T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS

EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLMANIN FİZİKSEL VE RUHSAL SAĞLIĞA ETKİLERİ

HASRET PALAZ

DANIŞMAN
PROF.DR. HÜLYA BİLGİN

RUH SAĞLIĞI VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI
RUH SAĞLIĞI VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ PROGRAMI

İSTANBUL-2021

Bu çalışma 07.01.2022 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ruh sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Prof. Dr. Hülya BİLGİN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

Dr. Öğr. Elva Emine ATA
sağlık Bilimleri Üniversitesi
Hamidiye Hemşirelik Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Özge SUKUT
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

BEYAN

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

Hasret PALAZ (İmza)

İTHAF

Canım kedilerim Lokum, Şeftali, Şeker ve tüm sokak canlarına ithaf ediyorum….

TEŞEKKÜR

Öncelikle benim için çok önemli olan tez konumda beni destekleyen bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan danışman Hocam Prof. Dr. Hülya BİLGİN'e

Lisans ve Yükseklisans eğitim öğretim hayatım boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği AD'nın değerli öğretim üyeleri olan Prof. Dr. Sevim BUZLU, Prof. Dr. F. Yasemin KUTLU, Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK, Dr. Öğr. Üyesi Sevil YILMAZ'a, Dr. Öğr.Üyesi Özge Sükut'a

Bu zorlu süreçte her zaman yanımda olan arkadaşım Hilal SEVİM'e

Hayatımın her anında yanımda olan yol arkadaşım Caner'e teşekkürlerimi sunarım

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI ..... İİ
BEYAN ..... İİİ
İTHAF ..... İV
TEŞEKKÜR V
İÇİNDEKİLER ..... Vİ
TABLOLAR LİSTESİ ..... Vİİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... İX
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ X
ÖZET ..... Xİ
ABSTRACT ..... Xİİ
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
2. GENEL BİLGİLER 6
2.1. Hayvanların Evcilleştirilmesi - Tarihsel Süreç 6
2.2. Kuramsal Çerçevede Evcil Hayvan Sahipliği 9
2.3. Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Etkileri 13
2.3.1. Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri 13
2.3.2. Ruhsal Sağlık Üzerine Etkileri 16
2.4. Tedavide Hayvan Desteği 18
2.5. Hayvan Destekli Uygulamaların Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinde Kullanımı 21
3. GEREÇ VE YÖNTEM 23
3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi 23
3.2. Araştırmanın Soruları 23
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 23
3.4. Veri Toplama Araçları 24
3.4.1. Bilgi Formu 24
3.4.2. Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (Rss-Kf) 24
3.5. Verilerin Toplanması 25
3.6. Etik Konular 26
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi 26
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları 27

4. BULGULAR 28
4.1. Katılımcıların Profili 29
4.1.1. Bireysel özellikler 29
4.1.2. Sağlık/Hastalık Algısı ile İlgili Özellikler 30
4.1.3. Evcil Hayvan Beslemeyle İlgili Özellikler 32
4.2. Bireysel Özellikler ile Evcil Hayvan Besleme Durumunun Karşılaştırılması 35
4.3. Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri 36
4.4. Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Ruhsal Sağlık Üzerine Etkisi 38
5. TARTIŞMA 41
5.1. Katılımcıların Profiline Ilişkin Bulguların Karşılaştırılması 42
5.2. Katılımcıların Bireysel Özelliklerinin Evcil Hayvan Besleme Durumları Ile Karşılaştırılmasına Yönelik Bulguların Tartışılması 43
5.3. Katılımcıların Evcil Hayvan Sahibi Olmalarının Fiziksel Sağlık Üzerine Etkilerine Ilişkin Bulguların Tartışılması 44
5.4. Katılımcıların Evcil Hayvan Sahibi Olmalarının Ruhsal Sağlık Üzerine Etkilerine Ilişkin Bulguların Tartışılması 46
5.5. Sonuç ve Öneriler 47
5.5.1. Sonuçlar 47
5.5.2. Öneriler 49
KAYNAKLAR 50
FORMLAR 58
ETİK KURUL KARARI 64
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI 69
ÖZGEÇMİŞ 70

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3-1: Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği İç Tutarlılık Değerleri 25
Tablo 4-1: Katılımcıların Bireysel Özellikleri (n=1574) 29
Tablo 4-2: Katılımcıların Sağlık/ Hastalık Algılamaları (n=1574) 30
Tablo 4-3: KatılımcılarınSağlık Bakım Hizmetlerinden Yararlanma Sıklıkları (n=1574) 31
Tablo 4-4: Katılımcıların Evde Evcil Hayvan Beslemesi ve Bakımı İle İlgili Özellikler (n:1574) 32
Tablo 4-5: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Bireysel Özelliklerin Karşılaştırılması (n=1574) 35
Tablo 4-6: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Kronik Fiziksel Bozukluk Olması (n=1574) 36
Tablo 4-7: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Fiziksel Sağlık/ Hastalık Algısı Özelliklerinin Karşılaştırılması (n=1574) 36
Tablo 4-8: Evde Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Fiziksel Sağlık Bakım Hizmetlerinden Yararlanma Sıklığının Karşılaştırılması (n=1574) 37
Tablo 4-9: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Kronik Psikiyatrik Bozukluk Olması (n=1574) 38
Tablo 4-10: Katılımcıların Evde Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Ruhsal Sağlık Bakım Hizmetlerinden Yararlanma Sıklığı (n=1574) 39
Tablo 4-11: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre, Ruhsal Sağlık/ Hastalık Algısı Özelliklerinin Karşılaştırılması (n=1574) 39
Tablo 4-12: Katılımcıların Evde Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre RSS-KF Puanlarının Değerlendirilmesi (n=1574) 40

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4-1: Evcil Hayvan Sahibi Olma Nedeni (n=1040) 33
Şekil 4-2: Evcil Hayvanın Sahibi için Anlamı (n=1040)..... 33
Şekil 4-3: Evcil Hayvan Sahibi Olma Şekli (n=1040)..... 34

SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

M.Ö.: Milattan Önce (Before Christ)

ABD: Amerika Birleşik Devletleri (United States of America)

AVMA: Amerikan Veteriner Hekimleri Birliği (American Veterinary Medical Association)

ACE inhibitörü: Anjiyotensin Dönüştürücü Enzim inhibitörü (Angiotensin-converting Enzyme)

HPA: Hipotalamik-Pitüiter-Adrenal Korteks

AHA: Amerikan Kalp Birliği (American Heart Association)

HDT: Hayvan Destekli Tedavi (Animal Assisted Therapy)

RSS-KF: Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu

ÖZET

Palaz, H, (2021). Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Fiziksel ve Ruhsal Sağlık Üzerine Etkileri. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği AD. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Bu araştırma, evcil hayvan sahibi olmanın, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla kesitsel tanımlayıcı türde gerçekleştirildi. 18-70 yaş aralığında, araştırmaya katılmayı kabul eden, alınma kriterlerine uygunluk gösteren 1040 evcil hayvan besleyen, 534 evcil hayvan beslemeyen toplam 1574 birey örneklemi oluşturdu. Verilerin toplanmasında katılımcıların bireysel özelliklerini içeren sosyodemografik veri formu ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu kullanıldı.

Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzdelik dağılım, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum-maksimum değerler), karşılaştırma ve ilişki arama testleri ([a]Student t Test ve Mann Whitney-U) uygulanmıştır.

Evcil hayvan besleyenlerin fiziksel ve ruhsal sağlık algılama düzey ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0,001$; $p<0,01$). Evcil hayvan besleyenlerin fiziksel (76,77±18,99) ve ruhsal (70,56±22,83) sağlık düzeyine yönelik algılama ortalamalarının da daha yüksek olduğu tespit edildi. Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği puanları kapsamında; psikolojik iyi olma ve toplam iyi olma puanları arasında istatistiksel anlamlı farklılık saptanırken ($p=0,001$; $p<0,01$), sosyal iyi olma puanlarında anlamlı farklılık saptanmadı ($p>0,05$).

Ruh sağlığının korunması ve sürdürülmesinin önem kazanması ile bilimsel araştırmalara konu olan evcil hayvan beslemenin ruh sağlığına etkilerinin araştırılmasının gelecek çalışmalara kaynak teşkil etmesi ve evcil hayvanların insan sağlığındaki etkilerinin neler olduğu konusunda farkındalığın artmasında etki edeceğine inanılmaktadır. Evcil hayvanların insanların ruhsal sağlığına olan etkilerinin değerlendirilmesi ve farkındalığın artırılmasında ruh sağlığı hemşirelerine önemli roller düşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evcil hayvan, Evcil hayvan sahibi olma, Fiziksel sağlık, Ruhsal Sağlık

ABSTRACT

Palaz, H, (2021). The Effects of Having a Pet on Physical and Mental Health. Istanbul University-Cerrahpaşa Graduate Education Institute, Department of Mental Health and Psychiatric Nursing. Master's Thesis. Istanbul.

This research was carried out in a cross-sectional descriptive type in order to examine the effects of pet ownership on physical and mental health. a total of 1574 individuals december the age range of 18-70 years who agreed to participate in the study, fed 1040 pets that met the criteria for admission, and 534 who did not feed pets, were included in the sample. In collecting the data, sociodemographic data form containing the individual characteristics of the participants and the Mental Health Continuity Short Form were used.

During the evaluation of the data, descriptive statistics (frequency, percentage distribution, mean, standard deviation, minimum and maximum values), and relationship search comparison tests (aStudent's t-test and Mann-Whitney-U) was applied.

There was a statistically significant difference between the mean levels of physical and mental health perception of pet dec ($p=0.001$; $p<0.01$). It was found that the perception averages for the physical (76.77±18.99) and mental (70.56±22.83) health levels of those who fed pets were also higher. While there was a statistically significant difference between psychological well-being and total well-being scores within the scope of Mental Health Continuity Scale scores ($p=0.001$; $p<0.01$), there was no significant difference in social well-being scores (pdec0.05).

As a result, the maintenance of mental health and the importance of our research in Pet Nutrition, which is the subject of scientific research serve as a source for future studies to investigate the effects on mental health, what are the effects of domestic animals and human health that will impact a great increase in awareness of thought. Mental health nurses play an important role in assessing the effects of pets on people's mental health and in raising awareness.

Keywords: Pet, Pet ownership, Physical health, Mental Health

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan yaklaşık bir milyon yıl önce ortaya çıkmış ve bu sürenin yaklaşık 990.000 yılında varlığını avcılık, balıkçılık ve yiyecek toplayıcılığına dayanan bir hayat tarzı ile sürdürmüştür (Baskıcı, 1998:73). Bu süreç, belli bir yerde daha çok insanın beslenebilmesine olanak sağlamıştır (Güngör, 2017). Yerleşik hayata geçiş yaklaşık olarak M.Ö. 10.000 civarında olmuştur. İnsanlar bu geçiş sürecinde tarım ürünleri yetiştirmenin yanında hayvanlardan yararlanmayı birlikte yürütmüşlerdir. Bitkilerin ve hayvanların evcilleştirilmesi insanları doğal yiyecek kaynaklarına daha az bağımlı hale getirmiştir (Baskıcı, 1998:73).

Hayvanların toplum yaşamındaki yeri üzerine tartışmalar antik çağlara kadar uzanmaktadır (Gürler ve Osmanoğlu, 2009). İlk zamanlarda, hayvan insan etkileşimi yiyecek, av ve yırtıcı hayvanlardan korunmak şeklinde basit ele alınırken, evcilleştirme ile birlikte ekonomik kazanımlar ve sosyal paylaşımlar öne çıkmıştır (Degrazia, 2006). Evcilleştirme kavramını açıklamak oldukça zordur. Evcilleştirme; hayvanların insanlarla birlikte yaşaması veya yararlanmak amacıyla hayvanların insanlara alıştırılması olarak tanımlanabilmektedir ve üç bölümde gruplandırılmaktadır (Köroğlu 2016). Birinci grup; ürünlerinden faydalanılan sığır, koyun, keçi, deve, domuz, kümes hayvanlarının yanısıra, av için evcilleştirilen yırtıcı bazı kuşlar, bal arısı ve ipek böceği gibi insanlar tarafından evcilleştirilen hayvanlar iken, ikinci grup; gücünden faydalanılan sığır, at, eşek, deve gibi hayvanlardır. Üçüncü grup dostluklarından faydalanılan kedi, köpek, kuş ve akvaryum balıkları olarak ifade edilmektedir (Köroğlu,2016). İlk evcilleştirilen hayvanlar 10 bin yıl önce köpek, sonra keçi ve koyun olurken bunları sığırlar, domuz ve at takip etmiştir. Kedilerin evcilleştirilmesinin köpeklerden daha uzun zaman sonra olması, bağımsız yaradılışlarına bağlanmıştır (Köroğlu, 2016).

Hayvanların evcilleştirilmesi tarihi kullanım amacına göre de farklı sınıflandırılmıştır ve üç farklı dönem esas alınmıştır (Savaş,2016). Birinci dönem insanların hayvanlardan beslenme, barınma, giyim gibi ihtiyaçlarını karşıladıkları dönemdir.Köpek, koyun, keçi, domuz, sığır gibi hayvanlar bu dönemde evcilleştirilmiştir.İkinci dönemde ise insanlar hayvanları daha çok güçlerinden faydalanılması amacı ile evcilleştirmiştir.Deve, lama, eşek, at, yak, manda, sığır gibi büyük baş hayvanlar bu dönemi oluşturmaktadır.Son olarak üçüncü dönemde insanlar dostluk, spor, refakat, saygınlık amacıyla hayvanları evcilleştirmeyi amaçlamıştır. Bu

dönemi başta köpek olmak üzere, kedi, kafes kuşları, at gibi türler oluşturmaktadır (Savaş,2016).

Hayvanların evcil hayata uyumu günümüze kadar uzanan birçok değişken ile ilişkili bir süreçtir (Belk,1996). Evcil hayvanların insanlarla birlikte yaşamaları birçok hayvanın evcilleştirilmesi ile başlamış, çiftlik hayvanları ile devam etmiş ve günümüz dünyasında egzotik hayvanlar olarak tanımlanan iguana, yılan, örümcek vb. hayvanlara kadar gelmiştir (Onur, 2012). Evcil hayvanlar çoğunlukla köpekleri ve kedileri ifade etmektedir, diğer türler köpekler ve kediler kadar popüler değildir (Tamzok ve ark. 2013). Kedi ve köpekler insanlara karşı uyumlu davranışları ile sosyalleşme karakterine sahip (Şen ve Atasoy 2014), beden hareketleri ile sahibiyle iletişim kurabilen canlılardır (Chou, 2016). Bu hayvanların yüz ifadeleri, beden, kulak ve kuyruk hareketleri ile duygularını daha çok açığa vurabildiklerine inanılmaktadır. Hayvanların en güzel evde kolaylıkla eğitilebildikleri ve diğer memeliler ile karşılaştırıldığında yüksek zekâya sahip oldukları görülmektedir (Chou, 2016). Birçok insan, evde beslediği hayvanı ailenin bir üyesi olarak kabul edip, beslediği hayvanın ölümü, aile fertlerinden birinin ölümüne benzer şekilde yas ile sonuçlanabilmektedir (Belk,1996).

Hirschman'a (1994) göre, evcil hayvan sahiplenme nedenleri şunlardır;1. evcil hayvanları, aile üyesi, arkadaş, kardeş gibi algılama ve onları insanlarla ilişkilendirme 2. evcil hayvanları, araştırma, kurtarma, koruma, avlanma gibi bazı işlevleri yerine getirmeyi kolaylaştırmada araç olarak görme 3. evcil hayvanları statü sembolü olarak düşünme 4. evcil hayvanları estetik değer olarak bir süs eşyası olarak görme 5. evcil hayvanları kendi çevrelerinde, evcil hayvan sahipliğinin ve kendilerinin bir uzantısını temsil eden nesneler olarak düşünme 6. evcil hayvanları, göstermek, sergilemek niyeti ile sahiplenme. Holbrook ve ark. (2001) tarafından evcil hayvan sahibi olma üzerine geliştirilen 7 temel başlık, doğanın kıymetini bilme ve yaban hayatını deneyimleme, ilham olma ve öğrenme, çocuksu ve eğlenceli olma, fedakâr ve düzenli olma, arkadaşlık, yardımseverlik, rahatlık veya dinginlik sahibi olma, bir aile olma, diğer insanlarla bağları güçlendirme olarak sıralanmaktadır.

Evcil hayvanlar, insanların konumlandığı her sistem içinde belirgin bir yer tutmakta ve insan hayatında büyük bir önem taşımaktadır (Sıddıq ve ark, 2018). Birçok insan, evcil hayvanlara derinden bağlıdır (Herzog, 2011). Çeşitli şekilde meydana gelen insan hayvan etkileşimi evcil hayvanların insanların yaşamının her alanına girmesi ile oldukça önemli bir hal almıştır (McConnell ve Brown, 2011). Bu etkileşim hayvanlara

dokunarak/dokunmayarak, gözlemleyerek ya da seslenerek gerçekleşebilmektedir. Etkileşim sakin, dostça olabildiği gibi, saldırgan, düşmanca tavırlarla da olabilmektedir (Bokkers, 2006). Evcil hayvanların insanla etkileşimde rahatlatıcı ve güven sağlayıcı bir ortam oluşturabileceği ortaya çıkarılmıştır (Albert ve Bulcroft, 1988). Evde yaşayan evcil hayvanların üstlendikleri duygusal ve psikolojik rolleri belirlemek için evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerle yürütülen araştırmada (Albert ve Bulcroft, 1988), evcil hayvan-insan ilişkilerini, bu ilişkilerin anlamını ve yoğunluğunu açıklayan ifadelerin, insanlar arasındaki sevgi hislerini tarif etmek için kullanılan ifadelerle benzerlik taşıdığı saptanmıştır. 14 Veteriner hekim ve 117 ulaşılabilen hayvan sahibi ile Kanada'da yapılan bir anket çalışmasında (Aams ve ark, 2000), insanlar ile hayvanlar arasındaki bağın gücü gösterilmiştir. Evcil hayvanı ölen hayvan sahiplerinde kaybın etkileri ölçülmüş ve katılımcıların yaklaşık % 30'unun şiddetli keder yaşadığı gözlenmiştir.

Hinkert (2013), evcil hayvanların insan sağlığı üzerinde ruhsal ve fiziksel faydalarının, sosyal ilişkilerde başarılı olma, daha iyi bir ruh hali sağlama, depresif hislerde, stres semptomlarında, yalnızlık duygusunda azalma, sorunlarla etkili başa çıkma, hayata karşı olumlu bakma şeklinde olabildiğini tanımlamıştır. Evcil hayvanların önemli bir sosyal destek kaynağı olarak kan basıncını dengelendiği ve kardiyovasküler sistem gelişimini iyi yönde etkilediği ileri sürülmüştür (McConnell ve Brown, 2011). Amerikan Kalp Birliği (American Heart Association) (2013) tarafından da evcil hayvan sahibi olmanın kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı bildirilmiştir (McCune ve ark, 2018). Köpek sahiplerinin uyku düzenlerinin, egzersiz ve sağlık ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Mein ve Grant, 2018). Köpekleri ile düzenli yürüyüş yapan insanların çevreleri ile daha ılımlı ilişkiler kurdukları, daha iyi uyuyabildikleri, daha geniş bir sosyal ağa sahip oldukları ve komşuluk ilişkilerinde daha olumlu davrandıkları belirtilmektedir (Mein ve Grant, 2018).

Herzog (2011) birçok çalışmayı derleyerek evcil hayvan etkisini, "bir hayvanla yaşamanın, insan sağlığını iyileştirebileceği, psikolojik iyilik halini olumlu etkileyebileceği" şeklinde adlandırmıştır. Öte yandan, hayvanlarla etkileşimler insanlar için olumsuz etkilere de yol açmaktadır.Bu olumsuz etkiler hayvanlarla ilişkili bulaşıcı hastalıklara yakalanma, immünolojik duyarlılık ve hayvanlarla fiziksel etkileşimlerden kaynaklanan yaralanmalar olarak ifade edilmiştir (Bokkers, 2006).Farklı yollarla bulaşabilen bulaşıcı hastalıklar bakteriyel, fungal, paraziter ve viral hastalıklar olabilirken, immünolojik cevap alerjik sonuçlara yol açarak astım gibi hastalıkların ortaya

çıkmasına sebep olabilmektedir. Hayvanlarla fiziksel etkileşimler doku hasarına, ısırılma ve kaşıma yoluyla enfeksiyonlara neden olabilmektedir (Bokkers, 2006).

