

**T.C.**  
**İSTABUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN  
BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE  
ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Dilay GÜNGÖRMÜŞ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

**İstanbul - 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI :** Dilay GÜNGÖRMÜŞ  
**SOYADI**

**TEZİN DİLİ :** Türkçe

**TEZİN ADI :** Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**ENSTİTÜ :** İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**ANABİLİM DALI :** Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ :** Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ :** 2021

**SAYFA SAYISI :** 140

**TEZ DANIŞMANI :** Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

**DİZİN TERİMLERİ :** Evcil Hayvan, Algılanan Stres, Bağlanma Stili

**TÜRKÇE ÖZET :** Bu çalışmada evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlar evcil hayvan sahibi bireylerin algılanan stres düzeylerinin, olmayan bireylere göre daha düşük olduğunu ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan evcil hayvan sahibi olmayan bireylere göre farklılaştığını göstermiştir.

**DAĞITIM LİSTESİ :** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Dilay GÜNGÖRMÜŞ*

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVCİL HAYVAN SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN  
BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE  
ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Dilay GÜNGÖRMÜŞ**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

**İstanbul – 2021**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

*Dilay GÜNGÖRMÜŞ*

.../.../2021



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Dilay GÜNGÖRMÜŞ'ün “Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ*

*(Danışman)*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Selim ARPACIOĞLU*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

**Giriş:** Hayvan destekli tedaviler, herhangi bir kronik hastalığa sahip veya psikolojik açıdan sorunlar yaşayan kişilerde hayat standardını yükseltmek ve hatta kişiyi iyileştirmek amacıyla ana tedavinin yanında kullanılan alternatif bir yöntemdir. Yaygın gelişimsel bozukluklar, çeşitli kanserler, alzheimer, demans gibi hastalıkların yanı sıra, özellikle yalnızlık duygusunun tetiklediği anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sıkıntılarda kullanılan hayvan destekli terapilerin son derece başarılı olduğu görülmektedir. Hayvan destekli terapiler özellikle gelişmiş ülkelerde üzerinde en çok araştırma yapılan konulardan biridir. Ülkemizde ise bu konu son yıllarda akademik çevrenin ilgisini çekmekle birlikte, yapılan derleme çalışmaları yerini yavaş yavaş deneysel çalışmalara bırakmaya başlamıştır.

**Amaç:** Bu çalışma, hayvan destekli tedavi alanında deneysel bir çalışma olma niteliğine sahiptir. Araştırmanın amacı; evcil hayvan sahibi olan bireyler ile olmayan bireylerin bağlanma stilleri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte evcil hayvan sahibi olan bireyler ile olmayan bireylerinin algılanan stres düzeyleri ve bağlanma stilleri cinsiyetleri, birlikte yaşadığı kişi ya da kişiler, eğitim düzeyleri ve gelir düzeylerinden oluşan sosyo-demografik özellikler açısından da karşılaştırılması amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca iki örneklem grubu bazı demografik özellikler açısından da incelenmiştir. Bu modelde, iki veya daha fazla değişkenin aralarındaki ilişkileri ölçmek amaçlanmış olup, sadece evcil hayvan sahiplerine evcil hayvanlara bağlanma ölçeği verilmiş, bireylerin evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri de belirlenen değişkenler açısından incelenmiştir. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın örneklemini sosyal medya platformlarını kullanan 900 kişi oluşturmuş olup, çalışma 18-65 yaş aralığındaki bireyler ile sınırlandırılmıştır. Pandemi durumundan dolayı yüz yüze anket dağıtılmamış olup, veriler internet ortamı üzerinden ‘Google Docs’ hizmeti aracılığıyla toplanmıştır.

**Bulgular:** Arařtırma sonucunda evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha dūřuk, korkulu baęlanma puanlarının ise daha yūksək olduęu bulunmuřtur. Gūvenli baęlanma, kayıtsız baęlanma ve saplantılı baęlanma puanlarının evcil hayvan sahibi olup, olmama durumuna gōre farklılařmadıęı gōrūlmūřtur. Bununla birlikte evcil hayvan sahibi olan bireylerin, evcil hayvanlarına genel baęlanma dūzeyleri ile korkulu baęlanma ve saplantılı baęlanma arasında pozitif yōnde, gūvenli baęlanma arasında ise negatif yōnde; hayvan hakları ile saplantılı baęlanma ve korkulu baęlanma arasında pozitif yōnde; insan yerine koyma ile ise korkulu baęlanma arasında pozitif yōnde, algılanan stres arasında ise negatif yōnde anlamlı bir iliřkinin bulunduęu gōrūlmūřtur.

**Sonuç:** Evcil hayvan sahibi bireylerin algılanan stres dūzeyleri, baęlanma stilleri, olmayan bireylere gōre farklılařmaktadır. Arařtırma sonuēlarına gōre, algılanan stres dūzeyinin evcil hayvan sahibi olan bireylerde daha dūřuk olduęu istatistiksel aēıdan ortaya ēıkmaktadır. Ayrıca evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanına baęlanma dūzeyleri ile baęlanma stilleri arasında iliřki olduęu gōzlenmiřtir. Bu nedenle ūzerinde ēalıřılması ve hayvan destekli terapiler aēısından incelenmesi ēok ūnemlidir.

**Anahtar sōzcūkler:** Evcil hayvanlar, Hayvan Destekli Tedavi, İnsan-Hayvan Etkileřimi, Algılanan Stres, Baęlanma Stili



## SUMMARY

**Introduction:** Animal-assisted therapies, people with any chronic disease or psychological problems; It is an alternative method used in addition to the main treatment in order to raise the life standard and even improve the person. Besides common developmental disorders, various cancers, diseases such as Alzheimer's, dementia; It is seen that animal assisted therapies used in mental distress such as anxiety and depression triggered by the feeling of loneliness are extremely successful. Animal assisted therapies are one of the most researched topics, especially in developed countries. In our country, this issue has started to attract the attention of the academic community in recent years; The compilation studies made gradually began to leave the place to experimental studies.

**Aim:** This study has the quality of being an experimental study in the field of animal assisted therapy. Purpose of the research; The aim of this study is to examine the relationship between the attachment styles and perceived stress levels of individuals who own pets and individuals who do not have pets. In addition, the perceived stress levels and attachment styles of individuals who own pets and individuals who do not have pets will be compared in terms of socio-demographic characteristics consisting of their gender, the person (s) they live with, their education levels and their income levels.

**Method:** The relational screening model will be used in this study to examine the relationship between the attachment styles and perceived stress levels of individuals who have pets and individuals who do not have pets. In addition, the two sample groups will be examined in terms of some demographic characteristics. In this model, it is aimed to measure the relationships between two or more variables. Only pet owners will be given a pet attachment scale, and individuals' levels of attachment to pets will be examined in terms of determined variables. The sample of this study, which will examine the relationship between the attachment styles and perceived stress levels of individuals who have pets and individuals who do not have a pet, will constitute 900 people who use social media platforms. It is considered that the study will be concluded with the findings obtained from the scales to be applied to individuals between the ages of 18-65. Face-to-face surveys will not be distributed

due to the pandemic situation, and it is aimed to collect data via the "Google Docs" service over the internet.

**Results:** As a result of the research, it was found that individuals who own pets have lower perceived stress scores and higher fearful attachment scores. It was observed that the secure attachment, dismissive attachment and preoccupied attachment scores did not differ according to whether or not they have a pet. On the other hand, the general attachment levels of pet owners to their pets are positively correlated with fearful attachment and preoccupied attachment, and negatively by secure attachment; It was observed that there was a positive relationship between animal rights and preoccupied attachment and fearful attachment, a positive relationship between human substitution and fearful attachment, and a negative relationship between perceived stress.

**Conclusion:** The perceived stress levels of individuals with pets differ from those without attachment styles. According to the results of the research, it is statistically revealed that the perceived stress level is lower than the individuals who own a pet. In addition, it was observed that there was a relationship between the attachment levels of the pet owners and their attachment styles. For this reason, it is very important to be studied and examined in terms of animal assisted therapies.

