algısında pozitif anlamda farklılık yaratması ve davranışlarında olumlu değişiklikler sağlaması amaçlanmaktadır (Kruger & Serpell, 2010). Birey ile evcil hayvanı arasında duygusal açıdan oluşan güvenli bağlanma ile daha az stres hormonu salgılandığı, nabız atışının yavaşladığı, kan basıncı ve solunum hızının azaldığı görülmektedir. Hayvan destekli tedavi ile fiziksel hastalıkların psikosomatik etkileri ve iyileşmeye faydası hayvanların iyileştiren tarafını göstermektedir (Ballarina, 2003).

Bir başka çalışmada, bireylerin ruh halleri ile kedileriyle etkileşimleri arasındaki ilişkili incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre, kedinin, sahibinin ruh hali ile önemli ölçüde ilişkili olan tek kayıtlı davranışı, devam eden bir etkileşim içinde sahibine yaklaşmasıydı (Turner, D. & Rieger, G., 2001).

Yapılan bir çalışmada akvaryum içinde yüzen bir balığa bakmanın anksiyeteyi azalttığı ve kan basıncını düşüren bir etki sağladığı gözlemlenmiştir (Miller & Fowler, 2012). Ayrıca, evde köpeğin varlığında çocuklar üzerinden yapılan çalışmalarda, evcil hayvansız ortamlardaki çocuklara kıyasla kan basıncının daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Friedmann ve ark., 1983). Bir insana kıyasla evcil bir hayvanla temas etmenin veya iletişim kurmanın, yaşanan stresi azalttığı gözlemlenmiştir (Erika Friedmann ve ark., 1983; Erika Friedmann, Son, & Tsai, 2010; Wilson, 1987).

Diğer taraftan, evcil hayvan besleyen kadınlarda hayvan sahiplenme ile depresif belirtilerin azaldığına işaret eden çalışmalar mevcuttur. Rieger ve Turner

(1999) depresif ruh halinin, tek başına yaşayan insanların kedilerine karşı davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Genel olarak yapılan çalışmalarda bir kişi ne kadar depresif olursa etkileşime girme niyetinin de o kadar az olduğu bilinmektedir. Ancak Rieger ve Turner (1999) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre bir kedinin varlığında durumun değiştiği, kedinin pozitif bir yakınlık gösterdiği durumlarda kişi ne kadar depresif ise o kadar çok etkileşime girdiğini gözlemlemişlerdir. Ayrıca, kedi sahibi olan kadınların, daha önce kedi sahibi olmuş kadınlara göre daha az depresif belirti gösterdikleri bulunmuştur. Dolayısıyla, kedinin varlığı ve sahibine gösterdiği yakınlığın bireylerin depresif durumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir başka çalışmada, ağır görevleri olan ve evcil hayvanlarıyla etkileşim halinde olan kadınların deneysel bir araştırmaya konu edildiği, araştırma sonucuna göre hayvanlarla etkileşimi olan kadınların kan basıncının yakın bir arkadaşıyla etkileşim halinde olan kadınlara kıyasla daha düşük düzeyde olduğu ve kalp atış hızı reaktivitesi gösterdiği belirtilmiştir (Allen ve diğerleri, 1991). Stres veren durumlarda evcil hayvanların sahiplerine psikolojik destek sağlayıcı bir şekilde katkıda buldukları söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, bireyin kendini göstermek istediği ve performans kaygısı güdüsünde olduğu durumlarda, evcil hayvanının varlığında bu kaygının azaldığı hatta tamamen bittiği de söylenebilir.

Allen, Blascovich ve Mendes (2002) tarafından yapılan çalışmada öne sürülen hipotez testi ile sahiplenme ve evcil hayvan etkileşimine dair faydalı bilgilere ulaşıldı. Çalışmaya katılımın çiftler şeklinde olduğu ve katılım gösteren çiftlerin yarısının evcil hayvan olarak kedi beslediği, yarısının ise köpek evcil hayvanına sahip olduğu belirtilmektedir. Beslenen hayvan türü farklı olsa da araştırma hipotezi açısından beslenen hayvan türünün farklı olmasının araştırma sonucu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşıldı. Araştırmada, evcil hayvan besleyen katılımcıların stres algısının evcil hayvan beslemeyen bireylere kıyasla daha farklı olduğu, evcil hayvan besleyen bireylerin stresi bir tehdit şeklinde algılamak yerine bir zorluk olarak algıladıkları ve çalışmaya karşı ısrarlı bir yaklaşım sergiledikleri, problem karşısında çözüm odaklı olacak şekilde daha etkin çalıştıkları ve kalp atış hızı ile kan basıncının ciddi düzeyde daha düşük

olduğu, stres yaratan bir duruma maruz kaldıktan sonra önce hafif sonra ise hızlı bir şekilde iyileşme sürecine girdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Evcil hayvan besleyen insanların kendilerine stres veren bir görevi yerine getirirken evcil hayvanlarıyla aynı ortamda bulunmalarının fizyolojik fayda sağladığı, hatta evcil hayvanı ile temas kurmasının bireyin karşı cinsten en yakın arkadaşı olarak değerlendirilebilecek kişi olan eşiyile yaşadığı etkileşimden alınan faydadan daha fazla katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Allen, Blascovich ve Mendes, 2002). Aynı zamanda, eşin varlığının hayvan besleyen bireyler açısından kalp atış hızı azalışının en yavaş olduğu durum olarak gözlemlenmiştir. Evcil hayvanların, eş gibi bireye en yakın olabilecek kişilere kıyasla daha düşük olasılıkla yargılayıcı olduğu bilinmektedir.

Evcil hayvan beslemenin stres ve depresyona karşı fayda sağladığına ilişkin olumlu sonuç gösteren çalışmalardan farklı olarak herhangi bir etkisinin olmadığı sonucunu ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Fritz ve ark. (1995) tarafından Alzheimer hastalarına ilişkin yapılan çalışma buna bir örnektir. Aynı zamanda, Watson ve Weinstein (1993) tarafından çalışan kadınlara yönelik yapılan çalışma ile Miller ve Lago (1990) tarafından yaşlı kadınlara yönelik yapılan çalışma ve Straede ve Gates (1993) tarafından kedi sahibi olan ve olmayan bireylere yönelik yapılan çalışma sonucunda evcil hayvan sahibi olmakla depresif belirtiler göstermek açısından fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evcil hayvan ile birlikte yaşamanın depresiflik düzeyi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığına ilişkin yapılan çalışmalara bir diğer örnek Zasloff ve Kidd (1994) tarafından yapılmıştır. Çalışmada, evcil hayvan ile bağ kurmanın bekar ve genç yetişkin kadınlardaki yalnızlık hissi açısından evcil hayvan sahibi olma ile ilgisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hatta yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan en az üç çalışmada evcil hayvan ile birlikte yaşamayı daha yüksek depresif düzey ile ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur (Fritz ve diğerleri 1996; Roberts ve diğerleri 1998; Parslow ve diğerleri 2005).

Haskaya (2019) tarafından ülkemizde yaşayan evcil hayvan sahibi bireylerin bütüncül psikoterapi perspektifinden değerlendirmesine yönelik bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada ulaşılan sonuçlar arasında; evcil hayvanların bireyler için bir sevgi nesnesi olduğu, bireylere kendilik aktivasyonunda katkı

sağladıkları, ayrılık anksiyetesi ile terk edilme depresyonuna iyi geldiği, kayıp ve yas yaşanan durumlarda bu durumla mücadelede destek sağladıkları, aynı zamanda birey için aynalama işlevi gördükleri, bireyin kendini iyi hissetmediği zamanlarda evcil hayvanı ile daha fazla zaman geçirerek bu durumla baş etmelerine ve kendilerini iyi hissetmelerine katkı sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın eksik yönü olarak geçerli bir ölçek kullanılmadığı belirtilmiş olup çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından araştırılan konuların tamamına ilişkin ölçek veya ölçeklerin kullanılmış olması ihtiyacı olduğu belirtilmiştir.

Literatür taraması neticesinde, hayvan sahibi olma ile depresyon, stres veya anksiyete düzeyini ilişkilendiren çalışmalar olduğu görülmüştür. Çalışmalarda genel olarak hayvan sahibi olmanın bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmış olsa da etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Bu çalışmada ülkemizde evcil hayvan sahibi olmanın bireyleri nasıl etkilediğine yönelik sorulara açıklık getirmek hedeflenmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalar açısından hayvan sahibi olma ile depresyon, stres ve anksiyete düzeyini ilişkilendiren çalışmaya rastlanmamış olup çalışmanın bu yönüyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma amacını değerlendirmek için araştırma soruları ve hipotezler geliştirilmiş olup literatürde kabul gören ölçekler aracılığıyla ölçümler yapılmış ve istatistiksel testler öne sürülen hipotezler değerlendirilmiştir.

### **III. YÖNTEM**

#### **A. Araştırma Evren ve Örneklemi**

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel tipte gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğü G Power 3.1.9.7 programında güç analizi ile belirlenmiştir. Bağımsız gruplar için t-testine göre  $d=0.42$  etki büyüklüğünün tespit etmek için gereken en küçük örneklem genişliği %90 istatistiksel güç ve  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde 246 katılımcı olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü ölçek skorları arasında iki grup arasında ortalama olarak 5 puan fark ( $sd=12$ ) dikkate alınarak hesaplanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan 18 yaşın üzerinde olan kişiler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında yapılan anket çalışmasına 254 kişi katılım göstermiştir. Katılımcılardan 124 kişi evcil hayvan beslerken 130 kişi evcil hayvan sahibi değildir.