İnsan hayvan ilişkilerinin gelişmesinin önemli bir sonucu olarak ev hayvanlarının sayısı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de son yıllarda büyük oranda artış göstermiştir. Evcil hayvan besleme oranları özellikle İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerde her geçen gün artış göstermektedir (Demir ve Uğurluoğlu, 2014). Gerek ithal edilen gerekse üretilen kedi ve köpeklerin sayısı ve çeşitliliği de bunu kanıtlamaktadır (Onur, 2012). Özellikle az çocuklu ya da tek çocuklu olan ailelerde bu ev hayvanlarının, çocukların en yakın dostu olarak yaşamlarını sürdürmeleri gözlemlenmektedir (Sıddıq, 2018). Kişisel ilişkilerin yanında, bu ev hayvanları sosyal açıdan da insanlardan etkilenmekte ve ailelerin sosyal bir parçası olarak görünmektedir. Şehirlerdeki park ve bahçelerde de ev hayvanları için sosyal yaşam alanlarının oluşturulması bu durumu gösteren örnekler arasındadır (Sıddıq, 2018). Serpell (1991) tarafından yapılan çalışmada köpek veya kedisi olmayanlar ile daha sonra sahiplenenler veya araştırmacılar tarafından sahiplendirilen katılımcılar 10 ay boyunca incelenmiştir.Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde evcil hayvan sahibi olanların sağlık, psikolojik refah ve benlik seviyelerinde evcil hayvan sahibi olmayan grupla karşılaştırıldığında gelişme gösterdiği görülmüştür.Amerika'da 369 katılımcı ile yapılan bir başka çalışmada (Friedmann ve Thomas, 1995).evcil hayvan sahibi olma ile koroner arter hastalığı sağkalımı ilişkilendirilmiştir.Fizyolojik ve diğer psikososyal değişkenler göz önüne alındığında, evcil hayvan sahibi olanların olmayanlara göre 1 yıl daha fazla yaşadığı çalışmanın sonuçlarındandır. Çevrimiçi olarak 22 ülkede 27.000'den fazla gönüllü (15 yaş ve üstü) ile yürütülen hayvan sahiplenme ile ilgili küresel çalışmada (Global GfK Survey, 2016), Türkiye'den 831 katılımcının %50'sinin hayvan sahibi olmadığı, %12'sinin köpek, %15'inin kedi, %16'sının balık, %20'sinin kuş sahibi olduğu tespit edilmiştir.

Evcil hayvanların insanların fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkileri uluslararası düzeyde kapsamlı araştırılmışken, Türkiye'de yok denecek kadar azdır. Ülkemizde yapılan az sayıdaki çalışmada, evcil hayvanların ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine yeterince değinilmemiştir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, evcil hayvan sahibi olmanın, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini incelemek amaçlandı. Evcil hayvan sahibi olmanın etkisi fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilgili bireysel özellikler ve algılamalar doğrultusunda incelendi. Böylece, biyopsikososyal kapsamda

insan sağlığının sürdürülmesi ve geliştirilmesi sürecine doğadaki diğer canlıların dahil edilmesine yönelik güçlü kanıtlar oluşturulmaya çalışıldı.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde hayvanların evcilleştirilme sürecinden itibaren insan hayatındaki ve sağlığındaki yeri bilimsel çerçevede incelendi.

2.1. Hayvanların Evcilleştirilmesi - Tarihsel Süreç

Eski çağlardan beri avcılıkla yaşayan insanlar; avladıkları hayvanı paylaşarak hayat ve doğa üzerinde bir güce sahip olmuş ve insanlararası ilişkilerin oluşumuna katkı sağlamıştır Hayvanlar ise evcilleşerek insan topluluklarına değişme ve gelişme olanağı vermiş ve yabani doğa şartlarının zorunlu ihtiyaçlarından uzaklaşma imkânına sahip olmaya başlamıştır (Pascal 2015).

Hayvanların toplum yaşamındaki yeri üzerine tartışmalar antik çağlara kadar uzanmaktadır (Gürler ve Osmanoğlu, 2009). Yerleşik hayata geçişle insanlar tarım ürünleri yetiştirmenin yanında hayvanlardan yararlanmayı da dasürdürmüştür (Baskıcı, 1998:73). Hayvanların evcilleştirilmesi insanları doğal yiyecek kaynaklarına daha az bağımlı hale getirmiştir (Baskıcı, 1998:73). Arkeolojik çalışmalar sırasında bir mezarda bulunan insan fosilinin yavru bir köpeğe sarılıyor olması, insanlar ile hayvanlar arasındaki ilişkinin yalnızca hayvanlardan faydalanma ile sınırlı kalmadığı, aynı zamanda sevgiye dayalı güçlü bir bağın olduğunu göstermektedir (Davis ve Valla, 1978). Yunan Mitolojisinde sağlık tanrısı Asklepios döneminde hastalıkların tedavilerinin merkezinde köpekler ve yılanlar bulunmaktadır. Bu dönemde hasta bir kişinin rüyasında tanrıları köpek ya da yılan kılığında görmesi şifa bulacağı yönünde yorumlanmaktadır (İncazlı ve ark. 2016).

Zamanla insanların değişimi hayvanlarla olan etkileşimin de şekil değiştirmesine yol açtı (Herzog 2002). İlk zamanlarda, hayvan insan etkileşimi yiyecek, av ve yırtıcı hayvanlardan korunmak şeklinde ele alınırken, evcilleştirme ile ekonomik kazanımlar ve sosyal paylaşımlar öne çıkmıştır (Degrazia, 2006). Hayvan ve insan ilişkisinin incelenmesi ile insanların hayvanları; dost olan, yardımcı olan, beslenme kaynağı olan ve vahşi hayvanlar gibi belirli sınıflara ayırdığı gözlenmiştir (Herzog 2002). Kültürlerin ve genlerin değişmesi bu sınıflamanın da değişiminde rol oynamıştır. İnsanoğlunun birbirinden farklı türdeki hayvanlarla ilişkisi farklı davranışlar geliştirmesine neden olmuş ve bunun sonucunda bazı hayvanlardan korkarken bazıları ile beraber yaşamak istemesi sınıflandırmanın temelini oluşturmuştur (Herzog 2002).

Yüzyıllar içerisinde değişim gösteren insan-hayvan ilişkisi; özellikle evcilleşmenin başlamasıyla sosyal ilişkilerin artmasında önemli bir faktör olmuştur (Serpel 2010). Hayvanların insanlarla birlikte yaşaması veya yararlanmak amacıyla hayvanların insanlara alıştırılması olarak tanımlanan evcilleştirme terimi üç bölümde gruplandırılmaktadır (Köroğlu 2016). Birinci grup; ürünlerinden faydalanılan sığır, koyun, keçi, deve, domuz, kümes hayvanlarının yanı sıra, av için evcilleştirilen yırtıcı bazı kuşlar, bal arısı ve ipek böceği gibi insanlar tarafından evcilleştirilen hayvanlar iken, ikinci grup; gücünden faydalanılan sığır, at, eşek, deve gibi hayvanlardır. Üçüncü grup dostluklarından faydalanılan kedi, köpek, kuş ve akvaryum balıkları olarak ifade edilmektedir (Köroğlu,2016). İlk evcilleştirilen hayvanlar 10 bin yıl önce köpek, sonra keçi ve koyun olurken bunları sığırlar, domuz ve at takip etmiştir. Kedilerin evcilleştirilmesinin köpeklerden daha uzun zaman sonra olması, bağımsız yaradılışlarına bağlanmıştır (Köroğlu, 2016).

Hayvanların evcilleştirilmesi tarihi kullanım amacına göre de farklı sınıflandırılmış ve üç farklı dönem esas alınmıştır (Savaş, 2016). Birinci dönem insanların hayvanlardan beslenme, barınma, giyim gibi ihtiyaçlarını karşıladıkları dönemdir. Köpek, koyun, keçi, domuz, sığır gibi hayvanlar bu dönemde evcilleştirilmiştir. İkinci dönemde ise insanlar hayvanları daha çok güçlerinden faydalanılması amacı ile evcilleştirmiştir. Deve, lama, eşek, at, yak, manda, sığır gibi büyük baş hayvanlar bu dönemi oluşturmaktadır. Son olarak üçüncü dönemde insanlar dostluk, spor, refakat, saygınlık amacıyla hayvanları evcilleştirmeyi amaçlamıştır. Bu dönemi başta köpek olmak üzere, kedi, kafes kuşları, at gibi türler oluşturmaktadır (Savaş, 2016).

On binlerce yıl öncesinde evlerinde bir arada yaşamaya başlayan insanlar ve hayvanlar dünyasında, hayvanların evcil hayata uyumu günümüze kadar uzanan birçok değişken ile ilişkili bir süreçtir (Belk, 1996 ve Plemons, 2008). Evcil hayvanların insanlarla birlikte yaşamaları birçok hayvanın evcilleştirilmesi ile başlamış, çiftlik hayvanları ile devam etmiş ve günümüz dünyasında egzotik hayvanlar olarak tanımlanan iguana, yılan, örümcek vb. hayvanlara kadar gelmiştir (Onur, 2012). Evcil hayvanlar çoğunlukla köpekleri ve kedileri ifade etmektedir, diğer türler köpekler ve kediler kadar popüler değildir (Tamzok ve ark. 2013). Eski insanlar ve köpekler sembiyotik ve dostça ilişkilere sahiptiler. M.Ö. 6000'lerden sonra insanlar köpekleri kızak çekme, hayvan derisi taşıma ve daha sonra avcılıkta yardımcı olarak kullanmaya başlamışlardır. Tunç çağı ile insan-köpek ilişkisi karşılıklı takdir ve bağımlılığa dönüştürmüştür. Mısırlılar köpekleri

'Tapınak Muhafızları' olarak kullanırken Persler 'İnsan Savunucuları' olarak tanımlamıştır (Mery 1968, akt. Plemons 2008).

Birleşik Devletler ve zengin topluluklarda geçen yüzyılla beraber köpeklerin insanların hayatındaki görevi hızlı bir değişim geçirmiştir. Köpekler aile üyelerinden biri olarak kabul görmeye başlamış ve genellikle evin dışındaki kulübelerde yaşamışlardır. 'İnsanların iyi arkadaşı' konumuna gelen köpekler 1900'lerin sonuna doğru insanlarla arabalara binmeye, etkinliklerde insanlara eşlik etmeye ve aynı yatağı paylaşmaya başlamıştır (Plemons, 2008). Kedilerin evcilleştirilme tarihine bakıldığında neredeyse tüm kaynaklar Mısır'ı göstermesine rağmen Mısır'da evcilleştirilmiştir denemez. Son yıllarda yapılan arkeolojik çalışmalarda Mezopotamyalılar tarafından tahıl depolarına gelen fareleri avlaması ile 'Yakın Doğu Vahşi Kedisinin' evcilleştirildiğine dair kanıtlar bulunmuştur. (Mark, 2012 ve Özçetin, 2007). İnsanların yerleşik hayata geçmesi ile üretilen ürünlerin depo edilme ihtiyacı oluşmuş, zamanla depolara fare gibi kemirgen hayvanlar dadanmaya başlamıştır. İnsanlar depolarına dadanan farelerin kediler tarafından avlandığını fark etmiş ve kediler insan hayatına kendileri dahil olmaya başlamıştır. Bu sayede, insanlar evlerinin etrafına kediler için yemek bırakmaya başlamıştır. Tüm bunların sonucunda insanlar ve kediler ortak bir hayat ortaya çıkarmıştır (Özçetin, 2007).

İnsan hayvan ilişkilerinin gelişmesinin önemli bir sonucu olarak ev hayvanlarının sayısı tüm dünyada artış göstermiştir (Demir ve Uğurluoğlu, 2014). Almanya'da evcil hayvanlar uzun yıllar önce günlük hayata dahil edilirken orada yaşayan Türkler arasında evcil hayvan sahipliğinin bu kadar popüler olmadığı belirtilmektedir. Zamanla alışkanlıkları, zevkleri ve yaşam tarzları değişen Türklerin evcil hayvan sahibi olmaya başlamaları hayvanlarla aralarında oluşturdukları faydalı ilişkiyi göstermektedir (Çağlar, 1997). Ülkemizde ise son yıllarda evcil hayvan sahipliği büyük oranda artış göstermiştir. Evcil hayvan besleme oranları özellikle İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerde her geçen gün artış göstermektedir (Demir ve Uğurluoğlu, 2014). Gerek ithal edilen gerekse üretilen kedi ve köpeklerin sayısı ve çeşitliliği de bunu kanıtlamaktadır (Onur, 2012). Özellikle az çocuklu ya da tek çocuklu olan ailelerde bu ev hayvanlarının, çocukların en yakın dostu olarak yaşamlarını sürdürmeleri gözlemlenmektedir (Sıddıq, 2018). Kişisel ilişkilerin yanında, bu ev hayvanları sosyal açıdan da insanlardan etkilenmekte ve ailelerin sosyal bir parçası olarak görünmektedir. Şehirlerdeki park ve bahçelerde de ev

hayvanları için sosyal yaşam alanlarının oluşturulması bu durumu gösteren örnekler arasındadır (Sıddıq, 2018).

Kedi ve köpekler insanlara karşı uyumlu davranışları ile sosyalleşme karakterine sahip (Şen ve Atasoy 2014), beden hareketleri ile sahibiyle iletişim kurabilen canlılardır (Chou, 2016). Hayvanlar farklı sosyal davranışlara sahiptir. Köpekler insanlarla iyi sosyalleşme özelliklerine sahiptir, kediler ise köpeklerle kıyaslandığında bağımsızdırlar. Bu hayvanların yüz ifadeleri, beden, kulak ve kuyruk hareketleri ile duygularını daha çok açığa çıkarabildiklerine inanılmaktadır. Evde kolaylıkla eğitilebildikleri ve diğer memeliler ile karşılaştırıldığında yüksek zekâya sahip oldukları görülmektedir (Chou, 2016). Bazı evcil hayvan sahipleri, hayvanlarını kişisel mülklerinde evi korumak gibi bazı işlevleri yerine getiren canlılar olarak görmektedir (Johnson ve Meadows, 2002).

2.2. Kuramsal Çerçevede Evcil Hayvan Sahipliği

Literatürde insanlar ile hayvanlar arasındaki etkileşimin nedenini açıklayan birden fazla kuramsal çerçeve bulunmaktadır. Kabul görmüş görüşlerden biri "biofili hipotezi"dir (Kruger ve Serpell, 2010). Wilson (1984), "biyofili hipotezi"ni insanın "doğaya ve gerçeğe yakın süreçlere doğuştan gelen odaklanma eğilimi" olarak tanımlamıştır" (Wilson 1984, akt. Gullone, 2000). Biyofili hipotezi, insanların doğaya bağlı olduklarında daha sağlıklı olduklarını savunmaktadır. İnsanların diğer canlılarla temas kurma ve onları görme isteği doğaya olan bağlılığı ile ilişkilendirilmektedir (Gullone, 2000).

Brickel (1985), "öğrenme teorisinde", terapötik bağlamda hayvanların potansiyel anti-anksiyolitik yararlar sağladığını ifade etmiştir (Brickel 1985, akt. Kruger ve Serpell, 2010). Bir hayvan mevcut olduğunda insanlar kendini daha sakin hissetmektedir. Brickel (1982) insanların ağrı ve rahatsızlık durumunda terapötik bir ortamda hayvanların tampon görevi göreceğini düşünmektedir (Brickel 1982, akt. Kruger ve Serpell, 2010).

Psikanaliz bilimi kurucusu Sigmund Freud'un başarılı bir tedavi için terapi seanslarına hayvanları getirdiği bilinmektedir (Laun, 2003). "Psikanalitik teoride" bireylerin açıklamakta zorlandığı düşünce ve duygularının kurgusal bir hayvana aktarılarak ortaya çıkarılması kolaylaştırılabildiği ileri sürülmüştür (Kruger ve Serpell, 2010). Richert, (1988) cinsel tacize uğramış bir çocukla gerçekleştirdiği görüşmesinde olayı bir köpek üzerine aktarmasına yardımcı olmuştur (Richert 1988, akt. Kruger ve Serpell, 2010).

Bağlanma terimi bebeklerde bakım veren ya da anne babalarıyla kurduğu ilişki ifade eder (Tüzün ve Sayar, 2006). Nesne ilişkileri kuramına temellendirilerek geliştirilen "bağlanma kuramı" insanların diğer insanlarla aralarındaki kurdukları bağları anlatmaktadır (Karameşe, 2014). Bobly (1969), bakım veren ile çocuk/bebek arasında güvenli bağlanma olarak adlandırılan kuvvetli bağın oluştuğunu öne sürmektedir (Bobly 1969, akt. Şahin ve Kahya 2019). Son yıllarda evcil hayvanlar ile sahiplerinin ilişkisi bağlanma kuramındaki, bakım veren – bebek/çocuk arasındaki ilişki örüntüsüne benzetilmektedir (Şahin ve Kahya 2019).

Birçok insan evcil hayvanlara derinden bağlıdır ve aralarındaki bu bağ gün geçtikçe güçlenmektedir (Krause 2012; Herzog, 2011). Bu bağlanmanın insanlar ve hayvanlar için ortak bir ihtiyaç olduğu ileri sürülür (Clements ve ark. 2003). Bağlanma ihtiyacı hayvanlarla insanları birbirine bağlayan ve yaşam boyunca daha çeşitli etkileşimler haline gelen çok yönlü bir dürtüdür (Clements ve ark. 2003). Bir bireyin evcil hayvanı ile ilişki yoluyla geliştirdiği bağlanma teorik olarak sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Krause 2012). Bu bilgiler doğrultusunda insanlar ve evcil hayvanlarının birbirleri için önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Clements ve ark. 2003). Evde beslenen hayvan ailenin bir üyesi olarak kabul edilip, beslenen hayvanın ölümü, aile fertlerinden birinin ölümüne benzer şekilde yasa yol açabilmektedir (Belk,1996). Evcil hayvanlar birlikte yaşadığı insanlara destek, sevgi ve sadakat sağlamaktadır. İnsan hayatında önemli bir yer edinmiş olan evcil hayvanların kaybı veya çalınması bu özel bağın sona ermesine sebep olmaktadır (Clements ve ark. 2003).

2.3.Günümüzde Evcil Hayvan Sahibi Olmak

Hayvan sahibi olan insanların sayısı her geçen gün artmasına rağmen günümüze kadar insan-hayvan ilişkisinin incelenmesine gereken önem verilmemiştir (Khht&Edwards 2008). Evcil hayvanlar ile insanlar arasındaki güçlü bağ birçok alanda birçok bakış açısı ile değerlendirilmiştir (Karayağız-Muslu&Conk 2011, 83). Günümüzde evcil hayvan beslemek; evde ya da bahçede sahibine dost ve yalnızlığını paylaşan bir canlının aileye katılması anlamını taşımaktadır (Ambarlıoğlu, 2007). İnsanlar dünyayı hayvanlarla paylaşmaktadır ve çoğu insan gün içinde hayvanlarla temas halindedir. Hayvanları Koruma Derneği (2008) tarafından yapılan bir çalışmada 93 ülkede tahmini 342 milyon köpek ve 81 ülkede 281 milyon kedi evlerde insanlarla birlikte evcil hayvan olarak yaşamaktadır (Batson 2008, akt. Melfi, 2014). Çevrimiçi olarak 22

ülkede 27.000'den fazla gönüllü (15 yaş ve üstü) ile yürütülen hayvan sahiplenme ile ilgili küresel çalışmada (Global GfKSurvey, 2016), Türkiye'den 831 katılımcının %50'sinin hayvan sahibi olmadığı, %12'sinin köpek, %15'inin kedi, %16'sının balık, %20'sinin kuş sahibi olduğu tespit edilmiştir.

Evcil hayvan sahipliği maddi olarak sorumluluk isteyen bir süreçtir. Evcil hayvan sayısının yüksek olduğu ABD verileri ele alındığında 1998 yılında evcil hayvan sahipleri, evcil hayvanları için 1 yılda 23 milyar dolar harcarken, 10 yıl sonra 2008'de güncellenen veriler 1 yılda 43,2 milyar dolar harcadığını göstermiştir. 2007-2008 yılları arasında 1 yıllık süreçte her bir köpek sahibi köpeği için 217 dolar harcarken, kedi sahibi kedisi için 188 dolar harcamıştır. Bu harcamalar veteriner, oyuncak, tasma ve diğer hizmetleri içermemektedir. Bu veriler evcil hayvanlara yapılan yatırımın boyutunu açıkça kanıtlamaktadır (Chou 2016). Bir evcil hayvanın bakımı, beslenme ve barınma gibi ihtiyaçları için maddi harcamalar yapmak dışında onlara zaman ayırma ve ilgi gösterme gibi etkileşimleri de kapsamaktadır (Staats 2008).