**Keywords:** Pets, Animal Assisted Therapy, Human-Animal Interaction, Perceived Stress Attachment Style

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
EKLER LİSTESİ.....	xi
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi .....	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Alt Amaçları .....	5
1.5. Araştırmanın Önemi.....	6
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.7. Tanımlar .....	7

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. EVCİL HAYVAN.....	8
2.1.1. Evcil Hayvanın Tanımı .....	8
2.1.2. Evcil Hayvan Türleri.....	9
2.1.3. Evcil Hayvan Beslemenin Tarihçesi .....	9
2.1.4. Evcil Hayvan Beslemenin Etkileri .....	12
2.1.4.1. Evcil Hayvan Beslemenin Ruh Sağlığı ve Psikolojik Açıdan Etkileri .....	12
2.1.4.2. Evcil Hayvan Beslemenin Fiziksel Açıdan Etkileri .....	13
2.1.5. İnsan ve Hayvan Etkileşimi .....	14
2.1.6. Hayvan Destekli (PET) Terapi Tanımı .....	15
2.1.7. Hayvan Destekli Terapinin Tarihçesi .....	16
2.1.8. Yardımcı Terapist Olarak Hayvan Eğitimi .....	18
2.1.9. Hayvan Destekli (PET) Terapide Kullanılan Hayvan Türleri.....	19
2.1.10. Hayvan Destekli (PET) Terapinin Uygulandığı Ruhsal Bozukluklar.....	21
2.1.11. Türkiye’de Hayvan Destekli Terapiler .....	24
2.2. BAĞLANMA .....	24

2.2.1. Bağlanma Kuramı .....	24
2.2.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri .....	27
2.2.2.1. Güvenli Bağlanma .....	29
2.2.2.2. Güvensiz Bağlanma .....	30
2.2.2.2.1. Korkulu Bağlanma Stili .....	30
2.2.2.2.2. Kayıtsız Bağlanma Stili.....	31
2.2.2.2.3. Saplantılı Bağlanma Stili.....	31
2.2.3. Evcil Hayvanlara Bağlanma .....	31
2.2.4. Evcil Hayvana Bağlanma ve Betimsel Değişkenler .....	35
2.3. STRES.....	37
2.3.1. Stres Tanımı.....	37
2.3.2. Stres Türleri.....	38
2.3.2.1. Olumlu Stres.....	38
2.3.2.2. Olumsuz Stres .....	38
2.3.3. Stres Nedenleri.....	39
2.3.4. Stres Tepkileri.....	39
2.3.4.1. Canlının Savaş-Kaç Tepkisi .....	39
2.3.4.2. Genel Uyum Belirtileri.....	41
2.3.5. Stres Belirtileri.....	43
2.3.6. Stres Yönetimi .....	45

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	54
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları.....	55
3.3.1. Demografik Özellikler Bilgi Formu.....	56
3.3.2. İlişkiler Ölçeği Anketi (İÖA).....	56
3.3.3. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ) Türkçe Uyarlaması.....	57
3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	58
3.4. Verilerin Analizi .....	59
3.4.1. İstatistiksel Değerlendirme .....	59

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler .....	61
--	----

4.2. Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular .....	62
4.3. Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Algılanan Stres ve Bağlanma Stillerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	63
4.4. Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	68
4.5. Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular ...	80

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>TARTIŞMA VE YORUM</b> .....	<b>82</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>92</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>97</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>111</b>

## KISALTMALAR

**ABD:** Amerika Birleşik Devletleri

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**VAS:** Visual Analog Scale

**DKBY:** Değiştir, Kabul Et, Boş Ver, Yaşam Tarzını Yönet

**İÖA:** İlişkiler Ölçeği Anketi

**LEHBÖ:** Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği

**ASÖ:** Algılanan Stres Ölçeği



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Evcil hayvan türleri.....	9
Tablo 2. Örnekleme Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelerik Değerleri.....	55
Tablo 3. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	60
Tablo 4. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler .....	61
Tablo 5: Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Farka Yönelik t Testi Sonuçları .....	62
Tablo 6. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma stillerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine yönelik t testi sonuçları .....	63
Tablo 7. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma stillerinin yaş değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	64
Tablo 8. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma stillerinin medeni durum değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	65
Tablo 9. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma stillerinin gelir düzeyi değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	66
Tablo 10. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma stillerinin yaşanılan kişi değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	67
Tablo 11. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine yönelik t testi sonuçları .....	69
Tablo 12. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin yaş değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	70
Tablo 13. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları .....	71
Tablo 14. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları .....	72
Tablo 15. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin yaşanılan kişi değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları .....	74

Tablo 16. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin sahiplenilen evcil hayvan sayısı değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	75
Tablo 17. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin sahiplenilen evcil hayvan türü değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	75
Tablo 18. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin evcil hayvan besleme süresi değişkeni açısından incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.....	78
Tablo 19. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin evcil hayvanı kaybetme değişkeni açısından incelenmesine yönelik t testi sonuçları .....	80
Tablo 20. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları .....	81



## EKLER LİSTESİ

Ek-A: Gönüllü Olur Formu (Çalışmaya Katılım Onay Formu).....	111
Ek-B: Demografik Özellikler Bilgi Formu .....	112
Ek-C: İlişkiler Ölçeği Anketi .....	115
Ek-D: Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği.....	117
Ek-E: Algılanan Stres Ölçeği .....	119
Ek-F: Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni .....	121
Ek-G: Lexington Bağlanma Stili Ölçeği Kullanım İzni.....	121
Ek-H: İlişkiler Ölçeği Kullanım İzni.....	122



## ÖNSÖZ

Çalışmayı gerçekleştirmemdeki en önemli etken olan başta kedim Prens'e, Pati' ye, Bıdır' a ve köpeğim Hayta'ya ailemin bir parçası haline gelip, bana terapi yaptıkları için teşekkür ederim.

Yüreğime, hayatıma sığdırdığım sokaktaki bütün dört bacaklı canlılara bana bu eşsiz duyguyu öğrettikleri, yaşamımı anlamlaştırdıkları için teşekkür ederim.

Çalışmayı yürütürken, bütün zorlu süreçlerimde yanımda olan kardeşim Simay GÜNGÖRMÜŞ' e, inandığım yolda yürürken en büyük destekçim olan annem Bahar GÜNGÖRMÜŞ' e, babam Yücel GÜNGÖRMÜŞ' e, varlıklarını her daim yanımda hissettiren anneannem Remziye AĞAR' a, dedem Selahattin AĞAR' a, dayım Barış AĞAR' a, ablam Neslihan AĞAR' a sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmayı paylaşarak destek olan tüm dostlarıma, hocalarıma, hayvan sever topluluklara katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Hayatlarındaki yollarında bana güvenip, beni yaşamlarının bir parçası yapan, seçtikleri yollarına beni kabul eden bütün danışmanlarıma teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca çalışmanın başından sonuna kadar bana güvenen, fikir ve önerileriyle çalışmayı geliştiren, bu süreçte desteğini her daim hissettiğim Sevgili Danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ' a katkılarından ve desteklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimle...

*Dilay GÜNGÖRMÜŞ*

## GİRİŞ

İlk çağlardan günümüze kadar, tabiatta bütün canlı varlıkların süreklilik arz eden bir ilişki içerisinde buldukları bilinmektedir. Arkeolojik incelemeler sayesinde söz konusu olan bu ilişkinin temelini günümüzden binlerce sene öncesine dek uzandığı görülmüştür. Tarih boyunca hayvanların insan toplulukları için kimi zaman bir yol arkadaşı ve dost olma statüsünde bulunduğu görülürken; kimi zaman da inanç sistemleri içerisinde yer aldıkları tespit edilmiştir (Kirkpatrick ve Koç, 2006, s.156). Hayvanların günümüzdeki rolüne benzer olarak birer sosyalleşme aracı haline gelmesi ise 17. yüzyıldan sonraya tekabül etmektedir. Bu dönemde insanların doğaya ve özellikle hayvanlara karşı olan kaba tutumlarının daha olumlu bir tutuma evrildiği görülmektedir (Balçioğlu ve Koyun, 2016, s.89). Bu yüzden özellikle ilk çağlardan bu yana insanoğlu ve hayvanlar arasında kurulan bağın nitelik ve nicelik yönünden incelenmesi araştırmanın konusu olmuştur.