#### **B. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket kullanılmıştır. Bu kapsamda sosyodemografik sorular içeren kişisel bilgi formu ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASÖ-42) uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan anket uygulaması, internet ortamında Google Forms web sitesi üzerinden yapılmıştır.

##### **1. Demografik Bilgi Formu**

Çalışma kapsamında bilgi formu hazırlanmış olup form aracılığıyla katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler toparlanmıştır. Kişisel bilgi formu çalışmanın amaçları doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Söz konusu formda; katılımcıların yaş aralığı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim düzeyi, evcil hayvan sahiplenip sahiplenmediği, evcil hayvan besleniyorsa kaç tane olduğu ve kaç yıldır beslenildiği sorgulanmıştır.

## 2. Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASÖ-42)

Araştırmada katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarını ölçmek amacıyla Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASÖ-42) kullanılmıştır. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından anksiyete, stres ve depresyon düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü strese ait olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıt seçenekleri 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ve ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her biri için toplam puan 0 ile 42 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Çetin ve Akın (2007) tarafından yapılmış ve yüksek düzeyde geçerlilik ve güvenirliğe sahip olduğu bildirilmiştir.

Ölçekte depresyona ilişkin sorular aracılığıyla (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42) hoşnut olmama, çaresiz hissetme, değersiz hissetme, ilgi kaybı ve enerjide azalma düzeyi ölçülmektedir. Anksiyete durumuna ilişkin sorular aracılığıyla (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) kişinin otonomik uyarılmışlık, durumsal anksiyete, öznel anksiyete ve kas tepkisi düzeyi ölçülmektedir. Stres durumuna ilişkin sorular aracılığıyla (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) rahatlamanın kolay olup olmadığı, sinir uyarımı, hemen üzülüp sıkılma durumu, rahatsız hissetme, fazla tepki gösterme ve tahammülsüzlük belirtilerinin düzeyi ölçülmektedir. DASÖ ölçeği, dört basamaklı Likert tipi bir ölçek olup maddeler 0 ile 3 arasında (0=bana hiç uygun değil, 1=bana biraz uygun, 2=bana genellikle uygun, 3=bana tamamen uygun) değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam puanları her alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir.

#### IV. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZLERİ

Veri toplama aracı olarak anket kullanılmış olup anket hazırlandıktan sonra yakın çevre ve onların çevresindeki kişilere online ortamda link paylaşılacak suretiyle veri toplanmıştır. Ankete toplam 316 kişi tarafından katılım sağlanmış olmakla birlikte, şehir sorusuna İstanbul dışını işaretleyen 51 kişi ile bu soruyu boş bırakan 5 kişinin anket formu analizlerde dikkate alınmamıştır. Eleme sonrasında kalan 260 katılımcının cevapları incelendiğinde, 6 katılımcının soruların çoğunluğunu cevapsız bıraktığı görüldüğünden bu kişilerin anket formları da değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak, 254 adet katılımcı formu üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

Anket tekniğiyle toplanan verilerin analiz edilmesinde, her soruya yanıt vermemiş bireylerin analizden çıkarılması istatistiksel olarak yanlı sonuç verebilir (Kalaycıoğlu, 2017). Bu nedenle soruların bir kısmını boş bırakan katılımcılar için Beklenti Maksimizasyonu (EM) yöntemi ile kayıp veri analizi yapılmıştır. Bu analize göre %95 güvenirlikle kayıp verilerin tamamen rastantısal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p=0.718$ ). Kayıp veriler hem sayıca az olduğu hem de tamamen rastlantısal dağıldığı için ortalama değer atama yöntemi tercih edilmiştir (Pedersen ve Diğerleri, 2017).

Anket kapsamında katılımcıların yaş grupları (18-28, 29-39, 40-50, 51-61, 62 ve üstü), cinsiyetleri (kadın/erkek), medeni durumları (bekar, evli, partner ile birlikte yaşıyor), eğitim düzeyi (Okur-yazar, İlköğretim, Lise, Ön lisans, Lisans, Lisansüstü), hangi evcil hayvanı besledikleri ile kaç tane evcil hayvan besledikleri (beslemiyorum, 1, 2, 3, 4, daha fazla) ve kaç yıldır evcil hayvan sahiplenildiği (beslemiyorum, 0-1, 1-2, 2-3, 3-4, Daha fazla) soruları ile DASÖ-42 ölçeği soruları yer almaktadır.

Katılımcılardan anket aracılığıyla derlenen demografik bilgi formu ile Depresyon, Stres ve Anksiyete Ölçeğine (DASÖ-42) ilişkin veriler, SPSS programı aracılığıyla incelenmiştir. Veri analizi için SPSS 25.0 programı (SPSS

Inc., Chicago, Illinois, USA) kullanılmış ve istatistiksel testler  $p=0.05$  anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır.

Analizde ilk aşamada katılımcıların cinsiyet oranı, medeni durumları, yaş ortalamaları, eğitim durumları gibi betimleyici istatistiklere ulaşılmıştır. Bu kapsamda, evcil hayvan sahibi olan 120 birey olduğu, 134 bireyin ise hayvan sahibi olmadığı anlaşılmıştır. Katılımcıların cevaplarının sayısal değişkenlere dönüştürülmesinden sonra depresyon, stres ve anksiyete düzeylerine ilişkin sorulara verilen cevapların puanları toplanarak bağımlı değişken elde edilmiştir. Bilgi formu kapsamında depresyon düzeyini (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42), anksiyete düzeyini (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) ve stres düzeyini (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) ölçen sorular yer almaktadır.

Analizde ilk aşamada katılımcıların cinsiyet dağılımı, medeni durumları, yaş ortalamaları, eğitim durumları gibi betimleyici istatistiklere ulaşılmıştır. İkinci aşamada, hayvan besleyen bireyler ile hayvan beslemeyen bireylerin cinsiyet, yaş grubu, medeni hali gibi kategorik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ki-kare bağımsızlık testi yapılmıştır. Hayvan sahibi olan grup ile hayvan sahibi olmayan grubun DASÖ-42 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bununla birlikte, eğitim düzeyi, cinsiyet, yaş grubu ve medeni durum demografik değişkenlerine göre hayvan besleyen grup ile beslemeyen grubun DASÖ-42 skorları arasındaki farklılıklar ile evcil hayvan besleyen kişilerin besledikleri hayvan türü ile hayvan besleme süreleri ve kaç tane hayvan beslediklerine göre DASÖ-42 düzeyleri arasındaki farklılıklar ANOVA analizi ile incelenmiştir.

## **A. Bulgular**

### **1. Betimleyici Bulgular**

Araştırmada 75 erkek (%29,5), 179 kadın (%70,5) olmak üzere toplam 254 kişi ankete katılım sağlamıştır. Hayvan besleyen bireylerin sayısı 120 kişi olup hayvan beslemeyen kişi sayısı 134'tür. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%74'ü) 29 yaş ile 50 yaş aralığındadır. Katılımcılardan 117 kişi (%46,1) bekar, 130 kişi

(%51,2) evli, 7 kişi ise (%2,8) partner ile birlikte yaşayan kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%83,8) eğitim durumu lisans ve lisansüstü düzeydedir. Çalışmaya büyük ölçüde (%70,5 oranında) kadınlar katılım göstermiş olup katılan kadın sayısı 179 iken, erkek sayısı 75'tir.

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri aşağıda yer alan Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 1. Tüm Katılımcılara Ait Betimleyici Bulgular

Değişken		n	%
Evcil Hayvan Sahibi misiniz?	Evet	120	47,2
	Hayır	134	52,8
	Toplam	254	100,0
Yaş Aralığı	18-28	39	15,4
	29-39	120	47,2
	40-50	68	26,8
	51-61	23	9,1
	62 ve üstü	4	1,6
	Cinsiyet	Kadın	179
	Erkek	75	29,5
Medeni durum	Bekar	117	46,1
	Evli	130	51,2
	Partner ile birlikte yaşıyor	7	2,8
Eğitim durumu	Okur-yazar	1	0,4
	İlköğretim	9	3,5
	Lise	1	0,4
	Ön lisans	29	11,8
	Lisans	142	55,5
	Lisansüstü	72	28,3
Yakın zamanda yas yaşadınız mı (evcil hayvanınız dahil herhangi bir yakınınızı kaybettiniz mi)?	Evet	95	37,4
	Hayır	158	62,2

Araştırmaya katılan katılımcılardan evcil hayvan sahibi olanlara ilişkin özet bilgiler aşağıda yer alan Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 2. Evcil Hayvan Besleyen 120 Katılımcıya Ait Betimleyici Bulgular

Değişken		n	%
Hangi evcil hayvanı besliyorsunuz	Kedi	85	70,83
	Köpek	20	16,67
	Kuş	11	9,17
	Hamster	1	0,83
	Tavşan	2	1,67
	Balık	1	0,83
Yaşadığınız evde kaç tane evcil hayvan besliyorsunuz?	1	78	65,0
	2	28	23,3
	3	6	5,0
	4	3	2,5
	Daha fazla	5	4,2
Yaşadığınız evde kaç yıldır evcil hayvan sahipleniyorsunuz?	0-1 yıl	19	15,8
	1-2 yıl	24	20,0
	2-3 yıl	13	10,8
	3-4 yıl	9	7,5
	Daha fazla	55	45,8

Evcil hayvan sahibi olan 120 katılımcıdan 19'u bir seneye yakın (%15,8), 24'ü iki seneye yakın (%20), 13'ü üç seneye yakın (%10,8), 9'u dört seneye yakın (%7,5), kalan 55'i ise dört senenin üzerinde (%45,8) evcil hayvan beslemektedir. Katılımcıların %65'i 1 evcil hayvan beslerken, %23,3'ü 2 evcil hayvan, %5'i 3 evcil hayvan, %2,5'i 4 evcil hayvan, %4,2'si ise 5 evcil hayvan beslemektedir.