Evcil hayvan sahipliği kırsal ve kentsel yerleşime göre değişiklik göstermektedir (Staats 2008). Amerikan Veteriner Hekimleri Birliği (American Veterinary Medical Association-AVMA) 2018 verilerine göre kırsal bölgede ve nüfusu 100000'in altında olan şehirlerin yakınlarında yaşayanlarda evcil hayvan sahiplenme oranları kentsel bölgelerde yaşayanlardan daha yüksektir. Kişilerin yaşadıkları konutun özellikleri evcil hayvan sahiplenme oranı ile ilişkilendirilmiştir. Ev sahiplerinin evcil hayvan sahibi olma oranı kiracılara göre daha yüksektir. Aynı çalışma aile hanelerinin aile olmayanlara göre daha yüksek oranda hayvan sahiplenme olasılığı olduğunu göstermiştir (AVMA, 2018).

Yapılan birçok çalışmada kadın ve erkekler arasında evcil hayvanlara bağlanma ile ilgili istatistiksel anlamlı fark olmadığı bildirilmiştir. Fakat Johnson ve arkadaşları (1992) tarafından, kadınların evcil hayvanlara daha bağlı olduğu bildirilmiştir. Hiç evlenmemiş bireylerde ve çocuğu olmayan ailelerde bağlanma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Johnson ve ark. 1992 akt. Karameşe, 2014).

Hirschman'a (1994) göre, evcil hayvan sahiplenme nedenleri şunlardır;1. evcil hayvanları, aile üyesi, arkadaş, kardeş gibi algılama ve onları insanlarla ilişkilendirme 2. evcil hayvanları, araştırma, kurtarma, koruma, avlanma gibi bazı işlevleri yerine getirmeyi kolaylaştırmada araç olarak görme 3. evcil hayvanları statü sembolü olarak düşünme 4. evcil hayvanları estetik değer olarak bir süs eşyası olarak görme 5. evcil

hayvanları kendi çevrelerinde, evcil hayvan sahipliğinin ve kendilerinin bir uzantısını temsil eden nesneler olarak düşünme 6. evcil hayvanları, göstermek, sergilemek niyeti ile sahiplenme. Holbrook ve ark. (2001) tarafından evcil hayvan sahibi olma üzerine geliştirilen 7 temel başlık, doğanın kıymetini bilme ve yaban hayatını deneyimleme, ilham olma ve öğrenme, çocuksu ve eğlenceli olma, fedakâr ve düzenli olma, arkadaşlık, yardımseverlik, rahatlık veya dinginlik sahibi olma, bir aile olma, diğer insanlarla bağları güçlendirme olarak sıralanmaktadır.

İnsanlar hayvanlara karşı sevgi besleme, bir yakınını kaybetme, çocuklarının istemesi, yalnızlıktan kurtulma, korunma, aktif olma, arkadaş olma, sorumluluk sahibi olma gibi sebeplerle evcil hayvan sahiplenmektedir (Staats ve ark. 2008, Arslantürk ve Ambaroğlu 2007). Beverland ve ark. (2008), evcil hayvan beslemenin bir toplumsal grup içerisinde bulunmaya yardımcı katalizör olarak işlev gördüğünü öne sürmüştür. Evcil hayvanlar, insanların konumlandığı her sistem içinde belirgin bir yer tutmakta ve insan hayatında büyük bir önem taşımaktadır (Sıddıq ve ark, 2018). Michigan Üniversitesi'nin yapmış olduğu bir çalışmaya (2018) katılanlar evcil hayvanları, hayattan zevk almalarına yardımcı oldukları, sevildiklerini hissettirdikleri, hayatlarına anlam kattıkları, bir rutine bağlı kalmayı sağladıkları için sahiplendiklerini ifade etmiştir (Janevic ve ark, 2019). Evcil hayvan olarak en çok köpekler tercih edilmektedir. Köpeklerin iletişim kurmadaki başarıları, kolay eğitilebilmeleri, güven vermeleri ve sahiplerine olan bağlılıkları daha fazla sahiplenilme nedenleri olarak sıralanmaktadır (Çakıcı 2019). Kedi ve köpek sahipleri hayvanlarının türüne göre değişiklik gösteren fiziksel aktiviteler gerçekleştirmektedir. Bu aktivitelere oyun oynamak, beslenme boşaltım gibi ihtiyaçlarını gidermek, sosyal aktivitelere katılmak örnek olarak verilebilmektedir (Pamuk 2015).

Çeşitli şekilde meydana gelen insan hayvan etkileşimi evcil hayvanların insanların yaşamının her alanına girmesi ile oldukça önemli bir hal almıştır (McConnell ve Brown, 2011). Bu etkileşim hayvanlara dokunarak/dokunmayarak, gözlemleyerek ya da seslenerek gerçekleşebilmektedir. Etkileşim sakin, dostça olabildiği gibi, saldırgan, düşmanca tavırlarla da olabilmektedir (Bokkers, 2006). Evcil hayvanların insanla etkileşiminde rahatlatıcı ve güven sağlayıcı bir ortam oluşturabileceği ortaya çıkarılmıştır (Albert ve Bulcroft, 1988). Evcil hayvanlarla büyüyen çocukların hayvanlarla olan bağlantıları çocukların algısal, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini olumlu etkilemektedir (Melson, 2003). Evcil hayvanların insanlara getirdiği koşulsuz sevgi, neşe

ölçülemez bir değerdir ve bu aynı zamanda birlikte yaşanılan hayvana da güvenli bir yaşam sürdürebilmesi için bir şans vermektedir (Clements ve ark. 2003).

2.3. Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Etkileri

Evcil hayvan sahibi olmanın gerçekten insan sağlığını olumlu yönde etkileyip etkilemediği günümüzde hala araştırılan ve merak edilen konulardan biridir. Pek çok evcil hayvan sahibi, bu durumun insan sağlığına yararlı olduğuna ikna olmuş durumdadır. Bu konuyla ilgili uzun yıllardır yapılan kapsamlı çalışmalar vardır. Çalışmaların çoğunda insan sağlığına olumlu etkileri kanıtlanmış olmasına rağmen bazı çalışmalar da olumlu etkilerinin belirsiz olduğunu göstermektedir (Rodriguez, 2013).

Bir hayvanla temas etmek fiziksel ve duygusal refah seviyesini artırmaktadır (Bouchard ve ark. 2004). Hayvanlarla oyun oynamak (bir kedi veya köpek ile) insanları daha fazla hareket etmeye teşvik ederek hastalıklardaki iyileşme potansiyelini artırmaktadır. Bir hayvanın varlığı iyi kullanıldığında ondan şifa bekleyenin iyileşmesinde veya sağlık durumunun korunmasında önemli bir destek sistemi haline gelmektedir. Fakat acı çeken veya durumu ağır olan bir hastaya bir hayvan verip onun hemen iyileşmesi için de tek başına yeterli bir uygulama değildir (Ballarini, 2003).

Hayvan beslemenin veya hayvanlarla birlikte yaşamanın insanların fiziksel-ruhsal sağlıklarını iyileştirdiği bilinmektedir (Babaoğlu, 2012). Kanıtların kesin olmamasıyla birlikte, literatür geçmişine bakıldığında çoğunluğu "evcil hayvanlar bizim için iyidir" düşüncesini desteklemektedir (Wells,2009).

2.3.1. Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri

İnsan hayvan etkileşiminin hem insan hem de hayvan sağlığı ve refahı için karşılıklı faydalı ve dinamik bir ilişki sağladığı düşünülmektedir (Kruger ve Ark. 2018). Evcil hayvanlar bireylerin algılarını iyileştirerek uzun vadeli kronik hastalıkların gelişimi ve ilerlemesinde faydalı etki yapmaktadır (Friedman ve ark. 2009). Yapılan çalışmalarda insanların hayvanlarla dost olması ve hayvanların insanlara fiziksel destek sağlamasının uzun yıllar önceye dayandığı ileri sürülmektedir (Ormerod ve ark. 2005). Headley (2003), ‘evcil hayvanların insanların sağlıklarına olumlu etkisi olduğuna eminiz; fakat etki mekanizmasının tam olarak nasıl olduğunu belirleyemiyoruz’ şeklinde etkileşimin doğasının belirsizliğini belirtmiştir (Headley 2003, akt. Brown ve Rhodes 2006).

Bilimsel bakış ile evcil hayvan sahibi olmanın etkilerini ilk olarak Erika Friedman ve arkadaşları (1980) evcil hayvanı olan ve olmayan hastalarda incelemiştir. Bu çalışmada evcil hayvanı olan hastaların kalp krizi geçirdikten sonraki bir yıllık sağ kalım yüzdesinin olmayanlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Friedmann, 1980). Friedman ve Thomas (1995), aynı çalışmayı geliştirilmiş kriterler ve daha büyük bir örneklem grubu ile tekrarlamıştır. Çalışma sonuçları ile kardiyovasküler sistem, fizyolojik, psikososyal durumlar değerlendirilmiş ve önceki sonuçları doğrular nitelikte olduğu gözlemlenmiştir. Fizyolojik ve diğer psikososyal değişkenler göz önüne alındığında, evcil hayvan sahibi olanların olmayanlara göre 1 yıl daha fazla yaşadığı çalışmanın sonuçlarındandır (Friedmann ve Thomas, 1995).

Evcil hayvan sahiplerinin fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi üzerine yapılan çalışmaların bazılarında köpek sahiplerinin diğer hayvan sahiplerine göre fiziksel aktivitesinin fazla olduğu sonucu elde edilirken, bazılarında evcil hayvanın cinsi fark etmeksizin hareketliliği artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Brown ve Rhodes 2006). Bir başkasının evcil hayvanından geçici bir süre sorumlu olan kişilerde bile sağlık kazanımları olduğu belirtilmektedir. Emanet edilen bir köpeği yürüyüşe çıkarmak kişiyi fiziksel aktiviteye teşvik ederken sağlık açısından da olumlu sonuçlanması beklenmektedir (Melfi 2014).

Köpek sahiplerinin uyku düzenlerinin, egzersiz ve sağlık ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Mein ve Grant, 2018). Köpekleri ile düzenli yürüyüş yapan insanların çevreleri ile daha ılımlı ilişkiler kurdukları, günlük yaşam aktiviteleri iyileştirdikleri, daha iyi uyuyabildikleri, daha geniş bir sosyal ağa sahip oldukları ve komşuluk ilişkilerinde daha olumlu davrandıkları belirtilmektedir (Mein ve Grant, 2018; Ormerod ve ark. 2005). Köpeklerle yapılan açık hava aktiviteleri hem insanlarda hem de köpeklerde obeziteye karşı ve zindelik kazanmada olumlu bir rol oynamaktadır (Ormerod ve ark. 2005).

Hayvanların kalp atış hızı ve kan basıncı üzerine etkilerini incelemek amacıyla çok sayıda çalışma yapılmıştır (Allen 2001). Evcil hayvanların insanlar üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahip olduğu, önemli bir sosyal destek kaynağı olarak kan basıncını dengelediği ve kardiyovasküler sistem gelişimini iyi yönde etkilediği ileri sürülmüştür (McConnell ve Brown, 2011; Kruger&Serpell, 2010). Bir başka ifadeyle insan ve hayvan arasındaki olumlu, güven verici ve sakinleştiricibağ adrenalin, kortizol gibi stres hormonlarının salgılanmasını etkiler, kan basıncının, kalp ve solunum hızlarının azalmasını sağlanmasında görev alır (Cevizci ve ark. 2009).

Wells (2005), kapsamlı çalışmasında; insanların balıkların, kuşların ve maymunların video kayıtlarını izlemesinin kalp atış hızını düşürdüğü ve kan basıncına faydalı fizyolojik etkiler ürettiğini gösteren sonuçlar elde etmiştir. Bazı hayvanların videolarının psikolojik strese karşı kardiyovasküler tepkileri azaltabileceği ve izleyicileri bir süre de olsa stresten kurtarmaya yardımcı olabileceği sonucuna varılmıştır. Fiziksel veya psikolojik stres altında kalan insanlarda evcil hayvan sahibi olmak; bir dost varlığına göre kalp atış hızını düşürerek kan basıncını dengelemektedir (Wells 2005, Wells 2009).

Allen (2001) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada, hipertansiyon tanılı borsacı bireylere ACE inhibitörü ilaç verilirken, kontrol grubuna ise evcil hayvan sahiplendirilerek ACE inhibitörü ilaç verilmiştir İki grubun da kan basınçları stres etkenleri göz önünde bulundurularak 1. ve 6. aylarda ölçülmüştür. İki grup birbiriyle karşılaştırıldığında stres etkenine rağmen evcil hayvan sahiplenen grubun diğer gruba göre kan basıncının önemli ölçüde düşük olduğu tespit edilmiştir. Amerikan Kalp Birliği (American Heart Association, AHA) (2013) tarafından da evcil hayvan sahibi olmanın kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı bildirilmiştir (McCune ve ark, 2018). Nightingale'in "Küçük bir evcil hayvan, özellikle kronik vakalarda, genellikle mükemmel bir arkadaştır" cümlesi bu çalışmaları destekler niteliktedir (Nightingale 1860, akt. Öztürk 2020).

Yaşlı yetişkinlerle birlikte yaşayan refakatçı bir evcil hayvanın fiziksel ve psikososyal desteğinin inme sonrası iyileşmeye katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir (Gee ve Mualler, 2019). Bazı çalışmalarda, yaşlı evcil hayvan sahiplerinin, olmayanlara göre bir senelik zaman diliminde hastaneye başvurularının ya da klinikte /yoğun bakım servislerinde yatma sürelerinin azaldığı görülmüştür (Pamuk 2015).

Serpell (1991) tarafından, köpek veya kedisi olmayanlar ile daha sonra sahiplenenler veya araştırmacılar tarafından sahiplendirilen katılımcılar 10 ay boyunca incelenmiştir. Evcil hayvan sahibi olanların sağlık, psikolojik refah ve benlik seviyelerinin evcil hayvan sahibi olmayan grupla karşılaştırıldığında gelişme gösterdiği görülmüştür.

Özetle insan hayvan birlikteliği ile ilgili (özellikle kedi ve köpek) farklı yaş gruplarındaki insanlarla yapılan bu çalışmaların sonuçları hayvanların insanların fiziksel hastalıklarının tedavisindeki olumlu etkilerini göstermiştir.

2.3.2. Ruhsal Sağlık Üzerine Etkileri

İnsan hayvan etkileşimi, insan sağlığı ve yaşam kalitesini iyileştirmek için büyük bir potansiyel sunmaktadır (Ormerod ve ark. 2005). Evcil hayvan sahipleri; evcil hayvanlarını çok sevilen ve yalnızlığını paylaştığı aile dostları olarak tanımlar. (Beverland, 2008). Evcil hayvanlar insanlarda sosyal psikolojik desteğin önemli etkenidir. Sahibine bağlanan hayvanlar da onların ilgi ve sevgisine karşılık olarak temaslarda bulunur, sahibinin onu okşamasından hoşlanırlar. Birçok evcil hayvan sahibi, ona çocuğu gibi bakar (Walsh, 2009; Wells, 2009). Evcil hayvan sahiplerinin kederlerini, mutluluklarını evcil hayvanlarıyla konuşup paylaştıkları bilinmektedir (Melson, 2003). Serpell (2003) antropomorfizmin (insani özellikleri insan dışındaki varlıklara aktarmak) insanlara yarar sağladığını öne sürmektedir (Serpell 2003, akt. Staats 2008). Bu etkileşim sağlık ve sosyal sorunların değerlendirilmesi ve desteklenmesinde yardımcı olarak kullanılabilecektir (Ormerod ve ark. 2005).

Evcil hayvan sahibi olan kişilerin olmayanlara göre; daha az gergin, daha dostça, daha mutlu ve sağlıklı olduğu ileri sürülmektedir (Friedman ve ark. 2009). Evde yaşayan evcil hayvanların üstlendikleri duygusal ve psikolojik rolleri belirlemek için evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerle yürütülen eski tarihli bir araştırmada (Albert ve Bulcroft, 1988), evcil hayvan-insan ilişkilerini, bu ilişkilerin anlamını ve yoğunluğunu açıklayan ifadelerin, insanlar arasındaki sevgi hislerini tarif etmek için kullanılan ifadelerle benzerlik taşıdığı saptanmıştır. 14 Veteriner hekim ve 117 ulaşılabilen hayvan sahibi ile Kanada'da yapılan bir anket çalışmasında (Aams ve ark, 2000), insanlar ile hayvanlar arasındaki bağın gücü gösterilmiştir. Evcil hayvan varlığı insanlarda güven duygusunu artırarak sosyal destek oluşturmaktadır. Hayvanların özgüveni yüksek canlılar olması zamanla sahiplerinin de sosyal çevrelerinde daha güvenli hissetmelerini sağlamaktadır (Yeşilkayalı ve Ofluoğlu, 2018).

Evcil hayvanlarla insanlar arasındaki ilişki güven ve sosyalleşme temelinde ilerlemektedir. Evcil hayvanların, insanların sosyal ortamda izole olmasını azaltmaya yardımcı olurken aynı zamanda duygusal destek sağlayarak yalnızlıkla başa çıkmasında da son derece etkili oldukları bilinmektedir (Krause 2012). Hayvanlarla aynı resmin içinde olan insanların daha mutlu ve rahat olduklarına dair kanıtlar bulunmaktadır (Kruger ve Serpell, 2010). Hayvanlar içinde ağırlıklı olarak köpeklerin; insanların strese karşı gösterdiği fizyolojik tepkileri özellikle hipotalamik- hipofiz- adrenal (HPA)eksenini

zayıflatarak ve stresörlere rağmen kalp atım hızını normal seviyelerde tutarak ruhsal refaha katkı sağladığı öne sürülmektedir (Povel, 2018).

Evcil hayvanların, bireylerin stresli durumlarda veya ortamlarda oluşabilecek olumsuz tepkilerini azalttığı bilinmektedir. İnsanların evcil hayvanlarından hissetmiş olduğu destek, özellikle sosyal destek alamayan bireyler için oldukça önemli nitelendirilmektedir (Friedman ve ark. 2009). Evcil hayvan sahipliği daha az yalnızlık hissiyle ilişkili sosyal ihtiyaçların karşılanmasıyla olumlu bir refah seviyesinde yaşamayı sağlamaktadır. Evcil hayvanlar yalnızlık ve depresif ruh halinde çok önemli bir başa çıkma yöntemi olarak hareket etmektedir (Krause 2012). İnsan hayvan etkileşimi ile insanlarda oksitosin hormonunun artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Artan oksitosin seviyesinin sosyal etkileşime teşvik, stresi azaltmak ve ağrı eşiğini artırmak gibi birçok etkiyi sağladığı öne sürülmüştür (Melfi, 2014).

Sosyal hayatta bir hayvanın varlığı sahiplerinin duygularını olumlu ya da olumsuz ifade etmelerine yardımcı olmaktadır (Bouchard ve ark. 2004). Evcil hayvanların sosyal hayatı kolaylaştırma etkilerine bakıldığında; insanların diğer insanlarla arasındaki sosyal etkileşim ile uyum sürecini hızlandırmada katalizör görevi görür. Özellikle bazı özel popülasyonlarda (fiziksel engelli çocuklar, yaşlılar, hastalar vb.) sosyal etkileşimi kolaylaştırmada olumlu etkileri vardır. Kalabalık alanlarda köpekleriyle ve köpekleri olmadan yürüyüş yapan insanların, köpekler olduğunda yabancılarla sosyal etkileşiminde artış olduğu görülmektedir (Kruger ve Serpell, 2010). Birçok ebeveyn evcil hayvanlarla büyüyen çocuklarının hayvanlara, çevreye saygılı ve empati yeteneği gelişmiş bireyler olarak büyüdüğünü düşünmektedir. Ayrıca bu çocukların yetişkinliklerinde diğer hayvanlara ve insanlara karşı daha olumlu, sevecen tutum ve davranış geliştirmesinde hayvanlar yardımcı olmaktadır (Serpell 1993).

1950'lerden bu yana çalışmalar yapan çocuk psikoloğu Levison, terapileri sırasında sözel iletişimde zorlanan çocuk danışanının köpeğiyle iletişim kurmaya çalıştığını fark etmiş, daha sonraki terapi ziyaretlerinde köpeğin de yanlarında bulunmasının faydalı olabileceğini öne sürmüştür (Fine ve ark. 2019). Bryant (1986) tarafından yapılan çalışmada 10 yaşında stres altındaki çocukların sosyal destek kapsamında bir evcil hayvandan yardım alması sonucunda, destek almayan çocuklara göre daha yüksek empati yeteneğine sahip olduğu kanıtlanmıştır (Bryant 1986, akt. Serpell 1993).