Günümüz şartlarında artık hayvanlar toplumun ve doğal çevrenin ayrılmaz bir parçasıdır. İstatistikler, insanların çoğunun yaşamları boyunca bir evcil hayvana sahip olacağını göstermektedir (Köşker, 2013, s.346). Hayvanlar, yalnızca evcil hayvan olarak değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel engelliler için yardımcı arkadaş olarak da hizmet etmektedir (Köse, 2003, s.90).

Hayvanlar, akıl hastalığı veya engelli olan kişilerde yalnızlığı hafifleterek ve sosyal etkileşimleri arttırarak insanları motive ederler. Sakinleştirici etkileriyle fizyolojik sağlığı iyileştirir, yaşam kalitesini normalleştirir ve hatta artırırlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde, kişinin ihtiyaçlarına göre yardım veya duygusal destek sunan robotlar bu hayvanları taklit edecek şekilde tasarlanmıştır (Kaya, 2012, s.103).

Modern çağ olarak adlandırılan günümüz dünyasında insanlar arasında evcil hayvan sahiplenme oranının gün geçtikçe arttığı bilinmektedir (Kurdek, 2009, s.439). Evcil hayvanlar günümüzde artık insan yaşamını birçok açıdan etkilemekte ve bu özellikleri evlerin vazgeçilmez birer üyesi haline gelmelerini sağlamıştır. İlgili literatür incelendiğinde; insanoğlu ile hayvanlar arasındaki ilişkiyi konu almış birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Tüm bu çalışmaların en önemli ortak özelliği ise

hepsinin özellikle evcil hayvanların insan ruh sağlığına olan etkilerini araştırmış olmalarındır. Bu çalışmaların her biri; evcil bir hayvanın varlığı altında insanların duygu ve davranış değişimlerinin anlatıldığı çok önemli kaynak niteliğinde olduğu görülmektedir (Manav, 2011, s.340). Bu çalışmalara genel anlamda bakıldığında; evcil hayvan sahibi olan birçok kişiinin genel anlamda kendilerini hayvanlara yakın hissettikleri görülmektedir. Bu insanların pek çoğu, evcil hayvanlarından söz ederken; hayvanların diğer insanlara kıyasla kendilerine daha samimi bir ilişi sunduklarını ve bu yüzden de daha iyi hissetmelerini sağladıklarını belirtmektedir (Mertol ve Alkın, 2012, s.200).

İnsanların evcil hayvanlarına yükledikleri özellikler ve roller aynı zamanda hayvanlarını kendi benliklerinin birer uzantısı halinde gördüklerini göstermektedir. Hayvanlara alınan tüm özel ürünler benliklerinin birer uzantısı olması sebebiyle kişiinin de kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Bütün bunlar aslında temel olarak evcil hayvan beslemenin, kişiinin kendi benliğine yönelik bir çeşit olumlama gayreti olduğunu da göstermektedir (Morgan ve Karakaş, 2009, s.120). Evde bakılan hayvanların özellikle fiziksel temas ile sahibine sevgi ve yakınlık göstermesi de insanın da temel ihtiyaçlarına birer karşılık olduğu bilinmektedir (Oruç, 2013, s.150).

Kendine muhtaç başka bir canlının bakımını stelenme durumunun depresif ruh hali belirtilerini iyiletirmesinin yanısıra aynı zamanda kişilerdeki fiziksel yakınlıkların da azalmasına fayda sağladığı birçok araştırmada ortaya konmuş önemli bir veridir (Mertol ve Alkın, 2012, s.201).

Bireyin hayvanlarla kaliteli zaman geçirmesi pozitif duygu durumunu arttırırken aynı zamanda yine kişiinin motivasyonun ve performansını da olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Hayvanlarla etkileşim sonucunda insan vücudunda dopamin, serotonin ve oksitosin hormon miktarının artarken kortizol miktarının düştüğü ve bu durumun da insanda pozitif duygu durumunun oluşmasında aktif rol oynadığı ispat edilmiştir. İleri gelen ruh sağlığı bilimi uzmanları hayvanlarla vakit geçirmenin insanlarda anksiyete, depresyon ve stres olasılıklarını en aza indirdiğini kabul etmektedir.

Refakat hayvanlar, kk çocuklu ailelerde daha yaygın görülmektedir. Örneğin ABD'de çocuklu ailelerin %70'inden fazlasının evcil hayvan sahibi olduğu

ve bu evcil hayvanın ebeveynler tarafından özellikle çocukları için sahiplenildiği bilgisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Oruç, 2013, s.151).

Sosyal yaşamda hayvanlara olan bakış açısının son yıllardaki memnuniyet verici değişimi, araştırmacılar tarafından incelenmeye değer bulunmuş ve bu alanda sayısız araştırmanın yapıldığı ortaya konmuştur (Manav, 2011, s. 342). Henüz yeni bir konu olarak düşünülse de hayvanlardan işgücü, beslenme vs. amaçlı yararlanılmasının yanı sıra hayvanların insanlarla şifa verici ruhsal bir etkileşiminin olduğu da keşfedilmiş ve bilim insanlarını, araştırmacıları bu konuya yönlendirmiştir. Bu nedenlerden dolayı derleme türünde yapılan bu araştırmanın amacı; alan yazın ışığında hayvan destekli tedavinin küçümsenmeyecek kadar çok geniş bir platforma ve nitelikli bir bilgi birikimine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan bu araştırmanın hayvan destekli tedavi ile ilgili olarak yapılacak olan araştırmalara ışık tutacağı ümit edilmektedir. Bu alan yazında, hayvan destekli tedavinin tanımına ve tarihçesine yer verilecektir. Hayvan destekli tedavide kullanılan hayvan türlerine ve hayvan destekli tedavilerin uygulandığı ruhsal bozukluklara değinilecek olup, seçilen 900 kişilik örneklem üzerinde yapılan anket çalışması neticesinde evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin boyutlarına yer verilecektir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Her bireyin stres ile baş edebilmeye dair geliştirdiği yöntemler farklıdır. Dolayısıyla, birisine iyi gelen başa çıkma mekanizması diğer bireye iyi gelmeyebilir. Evcil hayvanlarında stres ile baş edebilme mekanizması olarak kullanılabileceği ve bu anlamda hayvan destekli yapılan terapilerin ülkemizde de tanınıp, uygulanabilmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde kişilerin bağlanma stillerini konu alan çokça araştırma olsa da bireylerin bağlanma stilleri ile evcil hayvanlara bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Çalışmada evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin bağlanma stilleri ve algılanan stres düzeyleri arasında karşılaştırma yapılacaktır.

Araştırmada temel olarak “evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ve algılanan stres düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır” sorusuna yanıt aranmaktadır.

### 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

**H1:** Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri evcil hayvan sahibi olmayan bireylere göre daha düşüktür.

**H2:** Evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin bağlanma stilleri arasında fark vardır.

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin bağlanma stilleri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte evcil hayvan sahibi olan bireyler ile evcil hayvan sahibi olmayan bireylerinin algılanan stres düzeyleri ve bağlanma stilleri cinsiyetleri, birlikte yaşadığı kişi ya da kişiler, eğitim düzeyleri ve gelir düzeylerinden oluşan sosyo-demografik özellikler açısından da karşılaştırılacaktır.

Araştırmanın 18-65 yaş aralığındaki bireylere uygulanacak ölçeklerden elde edilen bulgular ile sonuçlandırılması düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile evde birlikte yaşadıkları kişi, gelir düzeyleri, yaş aralığı, cinsiyet değişkeni ve medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ile evde birlikte yaşadıkları kişi, gelir düzeyleri, yaş aralığı, cinsiyet değişkeni ve medeni durumları gibi farklı sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin bağlanma stilleri ile sahiplenilen evcil hayvanın sayısı, evcil hayvanını kaybetme ve evcil hayvanı besleme süresi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri ile sahiplenilen evcil hayvanın sayısı, evcil hayvanını kaybetme ve evcil hayvanı besleme süresi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

8. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile medeni durum, yaş aralığı, cinsiyet değişkeni, gelir düzeyi, evde birlikte yaşadıkları kişi, sahiplenilen evcil hayvanın türü, sahiplenilen evcil hayvanın sayısı, evcil hayvanı besleme süresi ve evcil hayvanını kaybetme arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

## **1.5. Araştırmanın Önemi**

Dünyada; insan hayvan etkileşimi hakkında yapılan araştırmalar oldukça kısıtlı olup, terapilerde doğrudan hayvanın kullanıldığı araştırmalara literatürde rastlanmamıştır. Evcil hayvana sahip olmanın algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki ülkemizde ise neredeyse hiç incelenmemiştir. Bu olgular göz önüne alındığında evcil hayvanların terapilerde destekleyici olarak yer alabileceğinin yanı sıra ruh sağlığı açısından da önem taşıyacağı ve bu anlamda literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## **1.6. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmada yer alan örneklemin araştırma konusunun evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Bu araştırma da kullanılan Demografik Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, İlişkiler Ölçeği Anketi ile Algılanan Stres Ölçeği' nin, katılımcıların yanıtlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.