Evcil hayvan sahibi olan 120 katılımcıdan 1 tanesi balık, 1 tanesi hamster, 2 tanesi tavşan, 11 tanesi kuş, 20 tanesi köpek, 85'i kedi beslemektedir.

Demografik bilgilere ilişkin istatistikler yukarıda yer alan çizelgelere sunulmuştur. Evcil hayvan besleyen bireyler ile beslemeyen bireylerin cinsiyet, yaş grubu, medeni hali gibi kategorik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ki-kare bağımsızlık testi yapılmıştır. Ki-kare bağımsızlık testi analiz sonuçları aşağıda yer alan Çizelge 3'te yer almaktadır.

Çizelge 3. Ankete katılım gösteren İstanbul’da yaşayan hayvan besleyen / beslemeyen kadın ve erkeklerin sosyo-demografik özellikleri

Yaş Aralığı	Kadın		Hayvan Beslemiyor		Toplam		Erkek		Hayvan Beslemiyor		Toplam		$\chi^2$ (df) <sup>a</sup>	p-değeri		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
18-28	13	14,29	14	15,91	27	15,08	6	20,69	6	13,04	12	16,00	5,345	0,151		
29-39	36	39,56	47	53,41	83	46,37	12	41,38	25	54,35	37	49,33				
40-50	32	35,16	20	22,73	52	29,05	6	20,69	10	21,74	16	21,33				
51-61	9	9,89	5	5,68	14	7,82	4	13,79	5	10,87	9	12,00				
62 ve üstü	1	1,10	2	2,27	3	1,68	1	3,45	0	0,00	1	1,33				
Toplam	91	100,00	88	100,00	179	100	29	100,00	46	100,00	75	100,00				
(yaş aralığı içinde)																
$\chi^2$ (*) <sup>b</sup>	4,745						1,807									
p-değeri	0,198						0,628									
<b>Medeni Hali</b>															1,770	0,114
Bekar	39	42,86	42	47,73	81	45,25	11	37,93	25	54,35	36	48,00				
Evli	52	57,14	46	52,27	98	54,75	18	62,07	21	45,65	39	52,00				
Toplam	91	100,00	88	100,00	179	100	29	100,00	46	100,00	75	100,00				
(medeni hali içinde)																
$\chi^2$ (**) <sup>b</sup>	0,428						1,921									
p-değeri	0,550						0,236									
<b>Eğitim Durumu</b>													2,473	0,286		
Ön lisans ve Öncesi	21	23,08	10	11,36	31	17,32	2	6,90	7	15,22	9	12,00				
Lisans	42	46,15	50	56,82	92	51,40	20	68,97	30	65,22	50	66,67				
Lisansüstü	28	30,77	28	31,82	56	31,28	7	24,14	9	19,57	16	21,33				
Toplam (Eğitim Durumu içinde)	91	100,00	88	100,00	179	100,00	29	100,00	46	100,00	75	100,00				
$\chi^2$ (***) <sup>b</sup>	4,550						1,238									
p-değeri	0,104						0,632									

<sup>a</sup> ki-kare testinde hayvan beslemekten bağımsız olarak kadın ve erkeklerin sosyo-demografik özellikleri arasındaki farklılıklar test edilmiştir.

<sup>b</sup> ki-kare testinde hayvan besleyen/beslemeyen kadın ve erkekler arasındaki farklılıklar test edilmiştir. ( $p < 0,10$ ,  $p < 0,05$ )

(\*) Çalışmaya katılan 62 ve üstü yaş grubu insanların sayısı 4 kişi olduğu için ve ki-kare analizinde beklenen değerlerin en az 5 olması gerektiğinden, analiz yapılırken bu 4 kişi “51-61” kategorisinde değerlendirilmiştir.

(\*\*) Çalışmaya katılan medeni hali olarak “partner ile birlikte yaşıyor” seçeneğini seçen kişi sayısı toplam 7 olduğu ve ki-kare analizinde her bir grubun beklenen değerinin en az 5 olması gerektiğinden, analiz yapılırken bu 7 kişi evli grubunda değerlendirilerek ki-kare değerleri hesaplanmıştır.

(\*\*\*) Çalışmaya katılan eğitim durumu olarak lise, ilköğretim ya da okur-yazar seçeneğini seçen kişi sayısı toplam 11 olduğu ve ki-kare analizinde her bir grubun beklenen değerinin en az 5 olması gerektiğinden, analiz yapılırken bu 11 kişi önlisans grubuna dahil edilerek “önlisans ve öncesi” şeklinde ki-kare değerleri hesaplanmıştır.

Yukarıdaki çizelgeden görüleceği üzere, çalışmaya büyük ölçüde 29-50 yaş aralığındaki kadın katılımcılar katılım göstermiştir. Kadınlarda hayvan besleyen ve beslemeyen kişi sayısı birbirine yakınken, erkek katılımcıların büyük çoğunluğu hayvan beslemeyen erkeklerden oluşmaktadır. Buna göre; 75 erkekten sadece 29'u (%38,67) hayvan beslerken, 46'sı (%61,33) hayvan beslememektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan Pearson ki-kare analizi sonucuna göre %95 güven aralığında erkek ve kadınlarda yaş grubuna göre hayvan besleme/beslememe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir ( $p>0,05$ ). Kadınlarda 18-28 yaş aralığında hayvan besleyen ve beslemeyen sayısı birbirine yakınken, 29-39 yaş aralığında hayvan beslemeyen kadın sayısı, hayvan besleyen kadın sayısından daha fazladır. 40-50 ve 51-61 yaş gruplarında ise hayvan besleyen kadın sayısının daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Erkek ve kadınlarda medeni hale göre hayvan besleme/beslememe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde; %95 güven aralığında erkek ve kadınlarda medeni hale göre hayvan besleme/beslememe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir ( $p>0,05$ ). Çalışmaya katılan hayvan besleyen evli kadın sayısı (52) ile hayvan beslemeyen evli kadın sayısı (46) birbirine yakın sayıdadır. Benzer şekilde, hayvan besleyen bekar kadın sayısı (39) ile hayvan beslemeyen bekar kadın sayısı (42) birbirine yakın değerdedir. Erkeklerde ise bekarların büyük çoğunluğu hayvan beslemiyorken, evli erkeklerde sayılar birbirine daha yakındır. Hayvan besleyen evli erkek sayısı 18 iken, hayvan beslemeyen evli erkek sayısı 21 kişidir.

Erkek ve kadınlarda eğitim düzeyine göre hayvan besleme/beslememe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde; %95 güven aralığında (0,05 anlamlılık düzeyinde) eğitim düzeyine göre hayvan besleme/beslememe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Ön lisans ve öncesi grupta hayvan besleyen 21 kadın varken, hayvan beslemeyen 10 kadın bulunmaktadır. Eğitim durumu lisans olan 42 kadın hayvan beslerken, 50 kadın hayvan beslememektedir. Lisansüstü grupta ise hayvan besleyen ve beslemeyen kadın sayısının birbirine eşit olduğu görülmektedir.

Evcil hayvanla yaşayan bireyler ile yaşamayan bireyler için hayvan besleme tercihi ile cinsiyet arasında ilişkin olup olmadığı Pearson ki-kare analizi ile incelenmiştir (Çizelge 4). Analiz sonucuna göre cinsiyet faktörü ile hayvan besleme tercihinin ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır ( $p=0.049<0,05$ ).

Çizelge 4. Hayvan besleme durumu ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki analizi

Değişkenler	Hayvan Beslemeyen (n=134)	Hayvan Besleyen (n=120)	P-değeri <sup>a</sup>
Cinsiyet			0.049
Erkek	46 (%34.3)	29 (%24.2)	
Kadın	88 (%65.7)	91 (%75.8)	

Evcil hayvan besleyen bireylerin cinsiyete göre besledikleri hayvan türleri arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson ki-kare analizi ile incelenmiş olup elde edilen sonuçlar Çizelge 5'te yer almaktadır. Kadınlar arasında kedi besleme oranı erkeklere kıyasla daha fazladır.

Çizelge 5. Hayvan besleyen kadın ve erkeklerin besledikleri hayvan türü özellikleri

Hayvan Türü*	Kadın		Erkek		Toplam		$\chi^2$ (df) <sup>a</sup>	p-değeri
	n	%	n	%	n	%		
Kedi	69	75,00	16	57,14	85	70,83	4,540	0,038
Köpek	14	15,22	6	21,43	19	16,67		
Kuş	6	6,52	5	17,86	11	9,17		
Hamster	1	1,09	0	0,00	1	0,83		
Tavşan	1	1,09	1	3,57	2	1,67		
Balık	1	1,09	0	0,00	1	0,83		
Toplam	92	100,00	28	100,00	120	100,00		

<sup>a</sup> Ki-kare testinde kadın ve erkeklerin besledikleri hayvan türü arasındaki farklılıklar test edilmiştir ( $p<0,10$ ,  $p<0,05$ ).

(\*) Çalışmaya katılan bireylerin sahip oldukları hayvan türü ağırlıklı olarak kedi olduğu için ve ki-kare analizinde beklenen değer en az 5 olması gerektiğinden, analiz yapılırken kedi sahibi olan ve olmayan şeklinde iki grup için kıkare değerleri hesaplanmıştır.