Uzun süreli bakım evlerinde yaşayan bireylerde kronik hastalıkları olan yaşlı bireylerin kurumda kalan diğer sakinlerle arasındaki sosyal iletişim düzeyi azalabilmektedir (Pamuk 2015). Hayvanların varlığı bakım evlerinde yaşayan bireyler arasında sosyal etkileşimi artırmada etkin bir yöntemdir. Bakım evlerinde yapılan uygulamalardan sonra kişiler arasındaki sosyal etkileşimde iyileşme sağlanmış olması, hayvanların önemli bir yeri olduğunu düşündürmüştür (Mecauley, 2006). Ayrıca ailesiyle yaşayan demanslı yaşlı bireyler, aile içerisinde gerçekleştirilen kalabalık buluşmalarda karmaşık duygular içerisinde olabilirler. Bu toplanmalarda yaşlı bireyin yanında bulunacak bir evcil hayvan ile temas etmesi sakinleştirici bir etki sağlayabilmektedir (Pamuk 2015).

Son yıllarda insan hayvan birlikteliğinin ruhsal sağlığa etkileri sıklıkla irdelenen bir konu haline gelmiştir. Yukarıdaki çalışmalarda da gösterildiği gibi insan hayvan birlikteliğinin sosyal ve psikolojik anlamda olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Tedavide Hayvan Desteği

Sağlığın geliştirilmesinde hayvanlar, yüz yıldan fazla bir süredir hastalıkların tedavisinde yardımcı olarak kullanılmaktadır (Nepps ve Stewart 2011). Hayvanların temel sağlık hizmetlerindeki desteğine dokuzunca yüzyılda Belçika'da yaşayan engelli insanların tedavi planlamalarında rastlanmaktadır (Serpell 2000, akt. Morrison, 2007). 1792'de İngiltere'deki York Retreat'te psikiyatrik tanılı hastaların terapilerinde tavşanların ve tavukların kullanılması ise ilk belgelenmiş uygulamadır (Mecauley 2006).

Hayvan destekli tedavinin (HDT) temel amacı, bireyin benlik algısında ve davranışlarında gelişme sağlayarak olumlu değişiklikler ortaya koymaktır (Kruger ve Serpell, 2010). Uzun süreli bakım tesisleri, hastaneler, huzurevleri, çocuk bakım evleri, hapishaneler ve okullarda hayvanlar terapötik uygulamalarda destek olarak kullanılmıştır. Evcil hayvan terapisinin dayandığı en önemli etki mekanizması insan- hayvan bağının duygusal temelidir. Bu duygusal bağ ne kadar güçlü olursa ortaya çıkan sonuçların insanlar için o kadar yararlı olacağı düşünülmektedir (Mecauley, 2006; Ballarini, 2003; Fine ve ark. 2019).

Geçmişten günümüze hayvanlar rehabilitasyonun bir parçası olarak; danışmanlık, fiziksel ve psikososyal tedavilerin yanısıra konuşma terapisinde de sıklıkla kullanılmaktadır (Mecauley 2006). Bugün, dünyanın dört bir yanında başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere Kanada ve Avrupa ülkelerinde hayvanlar tedavi destek

sistemine dahil edilmiştir (Bouchard ve ark. 2004; Laun, 2003). Hayvan destekli müdahaleler günümüzde de etkinliğini ve geçerliliğini sürdüren umut vadeden uygulamalar arasındadır (Kruger ve Serpell 2010). Hayvanların tedavi destek sistemi olarak kullanılması gün geçtikçe popüler hale gelen uygulamalardan biri olmasına rağmen Türkiye'de hala sınırlıdır (Demiralay ve ark. 2020).

Literatürde, evcil hayvanların tedavi ve bakımda sağladığı destek; pet terapi, pet psikoterapi, hayvan destekli terapi, dört ayaklı terapi, evcil hayvan terapisi gibi çeşitli isimlerle tanımlanmaktadır. Bu çoklu terim ve tanımlamalar nedeniyle oluşan karışıklığı önlemek amacıyla ABD'de sertifikasyondan sorumlu Delta Birliği tarafından (2009) bir standart oluşturulması amaçlanmıştır. Hayvan Destekli Tedavi (Animal Assisted Therapy); hayvanların sürecin ayrılmaz bir parçası olarak tedaviye katıldığı, özel eğitimli profesyoneller tarafından gerçekleştirilen hedefe yönelik müdahaledir. Hayvan Destekli Aktivite (AnimalAssisted Activity); profesyoneller ve gönüllüler tarafından hayvanlarla birlikte yapılan, kişinin yaşam kalitesini artırarak motivasyon/eğlenceye fırsat sunun etkinliklerdir (Karayağız Muslu ve Conk, 2011; Kruger ve Serpell, 2010; Ballarini 2003).

Evcil hayvan terapisinde son 30 yılda kaplumbağalar, civcivler, tavşanlar, kuşlar, domuzlar, balıklar, köpekler, kediler, atlar ve yunuslar da dahil olmak üzere birçok hayvan kullanılmaktadır. İnsanlarda fiziksel ve ruhsal hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde hayvanlarla yapılan çeşitli uygulamalar tedavinin önemli bir parçası haline gelmiştir (Ballarini 2003; Fine ve ark. 2019; Mecauley 2006). Hayvan destekli terapiler belirli bir kişide fiziksel, bilişsel, davranışsal ve sosyal iyileştirmeyi geliştirmeye odaklanır. Bir hayvanla kurulan iletişimin insanlara faydalı bir etkisi olduğu çok çeşitli bilimsel çalışma bulguları ile günümüzde karşımıza çıkmaktadır (Schmitz ve ark. 2017). Her hayvanın terapide sağladığı farklı farklı beceri ve yetenekleri vardır. Örneğin, köpekler dostluk ilişkisi kurarak insanların iletişim ve etkileşimini kolaylaştırmaktadır (Mecauley 2006).

Hayvan destekli uygulamalar depresyon, anksiyete, şizofreni, duygu durum bozuklukları gibi ruhsal hastalıklarda tedavi destek uygulamaları şeklinde kullanılmaktadır. (Mecauley 2006; Ballarini 2003; Lust ve ark. 2007; Bouchard ve ark. 2004). Ek olarak yalnızlık ve stres etmenlerini azaltarak yaşam kalitesine olumlu katkılar sağlayan bu uygulamalar hastalıkların tedavisinde faydalı hale gelmiştir. (Cevizci ve ark. 2009; İncazlı ve ark. 2016). Demanslı yaşlılarda saldırgan davranışların azalmasında ve aktivitelere katılma isteğinin artmasında, bakım yükünü azaltmış ve kolaylaştırmıştır

(Barker ve ark. 2003). Hayvan destekli uygulamalar fiziksel ve ruhsal hastalıklarda tedaviye yönelik uygulamalara karşı oluşan korkuyu azaltarak uyumu ve etkinliği de artırmaktadır. (Barker ve ark. 2003; Kruger, 2004). İmmün sistemi etkileyen; kanser, hipertansiyon, nöromüsküler sorunlar gibi hastalıklarda tıbbi tedaviye ek olarak tedavi sürecine uyumu artırması ve iyileşmeyi hızlandırması nedeniyle hayvan destekli uygulamalardan yararlanılmaktadır (Ballarini 2003; Cevizci ve ark. 2009)

Tedavi destek sisteminde hayvanların varlığının stres hormonu epinefrin ve kortikosteroid salınımının azalmasına, nabzın yavaşlamasına, kan basıncının düşmesine, miyokard enfarktüsünde sağ kalım süresinin uzamasına, kaygının azalmasına ve depresyonun olumlu etkilenmesine neden olduğu ileri sürülmektedir (Lust ve ark 2007; Ballarini, 2003; Fine ve ark. 2019; Mecauley 2006). Hayvanların kanıtlanmış en önemli faydalarından birinin anksiyete ve depresyonu azaltma yeteneği olduğu belirtilmektedir (Lust ve ark. 2007).

Colorado çocuk hastanesinin yoğun bakım ünitesinde yatan hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada (Dolton, 1997) hayvan destekli uygulamaların etkinliği incelenmiştir. 17 aylık bir süre boyunca 8 köpek ve 2 kedi ile düzenli ziyaretler gerçekleştirilmiştir. Hasta ve hasta yakınlarının uygulamadan olumlu etkilendiği, herhangi bir komplikasyon oluşmadığı saptanmıştır. Hasta bireylerin başucunda bir hayvanın varlığı anksiyete, yalnızlık hissi ve can sıkıntısını hafifleterek depresif ruh halini azaltmaktadır (Dolton 1997, akt. Bouchard ve ark. 2004).

Hayvan destekli terapilerde kolay uyum sağlama becerileri sayesinde köpeklerin daha sık kullanıldığı bildirilmektedir (Kruger, 2004). Birleşik Devletler'de gerçekleşen terörist saldırısından (2001) sonra yetişkinlerle iletişime geçmekte zorlanan mağdurların ve aile üyelerinin terapi köpekleriyle sakinleşmesi ve köpeklerle konuşabilmesi sayesinde sürecin yönetiminde olumlu gelişmeler sağlandığı görülmüştür (Cangelosi ve Embrey, 2005). Martin ve Farnum (2002) tarafından yapılmış başka bir çalışmada, yaygın gelişimsel bozukluk tanılı çocuklarda köpeklerin kullanıldığı hayvan destekli terapinin etkileri incelenmiştir. Çalışmada, terapilerde köpeklerin varlığı ile çocukların daha enerjik, mutlu, yapılan etkinliklerde istekli ve sosyal çevrelerine karşı daha uyumlu oldukları görülmüştür (Martin ve Farnum, 2002). Barker (2003) tarafından yapılan çalışmada da elektro konvülsif tedaviyi bekleyen hastaların, bir terapi köpeği ve sahibi ile 15 dakika geçirdikten sonra korkularında önemli bir azalma olduğu saptanmıştır.

Terapi hayvanlarının, insanların tedavilerine uyum sürecinde olumlu rol oynayarak tedaviye katılımı artırdığı ve tedaviye devam sürecini kolaylaştırdığı kanıtlanmıştır (Kruger, 2004). Hayvan destekli terapinin kanser hastası çocuklar üzerindeki etkisi Bounchard ve ark. (2004) tarafından incelenmiş; hayvanlarla gerçekleştirilen ve yıl boyunca süren aktivitelerin çocukların hastalıklarını olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir. Çocukların ebeveynlerinin ifadelerine göre, tedaviye katılan köpekler sevgi, dikkat, konfor, sıcaklık ve teşvik için çok önemli bir etmendir. Çocukların hayvanlarla geliştirdiği dostluk ile daha mutlu oldukları ve çevresine karşı daha güvenli hissettikleri gözlenmiştir (Bouchard ve ark. 2004).

Evcil hayvan terapisi yalnızca tedavi gören bireyler için değil, aynı zamanda ailenin diğer üyeleri ve sağlık çalışanları için de faydalı olmaktadır (Cangelosi ve Embrey, 2005).

2.5. Hayvan Destekli Uygulamaların Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinde Kullanımı

Florence Nightingale'in 1800'lerden beri özellikle hayvan terapisi konusunda önemli keşifler yaptığı bildirilmektedir (Matuszek 2010). Hayvan destekli tedaviye (HDT) katılan hastaların fiziksel, psikolojik ve sosyal statülerinde bir iyileşme olduğunun fark edilmeye başlanmasıyla hemşirelik literatürü de 1980'lerden itibaren hayvan terapi konusunu bilimsel araştırmalarda ele almaya başlamıştır (Hooker ve ark. 2002). Tedavilere hayvanların dahil edilmesi dünya genelinde sık kullanılan bir uygulama haline gelmiştir. Birçok hastalığın tedavisinde karşılaşılan güçlüklerin azalmasını sağlayan bu destek sisteminin özellikle tedavi gören insanların yaşam kalitesini olumlu etkilediği düşünülmektedir (Cevizci ve ark. 2009). Sağlık hizmetlerinde hayvanların kullanılmasının terapötik amacının tamamlayıcı tedavi olarak yer alacağı vurgulanmaktadır (Matuszek 2010).

Hayvan destekli tedaviler bireyleri sosyal, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönleriyle desteklemek amacıyla sağlık profesyonelleri (hekim, hemşire, psikolog gibi) tarafından yapılan müdahalelerden oluşmaktadır (Demiralay 2020). Hayvan terapisinin çeşitli hasta gruplarında, bakım evleri, rehabilitasyon, psikiyatri, pediatri ve geriatri uygulamalarında yarar sağladığı kanıtlanmıştır. Hayvan destekli tedavi hemşirelik uygulamalarına dahil edilerek bir hastanın aldığı mevcut tedaviyi tamamlayabilmektedir. Özellikle hemşirelikte, evcil hayvan terapisinin hastanede yatan ve kronik hastalar için artan ve

ödüllendirici bir eğilim haline gelmiştir ve hastalara rahatlık sağladığı kanıtlanmıştır. (Matuszek 2010).

Hemşirelik Girişimleri Sınıflandırması'nda (Nursing Interventions Classification-NIC) 2004'ten beri hayvan destekli uygulama müdahalelerinden sözedilmektedir. HDT'de hemşirenin sorumlulukları şu şekilde belirtilmiştir; iletişim becerileri gelişmiş olmalıdır, ekip üyeleri ile iş birliği halinde olmalı ve onlara uygulamaların tanıtımını yapmalıdır, uygulamalar esnasında olabilecek acil durumlar için önceden hazırlıklı olmalıdır. Uygulamalardan önce HDT'nin uygun olmadığı durumlar ve riskler (zoonotik hastalıklar gibi) değerlendirilmelidir (İncazlı 2016). Ayrıca, tüm ekip üyelerinin eğitimleri tamamlanmış olmalıdır. Bu eğitim içerikleri; hayvanlardan bulaşabilecek hastalıklar, enfeksiyon kontrol yöntemleri, hayvanların bakım gereksinimlerinin karşılanması, kaza ve yaralanma ihtimallerinde yapılacakların belirlenmesi, hayvanların beden dilini okuma becerisi, hasta merhamiyeti gibi konulardan ulaşmaktadır (Lefebvre ve ark. 2008). Uygulama için hastadan yazılı onam alınmalıdır (İncazlı 2016). Terapi sonuçlarının daha iyi olabilmesi için hemşirelerin ekibin bir parçası olarak terapi hayvanı veya hayvan ziyareti programlarında aktif rol alması önerilmektedir (Çakıcı ve Kök 2019). Hemşirelik girişimi olarak dünyada kullanımı yaygınlaşan HDT uygulamalarının ülkemizde kullanımı oldukça azdır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etki düzeylerini karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilen tanımlayıcı araştırmanın verileri Şubat 2020 – Ağustos 2020 arasında toplandı.

3.2. Araştırmanın Soruları

1.Evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel sağlık üzerine etkileri nelerdir?
2.Evcil hayvan sahibi olmanın ruhsal sağlık üzerine etkileri nelerdir?
3.Evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel sağlık üzerine etkileri ile ilişkili bireysel özellikler ve algılamalar nelerdir?
4.Evcil hayvan sahibi olmanın ruhsal sağlık üzerine etkileri ile ilişkili bireysel özellikler ve algılamalar nelerdir?
Değişken Türleri;
Araştırma kapsamında bağımlı değişkenler; bireysel özellikler, fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilgili özellikler oluştururken bağımsız değişkenleri evcil hayvan besleme durumu oluşturdu.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini; evcil hayvan sahibi olan ve olmayan 18-70 yaş aralığındaki bireyler oluşturdu.

Örneklem sayısını belirlemek amacıyla G*Power (v3.1.7) programı kullanılarak güç analizi yapıldı. Çalışmanın gücü 1-β (β = II. tip hata olasılığı) olarak ifade edilir ve genel olarak araştırmaların %80 güce sahip olmaları gerekmektedir. Cohen'in etki büyüklüğü katsayılarına göre; iki bağımsız grup arası yapılacak olan değerlendirmelerin orta etki büyüklüğüne (d=0.50) sahip olacağı varsayılarak yapılan hesaplamaya göre α=0,05 düzeyinde %80 güç elde etmek için gruplarda en az 64'er kişi olması gerektiği belirlendi. Bununla beraber, pandemi döneminde webe dayalı uygulamanın dahil edilmesi ile geniş ölçekli bir örneklem sayısına ulaşmanın da sonuçların güvenirliği açısından iyi olacağı düşünüldü. Araştırmanın örneklemini; araştırmaya katılmayı kabul eden, alınma kriterlerine uygunluk gösteren 1040 evcil hayvan besleyen, 534 evcil hayvan beslemeyen toplam 1574 birey oluşturdu. Araştırmanın örneklemini; araştırmaya katılmayı kabul eden, alınma kriterlerine uygunluk gösteren 1040 evcil hayvan besleyen,

534 evcil hayvan beslemeyen toplam 1574 birey örnekleme dahil edildi. Amaçlı örnekleme, kartopu örneklem yöntemi ile ulaşılan bireyler de dahil edildi. Amaçlı örnekleme, kartopu örneklem yöntemi ile ulaşılan bireyler de dahil edildi.

Çalışmaya 1977 kişi çevrimiçi, 30 kişi yüz yüze şekilde katıldı. Alınma kriterlerini karşılamayan, 433 katılımcı çalışma örneklemine dahil edilmedi.

Alınma kriterleri;
Evcil hayvan sahibi olanlar için;
1. 18-70 yaş aralığında olma
2. En az 3 aydır evcil kedi ve /veya köpek besliyor olma
2. Sözlü ve yazılı dili anlama ve ifade etme yeterliliğinde olma
Evcil hayvan sahibi olmayanlar için;
1. 18-70 yaş aralığında olma
2. Yaşamı boyunca evcil hayvan sahibi olmama
3. Sözlü ve yazılı dili anlama ve ifade etme yeterliliğinde olma olarak belirlendi.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan, katılımcıların bireysel özelliklerinin, fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının değerlendirildiği 26 sorudan oluştu. Uzman görüşü alınarak (EK 1), içerik analizi indeks değeri hesaplandı ve bilgi formu düzenlendi (EK 2). Uzmanların verdiği puanlar S-CVI/UA (sum of UA scores)/(number of item) ile hesaplandı ve 0,96 sonucu bulundu. Bu da soruların güvenilir olduğunu gösterdi

3.4.2. Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (Rss-Kf)

Ruh sağlığı sürekliliğini temsil eden duygusal, sosyal ve psikolojik iyi olma özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine- öz bildirime dayalı bir ölçektir (Demirci ve Akın, 2015). Ölçek 14 maddeden ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır; 1, 2, 3. maddeler duygusal iyi olma; 4, 5, 6, 7, 8. maddeler sosyal iyi olma; 9, 10, 11, 12, 13, 14. maddeler psikolojik iyi olma alt boyutunda bulunmaktadır. Soru formu "son bir ay boyunca aşağıdaki duyguları ne sıklıkla hissetiniz" şeklinde değerlendirmeyi gerektiren ölçek 6'lı likert derecelendirme olarak düzenlenmiştir (0-Hiçbir Zaman – 5-Her gün).

Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 14 maddeden ve üç boyuttan oluşan modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur. Ayrıca duygusal, sosyal ve psikolojik iyi olma alt ölçeklerinin puanlaması yapılabilmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puanlar o alanla ilgili yüksek iyi olmayı ifade etmektedir. Ölçeğin duygusal iyi olma boyutundaki üç ifadeden birinde "neredeyse her gün" ya da "her gün" ifadelerini işaretleyen ve psikolojik ve sosyal iyi olma boyutundaki on bir ifadeden altısında "neredeyse her gün" ya da "her gün" ifadelerini işaretleyenler iyilik hali (flourishing) olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin duygusal iyi olma boyutundaki üç ifadeden birinde "hiçbir zaman" ya da "bir ya da iki kez" ifadelerini işaretleyen ve psikolojik ve sosyal iyi olma boyutundaki on bir ifadeden altısında hiçbir zaman" ya da "bir ya da iki kez"" ifadelerini işaretleyenler iyi olmama hali (languishing) olarak tanımlanmaktadır. Bunların dışında kalanların ise normal ruh sağlığında olduğu kabul edilir. (EK 3).

Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin iç tutarlılığını gösteren Cronbach's alfa değerleri incelendiğinde (Tablo 3.1.), yeterli düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 3-1: Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği İç Tutarlılık Değerleri

	Soru sayısı	**Sorular**	**Cronbach's alpha**
Duygusal iyi olma	3	1, 2, 3	0,884
Sosyal iyi olma	5	4, 5, 6, 7, 8	0,789
Psikolojik iyi olma	6	9, 10, 11, 12, 13, 14	0,880
Toplam	14	1-14	0,913

3.5. Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında, yüz yüze, webe dayalı (email, sosyal medya araçları, online forumlar vb.) ve çeşitli yerlere (üniversite, marketler, veteriner klinikleri vb.) poster duyuruları ile araştırmanın amacı hakkında tanıtımlar yapıldı. Çalışma verileri %1.5 (30 kişi) yüz yüze görüşmeler, %98.5 (1977) çevrimiçi uygulamalarla toplandı.