3. Araştırmaya katılan bireylerin Demografik Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, İlişkiler Ölçeği Anketi ile Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan soruların gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplayacağı varsayılmaktadır.

## **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Katılımcıların stres düzeyleri Algılanan Stres Ölçeği ile sınırlandırılmıştır.

2. Katılımcıların bağlanma stilleri İlişkiler Ölçeği Anketi ile sınırlandırılmıştır.

3. Katılımcıların evcil hayvanlarıyla olan bağı Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ile sınırlandırılmıştır.

4. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılara yüz yüze uygulanmayacak olup, elektronik posta yoluyla uygulama olarak sınırlandırılmıştır.



5. Araştırmada kullanılan anketler katılımcılara elektronik posta yoluyla uygulanacağı için sosyal medya platformlarını kullanan katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.

6. Araştırma 18-65 yaş aralığındaki katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.

7. Araştırmada kullanılan LEHBÖ sadece evinde evcil hayvan sahibi olan bireylere açılmış olup, sokakta hayvan besleyenlerin doldurulmasına açılmamıştır. Bu sebeple evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri sadece evcil hayvanı evinde besleyenler ile sınırlandırılmıştır.

### 1.7. Tanımlar

**Stres:** Çok büyük sıkıntı ve üzüntüye yol açan, onarılması oldukça güç, büyük zararlara yol açan olay ya da durum gibi çok büyük olgularda kullanılan bir sözcüktür.

**Evcil Hayvan:** Evde bakımı sağlanabilen, insan hayatına uyumlu olan evcilleştirilmiş hayvanların bütününe verilen addır.

**Hayvan Destekli (PET) Terapi:** Hayvan Destekli Tedavi, önceden belirlenmiş belli başlı kriterlere uyum gösteren bir hayvanın, bir hastalığın tedavi sürecine katıldığı tamamlayıcı sağlık uygulamalarıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. EVCİL HAYVAN

##### 2.1.1. Evcil Hayvanın Tanımı

Her bir canlı yaşam formu birbirleriyle ilişki içerisinde olup, bu ilişki en eski çağlardan beri devam etmektedir. Özellikle insanlar ile hayvanlar arasındaki ilişkinin binlerce yıl öncesine dayandığı, arkeolojik çalışmalar neticesinde ispat edilmiştir. İnsanoğlunun semavi dinlerle tanışmadan önce inandığı başta Şamanizm inancı olmak üzere çeşitli animistik inanç sistemlerinde de hayvanların insanların hayatlarında yoldaş ve rehber sıfatlarını taşıdıkları görülmektedir.

Evcil hayvan tanımı ise özellikle modernleşmeye başlayan dünya düzeninde ortaya çıkmıştır. TDK'na göre evcil hayvan; ev ortamına ve insana alışkın olan, kendisinden faydalanılan hayvan, ehli canlı ve yabani olmayan olarak tanımlanmaktadır (Balcıoğlu ve Koyun, 2016, s.45).

Özellikle 15.yüzyıldan sonra; hayvanların insanların hayatlarındaki yeri ve rolü giderek artmış ve günümüzde de bu artış halen daha devam etmektedir. Bu bağlamda günümüzde evcil bir hayvan beslemek neredeyse bir akım haline gelmiştir. Modern yaşamda da artık hayvanlar avlanma ya da korunma ihtiyacı gibi basit ihtiyaçlar yerine; insanoğlu için birer dost, ailelerinin bir üyesi hatta sosyal bir statü durumuna gelmiştir (Belk, 1996, s.123). Örneğin; Koenig'in bir çalışmasında, Rusya'daki Rotweiler türü köpeklerin insanlar arasında bir statü olarak görüldüğüne değinilmiştir (Koenig, 1996, s.45). Çünkü bu cins köpekler oldukça pahalıdır ve kişilerin yüksek alım gücüne işaret etmektedir.

İnsanların hayatında yer alan tüm evcil hayvanlar; sahiplerinin hayatını birçok farklı yönden etkilemektedirler (Kurdek, 2009, s.250). Bu yüzden kişisel farklılıklar ve ihtiyaç farklılıkları doğrultusunda evcil hayvan sahiplenme sebepleri kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir (Ambaroğlu, 2007, s.56). Beverland'ın çalışmasına göre, evcil hayvana sahiplik yapmanın başlıca sebeplerinden birisinin arkadaş ortamlarına kolay girebilmek, yalnızlık duygusunu paylaşmak ve toplumda

bir statü sahibi olma isteği yatmaktayken (Beverland ve Farrely, 2008, 490), Franklin'e göre ise insanın evcil hayvan sahibi olmak istemesinin temelinde modern hayatla beraber kopmuş olduğu doğal yaşama bir şekilde bağlı kalma isteği yatmaktadır (Franklin, 1999, s.30).

### 2.1.2. Evcil Hayvan Türleri

Vahşi hayvanlar tabiatta doğup yetişen; tamamen içgüdülerine bağlı olarak yaşayan ve kendini doyurmak ve yetiştirmek zorunda olan hayvanlardır (Regan, 2007, s.207). Başlangıçta evcil hayvan diye bir tanım olmayıp, her hayvan vahşi bir hayvandı. Ancak yukarıda da bahsedildiği gibi insanoğlunun modern yaşama geçiş yapması; evcil hayvan tanımını da beraberinde getirmiş, insanlar vahşi hayvanları evcilleştirmeye başlamıştır.

Doğal ortamından uzaklaştırılarak, insan eliyle karnı doyurulan; insanlar tarafından verilen talimatlara uyma yeteneği gösteren; insanlarla birlikte yaşayabilme kabiliyeti geliştirmiş olan canlılar ise evcil hayvanlardır (Ayten ve Gashi, 2012, s.11). Evcil hayvanlar yeri gediğinde kafeste bile yaşayabilmektedirler. Evcil hayvanlar aynı zamanda genetik biliminin insanoğluna bahsettiği bir olgudur (Koenig, 1996, s.46). Yüzyıllar boyunca yapılmış genetik çalışmalar, gen ıslahları ve gen çaprazlamaları neticesinde insanoğlu bugün evlerinde besleyebildiği birçok hayvana sahip olmuştur.

Literatürde evcil hayvan olarak kabul edilen canlılar aşağıda ki tabloda verilmiştir: (Ayten ve Gashi, 2012, s.12)

**Tablo 1. Evcil hayvan türleri**

Kedi	Köpek
Kuş	Diğer kanatlı hayvan cinsleri
Tavşan	At
Civciv	Hamster

### 2.1.3. Evcil Hayvan Beslemenin Tarihçesi

Bir milyon yıl kadar önce ilk insan olarak kabul edilen Homo Sapiensin ortaya çıktığı ve bu sürenin son on bin yılına kadar avcılık, toplayıcılık ve balıkçılığa dayanan bir yaşam tarzı ile hayatta kaldığı kabul edilmektedir (Karamese, 2014, s.67). İnsanlık tarihinin ve medeniyetinin günümüze kadar olan sürece gelmesinde

önemli katkısı olan hayvanların evcilleştirilmesi ve devamında ortaya çıkan yerleşik hayata geçiş dönemi milattan önce 10.000'li yıllarda gerçekleşmiştir (Onur, 2012, s.88). Yerleşik yaşamı benimseyen insanlar, tarım ürünleri yetiştirme çabalarının yanında avcılık ve toplayıcılıkla uğraşmaya devam etmiş; hayvanlardan yararlanmaya başlamışlardır. Hayvanların evcilleştirilmesi, insanları doğal yiyecek kaynaklarını tüketmeye daha az bağımlı hale getirmiş; üretken olmalarını sağlamıştır.