Yukarıdaki çizelgeden de görüleceği üzere çalışmaya katılım gösteren kişilerin büyük çoğunluğunun beslediği hayvan türünün kedi (%70,8), ikinci sırada (%16,7) köpek, üçüncü sırada ise kuş (%9,2) olduğu anlaşılmaktadır. Kalan 4 kişinin sahiplendiği hayvan türleri ise hamster, tavşan ve balıktır. Diğer

türleri besleyen kişi sayısı azınlıkta olduğundan, bireyin cinsiyeti ile beslediği hayvan türü arasındaki ilişkiyi incelerken daha güvenilir bir sonuç elde etmek için kedi besleyen ve diğer hayvanları besleyen bireyler şeklinde iki grup olarak ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre; bireyin cinsiyeti ile beslenen hayvan türünün kedi olup olmadığı arasında %95 güven aralığında 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır ( $\chi^2 = 4,540$ , p-değeri= 0,038). Hayvan besleyen kadınların 69'u kedi beslerken, 23'ü kedi dışında diğer hayvanları beslemekte olup erkeklerin 16'sı kedi beslerken 12'si diğer hayvanları beslemektedir. Kadınlar arasında kedi besleyen kişilerin oranı, erkeklere kıyasla çok daha fazladır.

## **2. Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular**

Analiz öncesinde veride aykırı değer olup olmadığı incelenmiş ve 6 adet katılımcı verisinin aykırı değer olduğu anlaşılmıştır. Aykırı değerlere sahip katılımcı verileri hariç tutulduğunda normal dağılım varsayımının sağlanmaktadır. Bu kapsamda, analizlerde bu katılımcı verileri hariç tutularak değerlendirme yapılmıştır. Normal dağılım varsayımının sağlanıp sağlanmadığı çarpıklık ve basıklık katsayısına göre test edildiğinde normal dağılım varsayımının sağlandığı görülmüştür (Skewness-çarpıklık=1,006, Kurtosis-basıklık=0,540).

Evcil hayvan sahibi olan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin DASÖ-42 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Evcil hayvanı olan (O= 20,05, SS= 14,60) ve olmayan (O= 22,95, SS= 18,27) bireylerin DASÖ-42 düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır (t= -1,389, p> 0.05). Evcil hayvan besleyen ve beslemeyen bireylerin DASÖ-42 düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 6'da özetlenmiştir.

Çizelge 6. Evcil Hayvanı Besleyen ve Beslemeyen Bireylerin DASÖ-42 Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Değişken		n	Ort.	SS	SHO	t	P
Evcil Hayvan	Evet	116	20,05	14,60	1,356	-1,389	0,166
Besliyor mu	Hayır	132	22,95	18,27	1,590		

\*p< 0.05, SHO: Standart Hata Ortalaması

Depresyon düzeyleri açısından karşılaştırıldığında; evcil hayvan sahibi olan bireylerle evcil hayvan sahibi olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ( $t=-1.389$ ,  $p>0.05$ ). Anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırıldığında; evcil hayvan sahibi olan bireylerle evcil hayvan sahibi olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark bulunmamaktadır ( $t=-1.4$ ,  $p>0.05$ ). Stres düzeyleri açısından karşılaştırıldığında; evcil hayvan sahibi olan bireylerle evcil hayvan sahibi olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=-1.506$ ,  $p>0.05$ ).

Çizelge 7. Evcil Hayvanı Besleyen ve Beslemeyen Bireylerin Depresyon, Stres ve Anksiyete Düzeylerinin Ayrı Ayrı Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

	Değişken		n	Ort.	SS	SHO	T	P
Depresyon Düzeyi	Evcil Hayvan Besliyor mu	Evet	116	5,82	5,68	0,53	-	0,387
		Hayır	132	6,69	6,69	0,58	0,867	
Anksiyete Düzeyi	Evcil Hayvan Besliyor mu	Evet	116	5,20	4,48	0,42	-	0,153
		Hayır	132	6,13	5,64	0,49	1,432	
Stres Düzeyi	Evcil Hayvan Besliyor mu	Evet	116	9,02	6,18	0,57	-	0,133
		Hayır	132	10,32	7,33	0,64	1,506	

\* $p<0.05$ , SHO: Standart Hata Ortalaması

Yapılan analiz sonucunda hayvan besleyen ve beslemeyen kişilerin DASÖ-42 skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, cinsiyet, eğitim faktörü, yaş ya da medeni durum faktörlerine göre DASÖ-42 skorları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı ANOVA analizi ile test edilmiştir.

Çalışmaya katılım gösteren kişilerden eğitim durumu olarak lise, ilköğretim ya da okur-yazar seçeneğini seçen kişi sayısı toplam 11 olduğundan, analiz yapılırken bu 11 kişi önlisans grubuna dahil edilerek “önlisans ve altı”, “lisans” ve “yüksek lisans” şeklinde 3 grupta analizler yapılmıştır. Benzer şekilde, çalışmaya katılan 62 yaş üstü kişi sayısı 4 olduğu için analizlerde bu kişiler “51-61” yaş grubuna dahil edilmiştir.

Hayvan besleyen ve beslemeyen kadın ve erkeklerin DASÖ-42 skorlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan 2 x 2 ANOVA analizi aşağıda gösterilmiştir.

Analiz sonucuna göre %90 güven aralığında kadın ve erkeklerin DASÖ-42 skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bununla birlikte, hayvan besleme ile cinsiyet faktörünün etkileşimi açısından değerlendirildiğinde söz konusu etkileşiminin DASÖ-42 skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır (p-değeri = 0,852 > 0,05).

Çizelge 8. Hayvan Besleyen/Beslemeyen Kadın ve Erkeklerin DASÖ-42 skorlarının Ortalama Değeri ile Standart Sapmasının Özeti

	Kadın			Erkek		
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS
<i>Hayvan Besliyor</i>	87	20,94	15,11	29	17,38	12,86
<i>Hayvan Beslemiyor</i>	86	24,50	17,94	46	20,07	18,72

Çizelge 9. DASÖ-42 Skorunda Hayvan Besleme ve Cinsiyet Etkisine İlişkin Anova

	Mean Square	F	p-değeri
Cinsiyet	806,21	2,92	0,089
Hayvan besleme	491,28	1,78	0,184
<i>Cinsiyet - Hayvan besleme</i>	9,57	0,03	0,852
Model	461,94	1,67	0,173

Eğitim düzeylerine göre hayvan besleyen ve beslemeyen erkek ve kadınlar için DASÖ-42 skorlarının ortalamaları ile standart hataları aşağıda Çizelge 9'da gösterilmiştir. Çizelge 10'da değişkenlerin ortalamaları arasındaki farklılıkları test etmek için kullanılan 2 x 3 x 2 ANOVA (cinsiyet, eğitim düzeyi, evcil hayvan besleme) sonucunun özeti sunulmaktadır. Çizelgeden de görüleceği üzere analiz sonucuna göre eğitim düzeyi, hayvan besleme ve cinsiyet faktörlerinin etkileşimlerinin DASÖ-42 skorları üstünde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p-değeri > 0,05).

Çizelge 10. Eğitim Durumuna Göre Hayvan Besleyen/Beslemeyen Kadın ve Erkeklerin DASÖ-42 skorlarının Ortalama Değeri ile Standart Sapmasının Özeti

	Kadın			Erkek		
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS
Ön Lisans ve altı						
<i>Hayvan Besliyor</i>	22	19,77	13,66	2	15,00	8,49
<i>Hayvan Beslemiyor</i>	10	28,40	25,14	7	17,71	14,20
Lisans						
<i>Hayvan Besliyor</i>	39	21,87	16,18	20	19,60	13,60
<i>Hayvan Beslemiyor</i>	49	23,67	18,44	30	22,03	19,09
Lisansüstü						
<i>Hayvan Besliyor</i>	26	20,54	15,10	7	11,71	10,86
<i>Hayvan Beslemiyor</i>	27	24,56	14,09	9	15,33	21,30

Çizelge 11. DASÖ-42 Skorunda Eğitim, Hayvan Besleme ve Cinsiyet Etkisine İlişkin Anova Sonucu

	Mean Square	F	p-değeri
Cinsiyet	1.122,56	3,99	0,05
Eğitim düzeyi	248,78	0,88	0,41
Hayvan besleme	432,05	1,53	0,22
Cinsiyet - Eğitim düzeyi	250,14	0,89	0,41
Cinsiyet - Hayvan besleme	25,86	0,09	0,76
Hayvan besleme - Eğitim düzeyi	34,05	0,12	0,89
<i>Cinsiyet - Eğitim düzeyi - hayvan besleme</i>	23,35	0,08	0,92
Model	211,87	0,75	0,69

Eğitim düzeylerine göre hayvan besleyen ve beslemeyen erkek ve kadınlar arasında DASÖ-42 skorları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmakla birlikte bireylerin medeni durumları dikkate alındığında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p-değeri = 0,54 > 0,05).

Hayvan besleyen ve beslemeyen kadın ve erkeklerin yaş grubuna göre DASÖ-42 skorları ANOVA analizi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre %95 güven aralığında hayvan besleme, cinsiyet ve yaş grubu etkileşiminin

DASÖ-42 skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p-değeri = 0,453 > 0,05).

### 3. Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin DASÖ-42 Düzeyine İlişkin Bulgular

Evcil hayvan besleyen kişilerin hangi hayvanı besledikleri, hayvan besleme süreleri ve kaç tane hayvan besledikleri ile DASÖ-42 düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Normal dağılım varsayımının sağlandığı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden kontrol edilmiştir (Çarpıklık=0,985, Basıklık=0,633).