Yüz yüze başlayan çalışma kısa süre içersinde Covid 19 salgını nedeniyle çevrimiçi olacak şekilde düzenlendi. Veriler güvenilirliği yüksek olduğu için SurveyMonkey çevrimiçi anket portalında toplandı. Katılımcılar için birçok platformda kullanılabilecek bir poster (Ek 4) hazırlandı ve posterin üzerine karekod yerleştirilerek ankete ulaşım kolaylaştırıldı. Ankete katılımı olumlu hale getirebilmek için, sosyal medya üzerinden belirlenen sayfalara mama bağışı yapılacağı duyuruldu.

Sözlü/yazılı bilgilerin aday katılımcılara verilmesinin ardından, uygun katılımcıların yazılı ve sözel onamlarının alınmasının ardından "Bilgi Formu", "Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu" öz bildirim yolu ile dolduruldu. Formların doldurulması 15-20 dakika sürdü, katılımcıların konu ile ilgili soru sormaları ve paylaşımda bulunmaları için gerekli ek süre ve ortam sağlandı.

3.6. Etik Konular

Araştırma için etik kurul onayı Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alındı (EK 5).

Sözlü/yazılı bilgilerin aday katılımcılara verilmesinin ardından, uygun katılımcıların yazılı ve sözel onamları alındı. Anket açıklaması ve yazılı onam formu ektedir (EK6).

Araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçeklerin güvenirlik-geçerlilik çalışmalarını yapanlar adına; Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (Rss-Kf) için İbrahim DEMİRCİ ve Ahmet AKIN'dan elektronik ortamda yazılı izin alındı (EK 7).

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlar (ortalama, standart sapma, medyan, frekans, oran, minimum, maksimum) kullanıldı. Nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk testi ve grafiksel değerlendirmeler ile sınandı. Normal dağılım gösteren nicel verilerin iki grup karşılaştırmalarında Student t Test, normal dağılım göstermeyen verilerin iki grup karşılaştırmalarında ise Mann Whitney U testi kullanıldı. Nitel verilerin karşılaştırılmasında ise Pearson Ki-Kare testi kullanıldı. Anlamlılık en az $p<0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonuçları, araştırma kapsamında ulaşılabilen katılımcılar ve örneklemle sınırlıdır.

Araştırmanın bulguları, Bilgi Formu ve Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (RSS-KF)' nunölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bulguları dört bölümde sunuldu:

1. Bölüm: Katılımcıların profili

2. Bölüm: Katılımcıların bireysel özelliklerinin evcil hayvan besleme durumları ile karşılaştırılması

3.Bölüm: Katılımcıların evcil hayvan sahibi olmalarının fiziksel sağlık üzerine etkileri

4. Bölüm: Katılımcıların evcil hayvan sahibi olmalarının ruhsal sağlık üzerine etkileri

4.1. Katılımcıların Profili

4.1.1. Bireysel özellikler

Katılımcıların bireysel özellikleri Tablo 4.1'de gösterildi.

Tablo 4-1: Katılımcıların Bireysel Özellikleri (n=1574)

Yaş	Min-Mak (Medyan)	10-70 (28)	
	Ort±Ss	29,95±8,93	
		n	**%**
Cinsiyet	Kadın	**1341**	**85,2**
	Erkek	233	14,8
Medeni durum	Bekar	**1016**	**64,5**
	Evli	558	35,5
Yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri	Kentsel Bölge	**1502**	**95,4**
	Kırsal Bölge	72	4,6
Hanede kimle/ kimlerle yaşıyor	Yalnız	217	13,8
	Aile ile	**784**	**49,8**
	Eşiyle	386	24,5
	Kardeşleriyle	44	2,8
	Arkadaşlarıyla	57	3,6
	Diğer (Partneriyle, çocuklarıyla, kedileriyle)	86	5,5
Eğitim durumu	İlköğretim	25	1,6
	Lise	173	11,0
	Üniversite	**1105**	**70,2**
	Lisansüstü	271	17,2
Çalışma durumu	Tam zamanlı çalışıyor	**839**	**53,3**
	Yarı zamanlı çalışıyor	133	8,4
	Çalışmıyor	602	38,2
Aylık gelir durumu algısı	Gelir giderden fazla	493	31,3
	Gider gelirden fazla	354	22,5
	Gelir gidere eşit	**727**	**46,2**
Kronik fiziksel bozukluk	Evet	228	14,5
	Hayır	**1346**	**85,5**
	Evet	160	10,2

Psikiyatrik bozukluk	Hayır	**1414**	**89,8**

Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 29,95±8,93 yaş olup, büyük çoğunluğu (%85,2, n= 1341) kadınlardan oluştu. Yarıdan biraz fazlasının bekar olduğu (%64,5,- n=1016) katılımcıların yaklaşık üçte ikisinin (%70,2, n=1105) üniversite mezunu olduğu görüldü. Büyük çoğunluğunun (%95,4, n=1502) yaşamını kentte geçirdiğinin saptandığı katılımcıların, yarıya yakını (%49,8, n=784) ailesi ile yaşamaktaydı (Tablo 4.1).

Katılımcıların yarıdan biraz fazlası (%53,3, n=839), tam zamanlı bir işte çalışmakta olup, %46,2'si (n=727) gelir ve giderin birbirine eşit olduğunu belirtti. Katılımcıların yarıdan biraz fazlası (%53,3, n=839), tam zamanlı bir işte çalışmakta olup, %46,2'si (n=727) gelir ve giderin birbirine eşit olduğunu belirtti Ayrıca, katılımcılarda tedavi gerektiren fiziksel ve psikiyatrik bozukluk oranı düşüktü (Tablo 4.1). En fazla bildirilen fiziksel ve psikiyatrik bozukluklar alerji, astım, diyabet, hipertansiyon, anksiyete bozukluğu, depresyon, panik ataktı.

4.1.2. Sağlık/Hastalık Algısı ile İlgili Özellikler

Katılımcıların sağlık/hastalık algısı ile ilgili özellikleri Tablo 4-2'de sunuldu.

Tablo 4-2: Katılımcıların Sağlık/ Hastalık Algılamaları (n=1574)

			Ort±Ss
Fiziksel sağlığını algılama düzeyi		*Min-Mak (Medyan)*	0-100 (80)
		Ort±Ss	73,87±21,75
Ruhsal sağlığını algılama düzeyi		*Min-Mak (Medyan)*	0-100 (75)
		Ort±Ss	68,17±24,68
Kişilik biçimini algılama düzeyi		*Min-Mak (Medyan)*	0-100 (70)
		Ort±Ss	65,11±26,66
Fiziksel Aktivitelere Yönelik Algılama	**Beslenme**	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (7)
		Ort±Ss	6,50±2,17
	Uyku	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (7)
		Ort±Ss	6,31±2,36
	Hareket	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (6)
		Ort±Ss	5,98±2,42
	Boşaltım	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (8)

	Ort±Ss	7,14±2,35
Solunum	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (8)
	Ort±Ss	7,60±2,03

Katılımcıların sağlık hastalık algısı min:0 – max:100 arasında değerlendirildi. Fiziksel sağlığı algılama düzey ortalaması 73,87±21,75; ruhsal sağlığı algılama düzeyi ortalaması 68,17±24,68; kişilik biçimini algılama düzey ortalaması 65,11±26,66 olarak bulundu (Tablo 4.2).

Fiziksel aktivitelere yönelik algılamalar min:0 (çok kötü)–max:10 (mükemmel) arasında puanlandırılarak incelendi (Tablo 4.2). Katılımcıların bildirimlerine göre yüksek ortalama değerler solunum (7,60±2,03) ve boşaltım (7,14±2,35) aktivitelerinde görüldü. Hareketle ilgili algılama ortalamasının, diğerlerine kıyasla düşük oluşu (5,98±2,42) dikkati çekti.

Tablo 4-3: KatılımcılarınSağlık Bakım Hizmetlerinden Yararlanma Sıklıkları (n=1574)

	Asla		**Bazen**		**Sık sık**		**Her zaman**		
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**Ort±Ss**
Fizyoterapist	**1062**	67,5	432	27,4	69	4,4	11	0,7	1,38±0,61
Aile hekimi	397	25,2	**1073**	68,2	91	5,8	13	0,8	1,82±0,56
Doktor	272	17,3	**1163**	73,9	123	7,8	16	1,0	1,93±0,54
Psikiyatrist	**1146**	72,8	347	22,0	68	4,3	13	0,8	1,33±0,60
Evde bakım	**1410**	89,6	90	5,7	46	2,9	28	1,8	1,17±0,55
Alternatif tıp	**851**	54,1	561	35,6	138	8,8	24	1,5	1,58±0,71
Toplam	569	36,1	**888**	56,4	108	6,9	9	0,6	1,72±0,61

Katılımcıların sağlık bakım hizmetlerinden yararlanma sıklıkları Tablo 4-3'de sunuldu. Genel olarak sağlık hizmetlerinden yararlanma sıklık ortalaması düşüktü.

4.1.3. Evcil Hayvan Beslemeyle İlgili Özellikler

Katılımcıların evcil hayvan beslemesine ilişkin özellikleri Tablo 4-4'te gösterildi.

Tablo 4-4: Katılımcıların Evde Evcil Hayvan Beslemesi ve Bakımı İle İlgili Özellikler (n:1574)

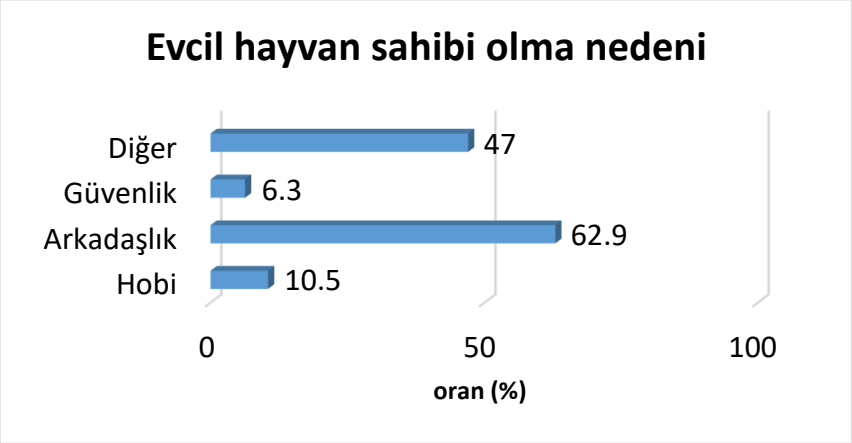
		n	%
Evde evcil hayvan besleme durumu	Evet	**1040**	**66,1**
	Hayır	534	33,9
Evcil hayvanın ihtiyaçlarını kimin karşıladığı (n=1040)*	Kendisi (Sahibi)	**839**	**80,7**
	Anne ya da baba	171	16,4
	Kardeş	74	7,1
	Diğer (Aile üyeleri, partner)	174	16,7
Evcil hayvanla olan ilişkisi (n=1040)*	Önemli, sever, sarılır, okşar	**942**	**90,6**
	Onu sevmekten hoşlanır	485	46,6
	İyi hissetmediği zamanlarda kötü davranır	11	1,1
	Kötü hissettiği zamanlarda iyi gelir	531	51,1
	Diğer (Öpüp koklarım, onunla uyurum, hayatımın anlamıdır, beni gülümsetir…)	219	21,1
Evcil hayvanın evde sürekli yanında olma durumu	Evet	**824**	**79,2**
	Hayır	216	20,8

*Birden çok seçenek işaretlenmiştir**

Çalışmaya katılan olguların yarıdan biraz fazlasının (%66,1) (n=1040) evde evcil hayvan beslediği görüldü. Büyük çoğunluğu (%80,7-n=839) evcil hayvanın ihtiyaçlarını

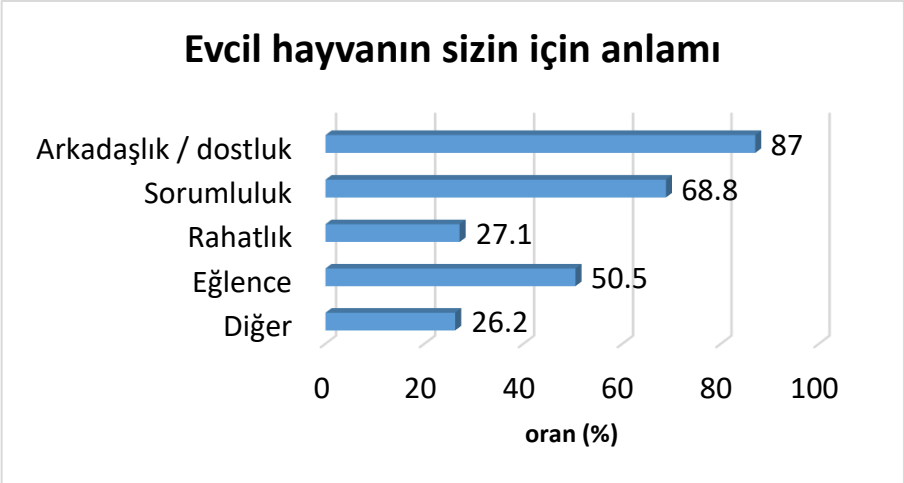
kendisi karşılıyordu. Tamamına yakını, (%90,6- n=942) evcil hayvan ile ilişkisinin önemli olduğunu belirterek, sevme, sarılma ve okşama içerdiğini belirtti.

Olguların %79,2'sinin (n=824) evcil hayvanın evde sürekli yanında durmaktaydı.



Şekil 4-1: Evcil Hayvan Sahibi Olma Nedeni (n=1040)

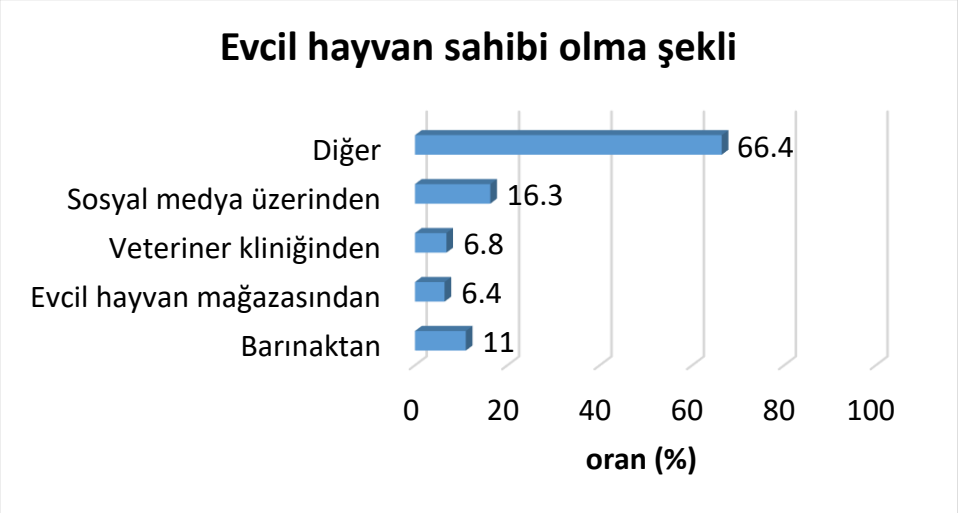
Katılımcılara evcil hayvan sahibi olma nedenleri sorulduğunda; yarıdan biraz fazlasının (%62,9- n=654) arkadaşlık amacıyla evcil hayvan sahibi olduğu, yarıya yakının diğer seçeneği kapsamında hayvanların bakıma ihtiyacı olduğunu düşünmeleri, hayvanları sevmeleri, tedaviye ihtiyacı olması nedeniyle evcil hayvan sahiplendiği görüldü (Şekil 4-1).



Şekil 4-2: Evcil Hayvanın Sahibi için Anlamı (n=1040)

Katılımcılara evcil hayvanın kendisi için anlamı sorulduğunda; %87,'si (n=905) arkadaşlık/ dostluk, %68,8'i (n=715) sorumluluk olarak belirtti. Diğer seçeneği

kapsamında katılımcılar evcil hayvanlarının anlamını huzur, karşılıksız sevgi, çocukları gibi hissettiğini ifade etti (Şekil 4-2).



Şekil 4-3: Evcil Hayvan Sahibi Olma Şekli (n=1040)

Katılımcıların evcil hayvan sahibi olma şekilleri incelendiğinde; yarıdan biraz fazlası %66,4'ü diğer seçeneği kapsamında sokaktan, arkadaşından, tanıdık aracılığı nedenleriyle evcil hayvan sahibi olduğunu belirtti (Şekil 4.3.)

4.2. Bireysel Özellikler ile Evcil Hayvan Besleme Durumunun Karşılaştırılması

Tablo 4-5: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Bireysel Özelliklerin Karşılaştırılması (n=1574)

		Evde evcil hayvan besleme durumu		
		Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	
		n (%)	**n (%)**	***p***
Yaş (yıl)	*Min-Mak (Medyan)*	10-65 (28)	16-70 (28)	[a]*0,715*
	Ort±Ss	30,01±8,84	29,84±9,12	
Cinsiyet	**Kadın**	**963 (92,6)**	**378 (70,8)**	[b]*0,001***
	Erkek	77 (7,4)	156 (29,2)	
Medeni durum	**Bekar**	**678 (65,2)**	**338 (63,3)**	[b]*0,456*
	Evli	362 (34,8)	196 (36,7)	
Eğitim durumu	**İlköğretim**	16 (1,5)	9 (1,7)	[b]*0,043**
	Lise	131 (12,6)	42 (7,9)	
	Üniversite	**719 (69,1)**	**386 (72,3)**	
	Lisansüstü	174 (16,7)	97 (18,2)	
Aylık gelir durumu algısı	**Gelir giderden fazla**	306 (29,4)	187 (35,0)	[b]*0,006***
	Gider gelirden fazla	257 (24,7)	97 (18,2)	
	Gelir gidere eşit	**477 (45,9)**	**250 (46,8)**	

[a]Student t Test *[b]Pearson Ki-kare Test* ***p<0,01* **p<0,05*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların yaşları ve medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmazken (Tablo 4.5), cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı (p=0,001). Evcil hayvan besleyenlerin çoğunluğunun kadın olduğu görüldü.

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı (p=0,043). Evcil hayvan besleyenlerde üniversite mezunu oranının (n=719; %69,1) yüksek olduğu bulundu.

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların aylık gelir durumu algılamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı (p=0,006). Geliri gidere eşit olanların (n=477; %45,9) evcil hayvan besleme oranının daha yüksek olduğu görüldü.

4.3. Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri

Evcil hayvan beslemenin fiziksel sağlık üzerine etkileri ile bulgular Tablo 4-6, Tablo 4-7 ve Tablo 4-8'de sunuldu.

Tablo 4-6: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Kronik Fiziksel Bozukluk Olması (n=1574)

		Evde evcil hayvan besleme durumu		
		Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	
		n (%)	**n (%)**	***p***
Kronik fiziksel bozukluk	Evet	171 (16,4)	57 (10,7)	[b]*0,002***
	Hayır	869 (83,6)	477 (89,3)	

[a]*Student t Test* [b]*Pearson Ki-kare Test* ***p<0,01* **p<0,05*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcılarda kronik hastalık görülme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0,002). Evde evcil hayvan besleyenlerde kronik hastalık görülme oranı (n:171; %16,4) yüksek olduğu görüldü (Tablo 4.6).

Tablo 4-7: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Fiziksel Sağlık/ Hastalık Algısı Özelliklerinin Karşılaştırılması (n=1574)

			Evde evcil hayvan besleme durumu		
			Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	***p***
Fiziksel sağlığı algılama düzeyi		*Min-Mak (Medyan)*	0-100 (80)	0-100 (75)	[a]*0,001***
		Ort±Ss	76,77±18,99	68,22±25,37	
Fiziksel Aktivitelere	**Beslenme**	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (7)	0-10 (7)	[a]*0,001***
		Ort±Ss	6,69±2,02	6,14±2,38	
	Uyku	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (7)	0-10 (6)	[a]*0,001***
		Ort±Ss	6,54±2,29	5,87±2,43	
	Hareket	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (6)	0-10 (6)	[a]*0,001***
		Ort±Ss	6,15±2,38	5,65±2,47	

Boşaltım	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (8)	0-10 (7)	*[a]0,001***
	Ort±Ss	7,40±2,19	6,62±2,55	
Solunum	*Min-Mak (Medyan)*	0-10 (8)	0-10 (7)	*[a]0,001***
	Ort±Ss	7,84±1,86	7,12±2,25	

[a]Student t Test ***p<0,01*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların fiziksel sağlığı algılama düzeyleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı (p=0,001). Evcil hayvan besleyenlerin fiziksel sağlığı algılama düzeyleri ortalaması (76,77±18,99) beslemeyenlere göre (68,22±25,37) olumlu düzeyde algılaması daha yüksekti.