Bunun yanında, yerleşik yaşamı benimsemeyip, göçebe yaşama devam eden bir grup da olmuştur. Göçebe bir hayat tarzı da, bazı hayvan türlerinin evcilleştirilmesini gerektirmiştir (Karameşe, 2014, s.68). İlk çağlarda ortaya çıkan evcilleştirme kavramı, daha çok hayvanların iş gücünden ve fizyolojik faydalarından yararlanmak olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra hayvanların dostluğundan faydalanmak amacıyla evcilleştirme süreci ortaya çıkmıştır (Onur, 2012, s.89). Hayvanlar, medeniyetin başından itibaren insanoğlunun yaşamında bulunmuş ve önemli roller edinmişlerdir. Evcil hayvan kavramı günümüzde sıkça tartışılan kavramlardan biri olsa da, hayvanlar birçok farklı alanda önemli sembolik aracılık rolü üstlenmektedir. Bu alanlardan bir tanesi olan dini inanışlar ve uygulamalardır. Dini birçok öğretilerde insanın hayvan ile olan ilişkisi, aracılık ve fayda üzerine kurulmuştur. İnsanın hayvan ile ilişkisi ihtiyaçlar ve inançlar üzerinedir (Ambarlıoğlu, 2007, s.59). Aynı zamanda hayvan beslemek, hayvanın bakıma alınması ve insanın yalnızlığına ortak olması olarak görülmektedir (Ambarlıoğlu, 2007, s.57). Hayvanların insanlara oranla kendilerini ifade etmek için sınırlı kaynağının bulunması, insanın hayvanlarla olan ilişkisinde insani duyguların ortaya çıkmasını sağlamaktadır. İnsan ile hayvanın ilişkisinde empati ve merhamet duygularının gelişimine yapılan vurgu dini inanışlarda da bulunmaktadır.

Hayvanların evcilleştirilmesi, tarih boyunca hayvanlardan alınan faydalara göre üç farklı aşamadan geçmiştir (Regan, 2007, s.209). Tarihteki ilk evcilleştirme, insanların beslenme, giyim ve barınma gibi ana ihtiyaçlarını gidermeye yönelik olmuştur. İkinci dönem evcilleştirme, daha çok hayvanların güçlerinden faydalanmak üzerine olmuştur. Bu dönem at, eşek, deve gibi hayvanların evcilleştirildiği dönemdir. Üçüncü evcilleştirme döneminde, insanoğlunun daha üst düzey ihtiyaçlarına yönelik evcilleştirmeler olmuştur. Arkadaşlık, dostluk, etkinlik, refakat, saygınlık gibi ihtiyaçlara yönelik hayvanlardan yararlanmak amaçlanmıştır. Bu dönemde evcilleştirilen hayvanlar arasında kedi, köpek, kafes kuşları, gibi hayvan

türleri bulunmaktadır (Walsh, 2009, s.462). Özellikle kedi ve köpekler zaman içerisinde insanoğluluyla birarada yaşamak için evrimleşmişlerdir (Koenig, 1996, s.49). Hayvanlarda da insanlara benzer duygu dışavurumları ve öğrenme kapasitesi görülmektedir. Hayvanların kendi aralarındaki sosyal yaşantısı, içgüdüsel ve koşullanma yoluyla öğrenmeleri ve ortaya çıkan davranışlar ve duyguların ifadeleri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Hayvan ve insan evrimine dair ilk ve önemli keşiflerde bulunan önemli bilim insanı Darwin (1872), hayvanların kendi aralarındaki davranış örüntülerine bakarak, birbirleriyle kurdukları sözlü iletişimlerini inceleyerek, hormon seviyeleri ölçümleri yaparak insanlar ve hayvanlar arasındaki benzerlikleri ortaya çıkarmıştır (Koenig, 1996, s.48).

Evcilleştirilmek için tercih edilen hayvanların genellikle insanlarla uyum içerisinde yaşayabileceğine inanılmış, fiziksel, fizyolojik ve hatta karakteristik özellikleri göz önünde bulundurularak seçilmiştir (Franklin, 1999, s.32). Hayvanların yaşam koşulları, hayatta kalma stratejileri, yaşadıkları coğrafya, fiziksel ve fizyolojik özellikleri gibi faktörlere bağlı olarak yüzyıllar boyunca hayvanların karakterlerine ilişkin yorumlar yapılmıştır. Örneğin, aynı fiziksel formda olan ve beslenebilmesi için benzer şartlar gereken köpek ve kurt ya da tilki arasından köpek evcilleştirilmek için tercih edilmiştir. Köpeğin uyumlu, öğrenebilir özelliğe olması insanlar arasında yaşaması için avantaj sağlamıştır (Alyüz, 2018, s.48).

Rönesans dönemiyle birlikte hayvanların insan yaşamı içindeki rolünde artış gözlemlenmiştir. O dönemde hayvanlar hala insanlara çobanlık yapma, koruma amaçlı kullanılmakta ve avlanma amacı ile de asistan olarak kullanılmaktadır (Yeşilkayalı ve Ofluoğlu, 2018, s.1874). 15. yüzyıldan itibaren ise, evcil hayvan sahibi olmak bir moda akımı olarak görülmeye başlanmıştır. (Yeşilkayalı ve Ofluoğlu, 2018, s.1875). 18. yüzyıllara gelindiğinde, özel görülen ırklara özgü köpeklerin yetiştirilmesi, üst sınıfa mensup ailelerde refah ve statünün göstergesi olarak kabul görmüştür. Hayvanların insanlarla olan iletişimi, zaman içinde aile bireylerinden birileri olarak kabul görme olarak ilerlemiş ve aynı zamanda sosyal statü sembolü olarak da hayatımızda yer almıştır (Alyüz, 2018, s.47).

Günümüzde evcil hayvan sahibi olmak oldukça olağan, sıkça karşılaşılan sosyal bir olgu niteliğindedir. Modern yaşama doğru, insanların birlikte yaşamak için tercih ettiği hayvanlar arasında karakterine atfedilen özelliklerin önemi, fiziksel ve fizyolojik özelliklerin öneminin önüne geçmiştir. Tarihsel süreç göz önüne

alındığında evcilleştirilmek için tercih edilen hayvanların boyutları küçülmüş, fizyolojik becerileri geri plana atılmıştır. İnsanların olumlu duygularını pekiştiren sevimlilik, küçük ve kolay beslenebilir olma, aktivite ve öğrenmeye eğilimli, sıcakkanlı ve sevecen hayvanlar tercih edilmeye başlanmıştır.

#### **2.1.4. Evcil Hayvan Beslemenin Etkileri**

##### **2.1.4.1. Evcil Hayvan Beslemenin Ruh Sağlığı ve Psikolojik Açıdan Etkileri**

Evcil hayvanların hemen hemen hepsi başta psikiyatri alanı olmak üzere tıpta her birimde kullanılmaktadır. Sahipleri tarafından kendilerine verilen bakım ve hizmete sevgiyle karşılık veren evcil hayvanlar; karşılıksız sevgi ve saf fiziksel temas ihtiyacını insanlara sunmaktadır. Kişinin kendisine muhtaç olan başka bir canlıya bakması, beslemesi ve diğer tüm sorumlulukları üstlenmesi; sorumluluk bilincinin oluşmasının yanı sıra o kişinin yalnızlık duygusuna düşmemesini ve depresyona girme olasılığının azalmasına yardımcı olduğu araştırmalarla ispatlanmıştır. Özellikle insanların yaşları ilerledikçe bir evcil hayvan sahiplenme eğilimlerinin arttığı da araştırmaların bir başka sonucudur (Koçak, 2009, s.75).