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin hayvan besleme sürelerine göre DASÖ-42 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Buna göre, 4 yıldan uzun süredir hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 depresyon düzeyi altölçeği skorunun 4 yıldan daha kısa süreli hayvan besleyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür (p-değeri=0,046). Gruplar arasında DASÖ-42 toplam puanı, stres ve anksiyete altölçek puanları bakımından istatistiksel bir fark gözlenmemiştir (p>0.05).

Çizelge 12. Hayvan Besleme Süresine Göre DASÖ-42 Puanlarının İncelenmesi

	Değişken	n	Ort.	SS	SHO	t	P
DASÖ-42 Düzeyi	4 yıldan kısa süreli	55	21,45	15,564	2,099	0,982	0,328
	4 yıl ve daha uzun süreli	61	18,79	13,696	1,754		
Depresyon Düzeyi	4 yıldan kısa süreli	55	6,93	6,033	0,814	2,022	0,046*
	4 yıl ve daha uzun süreli	61	4,82	5,191	0,665		
Anksiyete Düzeyi	4 yıldan kısa süreli	55	5,20	4,066	0,548	-	0,988
	4 yıl ve daha uzun süreli	61	5,21	4,858	0,622		
Stres Düzeyi	4 yıldan kısa süreli	55	9,33	6,645	0,896	0,497	0,620
	4 yıl ve daha uzun süreli	61	8,75	5,773	0,739		

\*p< 0.05, SHO: Standart Hata Ortalaması

Sahiplenilen hayvan türü ile bireylerin DASÖ-42 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmek için Tek Yönlü Anova testi ve F istatistiği kullanılmıştır. Bireyler arasında beslenen hayvan türüne göre adetsel olarak büyük farklılıklar olduğu için, testin daha güvenilir sonuç vermesi açısından azınlıkta olan türler “Diğer” kategorisi altında

ele alınmıştır. Buna göre “Kedi”, “Köpek”, “Kuş” ve “Diğer” şeklinde olmak üzere 4 grupta hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 puanları arasında farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Cinsiyete göre hayvan besleyen erkek ve kadınların DASÖ-42 skorlarının ortalamaları ile standart hataları aşağıda Çizelge 13’te gösterilmiştir. Çizelge 14’te değişkenlerin ortalamaları arasındaki farklılıkları test etmek için kullanılan 2 x 4 ANOVA (cinsiyet, hayvan türü) sonuçlarının özeti sunulmaktadır.

Çizelge 13. Hayvan Besleyen Kadın ve Erkeklerin DASÖ-42 skorlarının Ortalama Değeri ile Standart Sapmasının Özeti

Hayvan Türü	Kadın			Erkek		
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS
Kedi	66	20,30	14,70	17	19,35	14,14
Köpek	13	17,77	15,32	6	15,67	11,96
Kuş	5	28,20	13,99	5	13,20	11,63
Diğer	3	36,67	20,43	1	15,00	

Çizelge 14. DASÖ-42 Skorunda Hayvan Türü ve Cinsiyet Etkisine İlişkin Anova Sonuçları

	Mean Square	F	p-değeri
Cinsiyet	769,24	3,624	0,060
Hayvan Türü	89,18	0,420	0,739
<i>Cinsiyet - Hayvan Türü</i>	<i>224,61</i>	<i>1,058</i>	<i>0,370</i>
Model	230,85	1,088	0,376

Analiz sonucuna göre %95 güven aralığında kadın ve erkeklerin besledikleri hayvan türüne göre DASÖ-42 skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p-değeri = 0,370>0,05). Değişkenlere eğitim faktörü, medeni durum ya da yaş faktörü eklendiğinde de anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmüştür (p-değeri > 0,05).

Benzer şekilde, kadın ve erkeklerde beslenen hayvan sayısının da DASÖ-42 skoru üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür (p-değeri = 0,913>0,05). Ayrıca, kadın ve erkeklerin hayvan besleme süresinin de DASÖ-42 skoru üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (p-değeri = 0,849 > 0,05).

## V.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Anksiyete, Stres ve Depresyon Düzeyi Ölçeği (DASÖ-42) kullanılarak bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik özellikleri ve evcil hayvan besleme durumuna göre depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma amacı kapsamında araştırma soruları ve hipotezler geliştirilmiş, literatürde kabul gören ölçekler aracılığıyla ölçümler yapılmış ve öne sürülen hipotezler istatistiksel testlerle değerlendirilmiştir. Bu çalışma, ülkemizde evcil hayvanların bireyin duygu durumuna etkisini ortaya koymayı amaçlayan güncel bir çalışmadır. Bu bölümde araştırma amacı doğrultusunda elde edilen bulgular, literatürde yer alan bulgularla birlikte değerlendirilmiştir. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan 18 yaşın üzerinde olan kişiler oluşturmakta olup araştırma örneklemini anket çalışmasına katılan 120'si hayvan besleyen 254 kişiden oluşmaktadır. Çalışma sonuçları katılımcılardan elde edilen yanıtlar ile sınırlıdır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization) Dünya Ruh Sağlığı Raporuna göre 2019 yılında dünya nüfusunun %13'ü yani 970 milyon insan zihinsel bozukluklarla yaşamaktadır. Dünya genelinde 301 milyon insan anksiyete bozukluğu, 280 milyon insan ise depresif bozukluklarla yaşamaktadır (World Health Organization, 2019). Evcil hayvanlar, zihinsel rahatsızlıklara alternatif tedavi yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Antonioli ve Reveley, 2005).

Hayvanlar ve insanlar arasındaki etkileşimin insan hayatına etkisine dair literatürde yapılan çalışmalarda evcil hayvanların bireylerin stres düzeyini azalttığı ve depresyon gibi duygu durum bozuklukları ile baş etmede fayda sağladığı bulgusuna yer verilmiştir (Friedmann ve diğerleri, 1983, Garrity ve diğerleri, 1989, Friedmann ve Son, 2009). Yapılan bir çalışmada evcil hayvan besleyen bireylerin evcil hayvan sahibi olmayan bireylere kıyasla doktora daha az gitme ihtiyacı duyduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tower, R.B. & Nokota, M., 2015).

Rieger ve Turner (1999) depresif ruh halinin, tek başına yaşayan bireylerin kedilerine karşı davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Çalışma sonucuna göre bir kedinin varlığında durumun değiştiğini ve kedinin pozitif yakınlık gösterdiği durumlarda kişi ne kadar depresif ise o kadar çok etkileşime girdiklerini gözlemlemişlerdir. Kedi sahibi olan kadınların, daha önce kedi sahibi olmuş kadınlara göre daha az depresif belirti gösterdikleri bulunmuştur. Dolayısıyla, kedinin varlığı ve sahibine gösterdiği yakınlığın bireylerin depresif durumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Allen ve diğerleri (1991) tarafından yapılan çalışmada, ağır görevleri olan ve evcil hayvanlarıyla etkileşim halinde olan kadınlar deneysel bir araştırmaya konu edilmiş ve araştırma sonucuna göre hayvanlarla etkileşimi olan kadınların kan basıncının yakın bir arkadaşıyla etkileşim halinde olan kadınlara kıyasla daha düşük düzeyde olduğu ve kalp atış hızı reaktivitesi gösterdiği bulunmuştur. Stres veren durumlarda evcil hayvanların sahiplerine psikolojik destek sağlayıcı bir şekilde katkıda buldukları söylenebilir (Allen ve diğerleri, 1991).

Allen, Blascovich ve Mendes (2002) tarafından yapılan çalışmada, çalışmaya katılan çiftlerin yarısı kedi beslerken, yarısı köpek beslemektedir. Beslenen hayvan türünün araştırma sonucu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ancak evcil hayvan besleyen katılımcıların stres algısının evcil hayvan beslemeyen bireylere kıyasla daha farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evcil hayvan besleyen bireylerin stresi bir tehdit şeklinde algılamak yerine bir zorluk olarak algıladıkları ve çalışmaya karşı ısrarlı bir yaklaşım sergiledikleri, problem karşısında çözüm odaklı olacak şekilde daha etkin çalıştıkları ve kalp atış hızı ile kan basıncının ciddi düzeyde daha düşük olduğu, stres yaratan bir duruma maruz kaldıktan sonra, önce hafif sonra ise hızlı bir şekilde iyileşme sürecine girdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Allen, Blascovich ve Mendes, 2002).

Evcil hayvan besleyen insanların kendilerine stres veren bir görevi yerine getirirken evcil hayvanlarıyla aynı ortamda bulunmalarının fizyolojik fayda sağladığı, hatta evcil hayvanı ile temas kurmasının bireyin karşı cinsten en yakın arkadaşı olarak değerlendirilebilecek kişi olan eşiyile yaşadığı etkileşimden alınan faydadan daha fazla katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Allen, Blascovich ve Mendes, 2002). Evcil hayvanların, eş gibi bireye en yakın olabilecek kişilere kıyasla daha düşük olasılıkla yargılayıcı olduğu bilinmektedir.

Literatürde hayvan sahibi olmanın bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu gibi herhangi bir etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Fritz ve ark., 1995; Watson ve Weinstein, 1993; Miller ve Lago, 1990; Straede ve Gates, 1993). Bu kapsamda bu çalışmada, evcil hayvan sahibi olmanın ülkemizde bireyleri nasıl etkilediğine yönelik sorulara açıklık getirmek hedeflenmiştir.