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların beslenme, uyku, hareket, boşaltım ve solunum düzeyine yönelik algılamalarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı (p=0,001). Evde evcil hayvan besleyenlerin beslenme (6,69±2,02), uyku (6,54±2,29), hareket (6,15±2,38), boşaltım (7,40±2,19), solunum (7,84±1,86) (min.0- max.10) aktiviteleri algılama ortalaması evcil hayvan beslemeyenlere göre olumlu düzeyde algılaması daha yüksekti.

Tablo 4-8: Evde Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Fiziksel Sağlık Bakım Hizmetlerinden Yararlanma Sıklığının Karşılaştırılması (n=1574)

		Evde evcil hayvan besleme durumu		
		Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	***p***
Fizyoterapist	*Min-Mak (Medyan)*	0-4 (1)	0-4 (1)	*[c]0,075*
	Ort±Ss	1,40±0,60	1,36±0,62	
Aile Hekimi	*Min-Mak (Medyan)*	0-4 (2)	0-4 (2)	*[c]0,001***
	Ort±Ss	1,77±0,54	1,92±0,58	
Doktor	*Min-Mak (Medyan)*	0-4 (2)	0-4 (2)	*[c]0,959*
	Ort±Ss	1,92±0,52	1,93±0,56	
Evde Bakım	*Min-Mak (Medyan)*	0-4 (1)	0-4 (1)	*[c]0,772*
	Ort±Ss	1,16±0,54	1,18±0,59	
Alternatif Tıp	*Min-Mak (Medyan)*	0-4 (1)	0-4 (1)	*[c]0,005***
	Ort±Ss	1,61±0,71	1,52±0,71	

[c]Mann Whitney U Test ***p<0,01 *p<0,05*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların aile hekimi ve alternatif tıp hizmetlerinden yararlanma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

saptandi (p<0,01). Evcil hayvan besleyenlerin alternatif tıp hizmetlerinden yararlanma (p=0,005) (1,61±0,71) sıklık ortalaması evcil hayvan beslemeyenlere göre daha yüksek iken, aile hekimi hizmetlerinden yararlanma (p=0,001; p<0,01) 1,77±0,54 sıklık ortalaması evcil hayvan beslemeyenlere göre daha düşüktü (Tablo 4.8).

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların, fizyoterapist, doktor ve evde bakım hizmetlerinden yararlanma sıklık ortalaması istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermedi (p>0,05) (Tablo 4.8).

4.4. Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Ruhsal Sağlık Üzerine Etkisi

Evcil hayvan beslemenin ruhsal sağlık üzerine etkisi ile ilişkili bulgular Tablo 4.9, Tablo 4-10, Tablo 4-11 ve Tablo 4-12'de sunuldu.

Tablo 4-9: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Kronik Psikiyatrik Bozukluk Olması (n=1574)

		Evde evcil hayvan besleme durumu		
		Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	
		n (%)	**n (%)**	***p***
Psikiyatrik Bozukluk	Evet	118 (11,3)	42 (7,9)	[b]*0,030**
	Hayır	922 (88,7)	492 (92,1)	

[a]Student t Test *[b]Pearson Ki-kare Test* ***p<0,01* **p<0,05*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre olgularda tedavi gerektiren psikiyatrik hastalık görülme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0,030; p<0,05). Evde evcil hayvan besleyenlerde tedavi gerektiren psikiyatrik hastalık görülme oranı (n:118; %11,3) yüksek olduğu görüldü (Tablo 4.9).

Tablo 4-10: Katılımcıların Evde Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre Ruhsal Sağlık Bakım Hizmetlerinden Yararlanma Sıklığı (n=1574)

		Evde evcil hayvan besleme durumu		
		Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	***p***
Psikiyatrist	*Min-Mak (Medyan)*	0-4 (1)	0-4 (1)	*[c]0,673*
	Ort±Ss	1,33±0,58	1,34±0,64	

[c]Mann Whitney U Test ***p<0,01 *p<0,05*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre olguların psikiyatrist hizmetlerinden yararlanma sıklıkları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermedi (p>0,05).

Tablo 4-11: Katılımcıların Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre, Ruhsal Sağlık/ Hastalık Algısı Özelliklerinin Karşılaştırılması (n=1574)

		Evde evcil hayvan besleme durumu		
		Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	***p***
Ruhsal sağlığı algılama düzeyi	*Min-Mak (Medyan)*	0-100 (75)	0-100 (70)	*[a]0,001***
	Ort±Ss	70,56±22,83	63,53±27,36	
Kişilik biçimini algılama düzeyi	*Min-Mak (Medyan)*	0-100 (70)	0-100 (63,5)	*[a]0,001***
	Ort±Ss	67,21±25,48	61,03±28,41	

[a]Student t Test ***p<0,01*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların ruhsal sağlığı ve kişilik biçimini algılama düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı (p=0,001). Evcil hayvan besleyenlerin ruhsal sağlığı algılama (70,56±22,83) (min.0- max.100) ve kişilik biçimlerini (67,21±25,48) (min.0- max.100) algılama düzey ortalaması daha yüksekti.

Tablo 4-12: Katılımcıların Evde Evcil Hayvan Besleme Durumuna Göre RSS-KF Puanlarının Değerlendirilmesi (n=1574)

		Evde evcil hayvan besleme durumu		
		Evet (n=1040)	**Hayır (n=534)**	***p***
Duygusal iyi olma	*Min-Mak (Medyan)*	1-15 (11)	0-15 (9)	*[a]0,001***
	Ort±Ss	10,21±2,96	8,47±3,85	
Sosyal iyi olma	*Min-Mak (Medyan)*	0-25 (9)	0-25 (9)	*[a]0,755*
	Ort±Ss	9,81±5,09	9,72±5,47	
Psikolojik iyi olma	*Min-Mak (Medyan)*	2-30 (21)	0-30 (19)	*[a]0,001***
	Ort±Ss	20,57±5,90	17,90±7,50	
Toplam	*Min-Mak (Medyan)*	5-70 (42)	0-70 (37)	*[a]0,001***
	Ort±Ss	40,58±11,88	36,09±14,99	

[a]Student t Test ***p<0,01*

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların duygusal iyi olma, psikolojik iyi olma ve toplam iyi olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanırken (p=0,001), sosyal iyi olma puanları arasında fark görülmedi (p>0,05). Evcil hayvan besleyenlerin duygusal iyi olma (10,21±2,96), psikolojik iyi olma (20,57±5,90) ve toplam iyi olma puan ortalaması (40,58±11,88) evcil hayvan beslemeyenlere kıyasla daha yüksekti (Tablo 4.12).

5. TARTIŞMA

Araştırmanın tartışması dört bölümde sunuldu:

1. Bölüm: Katılımcıların profiline ilişkin bulguların tartışılması

2. Bölüm: Katılımcıların bireysel özelliklerinin evcil hayvan besleme durumları ile karşılaştırılmasına yönelik bulguların tartışılması

3.Bölüm: Katılımcıların evcil hayvan sahibi olmalarının fiziksel sağlık üzerine etkilerine ilişkin bulguların tartışılması

4. Bölüm: Katılımcıların evcil hayvan sahibi olmalarının ruhsal sağlık üzerine etkilerine ilişkin bulguların tartışılması

5.1. Katılımcıların Profiline Ilişkin Bulguların Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında veteriner klinikleri, belediye barınakları, üniversiteler ve tüm sosyal medya araçlarının yardımıyla 1574 kişiye ulaşıldı. Belirli bir süre veri toplanmış olması nedeniyle daha sonra özellikle sosyal medyadan katılmak isteyen katılımcılar maalesef çalışmaya katılamamaıştır. 1574 kişinin 1040'ı evcil hayvan sahibidir. Türkiye'de hayvan sahibi olmanın ,insanlar üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmaların az olması hayvanseverleri çalışmaya katılmak için istekli hale getirmiştir.

Araştırmaya katılanların yaş ortalamasının 29,95±8,93 olduğu ve katılımcıların büyük kısmının (%85,2) kadınlardan oluştuğu görüldü. Türkiyede evcil hayvan sahibi gruplar arasında yapılan çalışmalarda yaş ortalaması 31.32±11.83 ve 36,70±12,99 arasındadır (Öztürk 2020 ve Gökkaya 2019). Katılımcıların yarıdan biraz fazlasının bekar olduğu (%64,5) ve yaklaşık üçte ikisinin (%70,2) üniversite mezunu olduğu bulundu. Araştırmaya katılanların büyük bölümünün (%95,4) yaşamını kentte geçirdiğini ve yarıya yakınının (%49,8) ailesi ile yaşadığı görüldü.

Katılımcıların sağlık bakım hizmetlerinden yararlanma sıklıkları göz önüne alındığında katılımcıların çoğunun fizyoterapiste asla gitmediği görüldü (%67,5). Büyük oranda (%72,8) katılımcılar psikiyatriste gitmeye ihtiyaç duymadıklarını belirttiler. Ayrıca katılımcıların birçoğunun evde bakım hizmetlerinden (%89,6), alternatif tıptan(%54,1) da yararlanmadığı görüldü.

Çoğunluk tarafından aile hekimi ve doktora bazen gitme eğilimi olduğu görüldü. Çalışmaya katılan toplum örnekleminin sağlık bakım hizmetlerinden faydalanma oranının oldukça az olduğu görüldü. Hem yaş ortalamasının düşüklüğünün, hem de sağlık hizmetlerinden yararlanmanın en acil durumlarda sözkonusu olması kültürel bağlamının bu oranları açıklayabileceği düşünüldü.

Yarıdan biraz fazlasının (%66,1) evde evcil hayvan beslediğinin belirlendiği çalışmada, evcil hayvan beslemeye ilişkin, bakımının karşılanması, evcil hayvanla ilişkinin önemli bulunması, sürekli birlikte olunması, arkadaşlık veya yardım amacıyla sahiplenilmesi, evcil hayvana arkadaşlık/dostluk gibi anlamların yüklenmesi bulguları, evcil hayvan sahiplenmenin doğası dikkate alınarak literatüt incelendiğinde beklenen doğrultudadır (Staats ve ark. 2008, Sıddıq ve ark, 2018, Janevic ve ark, 2019).

5.2. Katılımcıların Bireysel Özelliklerinin Evcil Hayvan Besleme Durumları Ile Karşılaştırılmasına Yönelik Bulguların Tartışılması

Günümüzde evcil hayvan besleyen kişilerde bireysel özellik durumlarını inceleyen çalışmalar artmaktadır. Bizim çalışmamızda evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların yaşları ve medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı. Evcil hayvan besleyenlerin çoğunluğunun kadın olması, kadın cinsiyetin besleme ve bakım verici olma eğilimine bağlanabilir. Birçok çalışmada cinsiyet evcil hayvan sahibi olmayı etkileyen bireysel özellikler içinde görülmemiştir (Babaoğlu 2012, Hinkert 2013, Öztürk 2020).

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı (p=0,043). Evcil hayvan besleyenlerde üniversite mezunu oranı (%69,1) yüksek olduğu bulundu. Evcil hayvan besleyenler ağırlıklı olarak kentsel bölgede yaşamaktadır. Kent yaşamının yalnızlığı ve günlük yaşam stresini barındırmasının evcil hayvan sahiplenmede etkili olduğu düşünüldü. Eğitim seviyesi yükseldikçe doğaya ve canlılara duyarlılığın artması olasıdır. AVMA'nın (2018) verilerine göre kırsal bölgede ve nüfusu 100000'in altında olan şehirlerin yakınlarında yaşayanlarda evcil hayvan sahiplenme oranları kentsel bölgelerde yaşayanlardan daha yüksektir. Babaoğlu'nun (2012) çalışmasında katılımcıların %83'ü lisans, %9,9'u lisans üstü ve %7'si lise mezunudur. Türkiye'de son yıllarda evcil hayvan sahipleri üzerinde yapılan çalışmalarda da katılımcıların eğitim seviyelerinin lisans düzeyinde olduğu görülmektedir (Öztürk 2020 ve Gökkaya 2019).

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların aylık gelir durumu algılamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardı (p=0,006). Geliri gidere eşit olanların evcil hayvan besleme oranının daha yüksek olduğu görüldü. Literatüre bakıldığında evcil hayvan sahibi olmanın maddi yükünün fazla olduğuna dair veriler bulunmaktadır (Chou 2016). Chou (2016) yılındaki çalışmasında 2007-2008 yılları arasında 1 yıllık süreçte her bir köpek sahibi köpeği için 217 dolar harcarken, kedi sahibi kedisi için 188 dolar harcadığını ifade etmektedir. Türkiye'de Karayılan'nın (2017) yaptığı çalışmada evcil hayvan sahipliğinin evcil hayvanlara yapılan harcama ile ilişkisi incelenmiştir. Evcil hayvan sahiplerinin geliriyle evcil hayvanlara yapılan sağlık ve ürün harcamaları arasında ilişki bulunmuştur. AVMA verilerine bakıldığında Birleşik Devletşler'de evcil hayvan sahiplerinin bir evcil hayvan için yıllık ortalama 500-100$ olduğu görülmektedir (AVMA 2018).

Çalışmamızdan çıkan sonuçlar doğrultusunda maddiyat ölçütünün evcil hayvan beslemesinde elimize doğrusal bir grafik çizemeyeceğini göstermektedir. Çalışmanın verilerine göre maddi kazanç arttıkça evcil hayvan beslenme oranı artar denilemeyecektir. Bu sonuç beklenilen bir sonuç değildir güncel verilere bakıldığında Türkiye'de ve dünyada evcil hayvan ürünlerinin fiyatları gün geçtikçe artmaktadır. Bir evcil hayvan sahibi için önemli bir maddi sorumluluk haline gelmiştir. Çalışmanın veri toplama döneminde evcil hayvanların maddi bakım yükü (mama, veteriner hizmetleri vs.) günümüze göre daha düşük olabilir.

5.3. Katılımcıların Evcil Hayvan Sahibi Olmalarının Fiziksel Sağlık Üzerine Etkilerine Ilişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların çalışmamızda evde evcil hayvan besleme durumuna göre kronik hastalık görülme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,002$; $p<0,01$). Evde evcil hayvan besleyenlerde kronik bozukluk görülme oranının (%16,4) yüksek olduğu bulundu. Hinkert'in (2013) çalışmasında evcil hayvan sahiplerinin kendini evcil hayvan sahibi olmayanlara göre daha iyi hissetmesine rağmen daha fazla reçeteli ilaç kullanıp, pratisyen hekim ve tıp uzmanlarından daha fazla faydalandığı saptandı. Rodriguez'in (2013) araştırmasında, evcil hayvan sahibi olma kronik bozukluklarla ilişkilendirilmedi. Genel literatür incelendiğinde çalışmalar ağırlıklı olarak kronik hastalık tanısı konulduktan sonra evcil hayvan besleme üzerine yapılmıştır. Bu bağlamda sonuçlar kronik hastalık varlığında sahiplenilen evcil hayvanın, hastalığın seyri ve sağ kalım oranında olumlu etkileriyle sonuçlanmıştır. Yapılan çalışmalarda kan basıncını dengelediği, kardiyovasküler sisteme olumlu etkileri olduğu, kalp krizi sonrası dönemde sağ kalım süresini uzattığı, kalp atım hızını normal seviyelerde tuuttuğu gibi sonuçlar bulunmaktadır (Friedman ve ark. 1980, Friedman ve Thomas 1995, Allen 2001, Kruger ve Serpell 2010, McConnell ve Brown, 2011).

Katılımcılara kronik bozuklukğa tanısının evcil hayvan sahiplenmeden önce mi sonra mı konduğu bilinmemektedir. Bu sebeple evcil hayvan beslemenin kronik bozukluk görülme oranını artırdığını söylemek doğru olmayacaktır. Bunu saptayabilmek için hastalık öncesi ve sonrası evcil hayvanın varlığı sorgulanmalıdır. Gelecekteki çalışmalarda bu durum değerlendirilmelidir.

Evcil hayvan besleyenlerin fiziksel sağlıklarını algılama düzeyleri ortalamasının beslemeyenlere göre daha yüksek olması, evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel sağlıkla ilgili algılamalar üzerinde olumlu etkiler oluşturmuştur. Çalışmamızdaki bulgularla uygun olarak literatürde evcil hayvan sahipliğinin hareket aktivitesini artırdığı yönünde çalışmalar bulunmaktadır (Brown ve Rhodes 2006, Melfi 2014). Evcil hayvanların cinsi fark etmeksizin sahiplerinin hareket aktivitesine olumlu etkileri vardır. Hatta bir başkasının evcil hayvanına geçici süreyle bakılmasının bile kişiyi fiziksel aktiviteye teşvik ettiği düşünülmektedir (Brown ve Rhodes 2006, Melfi 2014). Hayvan destekli hareket aktivitesindeki artış beslenme, uyku, boşaltım ve solunum aktivitelerini de olumlu etkielemektedir (Mein ve Grant, 2018; Ormerod ve ark. 2005).

Çalışma verilerinde evcil hayvan besleyenlerde kronik bozukluk görülme oranı yüksek olmasına rağmen fiziksel algılama ve fiziksel aktivitelerine yönelik algılamalarının yüksek olması kapsamında, evcil hayvanların kronik hastalık varlığında fiziksel algılama yönünden bireyleri olumlu etkilediği düşünülmüştür. Bir diğer değerlendirme, çalışma verilerinin ağırlıklı olarak pandemi sürecinde toplanmış olmasının sonuçlar üzerindeki etkisi olabileceğidir. Tüm dünyayı etkisi altına alan bu salgın sürecinde insanlar sağlıklı yaşam için fiziksel sağlıklarına özen göstermiştir. Ayrıca, evcil hayvan sahibi olma bireylere kendilerini fiziksel sağlık açısından koruma ve sağlığına dikkat etme sorumluluğu getirmiş olabilecektir

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların sağlık hizmetlerinden yararlanmaya ihtiyaç duymalarında anlamlı farklılıklar saptandı. Rodriguez (2013) tarafından, evcil hayvan sahiplerinin, evcil hayvan sahibi olmayanlara göre pratisyen hekim, psikiyatrist, şirket doktoru, tıp uzmanları ve alternatif tıp doktoruna ortalama olarak daha fazla ziyarette bulunduğu saptandı. Yaşlılarda yapılan bazı çalışmalarda evcil hayvan sahiplerinin bir yılda sağlık hizmetlerinden daha az faydalandığı ve hastanede daha az yattığı bulunmuştur (Krause-Parello 2012). Çalışmamızdaki sonucun kültürel yapıdan ve salgın sürecinden sağlık hizmetlerine erişimindeki değişimden etkilenebileceği düşünülmüştür.

5.4. Katılımcıların Evcil Hayvan Sahibi Olmalarının Ruhsal Sağlık Üzerine Etkilerine Ilişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmamızda evde evcil hayvan besleme durumuna göre tedavi gerektiren psikiyatrik hastalık görülme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evde evcil hayvan besleyenlerde tedavi gerektiren psikiyatrik hastalık görülme oranının yüksek olduğu saptandı. Türkiye'de ve dünyadaki çalışmalar incelendiğinde psikiyatrik hastalık oranının evcil hayvan sahiplerinde daha az olduğu görülmüştür (Hinkert 2013, Melfi 2014, Şan 2020). Literatürle farklı sonuçların çıkmış olmasının bir nedeni, psikiyatrik bozukluğun tanılanma sürecinin evcil hayvan sahiplenmeden önce olup olmadığının sorgulanmamasıdır. Deneysel nitelikte yapılmış yurt dışındaki kaynaklarda psikiyatrik tanısı bilinen hastalar üzerinde yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların sonuçları evcil hayvan sahibi olmanın ruhsal sağlığa olumlu etkileri olduğu yönündedir.

Çalışma sonuçları evcil hayvan sahiplerinde evcil hayvan sahibi olmayanlara göre psikiyatrik hastalık görülme oranının yüksek olduğunu gösterirken, psikiyatrik hizmetlerinden faydalanma oranında istatistiksel anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlar psikiyatrik bozukluğu olan hastalarda evcil hayvan sahipliğinin hastalık sürecinde tedavi edici rol oynadığını düşündürmektedir.