Modern hayatın yalnızlaştırdığı insanoğlunda özellikle son dönemlerde evcil hayvan sahiplenme eğiliminin artış gösterdiği görülmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalarda; insanın insana olan yaşamsal ve duygusal desteğinin yetersiz kaldığı durumlarda evcil hayvan sahibi olan özellikle yaşlı insanlarda depresyon semptomlarının yine de çok fazla şiddetlenmediği ve fiziksel açıdan evcil hayvan sahibi olmayan diğer yaşlı bireylere göre daha sağlıklı oldukları görülmüştür (Koçak, 2009, s.76).

Evcil hayvan ile aynı yaşam alanını paylaşan insanların, depresyon ve anksiyete gibi klinik tablolarının yaşanmamasına ya da hafif bir şekilde atlatmasına, yalnızlık, stres, mutsuzluk gibi olumsuz duyguları çok fazla hissetmemesine kalp çarpıntısı, tansiyon, kan basıncı gibi fizyolojik sorunları kolaylıkla atlatabildiği, odaklanma sorunu yaşanmadığı, sosyal hayatta aktif oldukları görülmektedir. Evcil hayvanlar sahiplerinin huzurlu olmalarını sağlarken aynı zamanda kaliteli bir yaşam sürmelerini de sağlamakta; yalnızlık ve stres gibi duyguların azalmasını da kolaylaştırmaktadırlar (Pamuk, 2015, s.297).

Karameşe (2014), evcil hayvan edinmenin ardından geçen süreçte, kişiler ve hayvanları arasındaki ilişkinin empatik süreçler doğurduğunu; kişilik özelliklerine göre insan ve hayvanın birbirine adapte olduğunu; kişinin yalnızlıkla ilgili fikirleri ve iletişim becerilerinin görülür düzeyde değiştiğini belirtmektedir (Alyüz, 2018, s.50).

Çocukluktan itibaren evde bir evcil hayvanla büyüyen çocukların yetişkin olduklarında daha sosyal bireyler olabileceği düşünülmektedir. Paul ve Kruger (2006), İngiltere’de 8-12 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları çalışmada, arkadaş ziyareti sıklığının köpek sahibi olan çocuklarda daha fazla olduğunu göstermiştir (Serpell ve Kruger, 2006, s.92).

Erken yaşta hayvanlarla hem duygusal hem fiziksel iletişim içinde bulunan çocukların duygu gelişimleri ve yaşamsal olaylara karşı bakış açılarında farklılıklar bulunmuştur. İlkokul çağındaki çocuklarla yapılan bir çalışmada, hayvanlarla ilgili deneyimlere sahip olmayan çocukların, diğerlerine göre korku ve öğrenme duygularının ortalamanın üzerinde olduğu bulunmuştur (Alyüz, 2018, s.55).

#### **2.1.4.2. Evcil Hayvan Beslemenin Fiziksel Açıdan Etkileri**

Pek çok fiziksel hastalıkta hayvan destekli tedavinin tamamlayıcı olarak kullanılmasının olumlu psikosomatik etkilere neden olması hayvanların tedavi edici özelliklerinin olduğu kanısını desteklemektedir (Connor ve Miller,2000, s.139). İnsanların hayvanlar ile kurdukları güvenli duygusal bağlanma sayesinde vücutlarında; stres hormonu olan epinefrin ve kortikosteroid salınımı azalır; bu durum da nabzın yavaşlayarak kan basıncı ile solunum hızının da düşmesini sağlar (Connor ve Miller,2000, s.140). Bunun yanında hayvanların insanları psikolojik açıdan olumlu uyaran etkisine sahip olduğu düşünülmektedir.

Almanya’da yapılan bir araştırmada evcil hayvan sahipleri yılda ortalama 11 defa doktora giderken, evcil hayvan sahibi olmayanların yılda 12,9 defa doktora gittiği tespit edilmiştir. Avustralya’da ise bu sayı evcil hayvan sahipleri için 4,9; evcil hayvan sahibi olmayanlar içinse 5,6’dır. Fiziksel aktiviteyle alakalı olarak, evcil hayvanlarıyla yürüyüşe çıkanların obezite oranı %17 iken, evcil hayvan sahibi olmayanlarda bu oran %22’dir. Fakat evcil hayvan sahibi olup da hayvanlarıyla yürüyüşe çıkmayanlarda bu oran %28’dir (Plemon, 2008, s.89). Beck; köpekleriyle yürüyüşe çıkan insanların sıkça diğer köpek sahipleriyle tanışıp, onlarla köpekleri

hakkında konuştuğunu ve böylece aynı ilgi alanlarına sahip kişilerle kolaylıkla sosyal ağlarını genişlettiklerine değinip, köpek sahibi yaşlı insanların köpek sahibi olmayanlara kıyasla daha çok fiziksel egzersiz yaptıklarını belirtmiştir. Fakat kedi sahibi yaşlılarda bu durumun tam tersi olduğunu tespit etmiştir (Beck, 2000, s. 21).

### **2.1.5. İnsan ve Hayvan Etkileşimi**

Günümüze kadar ulaşılmış olan kaynaklar bize hayvanların asırlar boyunca insanların hayatında hep önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. İnsan-hayvan ilişkisi, toplumların asırlar içerisinde maruz kaldığı zaruri değişimler nedeniyle kimi zaman biçim değiştirmiş ancak yine de hayvanlar her zaman insanların hayatlarında yer almıştır. Özellikle modern çağda dilimize yerleşen evcil hayvan kavramının meydana gelmesi ile hayvanların insanların evlerinin vazgeçilmez birer üyesi olması; insanoğlunun doğadan kopması ve kendine düzenlediği yerleşik hayatta kendisine doğayı hatırlatan parçaları hayatında tutmak istemesiyle meydana gelmiştir (Serpell ve Kruger, 2006, s.144). Yıllar içerisinde toplumların zaruri bazı değişimlere maruz kalması insan-hayvan etkileşimini de etkilemiştir. Tarihin ilk zamanları incelendiğinde bu dönemde insanların hayvanları niteliklerine göre kategorilere ayırdığı görülmektedir. Örneğin bazı hayvanlar insanlar için doğada yardımcı ya da av kategorisindeyken bazıları insanların dostu olan hayvanlar kategorisinde yer almış; büyük etoburlar ya da zehirli yılanlar gibi hayvanlar da insanın düşmanı olan kategoride yerini almıştır. Elbette gerçekleştirilen bu zihinsel sınıflamanın değişmesi kolay olmamıştır. Ancak insan türünün genetik ve kültür açısından hızlı değişmesi ve bu değişimlere kolay adapte olabilme özelliği sayesinde imkansız olmamış ve böylece bu sınıflandırma günümüzde büyük ölçüde değişime uğramıştır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014, s.70).

İnsanoğlunun hayvanları kendisine can yoldaşı olarak görmesi uzun yıllar sürmüştür (Franklin, 1999, s.55). Özellikle son yıllarda hayvan etkileşiminin insan sağlığına olan olumlu etkileri bilim dünyasında en fazla dikkati çeken bir konu olarak karşımıza çıksa da, eski zamanlarda da hayvanların insanın ruh sağlığı üzerine olumlu etkiler bıraktığına inanılmakta idi (Krause- Parello, 2012, s.194). Örneğin Antik Yunan'da bazı hastalıkların tedavisi için tapınaklarda köpeklerden faydalanılmıştır (Karayağız ve Conk, 2011, s.83). Yine geçmiş dönemlerde bazı



toplumlarda at binmenin depresif ruh haline iyi geldiği düşüncesi hakim idi (Karayağız ve Conk, 2011, s.85).

Hayvanların evlerimizde yer alması ise 15. yüzyılın başlarına denk gelmektedir (Plemons, 2008, s.101). Bu yıllarda hayvanların insan hayatında üstlendikleri görevler giderek artmış ve bununla beraber hayvan sahiplenmek de insanlar arasında popüler bir durum olmaya başlamıştır. 15.yüzyıla dek inanç sistemlerinde bile yer alan hayvanlar artık bu yüzyıldan itibaren ailelerin değerli bir üyesi olarak evlerde bakılmaya başlanmıştır (Serpell ve Kruger, 2006, s.90). Yine bu yüzyılda özel olarak evcil hayvan olarak köpek sahibi olmanın moda olduğu ve hatta bu durumun bazı toplumlarda bir statü sembolü haline geldiği görülmektedir (Franklin, 1999, s.52). 1900'lu senelerde ise hayvanların artık statü sembolü ya da bir moda ikonu olmasından ziyade ailelerin vazgeçilmez birer üyesi haline geldiği görülmektedir (Plemons, 2008, s.90).