Analizde ilk aşamada katılımcıların cinsiyet dağılımı, medeni durumları, yaş ortalamaları, eğitim durumları gibi betimleyici istatistiklere ulaşılmıştır. İkinci aşamada, hayvan besleyen bireyler ile hayvan beslemeyen bireylerin cinsiyet, yaş grubu, medeni hali gibi kategorik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ki-kare bağımsızlık testi yapılmıştır. Hayvan sahibi olan grup ile hayvan sahibi olmayan grubun DASÖ-42 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bununla birlikte, demografik değişkenlere göre hayvan besleyen grup ile beslemeyen grubun DASÖ-42 skorları arasındaki farklılıkları incelemek için ANOVA analizi yapılmıştır. Ayrıca, evcil hayvan besleyen grup için besledikleri hayvan türü ile hayvan besleme süreleri ve kaç tane evcil hayvan beslediklerine göre DASÖ-42 düzeyleri arasındaki farklılık olup olmadığı ANOVA analizi ile incelenmiştir.

Analiz sonucuna göre çalışmaya %70,5 oranında kadınlar katılım göstermiştir. Katılımcıların %74'ünün yaş grubu 29 yaş ile 50 yaş aralığında değişmektedir. Katılımcıların %46,1'inin medeni durumu bekar olan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %83,8'ünün eğitim durumu lisans ve lisansüstü düzeydedir. Evcil hayvan sahibi 120 katılımcının %70,8'i kedi beslemektedir. Evcil hayvan besleyen katılımcıların %65'i 1 tane evcil hayvan beslemektedir. Hayvan besleme sürelerine göre katılımcıların %45,8'i 4 yıl ve üzeri süredir hayvan besleyen bireylerden oluşmaktadır.

Evcil hayvan besleyen bireyler için hayvan besleme süresinin DASÖ-42 puanı üzerinde etkisinin olup olmadığı incelendiğinde, 4 yıldan uzun süredir hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 depresyon altölçek puanının daha düşük olduğu görülmüştür (p-değeri=0,046). Bu bulgu, hayvan beslemenin insanların depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin belli bir süreden sonra ortaya çıktığını

göstermekte ve insanların psikolojik sağlığı için evcil hayvanla yaşamının olumlu etkilere sebep olabileceğini düşündürmektedir.

Pearson ki-kare analizi sonucuna göre cinsiyet faktörünün hayvan besleme tercihi ile ilişkili olduğu bulunmuştur ( $p=0.049<0,05$ ). Kadınlar arasında hayvan besleyen ve beslemeyen kişi sayısı birbirine yakinken, erkekler arasında hayvan beslemeyen bireylerin çoğunlukta olduğu görülmüştür.

Çalışma bulgularına göre hayvan besleyen ve beslemeyen kadın ve erkeklerin DASÖ-42 skorları karşılaştırıldığında, hayvan besleme ile cinsiyet faktörü etkileşiminin DASÖ-42 skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır ( $p$ -değeri  $> 0,05$ ). Benzer şekilde, eğitim düzeyi, hayvan besleme ve cinsiyet faktörlerinin etkileşimlerinin DASÖ-42 skorları üstünde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p$ -değeri  $> 0,05$ ). Hayvan besleme, cinsiyet ve yaş grubu etkileşiminin DASÖ-42 skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p$ -değeri  $> 0,05$ ). Bireylerin medeni durumları dikkate alındığında, hayvan besleme, cinsiyet ve yaş grubu etkileşiminin %95 güvenirlikle istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p$ -değeri  $> 0,05$ ).

Çalışma bulgularına göre evcil hayvanı olan ( $O= 20,05$ ,  $SS= 14,60$ ) ve olmayan ( $O= 22,95$ ,  $SS= 18,27$ ) bireylerin DASÖ-42 düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $t= -1,389$ ,  $p> 0.05$ ). Cinsiyet, eğitim faktörü, yaş ya da medeni durum faktörlerine göre DASÖ-42 skorları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı ANOVA analizi ile test edilmiş ve faktörlerin etkileşiminin DASÖ-42 skoru üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, literatürdeki diğer çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir. Tower ve Nokota (2006) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre medeni durum, cinsiyet ve evcil hayvanla yaşama etkileşiminin kişilerin depresyon semptomları düzeyi üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; erkekler arasında en yüksek depresif semptom düzeyine hayvan besleyen bekar erkeklerin sahip olduğu, kadınlarda ise hayvan besleyen bekar kadınların depresif semptom düzeyinin hayvan beslemeyen bekar kadınlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlarda evcil hayvan ile birlikte yaşamının pozitif etkisinin daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan, erkeklerde hayvan ile birlikte yaşamak bir başka canlının bakımını ve

sorumluluğunu üstlenmek anlamına geldiğinden stresli bir durum oluşturabilir. Allen ve diğerleri (1991, 2002) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre evcil hayvanın varlığı stresi azaltmaktadır. Barker ve Dawson (1998) tarafından 230 hasta ile yapılan çalışmada hayvan destekli tedavinin psikiyatri hastalarının anksiyete semptomları üzerinde etkisi bulunmuştur. Bu çalışmada, anlamlı bir etki bulunmamasının örneklemin İstanbul ilinde yaşayan ve çalışmaya katılan kişilerle sınırlı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Watson ve Weinstein (1993) tarafından çalışan kadınlara yönelik yapılan çalışmada evcil hayvan sahibi olmanın depresif belirti gösterme açısından fark yaratmadığı bulunmuş olup, bu durum hayvanlarla geçirilen zamanın yeterli olmaması sebebiyle evcil hayvanın iyileştiren etkisinden fayda sağlanmadığı şeklinde açıklanmıştır. Ayrıca, hayvan besleme süresinin ulaşılan sonuç üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Uzun süredir hayvan besleyen bireylerin ağırlıkta olduğu ve daha yüksek sayıda katılımın sağlandığı bir çalışmada hayvan beslemenin etkisinden bahsetmenin mümkün olacağı düşünülmektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan Pearson ki-kare analizi sonucuna göre %95 güven aralığında erkek ve kadınlarda yaş grubuna göre hayvan besleme/beslememe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir ( $p>0,05$ ). Özellikle yaşlılar için beslenen hayvan türünün köpek olmasının dışarda daha çok vakit geçirildiği anlamına geldiğinden, yaşlanmaya eşlik eden olayların ve yaşlılıkla gelen stresli yaşamın etkisini dengelediği sonucuna ulaşılmıştır (Siegel, 1990). Dolayısıyla, ileri yaşta olan grupta hayvan beslemenin DASÖ-42 skoru üzerinde etkisi olması beklenmektedir ancak bu çalışmaya katılanların ağırlıklı olarak 29 yaş ile 50 yaş aralığında ve kedi besleyen katılımcılardan oluşması sebebiyle yaş faktörünün etkisi olmadığı düşünülmektedir.

Analiz sonucunda %95 güven aralığında erkek ve kadınlarda medeni hale göre hayvan besleme/beslememe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Kadınlarda eğitim düzeyine göre hayvan besleme/beslememe arasında %95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır ( $p$ -değeri  $> 0,05$ ).

Çalışma bulgularına göre %95 güven aralığında kadın ve erkeklerin besledikleri hayvan türüne göre DASÖ-42 skorları arasında istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Bu bulgu literatürde yer alan diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Allen, Blascovich ve Mendes (2002) tarafından yapılan çalışmada, çalışmaya katılan çiftlerin yarısı kedi beslerken, yarısı köpek beslemekte olup beslenen hayvan türünün araştırma sonucu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, evcil hayvan besleyen bireylerin cinsiyetleri ve besledikleri hayvan türü arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre cinsiyet faktörü ile hayvan besleme tercihi arasındaki ilişkinin %95 güven aralığında 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ( $\chi^2 = 4,540$ , p-değeri= 0,038). Hayvan besleyen kadınların 69'u kedi beslerken, 23'ü kedi dışında diğer hayvanları beslemekte olup erkeklerin 16'sı kedi beslerken 12'si diğer hayvanları beslemektedir. Kadınlar arasında kedi besleyen kişilerin oranı, erkeklere kıyasla çok daha fazladır.

Çalışma bulgularına göre evcil hayvan besleyen bireylerin cinsiyet, eğitim, medeni durum, yaş faktörü etkileşimlerinin DASÖ-42 skoru üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır ( $p<0.05$ ). Beslenen hayvan sayısının çalışmaya katılan kadın ve erkeklerin DASÖ-42 skoru üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Sonuç olarak, evcil hayvan beslemenin stres ve anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamış olsa da uzun süreli hayvan beslemenin depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür kapsamında yapılan çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, hayvan beslemenin bireyin duygu durumu üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Çalışma sonuçlarının bunu kısmen desteklemesinin çalışmanın kısıtlarıyla ilgili olabileceği düşünölmektedir. Araştırma sonuçları İstanbul ilinde yaşayan ve 120'si evcil hayvan besleyen 254 kişiden elde edilen verilerle sınırlıdır. Ayrıca zaman ve maliyet kısıtlılıklarından dolayı anketlerin internet üzerinden uygulanması ve rastlantısal olmayan örnekleme yönteminin kullanması temsil gücünü düşürmektedir (Couper, 2000). Bundan sonraki çalışmalarda örneklem sayısının artırılmasının ve rastlantısal örnekleme yöntemlerin kullanılmasının, temsil gücünün artması açısından önemli olduğu düşünölmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 29 yaş ile 50 yaş aralığındaki kişilerden oluşmaktadır. İlgili yaş grubunun çalışma dönemindeki kişilere denk geldiği göz önüne alındığında, kişilerin evde hayvanları ile sınırlı

zaman geçirdikleri, dolayısıyla evcil hayvanlarından sınırlı düzeyde fayda sağladıkları düşünülebilir. Ayrıca, İstanbul şehrinde yaşamının genel olarak stresli bir durum olduğu göz önüne alındığında farklı bir şehirde benzer bir çalışma yapıldığında farklı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan, çalışma sonucuna göre uzun süreli hayvan beslemenin bireylerin depresyon düzeyi üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, uzun süreli hayvan besleyenlerin ağırlıkta olduğu bir grupta araştırma sonuçlarının farklılık göstereceği düşünülmektedir.