Evcil hayvan besleyenlerin ruhsal sağlığı algılama ve kişilik biçimini algılama düzey ortalaması daha yüksek bulundu. Hinkert (2013) tarafından, köpek sahiplerinin diğer hayvan sahiplerine göre ruh sağlığı algılamaları daha iyi bulunmuş fakat istatistiksel anlamda ruh sağlığı algılamasına bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Hinkert, 2013). Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında evcil hayvan sahibi olmanın ruhsal sağlığa olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur (Mecauley 2006, Melfi 2014, Krause 2012). Evcil hayvanların stresle başa çıkma, sosyal hayatı kolaylaştırma, sosyal etkinliklere teşvik etme gibi ruhsal sağlığa olumlu yönde etkileri olduğu çalışmalarda görülmüştür (Krause 2012, Mecauley 2006, Melfi 2014). Kaya ve Bektaş'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada , çalışan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma nedenlerini incelemiştir, evcil hayvan sahibi olmanın stres üzerinde olumlu etkileri olduğu öne çıkmıştır. Çalışmamızın yurt dışında ve Türkide'de yapılan çalışmalarla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların duygusal iyi olma, psikolojik iyi olma ve toplam iyi olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanırken (p=0,001), sosyal iyi olma puanları arasında fark görülmedi (p>0,05). Evcil hayvan besleyenlerin duygusal iyi olma , psikolojik iyi olma ve toplam iyi olma puan ortalaması evcil hayvan beslemeyenlere kıyasla daha yüksekti. Evcil hayvanlar stresli durumlarla baş etme, yalnızlıkla başa çıkma, sosyal izolasyonun azalması durumlarında duygusal destek sağlayarak insanların daha mutlu ve iyi olmalarına yardımcı olmaktadır (Krause 2012, Powell 2018, Friedman ve ark 2009, Kruger ve Serpell 2010 Çalışmada evcil hayvan besleyenlerin duygusal iyi olma ve psikolojik iyi olma puanlarının yüksek olmasına rağmen sosyal iyi olma puanları düşük bulunmuştur. Verilerin pandemi sürecinde sosyal kısıtlamaların yoğun olduğu dönemde toplanması sonuçların bu şekilde çıkmış olmasını etkilediğini düşündürmektedir.

Evcil hayvanların insanlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğuna yönelik özellikle de psikolojik iyi olma halini olumlu etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bir hayvanın varlığı bakım evlerinde yaşayan bireyler arasında sosyal etkileşimi artırmada etkin bir yöntemdir. Bakım evlerinde yapılan uygulamalardan sonra kişiler arasındaki sosyal etkileşimde iyileşme sağlanmış olması, hayvanların önemli bir yeri olduğunu düşündürmüştür (Mecauley, 2006).

5.5. Sonuç ve Öneriler

5.5.1. Sonuçlar

Evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel ve ruhsal sağlığına etkilerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada;

- Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 29,95±8,93 yaş olup, büyük çoğunluğu (%85,2, n= 1341) kadınlardan oluştuğu, yarıdan biraz fazlasının bekar olduğu (%64,5,-n=1016), yaklaşık üçte ikisinin (%70,2, n=1105) üniversite mezunu olduğu, büyük çoğunluğunun (%95,4, n=1502) yaşamını kentte geçirdiği, yarıya yakını (%49,8, n=784) ailesi ile yaşadığı belirlenmiştir.
- Katılımcıların yarıdan biraz fazlası (%53,3, n=839), tam zamanlı bir işte çalışmakta olup, %46,2'si (n=727) gelir ve giderin birbirine eşit olduğunu belirtti. Katılımcıların yarıdan biraz fazlası (%53,3, n=839), tam zamanlı bir

işte çalışmakta olup, %46,2'si (n=727) gelir ve giderin birbirine eşit olduğunu belirtti

- Evde evcil hayvan besleme durumuna göre katılımcıların yaşları ve medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık saptandı. Evcil hayvan besleyenlerin çoğunluğunun kadın olduğu görüldü. Evcil hayvan besleyenlerde üniversite mezunu oranı (n=719; %69,1) yüksek olduğu bulundu. Geliri gidere eşit olanların (n=477; %45,9) evcil hayvan besleme oranının daha yüksek olduğu görüldü.
- Evde evcil hayvan besleyenlerde kronik hastalık görülme oranı (n:171; %16,4) yüksek olduğu görüldü. Evcil hayvan besleyenlerin fiziksel sağlığı algılama düzeyleri ortalaması (76,77±18,99) beslemeyenlere göre (68,22±25,37) daha yüksek olduğu tespit edildi. Ayrıca Evde evcil hayvan besleyenlerin beslenme (6,69±2,02), uyku (6,54±2,29), hareket (6,15±2,38), boşaltım (7,40±2,19), solunum (7,84±1,86) (min.0- max.10) aktiviteleri algılama ortalaması evcil hayvan beslemeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Evcil hayvan besleyenlerin alternatif tıp hizmetlerinden yararlanma (p=0,005) (1,61±0,71) sıklığı evcil hayvan beslemeyenlere göre daha yüksek iken, aile hekimi hizmetlerinden yararlanma (p=0,001; p<0,01) 1,77±0,54 sıklığı evcil hayvan beslemeyenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.
- Evde evcil hayvan besleyenlerde tedavi gerektiren psikiyatrik hastalık görülme oranı (n:118; %11,3) yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Evcil hayvan besleyenlerin ruhsal sağlığı algılama (70,56±22,83) (min.0- max.100) ve kişilik biçimini (67,21±25,48) (min.0- max.100) algılama düzey ortalaması daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Evcil hayvan besleyenlerin duygusal iyi olma (10,21±2,96), psikolojik iyi olma (20,57±5,90) ve toplam iyi olma puan ortalaması (40,58±11,88) evcil hayvan beslemeyenlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların cinsiyeti, eğitim durumu, ekonomik durumu hayvan sahiplenme oranını etkilemektedir.
- Evcil hayvan sahibi olma durumu katılımcılardaki kronik ve psikiyatrik bozukluk düzeyine etki etmiştir.

- Evcil hayvan sahibi olan katılımcıların fiziksel ve ruhsal sağlık algıları daha yüksektir.
- Evcil hayvan sahibi olan katılımcıların duygusal ve psikolojik iyi olma puanları daha yüksektir.

5.5.2. Öneriler

- Literatür incelendiğinde konuyla ilgili yapılan çalışmalar oldukça azdır. Evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel sağlığa olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Fiziksel sağlık üzerine etkileri incelenirken deneysel ve çalışmaya katılanların daha uzun süre takip edildiği çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.
- Evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerine etkilerine yönelik yapılacak çalışmaların artırılması önerilmektedir.
- Literatür çalışmaları incelendiğinde yapılan çalışmalar birbirine benzerdir. Evcil hayvanlara yönelik çok yönlü yapılan çalışmalar daha doğru sonuçlar verecektir. Öncesi, sonrası testlerinin uygulanabileceği evcil hayvan sahiplenmeden önceki ruhsal durum ve sonraki ruhsal durum karşılaştırmalı çalışmaların istatistiksel değerleri değiştirebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

A.(2007). *Türk Toplumunda Evcil Hayvan Besleme Alışkanlıkları ve Din* (İstanbul Örneği), Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Allen, K., Shykoff, B. E., Izzo, Jr, J. L. (2001). Pet ownership, but not ace ınhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *American Heart Association, Inc.* Hypertension. **38:815-820.**

Ballarini, G. (2003). Pet therapy animals in human therapy. *Conference Report ActaBio Medica*, **(74),** 97–100.

Barker, S.B., Pandurangi A.K., Best, A.M. Effects of Animal-AssistedTherapy on Patients' Anxiety, Fear, and Depression Before ECT. *TheJournal of ECT*, **19(1):38–44**

Baskıcı, M. (1998) "Evcilleştirme tarihine kısa bir bakış", *A.Ü.S.B.F.Dergisi*, **53** (1-4).73-94

Belk, R. W. (1996). Metaphoric relationships with pets [electronicversion]. *Society& Animals,***4** (2).

Beverland M. B., Farrely F., Lim E. A. (2008). Exploring the darkside of pet ownership status- and control-based pet consumptio. *Journal of Business Research,* **61,** 490-496.

Bokkers, E.A.M. (2006). Effects of ınteractıons between humans and domesticated animals, janhassinkandmajkenvandijk (eds.). *FarmingForHealth*, 31-41.

Bouchard, F., Landry, M., Belles-Isles, M., Gagnon, J. (2004). A magical dream: a pilot project in animal-assisted therapy in pediatriconcology. *Canadian Oncology Nursing Journal = Revue Canadienne de Nursing Oncologique*, **14(1),** 14-17

Brown S. G., Rhodes R. E. (2006). "Relationships Among Dog Ownership and Leisure-Time Walking in Western Canadian Adults". *AmericanJournal of Preventive Medicine* **30/2** 131-136.

Cangelosi, PR., Embrey CN., (2005). The healing power of dogs cocoa's story. *Journal Of Psychosocıal Nursıng,* **44(1); 17-20.**

Cevizci, S., Erginöz, E., Batlaş Z. (2009). İnsan sağlığının iyileştirilmesine yönelik hayvan destekli tedaviler. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni,* **8(3)**, 263–272.

Cevizci, S.,Babaoğlu, Ü.T., Erginöz, E., İşsever, H. Cevizci, S., Erginöz, E., (2012). İstanbul'un beşiktaşilçesi'nde özel bir firmada beyaz yakalı çalışanlarda hayvan beslemenin psikolojik stres, düzenli fiziksel egzersiz ve sigara içme ile ilişkisi. *Nobel Medıcus*, **24** (8), 3

Chou, Y. (2016). The changing of social meanings of pets and their alternative futures. (master'sthesis). *Tamkang University Graduate Institute Of Futures Studies.* Http://Www.Metafuture.Org/Pdf/Chouthesis.Pdf

Clements, P., Benasutti, K., & Carmone, A. (2003). Support for bereaved owners of pets. *Perspective in Psychiatric Care*, *39*, 49–54.

Çağlar, A. S. (1997). "Go go dog!' and German Turks' Demand for Pet Dogs". *Journal of Material Culture*, **2/1** 77-94.

Çakıcı, A., Kök, M. (2020). Hayvan destekli tedavi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry.* **12(1):117-130**

Davis S. J. & Valla F. R. (1978). "Evidence for Domestication of the Dog 12,000 Years Ago in the Natufian of Israel". *Nature,* **276/1** (1978) 608-610.

Degrazia, D. (2006). *Hayvan Hakları*. Hakan Gür (Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, Kültür Kitaplığı: 51.

Demir, P. Uğurluoğlu Koç, A. (2014). Pet hayvan (kedi-köpek) sahiplerinin veteriner kliniklerine ilişkin beklentileri. *İstanbul Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*. **40** (2), 168-175.

Demiralay, Ş., Keser, İ. (2019). Ruh sağlığını koruma ve iyileştirmede hayvan destekli uygulamaların kullanımı. *Mediterranean Journal of Humanities.* **219-224**

Fine, A., H., Beck, A., M., Ng, Z., (2019). Thestate of animal-assisted ınterventions: addressing the contemporary ıssues that will shape the future. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* **16,** 3997: 1-19.

Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, **95**, 307–312.

Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, socialsupportandoneyearsurvivalafteracutemyocardialinfarction in thecardiacarrhythmicsuppressiontrial, CAST. *AmericanJournal of Cardiology*, **76**, 1213–1217.

Friedmann, Erika., Son, H. (2009). Thehuman-companionanimalbond: how humansbenefit. *VeterinaryClinics of North America- Small AnimalPractice*, **39(2)**:293-326

Gee, N., R., Mueller, M., K., (2019). A systematicreview of research on pet ownershipandanimalınteractionsamongolderadults. *Anthrozoös, A multidisciplinaryjournal of theinteractions of peopleandanimals*, **VOLUME 32, ISSUE 2** : PP. 183–207

Gökkaya, G. (2019). *Evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin empatik eğilim ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yükseklisans Tezi.

Gullone, E. The biophilia hypothesis and life in the 21st century: ıncreasing mental health or ıncreasing pathology? *Journal of HappinessStudies,***1(3):**293-322

Güngör, A. (2017). Neolitik Dönemde Beslenmenin İnsan Morfolojisine Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Terih-Coğrafya Fakültesi Dergisi,***38**, 1-2, (Erişim Tarihi 24.01.2020), http://dtcfdergisi.ankara.edu.tr/index.php/dtcf/article/view/2779/1948

Gürler, A. M. Osmanoğlu, Ş. (2009). Türkiye'de hayvanları koruma kanununun tarihsel gelişimi. *Kafkas Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, 325-330.

Herzog, H. (2002). Darwin is mand the study of human-animal interactions. *Societyand Animals*, **10**(4):361-367.

Herzog, H. (2011). Theımpact of pets on human health andp sychological well-being: fact, fiction, orhypothesis? *CurrentDirections İn PsychologicalScience*, **20** (4), 236– 239 .

Hinkert, C.L.M. (2013). Theinfluence of dogsandcats on thementalhealthandemotionalwellbeing of theirowners in thenetherlands. *Faculty Of VeterinaryMedicineTheses (Master Thesis),* (Erişim Tarihi 24.01.2018), Https://Dspace.Library.Uu.Nl/Handle/1874/281032.

Hirshman, E.C. (1994). ConsumersAndTheirAnimalCompanions. *Journal Of Consumer Research,* **Vol. 20, İssue 4,** 616-32.

Holbrook, M., Stephens D., Day E., Holbrook, S., AndStrazar, G. (2001). A collectivephotoessay on keyaspect of animalcompanionship: thetruthaboutdogsandcats. *Academy Of Marketing ScienceReview.* **Vol (1):** 1–17.

Hooker, S. D., HolbrookFreeman, L., Stewart, P. (2002). Pet TherapyResearch: A HistoricalReview. *HolisticNursingPractice,* **17(1):**17–23.

İncazlı S. B., Özer S., Yıldırım Y. (2016). Rehabilitasyon hemşireliğinde hayvan destekli uygulamalar. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi,***5:88-93.**

Janevic, M., Solway, E., Malani, P., Kirch, M., Kullgren, J., Connell, C. (2019). How Pets Contribute to Healthy Aging. *NationalPoll on HealthyAging,*

Johnson, R.A., Meadows, R.L., (**2002).** Olderlatinos, pets, andhealth. *Western Journal of NursingResearch*, **24(6),609-620.**

Karameşe, H. **(2014).** *Lexington Evcil Hayvanlara BağlanmaÖlçeğininTürkçe'ye Uyarlanması, Türkçe Formun Gerçerlilik ve GüvenilirlikÇalışması.* Yüksek Lisans Tezi. GaziosmanpaşaÜniversitesi.

Karayağız Muslu, G., Conk, Z. (2011). Hayvan destekli uygulamalar ve çocuklarda kullanımı. *Dokuz EylülÜniversitesiHemşirelikYüksekokulu Dergisi*, *4*(2).

Knight S. &Edwards V. (2008). "IntheCompany of Wolves: ThePhysical, Social, andPsychologicalBenefits of DogOwnership. *Journal of AgingandHealth,* **20/4**, 437-455.

Köroğlu,T. (2016). Yabani hayvanlar ilk kez nasıl evcilleştirildi, (Erişim Tarihi: 24.01.2019), Http:// Www. Metinsarac.Net/Yabani-Hayvanlar-İlk-Kez-Nasil-Evcillestirildi.Html

Kirkpatrick L. A. &Koç Ç. M. (2006). "Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi" *Bilimname*X, 133- 172.

Krause-Parello, C. A. (2012). Pet Ownership and Older Women: The Relationships Among Loneliness, Pet Attachment Support, Human Social Support, and Depressed Mood. Geriatric Nursing.

Kruger, K. A., Serpell, J. A. (2010). Animal-assistedınterventions in mental health: definitions and the oretical foundations. In *Handbook on Animal- Assisted Therapy*: The oretical Foundations and Guidelines for Practice (pp.21-38) Edition: 2nd Chapter: 2Publisher: Academic Press Editors: Aubrey H. Fine

Laun, L. (2003). Benefits of pettherapy in dementia. *Home Healthcare Nurse*,**vol. 21,no. 1:** 49-52**.**

Lefebvre SL, Golab GC, Christensen E, Castrodale L, Aureden K, Bialachowski A. et al. (2008). *Guidelines for animal-assisted interventions in health care facilities*. Am Journal Infection Control. **36(2): 78- 85.**

Lust, E., Ryan-Haddad, A., Coover, K., Snell, J. (2007). Measuring clinical outcomes of animal-assisted therapy: Impact on resident medicationusage. *The Consultant pharmacist: thejournal of theAmericanSociety of Consultant Pharmacists*,**22(7)**:580-5.

Mark, J.J. (2012). *CatsInThe Ancient World*. Erişim 25.12.2020, Word History Encyclopedia: https://www.worldhistory.org/article/466/cats-in-the-ancient-world/

Martin, F., Farnum, J. (2002). Animal-assisted therapy for children with pervasived evelopmental disorders. *Western Journal of Nursing Research, **24*** **(6)**, 657–670.

Matuszek S. (2010). Animal-facilitated therapy in various patient populations. Holistic Nursing Practice **24(4):187-203**.

Mcconnell, A. R., Brown, C.M. (2011). Friendswithbenefits: on thepositiveconsequences of pet ownership, *Journal Of PersonalityAndSocialPsychology, Vol. 101*, **No. 6**, 1239–1252.

Mccune, S., Kruger, K.A., Griffin, J.A., Esposito, L., Freund, L.S., Hurley, K.J., Bures, R. (2014). Evolution of research into the mutual benefits of human–animal interaction. *Animal Frontiers.* **Vol. 4,** No. 3, 49-59.

Mcnicholas. J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., Dono, J., Ormerod, E. (2005). Pet ownershipandhumanhealth: a briefreview of evidenceandissues. *BMJ British MedicalJournal,* **Vol, 331**(7527):1252-4.

Mecauley, B. (2006). Animal-assistedtherapyforpersonswithaphasia: A pilot study. TheJournal of RehabilitationResearchand Development, **43(3),** 357–366.

Mein, G., Grant, R. (2018). A cross-sectionalexploratoryanalysisbetween pet ownership, sleep, exercise, healthandneighbourhoodperceptions: thewhitehallııcohortstudy. *BMC Geriatrics,***18 (1):**176.

Melfi, V. (2014). Human-animalinteractions, relationshipsandbonds: a reviewandanalysis of the literatüre. *International journal of comparativepsychology,* **27 (1), 117-142.**

Melson G. F. (2003). Child developmentandthehuman-companionanimalbond. *AmBehavSci,* **47:**31-39.

Nepps, P., Stewart, C., Bruckno, S.R. (2011). Animal-assistedtherapy: effects on stress, mood, andpain. *TheJournal of Lancaster General Hospital*, **Vol. 6 – No. 2:** 56-59.

Onur, E. (2012). *İstanbul'da kedi köpek sahiplenmesinin sosyo-ekonomik parametreleri*. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.

Ormerod, E. J., Edney, A. T. B., Foster, S. J., Whyham, M. C. (2005). Therapeuticapplications of thehuman-companionanimalbond. *VeterinaryRecord,* **157**(22):689-91.

Özçetin, S. T. (2007). *Ankara kedilerinde dış yapı, tüy, büyüme, gelişme ve üremeözellikleriüzerindearaştırmalar.* Ankara Üniversite Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Öztürk, P. (2020). *Evcil hayvan sahiplerininaffedicilikdüzeyi ve genel sağlık durumlarının değerlendirilmesi*. T.C. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak.

Pamela R. C., Carolyn N. E., (2006). The healing power of dogs cocoa'sstory. Journal of psychosocıal nursıng, **44(1),** 17-20.

Pick, P. (2015). Hayvanların En Güzel Tarihi. (B. Onaran, Çev). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları

Pamuk D. (2015). "Yaşlı Bireylerin Yaşamında Evcil Hayvanların Rolü". *Mediterranean Journal of Humanities*V/2 (2015) 298-299.

Plemons, A. M. (2008). *Commodifyin gFido: Pets as StatusSymbols*. Texas A&M University, Unpublished Master's Thesis Texas. https://doi.org/10.1016/j.cell.2009.01.043

Rodriguez, R. B. (2013). The effects of pet ownership on the physical health of their owners. Master's research paper.

Savaş, T. (2016). Hayvan ıslahı, Http://Tahirovafarm.Com/Turker-Savas-Hayvan-İslahi.Pdf (Erişim Tarihi 24.01.2018).

Schmitz, A., Beermann, M., MacKenzie, C., R., Fetz, K., Schulz-Quach, C., (2017). Animal-assistedtherapy at a University Centre for Palliative Medicine – a qualitativecontentanalysis of patientrecords. *BMC PalliativeCare*, **16-50:** PP. 2-13.