#### **2.1.6. Hayvan Destekli (PET) Terapi Tanımı**

Hayvan destekli terapi, aynı zamanda PET terapi anlamına da gelmektedir (İncazlı ve Özer, 2016, s.80). Alan yazın tarandığında PET terapinin 20 farklı tanımı ve 12 farklı isimlendirmesi olduğu görülmektedir. Ancak bu durumun karmaşa yaratması nedeniyle ABD'de hayvanlarla terapi sertifikasyonundan sorumlu olan Delta Topluluğunun terminolojide standardizasyon sağlamak için hayvan destekli aktivite (HDA) ve hayvan destekli terapi olarak tanımlanmıştır (Cevizci ve ark. 2009, s.9).

Araştırmanın konusu olan PET terapi insan ile hayvan etkileşiminden oluşan tamamlayıcı nitelikte bir tedavi yöntemidir. Bu yöntem neticesinde kronik hastalığa sahip olan bireylerin yaşam standartlarını arttırmak, ruhsal açıdan çektikleri sıkıntıları en aza indirmek amaçlanmaktadır (Cevizci ve ark. 2009, s.12).

PET terapi, insan ile hayvan etkileşimi sonucu ortaya çıkan ve biyolojik, kimyasal ve fiziksel değişimleri de önemseyerek kişilerin fizyolojik ve psikolojik sağlıklarında pozitif değişimler yaratmayı sağlayan tamamlayıcı bir tedavi biçimidir (Bustad, 1995, s.55). Hayvan destekli terapi, kronik hastalıklar ve uzun hastanede yatış süresi gerektiren hastalıkların tedavisinde önemli faydaları olan yeni bir girişimsel programdır (Bustad, 1995, s.56).

### 2.1.7. Hayvan Destekli Terapinin Tarihçesi

Tarih öncesi çağlardan itibaren, mağara duvarlarına yapılan çizimlerden yola çıkarak birçok hayvanın insan figürleriyle birlikte resmedilmesi, insanların hayvanlarla olan etkileşimin ilk çağlara dayandığının önemli bir kanıtı olarak görülmektedir. Eski Mısır uygarlığında, kişinin ölümden sonraki yaşamda tekrar birlikte olacaklarını düşündüğü için kedi, köpek gibi evcil hayvanlarıyla birlikte gömüldüğü; bu hayvanların resimlerinin de sahibi gibi mezar taşlarına çizildiği görülmüştür (Laun, 2003, s.49). Antik Mısır'da hayvanların birtakım özel güçleri olduğuna inanılıyordu. Hastayı tedavi eden hekimler hangi hayvanın özel gücüne sahip olduklarına inanıyorlarsa, o hayvanın çizimlerini ya da sembollerini içeren kıyafetler giymekteydi. Benzer şekilde, Antik Yunan'da hastaların yaraları köpeklere yalıtılarak iyileştirilmeye çalışılıyordu. Eski çağlarda kullanılan bu yöntemlerin varlığı, hayvanlar ve insanların ilişkilerinin hayvanlardan aynı zamanda hastalıklara yönelik yardım alma ihtiyacının da bulunduğunu göstermektedir. İlk defa dokuzuncu yüzyılda, Belçikalı Gheel hayvanların hastalıkların tedavisinde kullanılmasıyla ilgili bilgi vermiştir (Edwards ve Back, 2002, s.697). Gheel tarafından sunulan değerlendirme, günümüzde dahi çok sayıda bilim insanının hayvanların terapötik etkilerine yönelik çalışmalar yapmasını sağlamıştır. Hayvanların terapötik etkisinin incelendiği çalışmalar sonucunda, hayvanların desteğinin alındığı tedavilerin hastalar üzerinde psikolojik, sosyal ve fizyolojik etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Brodie ve Biley, 1999, s.329).

Ülkemizde hayvan destekli tedavilerden henüz tam anlamıyla sistematik ve kuramsal olarak yararlanılmaya başlanmamış olsa da yurtdışı kaynaklı çalışmalarda insan sağlığının korunması ve iyileştirilmesi, hastalıkların önlenmesi ya da geciktirilmesi, kronik hastalıkların tedavisinde tamamlayıcı olarak kullanılması açısından hayvanlardan faydalandığı görülmektedir (Johnson ve Meadows, 2002, s.609). Hayvanlar ve insanlar arasındaki terapötik ilişkinin dinamiklerini açıklayan deneysel çalışmalardan çok, psikolojide kabul edilen teorilerden faydalanılmaktadır. İnsanlar ve hayvanlar arasındaki iyileştirici ilişkinin varlığını ve niteliğini birden fazla mekanizmanın etkilediği düşünülmektedir. Hayvan destekli tedavileri kapsayan literatür incelendiğinde, hayvanların insanları sakinleştirici etkisinden sıklıkla bahsedilmektedir. Wilson (1984) tarafından geliştirilen biofili hipotezi kabul edilen

en yaygın görüşlerden biridir. Wilson'a göre, insanların doğayla derinden yakınlık içinde olduğunu, insanların biyolojik yapılarının hayvanlara benzer olduğunu; bu nedenle hayvanlar ve insanlar arasında iyileştirici ilişkiler gelişebildiğini öne sürmektedir. Biofili hipotezine göre, insanlar ve diğer canlılar arasında içgüdüye dayanan bir bağ bulunmaktadır (Lori ve 2010, s.199).

İnsanlar ve hayvanlar arasındaki terapötik bağı açıklamaya ilişkin bir diğer yaklaşım, öğrenme teorisi tarafından yapılmaktadır. Hayvanlarla yapılan deneyler sonucunda, hayvan destekli aktivitelerin insanlardaki anksiyete düzeyini azalttığı öne sürülmektedir. Öğrenme teorisine göre, sonuçlarından memnun kalınan davranış tekrarlama eğilimi göstermektedir. Diğer yönden hoşnut olmama hali, davranışı başka alternatiflere yönlendirmektedir ve çözüm yolları aranmaktadır. Hayvan destekli uygulamalar esnasında, hasta bireylerin dikkati hoşnut olunmayan durum ve duygulardan hoşnut oldukları farklı bir alana çekilmektedir (Tedeschi ve ark., 2005, s.59).

Psikanalitik teoriye göre ise, bireylerin kabullenmekte ve açıklamakta zorluk çektiği duygu ve düşünceler, gerçek ya da hayali hayvanlara yansıtılarak ifade edilmektedir. Psikanalitik yaklaşım hayvanların terapötik etkilerinden çok, mevcut kaygı ve çatışmaların dışavurumunda simgesel ve yer değiştirmiş şekillerde ortaya çıkmaktadır (Kruger ve Serpell, 2006, s.144).

Hayvan destekli uygulamalar, insanlar ve hayvanlar arasındaki iletişim ve etkileşimlerden yararlanarak, psikolojik ve fizyolojik mekanizmaların harekete geçirilmesi, psikolojik ve fizyolojik sağlığı etkileyen metabolizmalarda olumlu yönde değişiklikler ortaya çıkaran yardımcı uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Goodnow ve ark., 2015, s.45). Hayvan destekli uygulamalar sağlık ve eğitim sektörlerinde çalışan profesyoneller ve sosyal hizmet kapsamında hizmet veren diğer meslek elemanları tarafından uygulanmakta olup; sonuç odaklı, planlanmış ve yapılandırılmış terapötik yaklaşımlar olarak görülmektedir (Garrity ve ark., 1989, s.35).