## VI. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

AKIN, A. & ÇETİN, B. (2007). The depression anxiety and stress scale (DASS): The study of validity and reliability. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 7(1), 260-268.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2000). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)**. Washington DC: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890423349>

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2013). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)**. Washington DC: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

CHANDLER, C.K. (2017). **Animal-Assisted Therapy in Counseling: Third Edition (3rd ed.)**. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315673042>.

COHEN, S., KESSLER, R., & GORDON, L. (1995). **Strategies For Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders**. In S. Cohen, R. Kessler, & L. Gordon (Eds.), *Measuring Stress* (pp. 3-26). New York, NY: Oxford University Press.

FRIEDMANN, E., SON, H. & TSAI, C. C. (2010). **Handbook on Animal-Assisted Therapy (Third Edition)**. Academic Press. Sayfa 85-107. ISBN 9780123814531, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10006-6>.

KRUGER, K. A. & SERPELL, J. A. (2010). Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations. **Handbook**

on **Animal-Assisted Therapy**. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10003-0>

KRUGER, K. A., & SERPELL, J. A. (2010). **Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice** (sayfa 33–48). In A. H. Fine (Ed.). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10003-0>.

LAZARUS, R. S. (1966). **Psychological Stress and Coping Process**. New York: McGraw Hill.

LAZARUS, R., & FOLKMAN, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer.

LOVIBOND, S. H., & LOVIBOND, P. F. (1995). **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales** (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia.

MCELROY, S. C. (1996). **Animals as Teachers and Healers: True Stories of the Transforming Power of Animals**. ISBN:0-345-42117-5. London: Rider.

MILLER, R. E., & FOWLER, M. (2012). **Fowler's Zoo and Wild Animal Medicine: Current Therapy**. Fowler's Zoo and Wild Animal Medicine: Current Therapy. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-63976-3>.

ÖZTÜRK, O. & ULUŞAH, A. (2018). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Nobel Tıp Kitabevleri.

## MAKALELER

AKPINAR, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. **Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi**, 21, 229-241.

ALLEN K., BLASCOVICH J., MENDES W. B. (2002), Cardiovascular Reactivity and The Presence of Pets, Friends and Spouses: The Truth About Cats and Dogs. **Psychosom Med.** 64(5):727-39. doi: 10.1097/01.psy.0000024236.11538.41. PMID: 12271103.

- ALLEN, K., BLASCOVICH, J., TOMAKO, J. & KELSEY, R. M. (1991). Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. **Journal of Personality and Social Psychology** 61: 582–589.
- ANTONIOLI, C., REVELEY, M. A. (2005) Randomised Controlled Trial of Animal Facilitated Therapy with Dolphins in The Treatment of Depression. **British Medical Journal**. 26 November; 1- 4.
- BARKER, S. B., & DAWSON, K. S. (1998). The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety Ratings of Hospitalized Psychiatric Patients. **Psychiatric Services**. <https://doi.org/10.1176/ps.49.6.797>
- BAYRAM N, BİLGEL N. (2008). The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stres Among a Group of University Students. **Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol**. 43:667-72.
- BELK, R. W. (1996). Metaphoric Relationships with Pets. **Society & Animals: Journal of Human-Animal Studies**. 4(2), 121–145. <https://doi.org/10.1163/156853096X00115>
- BIJL R. V., VAN ZESSEN G., RAVELLI A., DE RIJK C., LANGENDOEN Y. (1998). The Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS): Objectives and Design. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**. 33(12):581–86.
- BİLGEL N, BAYRAM N. (2010). Turkish Version of The Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric Properties. **Archives of Neuropsychiatry**. 47;118-26.
- CAIN, A.O. (1985) Pets as Family Members. **Marriage & Family Review**, 8, 5-10. [http://dx.doi.org/10.1300/J002v08n03\\_02](http://dx.doi.org/10.1300/J002v08n03_02)
- COUPER, M. P. (2000) Web surveys: A review of issues and approaches. **The Public Opinion Quarterly**. 64(4), 464-494.
- COUPER, M. P. (2000). Web Surveys: A Review of Issues and Approaches. **The Public Opinion Quarterly**. 64(4), 464-494.

- DENİZ, M. E. & SÜMER, A. S. (2010). Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. **Eğitim ve Bilim**, 35(158).
- DURNA, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. **İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**, 20 (1), 319-343.
- FRIEDMANN, E., KATCHER, A. H., THOMAS, S. A., LYNCH, J. J. & MESSENT, P. R. (1983). Social interaction and blood pressure influence of animal companions. **Journal of Nervous and Mental Disease**. <https://doi.org/10.1097/00005053-198308000-00002>
- FRITZ, C. L., FARVER, T. B., HART, L. A. & KASS, P. H. (1996). Companion Animals and The Psychological Health of Alzheimer Patients' Caregivers. **Psychological Reports** 78: 467-481.
- FRITZ, C. L., FARVER, T. B., KASS, P. H. & HART, L. A. (1995). Association with companion animals and the expression of noncognitive symptoms in Alzheimer's patients. **The Journal of Nervous and Mental Disease** 183: 459-463.
- GARRITY, T. F., STALLONES, L. F., MARX, M. B., & JOHNSON, T. P. (1989). Pet Ownership and Attachment as Supportive Factors in the Health of the Elderly. **Anthrozoös**. <https://doi.org/10.2752/089279390787057829>
- HASKAYA SUNA, A. (2019). Türkiye'de Yaşayan Evcil Hayvan Sahiplerinin Bütüncül Psikoterapi Perspektifinden Analizi. **Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi**, 3. Sayı, 131-153. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/issue/42091/506451>
- HOOKER, S. D., HOLBROOK FREEMAN, L., & STEWART, P. (2002). Pet Therapy Research: A Historical Review. **Holistic Nursing Practice**. <https://doi.org/10.1097/00004650-200210000-00006>
- KALAYCIOĞLU O (2017). Rastlantısal Olmayan Kayıp Veri Varlığında Seçim Modelleri ile Bir Duyarlılık Analizi Uygulaması. **İstatistikçiler Dergisi: İstatistik ve Aktüerya**. 10(2): 76-85.

- LEVINSON, B. M. (1983). The Future of Research Into Relationships Between People and Their Animal Companions. **In New Perspectives on Our Lives with Companion Animals**, 537–550, ed. A. H. Katcher and A. M. Beck. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- MILLER, M. & LAGO, D. 1990. The Well-being of Older Women: The Importance of Pet and Human Relations. **Anthrozoös** 3: 245–252.
- PARSLOW, R. A., JORM, A. F, CHRISTENSEN, H., RODGERS, B. & JACOMB, P. (2005). Pet Ownership and Health in Older Adults: Findings From a Survey of 2,551 community-based Australians aged 60-64. **Gerontology** 51: 40-47.
- PEDERSEN, A. B., MIKKELSEN, E. M., CRONIN-FENTON, D., KRISTENSEN, N. R., PHAM, T. M., PEDERSEN, L., PETERSEN, I. Missing Data and Multiple Imputation in Clinical Epidemiological Research. **Clinical Epidemiology**. 2017;9;157-166. <https://doi.org/10.2147/CLEP.S129785>.
- RIEGER, G. & TURNER, D. C. (1999). How Depressive Moods Affect The Behavior of Singly Living Persons Toward Their Cats. **Anthrozoös**. 12: 224–233.
- RIZVI F, QURESHI A, RAJPUT AM, AFZAL M. (2015). Prevalence of Depression, Anxiety and Stress (by DASS Scoring System) Among Medical Students in Islamabad, Pakistan. **British Journal of Medicine and Medical Research**; 8(1):69-75.
- SABLE, P. (1995). Pets, Attachment and Well-Being Across The Life Cycle. **Social Work**, 40 3, 334-41. <https://doi.org/10.1093/sw/40.3.334>.
- SELYE, H. (1936) A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. **Nature**, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>.
- SERPELL J. (1991). Beneficial Effects of Pet Ownership on Some Aspects of Human Health and Behaviour. **Journal of the Royal Society of Medicine**, 84(12), 717–720.

- SHAMSUDDIN K, FADZIL F, WANISMAIL WS et al. (2013) Correlates of Depression, Anxiety and Stres Among Malaysian University Students. **Asian Journal of Psychiatry**. 6;318-23.
- SIEGEL, J. M. (1990). Stressful Life Events and Use of Physician Services Among The Elderly: The Moderating Role of Pet Ownership. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58: 1081–1086.
- SIEGEL, J. M., ANGULO, F. J., DETELS, R., WESCH, J. and MULLEN, A. (1999). AIDS diagnosis and depression in the multicenter AIDS cohort study: The ameliorating impact of pet ownership. **AIDS Care** 11: 157–169.
- STRAEDE, C. M. and GATES, G. R. 1993. Psychological health in a population of Australian cat owners. **Anthrozoös** 6: 30–42.
- SZADOCZKY, E., PAPP, Z. S., VITRAI, J., RIHMER, Z., & FUREDI, J. (1998). The prevalence of major depressive and bipolar disorders in Hungary: results from a national epidemiologic survey. **Journal of affective disorders**, 50(2), 153-162.
- TOWER, R. B., NOKOTA, M. (2006). Pet Companionship and Depression: Results From a United States Internet Sample. **Anthrozoös**. 19:1, 50-64, DOI: 10.2752/089279306785593874.
- WARAICH, P., GOLDNER, E. M., SOMERS, J. M., HSU, L. (2004). Prevalence and Incidence Studies of Mood Disorders: A Systematic Review of The Literature. **Can J Psychiatry**. 2004 Feb;49(2):124-38. doi: 10.1177/070674370404900208. PMID: 15065747.
- WATSON, N. L., & WEINSTEIN, M. L. (1993). Pet Ownership in Relation to Depression, Anxiety, and Anger in Working Women. *Anthrozoös*. <https://doi.org/10.2752/089279393787002295>
- WETHERELL, J. L., GATZ, M., & PEDERSEN, N. L. (2001). A longitudinal analysis of anxiety and depressive symptoms. **Psychology and Aging**, 16(2), 187–195. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.187>

WILSON, C. C. (1987). Physiological Responses of College Students to a pet. **Journal of Nervous and Mental Disease.** <https://doi.org/10.1097/00005053-198710000-00005>

ZASLOFF, R. L. & KIDD, A. H. (1994). Loneliness and Pet Ownership Among Single Women. **Psychological Reports.** <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.2.747>

## **ELEKTRONİK KAYNAKLAR**

IHME, 2019. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx). <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/d780dffbe8a381b25e1416884959e88b> (9 May 2022 tarihinde erişildi).