Serpell, J. (1991). Beneficialeffects of pet ownership on someaspects of human health and behaviour. *Journal of theRoyalSociety of Medicine.* **84,** 717-720

Serpell, J., A., Paul, E., S., (1993). Childhood pet keeping and human eattitudes in young adulthood. *Universities Federation for Animal Welfar eAnimal Welfare*, **2:** 321-337

Serpell, J. A. (2010). InHandbook on Animal-AssistedTherapy. İçinde A.H. Fine (Ed.), *Animal-AssistedInterventions in HistoricalPerspective*. USA; 17-32.

Sıddıq, A.B., Erdem, Ç., Şanlı, S. (2018). Türkiye'de insan-hayvan ilişki bilimi antrozooloji'nin faaliyet alanları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları, Dergis*Cilt / **Vol: 7**, Sayı/Issue: 2, 201 Sayfa: 805-826.

Staats, S., Wallace, H., Anderson, T. (2008). Reasonsforcompanionanimalguardianship (pet ownership) fromtwopopulations. *Societyand Animals 16*, 279-291

Şahin, Ö. ve Kahya, Y. (2018). Evcil hayvana bağlanmaölçeği: Geçerlik ve güvenirlikçalışması. *Nesne*,**6**(12), 174-197.

Şan, M. A. (2020). *Evcil hayvan sahiplerinde depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi.* Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Şen, Y., Atasoy F. (2014). Köpek ve kedilerde bazı anormal davranışlar. *Lalahan Hay. Araşt. Enst. Derg.,***54** (2) 91-99.

Tamzok, H., Kük, M., Çobanoğlu, N. (2013). Hukuki ve etik boyutlarıyla sokak hayvanları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **4**(1), DOI:10.1501

Tüzün, O., Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, **19**(1):24-39

Yeşilkayalı, E., Ofluoğlu, A. (2018). Animal Assisted Interventions In Social Work Practices Journal Of Human Sciences, 15(4), 1874-1892. Doi:10.14687/Jhs.V15i4.5465

Wells, D.L. (2009a). Theeffects of animals on humanhealthandwell-being. *Journal of SocialIssues, **65,*** 523–543.

FORMLAR

EK-1:

Görüşüne Başvurulan Uzmanların Bilgileri;

1- Öğr.Gör. Derya KAYA Haliç Üniversitesi
2- Dr. Öğr. Üyesi Leman KUTLU Atlas Üniversitesi
3- Dr. Öğr. Üyesi Özge SÜKUT İstanbul Üniversitesi
4- Ar. Gör. Hürrem AYHAN İstanbul Üniversitesi

EK-2: Bilgi Formu

I. Bölüm Bireysel özellikler

1. Yaş:……
2. Cinsiyet:

	Kadın
	Erkek

3. Medeni durum:

	Evli
	Bekar

Bekar iseniz size uygun seçeneği işaretleyiniz:

	Ayrı yaşıyor		Eşi ölmüş		Diğer .....
	Boşanmış		Hiç evlenmemiş		

4. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim yeri:

	Kırsal Bölge
	Kentsel Bölge

5. Eğitim durumu:

	Okur yazar değil		Lise		Lisansüstü(Yülseklisans/Doktora)
	İlköğretim		Üniversite		

6. Çalışma durumu:

	Çalışmıyor (ne kadar süredir çalışmadığınızı belirtiniz……)
	Tam zamanlı çalışıyor (ne kadar süredir aktif çalıştığınızı belirtiniz……)
	Yarı zamanlı çalışıyor (…….....)

7. Meslek: …….. (Açıklayınız)
8. Aylık gelir durumunuza yönelik algılamanız:

	Gelir gidere eşit
	Gelir giderden fazla
	Gider gelirden fazla

II. Bölüm Sağlık/Hastalık Algısı

9. Kronik fiziksel hastalığınız var mı?

	Hayır
	Evet

Lütfen rahatsızlığınızın ne olduğunu, ne kadar süredir var olduğunu ve aldığınız tedaviyi açıklayınız……/……/……

10. Psikiyatrik hastalığınız var mı?

	Hayır
	Evet

Lütfen rahatsızlığınızın ne olduğunu, ne kadar süredir var olduğunu ve aldığınız tedaviyi açıklayınız……/……/……

11. Sağlık bakım hizmeti ziyaret sıklığınızı tanımlayınız.	(Yanıtınızı aşağıdaki çizgi üzerinde, sizin için en uygun yere çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz)
Fizyoterapist	Asla — Bazen — Sık Sık — Her zaman
Aile Hekimi	Asla — Bazen — Sık Sık — Her zaman
Tıbbi uzman	Asla — Bazen — Sık Sık — Her zaman
Psikiyatrist	Asla — Bazen — Sık Sık — Her zaman
Evde bakım	Asla — Bazen — Sık Sık — Her zaman
Alternatif tıp	Asla — Bazen — Sık Sık — Her zaman
Toplam Ziyaret	Asla — Bazen — Sık Sık — Her zaman

Aşağıdaki sorularda kendinizle ilgili algılamalarınızı belirlemeniz istenmektedir.	(Yanıtınızı aşağıdaki çizgi üzerinde, sizin için en uygun yere çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz)
12. Fiziksel sağlık düzeyinize yönelik algılamanız:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Çok KötüMükemmel
13. Ruhsal sağlık düzeyinize yönelik algılamanız:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Çok Kötü — Mükemmel
14. Kişilik biçiminize yönelik algılamanız:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — İçe Dönük — Dışa Dönük

Aşağıdaki sorularda fiziksel sağlığınıza yönelik soruları cevaplamanız istenmektedir.	(Yanıtınızı aşağıdaki çizgi üzerinde, sizin için en uygun yere çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz)
15.Beslenme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Çok Kötü — Mükemmel
16.Uyku	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Çok Kötü — Mükemmel
17.Hareket	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Çok Kötü — Mükemmel
18.Boşaltım	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Çok Kötü — Mükemmel
19.Solunum	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Çok Kötü — Mükemmel

III. <u>Bölüm Evcil Hayvan Beslenmesi</u>

18. Evinizde evcil hayvan besliyor musunuz?

	Evet (Süresi.....)
	Hayır

19. Cevabınız evet ise beslediğiniz evcil hayvan türü seçeneklerden hangisidir? (Birden fazla yanıt işaretleyebilirsiniz)

	Kedi (Kaç tane.....?)
	Köpek (Kaç tane.....?)

21. Evcil hayvan sahibi olmanızın nedenleri aşağıdakilerden hangisidir? (Birden fazla yanıt işaretleyebilirsiniz)

	Hobi (Açıklayınız.....)
	Arkadaşlık (Açıklayınız.....)
	Güvenlik (Açıklayınız.....)
	Diğer (Açıklayınız.....)

22. Evcil hayvan sahibi olma şekliniz aşağıdakilerden hangisidir? (Birden fazla yanıt işaretleyebilirsiniz)

	Barınaktan
	Evcilhayvan mağazasından
	Veteriner kliniğinden
	Sosyal medya üzerinden
	Diğer (Açıklayınız.....)

23. Evcil hayvan sahibi olma sürenizi (aynı evde/mekanda birlikte yaşama) açıklayarak yazınız.
…….....

24. Evcil hayvanınızın temel ihtiyaçlarını (su/yemek/tuvalet) kim karşılıyor?

	Kendisi
	Anne ya da baba
	Kardeş
	Diğer (Açıklayınız.....)

25. Evcil hayvanınızla ilişkiniz nasıldır? (Birden fazla yanıt işaretleyebilirsiniz)

	Evcil hayvanım benim için önemlidir severim, sarılırım, okşarım
	Onu sevmekten hoşlanırım
	Kendimi iyi hissetmediğim zamanlarda onu kötü davranırım
	Kendimi kötü hissettiğim zamanlarda bana iyi gelir
	Diğer (Açıklayınız.....)

26. Evcil hayvanınızın sizin için anlamı aşağıdakilerden hangisidir? (Birden fazla yanıt işaretleyebilirsiniz)

	Arkadaşlık / dostluk
	Sorumluluk
	Rahatlık
	Eğlence
	Diğer;……

EK-3:

*Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı **(X)** işareti koyunuz. Katılımınız için teşekkür ederiz.*

Son 1 ay boyunca ne kadar sıklıkla aşağıdaki duyguları hissettiniz? **(0)** Hiçbir Zaman **(1)** Bir yada iki kez **(2)** Yaklaşık haftada bir **(3)** Yaklaşık haftada 2-3 defa **(4)** Neredeyse her gün **(5)** Her gün anlamına gelmektedir.	Hiçbir Zaman	Bir ya da iki kez	Yaklaşık haftada bir	Yaklaşık haftada 2-3 defa	Neredeyse her gün	Her gün
1. Mutlu hissettim.	0	1	2	3	4	5
2. Yaşamla ilgilendiğimi hissettim.	0	1	2	3	4	5
3. Memnun hissettim.	0	1	2	3	4	5
4. Topluma katkıda bulunmak için önemli bir şeyler yaptığımı hissettim.	0	1	2	3	4	5
5. Bir topluluğa ait olduğumu (arkadaşlar, okul, mahalle) hissettim.	0	1	2	3	4	5
6. Toplumun benim gibi insanlar için daha iyi bir yer haline geldiğini hissettim.	0	1	2	3	4	5
7. İnsanların temelde iyi olduğunu hissettim.	0	1	2	3	4	5
8. Toplumun çalışma şeklinin bana anlamlı geldiğini hissettim.	0	1	2	3	4	5
9. Kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim.	0	1	2	3	4	5
10. Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmekte başarılı olduğumu hissettim.	0	1	2	3	4	5
11. Diğer insanlarla sıcak ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim.	0	1	2	3	4	5
12. Yaşadığım deneyimlerin beni gelişmeye ve daha iyi bir insan olmaya zorladığını hissettim.	0	1	2	3	4	5
13. Düşüncelerime ya da fikir ve görüşlerimi ifade edişime güvendiğimi hissettim.	0	1	2	3	4	5
14. Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu hissettim.	0	1	2	3	4	5

EK-4:Poster



EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLMANIN FİZİKSEL VE RUHSAL SAĞLIĞA ETKİLERİ KONULU ÇALIŞMAMA AŞAĞIDAKİ KAREKODDAN ULAŞABİLİRSİNİZ .

ANKETE KATILARAK SOKAK HAYVANLARINA MAMA DESTEĞİ SAĞLAYABİLİRSİNİZ….

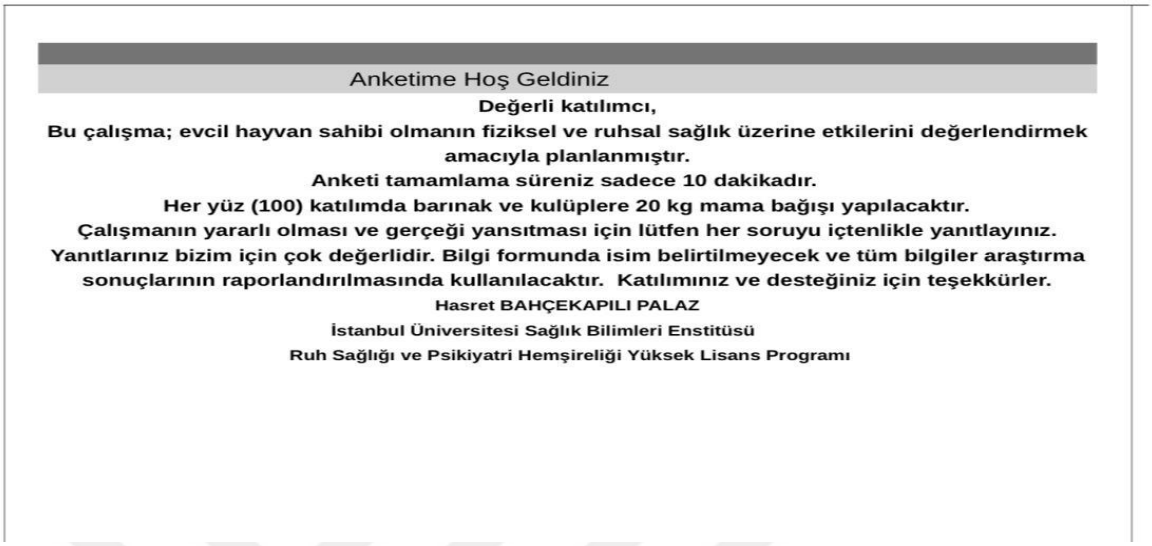
Desteğinizin karşılığını @hsrtplz sayfasından takip edebilirsiniz…
Bilgi ve danışma için iletişim bilgileri:
Tel: 05335081701
Mail: hasretbahcekapili@halic.edu.tr



ETİK KURUL KARARI

EK-5:

EK-6:



Anketime Hoş Geldiniz

Değerli katılımcı,

Bu çalışma; evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerine etkilerini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır.

Anketi tamamlama süreniz sadece 10 dakikadır.

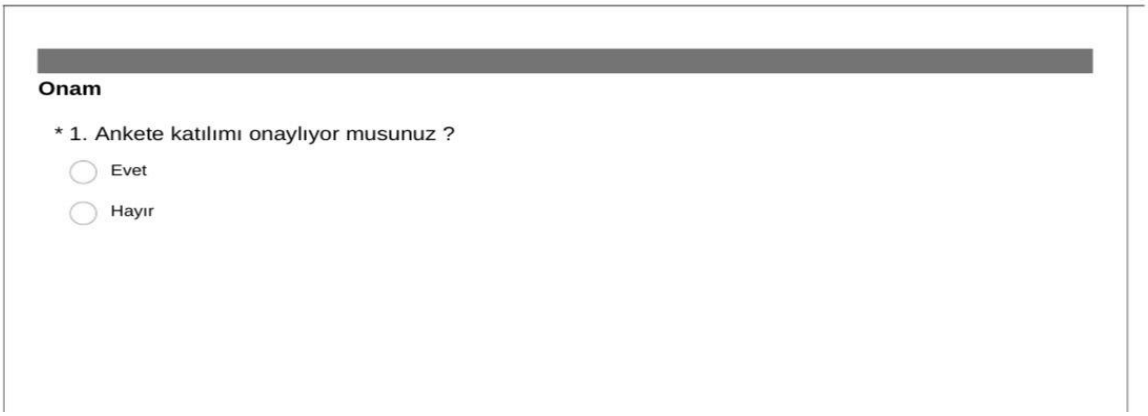
Her yüz (100) katılımda barınak ve kulüplere 20 kg mama bağışı yapılacaktır.

Çalışmanın yararlı olması ve gerçeği yansıtması için lütfen her soruyu içtenlikle yanıtlayınız. Yanıtlarınız bizim için çok değerlidir. Bilgi formunda isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler araştırma sonuçlarının raporlandırılmasında kullanılacaktır. Katılımınız ve desteğiniz için teşekkürler.

Hasret BAHÇEKAPILI PALAZ

İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı

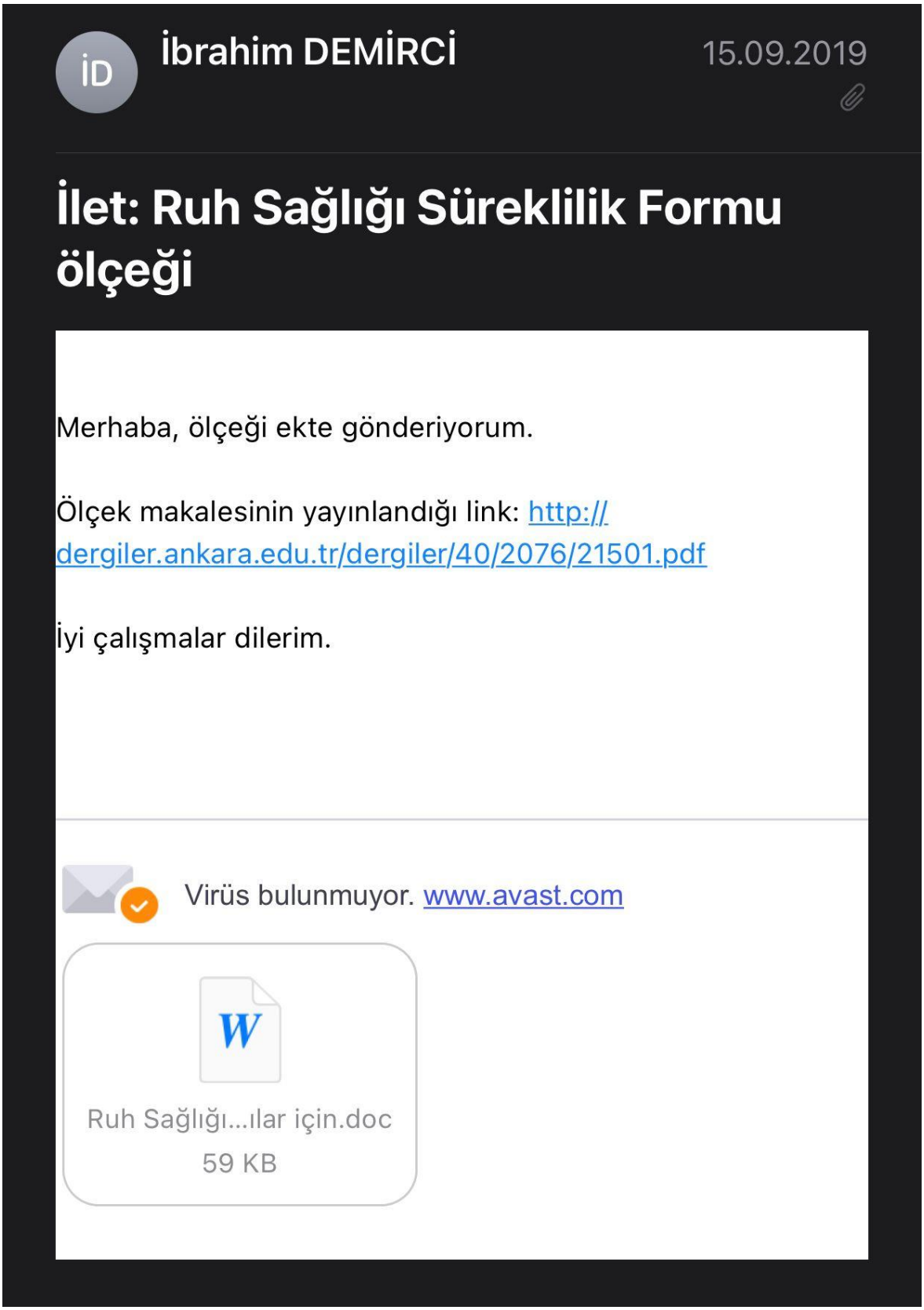


Onam

* 1. Ankete katılımı onaylıyor musunuz ?

- Evet
- Hayır

EK-7:


İD
İbrahim DEMİRCİ
15.09.2019
İlet: Ruh Sağlığı Süreklilik Formu ölçeği
Merhaba, ölçeği ekte gönderiyorum.
Ölçek makalesinin yayınlandığı link: http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/2076/21501.pdf
İyi çalışmalar dilerim.
Virüs bulunmuyor. www.avast.com
Ruh Sağlığı...ılar için.doc
59 KB

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

HASRET PALAZ -2701170142

ORİJİNALLİK RAPORU

%16	%16	%5	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%2
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%2
3	www.jshsr.org İnternet Kaynağı	%2
4	nek.istanbul.edu.tr:4444 İnternet Kaynağı	%2
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
6	www.docstoc.com İnternet Kaynağı	%1
7	suyader.org.tr İnternet Kaynağı	%1
8	www.slideshare.net İnternet Kaynağı	%1
9	www.yyu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	HASRET	**Soyadı**	PALAZ
Doğ.Yeri		**Doğ.Tar.**	
Uyruğu		**TC Kim No**	

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	**Mez. Yılı**
Doktora		
Yük.Lis.		
Lisans	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ FLORANCE NİGHTİNGLE HEMŞİRELİK	2014
Lise	HAMDİ BOZBAĞ ANADOLU LİSESİ	2010

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	**Kurum**	**Süre (Yıl - Yıl)**
1.	ÖĞRETİM GÖREVLİSİ	HALİÇ ÜNİVERSİTESİ	2015-HALEN
2.	HEMŞİRELİK	BİLFEN	2014-2015
3.			-

Yabancı Dilleri	**Okuduğunu Anlama***	**Konuşma***	**Yazma***	**KPDS/ÜDS Puanı**	**(Diğer) Puanı**
İNGİLİZCE	ORTA	ORTA	ORTA	YOK	YÖKDİL:58

***Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

	Sayısal	**Eşit Ağırlık**	**Sözel**
ALES Puanı			
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	**Kullanma becerisi**

Yayınları/Tebligleri Sertifikaları/Ödülleri

Özel İlgi Alanları (Hobileri):