World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All. 16.06.2022. ISBN: 9789240049338. Erişim Tarihi: 5.10.2022

## **TEZLER**

ONUR, E. (2012). İstanbul'da Kedi Köpek Sahiplenmesinin Sosyo-Ekonomik Parametreleri. Doktora Tezi.

PLEMONS, A. M. (2008). Commodifying Fido: Pets as Status Symbols. Master Tezi. Texas A&M University. Available electronically from <https://hdl.handle.net/1969.1/ETD-TAMU-3068>.

## **DiĞER KAYNAKLAR**

BALLARINA, G. (2003). Pet Therapy Animals in Human Therapy. **Conference Report Acta Bio Medica**, (74), 97–100.

ROBERTS, C., HORN, S., MCBRIDE, A, BRADSHAW, J. & ROSENVINGE, H. (1998). Pet Ownership and Psychological Health in Community-Dwelling Older Adults: The Changing Roles of Animals in Society.

Paper presented at the **8th International Conference on Human–Animal Interactions**, Prague, 10–12 September, 1998.



## **EKLER**

**Ek 1:** Anketler

**Ek 2:** Etik Kurul Kararı



**Ek 1: Anketler**

**GENEL BİLGİLER ANKETİ**

**1. Yaş Aralığınız:**

18-28 ( ) 29-39 ( ) 40-50 ( ) 51-61 ( ) 62 ve Üstü ( )

**2. Cinsiyetiniz:**

Kadın ( ) Erkek ( )

**3. Medeni Durumunuz:**

Bekar ( ) Evli ( ) Partner ile birlikte yaşıyor

**4. Yaşadığınız İl:**

İstanbul ( ) Diğer ( )

**5. Eğitim Düzeyiniz:**

Okur-yazar ( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Ön lisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )

**6. Yakın zamanda yas yaşadınız mı? (evcil hayvanınız dahil herhangi bir yakınınızı kaybettiniz mi)**

Evet ( ) Hayır ( )

**7. Hangi evcil hayvanı besliyorsunuz:**

Beslemiyorum ( ) Kedi ( ) Köpek ( ) Kuş ( ) Diğer (yazınız)

-- Evcil hayvan beslemiyorsanız son soruya geçebilirsiniz.

**8. Yaşadığınız evde kaç tane evcil hayvan besliyorsunuz?**

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) Daha fazla ( )

**9. Yaşadığınız evde kaç yıldır evcil hayvan besliyorsunuz?**

0-1 ( ) 1-2 ( ) 2-3 ( ) 3-4 ( ) Daha fazla ( )

**10. Evcil hayvan sahiplenmeniz ne zaman başladı?**

- Küçüklüğümde beri hep vardı.
- Pandemi döneminde eve kapandığımda başladım.

- Yalnız yaşamaya başladıktan sonra başladım.
- Annem ve babam ayrıldıktan sonra başladım.
- Eşimden / sevgilimden / dost / arkadaşımından ayrıldıktan sonra başladım.
- Şehir / ülke değiştirdikten sonra başladım.
- İş / sektör değişikliği sonrasında başladım.
- Yakınımı kaybettikten sonra yas sürecinde başladım.

### SON SORU: DEPRESYON ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ

Son 15 günlük sürede hissettiklerinize göre değerlendiriniz.

1	Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum	0	1	2	3
2	Dudaklarımın kuruduğunu hissediyorum	0	1	2	3
3	Olumlu herhangi bir şey düşünmüyorum	0	1	2	3
4	Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum (örneğin; çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	0	1	2	3
5	Bulduğum ortama uyum sağlayamıyorum	0	1	2	3
6	Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum	0	1	2	3
7	Kendimi bitkin hissediyorum (örneğin; bacaklarım tutmuyor)	0	1	2	3
8	Rahatlamakta güçlük yaşıyorum	0	1	2	3
9	Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oluyor ki, onlar bitince kendimi rahat hissediyorum	0	1	2	3
10	Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissediyorum	0	1	2	3
11	Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum	0	1	2	3
12	Çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor	0	1	2	3
13	Kendimi üzgün ve karamsar hissediyorum	0	1	2	3
14	Herhangi bir nedenden dolayı geciktiğimde sabırsızlanıyorum (örneğin; asansör veya trafik ışığı)	0	1	2	3
15	Kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum	0	1	2	3
16	Her şeye olan ilgimin kaybolduğunu hissediyorum	0	1	2	3
17	Bir insan olarak değerli olmadığımı hissediyorum	0	1	2	3
18	Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissediyorum	0	1	2	3
19	Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terlediğimi hissediyorum (örneğin; ellerin	0	1	2	3

	terlemesi)				
20	Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissediyorum	0	1	2	3
21	Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyorum	0	1	2	3
22	Gevşemekte zorlanıyorum	0	1	2	3
23	Yutkunmakta sıkıntı yaşıyorum	0	1	2	3
24	Yaptığım şeylerin dışında hiçbir şeyden zevk alamıyorum	0	1	2	3
25	Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin çarpıntısını hissedebiliyorum (örneğin; kalp çarpıntısının artması veya azalması)	0	1	2	3
26	Kendimi keyifsiz ve kederli hissediyorum	0	1	2	3
27	Çabuk sinirlendiğimi düşünüyorum	0	1	2	3
28	Hemen paniğe kapıldığımı düşünüyorum	0	1	2	3
29	Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra sakinleşmekte güçlük yaşıyorum	0	1	2	3
30	Basit fakat alışılmadık bir şeyden dolayı "mahvolacağım" diye kaygılanıyorum	0	1	2	3
31	Herhangi bir şey için istekli ve ilgili olamıyorum	0	1	2	3
32	Yaptığım işin bölünmesine tahammül etmekte sıkıntı yaşıyorum.	0	1	2	3
33	Gergin bir durumdayım	0	1	2	3
34	Oldukça değersiz olduğumu hissediyorum	0	1	2	3
35	Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremiyorum	0	1	2	3
36	Çok korktuğumu hissediyorum	0	1	2	3
37	Gelecekte hiçbir beklentim yok	0	1	2	3
38	Yaşamın anlamsız olduğunu hissediyorum	0	1	2	3
39	Kendimi tedirgin ve heyecanlı hissediyorum	0	1	2	3
40	Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişeleniyorum	0	1	2	3
41	Titrediğimi hissediyorum (örneğin; ellerde)	0	1	2	3
42	Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşıyorum	0	1	2	3

## Ek 2: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2022-45208



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-45208  
Konu : Etik Onayı Hk.

16.03.2022

Sayın Belgin KAYHAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 10.03.2022 tarihli ve 2022/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN  
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSV4DBBBU2 Pin Kodu : 96162 Belge Takip Adresi : <https://www.tuzkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys/>  
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekircece / İSTANBUL Bilgi için : Mesut YILMAZ  
Telefon : 444 1 428 Unvanı : Enstitü Öğrenci İşleri Uzmanı  
Web : <http://www.aydin.edu.tr/> Tel No : 30010  
Kep Adresi : [isu.yazisilerci@isu.hes03.kep.tr](mailto:isu.yazisilerci@isu.hes03.kep.tr)



## ÖZGEÇMİŞ

Belgin KAYHAN

### Eğitim

**Orta Doğu Teknik Üniversitesi,**

Bilimsel Hesaplama Yüksek Lisans; Ankara, Eylül 2010

**Orta Doğu Teknik Üniversitesi,**

İstatistik; Ankara, Temmuz 2007

### Profesyonel Deneyim

Sigortacılık ve Özel Emeklilik Düzenleme ve Denetleme Kurumu, İstanbul  
Kasım 2012 – Devam

Bilim İnsanı Destekleme Daire Başkanlığı, TÜBİTAK, Ankara Eylül 2007 –  
Kasım 2012

### Kurs, Seminer

Operational Research “Matering Complexity” Uluslararası Konferans, München,  
Germany Eylül 2010

### Başarı ve Ödüller

- Aktüer Yardımcısı ünvanına hak kazanılması, 2016
- Sigorta Denetleme Aktüerliği için Yetki ve Yeterlilik sınavlarının geçilmesi, 2015

- Sigorta Denetleme Aktüerliği giriş sınavının geçilmesi,2012
- Yüksek Lisans Tezi: Genelleştirilmiş Parçalı Doğrusal Modellerde Tikhanov Düzenleme ile Parametre Tahmini, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2010.

### **Yetenekler ve İlgi Alanları**

**Bilgisayar Bilgileri:** Excel, Access, PowerPoint, SPSS, Minitab, Matlab, R, E-view