Hayvan destekli tedaviler, önceden belirlenmiş kriterlere uygun bir hayvanın seçilerek tedavi sürecinin bir parçası haline gelmesi ve tedavi planının hedef odaklı ilerlemesiyle uygulanmaktadır. Hayvan destekli tedavileri uygulayan kişiler, alanında

uzman olan profesyonellerdir (Richeson, 2003, s.359). Hayvan destekli tedaviler esnasında uygulanan aktivitelerin amacı, kişinin yaşam kalitesini arttırmak, eğitim sürecinde kişiye destek olmak, eğlence ya da motivasyon yaratmada terapötik yararlar sunmaktır. Buna dayanarak hizmet verilen kurumlarca ve spontan şekilde tedavi sürecine katılacak şekilde de organize edilebilmektedir (Richeson, 2003, s.359). Örneğin, hayvan destekli tedaviler kapsamında atlardan faydalanılmaktadır. At yardımcı psikoterapi, belli amaçlar ve hedefler çerçevesinde atlardan alınan yardımla uygulanan bir psikoterapi yöntemidir. At yardımcı terapinin uygulayıcısı ilgili alanda sertifikasyonu bulunan uzman bir terapist olmak zorundadır. At yardımcı terapide, tedavi edilen bireyin daha çok bilişsel ve motor fonksiyonlarının geliştirilmesi ve iyileştirilmesine yönelik aktiviteler yapılmaktadır (Belk, 1996, s.126).

İnsanlara kronik hastalıkları ya da bedensel engelleri için yardım etmesi sebebiyle eğitilen hayvanlar rehber ya da yardımcı hayvanlar olarak adlandırılmaktadır. Hayvan destekli tedaviler ve rehber/yardımcı hayvan uygulamaları birbirine karıştırılmamalıdır. Örneğin, görme engelli bireylerin yaşam tarzlarına ve ihtiyaçlarına göre özel olarak eğitilmiş köpekler rehber ya da yardımcı görevindedir. Bu uygulamada, hastalığı tedavi etmek gibi bir amaç bulunmamakla birlikte, mevcut yaşam koşullarının en iyi şekilde değerlendirilmesi ve yaşamı kolaylaştırma amacı bulunmaktadır. Hayvan destekli tedavilerde ise hayvanların terapötik etkisinden, bilişsel ve fiziksel becerilerinden faydalanarak kişileri iyileştirme amacı bulunmaktadır (Garrity ve ark., 1989, s.36).

### **2.1.8. Yardımcı Terapist Olarak Hayvan Eğitimi**

1800'lü senelerde hayvanların tedavideki önemini Florence Nightingale şu şekilde açıklamıştır: "Özellikle kronik hastalıkların tedavi ve rehabilitasyonunda küçük bir ev hayvanı, hastalar için çoğunlukla mükemmel bir arkadaştır". Günümüzde yardımcı terapistler olarak köpeklerin yerel kurumlarda kullanılması yaygın görülen bir durum değildir. Çünkü hasta yakınları ziyaret düzenlemek için kendi zamanlarını gönüllü olarak harcamaktadırlar. Ancak bazı hastalar, terapi köpeği olan bir terapistle görününce daha çok rahatlayacaklarına inanmaktadırlar. Bu durum nadir olarak görülmesine karşılık bazı uzman terapistlerin, danışma oturumları sırasında terapi köpeklerini hayvan destekli terapiye dahil ettikleri

görülmektedir. Onların katılımı ve iş birliği, terapiye yeni bir yaklaşım getirmede büyük rol oynamaktadır (Ballarina, 2003, s.97). Yapılan bir çalışmada evcil hayvanların yararlarına ve önemine işaret edilerek çift ve aile süreçlerindeki rolleri ile ilişkisel dinamiklere ve gerilimlere dahil olmaları incelenmiştir. Araştırmada danışanların evcil hayvanlar sayesinde ölüm, yas ve keder durumlarına daha kolay uyum sağladıkları bildirilmiştir. Ayrıca evcil hayvanların hayvan destekli terapi alanında kullanılmasının özellikle çift ve aile terapisinde olumlu gelişmelerde değerli kaynaklar olduğu belirtilerek evcil hayvanların yardımcı terapist olabilme konusunun zenginleştirilebileceğine ilişkin önemli yöntemler sunulmuştur (Cevizci ve ark., 2009, s.9). Bunun dışında aileler ile çalışan profesyonel terapistler terapi ortamında yardım etmek, terapiyi kolaylaştırmak ve görüşmeyi başlatmak amacıyla evcil hayvanlardan yararlanabilmektedirler. Terapiye dahil olan hayvanlar, danışanların maneviyatını artırarak onların olumsuzluklarla başa çıkmalarında etkin rol oynamaktadırlar. Bunun yanı sıra terapi ortamındaki evcil hayvan ve sahibinin etkileşimi ve evcil hayvanın davranışları da danışmaya gelen kişi ve aile sistemi hakkında bilgi verebilmektedir (Geçtan, 1988, s.89).

Yardımcı terapist olarak genelde köpekler yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Köpekler genetik olarak arkadaşlığı seven, zeki ve sosyal canlılar oldukları için sosyalleşme ve itaat eğitimine daha iyi yanıt verirler. Bu nedenle hayvan destekli tedaviyi kolaylaştırma için yapılacak görevler arasında terapi hayvanına bazı ileri düzey beceriler öğretmek bulunmaktadır. Bu görevler; itaat eğitimi veya çeviklik eğitimi, rekabetçi köpek denemelerine katılımı kapsamaktadır. Atlarla ilgili eğitimler ise ata binme becerileri ile rekabetçi binicilik yarışmalarını içerebilir. Ayrıca terapide kullanılan atların bazıları danışan tarafından eğitilmiş, köpekler ise kendileri veya başkaları tarafından kurtarılmış olabilir. Böylece, danışan için bir görevi yerine getirmenin yanı sıra kendisi, ailesi ve hayvanın geleceği için toplumca kabul edilebilir değerli bir şey yapmak değerlilik hissini daha da güçlendirir (Belk, 1996, s.125).

### **2.1.9. Hayvan Destekli (PET) Terapide Kullanılan Hayvan Türleri**

PET terapi, evde beslenebilen özellikle eğitilmiş evcil hayvanlar ile yapılabilmektedir (Geçtan, 1988, s.91). Terapi hayvanlarının başında eğitilebilmeleri ve sosyal becerilere sahip olmaları nedeniyle köpekler gelmektedir. Parish-Plass

(2008) ise, yaptığı bir araştırmada istismar ve ihmalden kaynaklanan güvensiz bağlanma gösteren çocuklar üzerinde uyguladığı hayvan destekli tedavide fare, hamster, papağan ve köpeklerden yararlanmış ve onların olumlu etkilerini vaka olarak paylaşmıştır (Ballarina, 2003, s. 100).

Chandler (2012) de kitabında PET terapi ile ilgili olarak çocuk ve ergenler üzerinde köpek ve yavruları, tavşanlar, ev kedileri, atlar, çiftlik hayvanları ile diğer küçük hayvan etkileşimlerinin yararlı olduğunu belirterek bu etkileşimin iyileştirici ve sosyal uyum sağlayıcı özelliklere sahip olduğunu bildirmiştir (Güleç,1991, s.25). Alan yazında atlar, kuşlar, yunus balıkları ve balıklarla da yapılan terapi vakalarının olduğu görülmektedir.

- **Köpekler:** Hayvan destekli terapilerde özellikle köpekler en çok tercih edilen evcil hayvanlardan biridir. Yapılan bir araştırmada; evde eğitim gören çocukların köpek sahiplendikten sonra özellikle okuma akıcılığını %30 oranında geliştirdiği tespit etmiştir. Yine aynı çalışmada bu çocukların ebeveynlerinden dörtte üçlük kesimi çocuklarının artık daha sık kitap okuduğunu bildirmiştir (Cevizci ve ark., 2009, s.12). ABD’de pediatrik onkoloji bölümünde yatan hastalar için “Büyülü Bir Rüya” adı verilen bir hayvan terapisi programı yapılmış ve bu program neticesinde köpeklerin tedavi destekleyici olarak kullanılmasının hem çocuklarda hem de ebeveynlerinde psikolojik açıdan rahatlamayı sağladığı ve hastaların tıbbi tedaviye olan uyum sürecini kısalttığı görülmüştür (Karayağız ve Conk, 2011, s.85).

**Atlar:** At yardımıyla yapılan tedavilere genel anlamda hipoterapi denilmektedir. Hipoterapi herhangi bir ayırım gözetmeksizin başta zihinsel ve bedensel engel olmak üzere her bireye uygulanabilen, neuro-fizyolojik etkiye sahip olan bir tamamlayıcı tedavi yöntemidir (Connor ve Miller, 2000, s.140). En fazla algılama ve konuşma engeli olan bireylerde tercih edilmektedir (Belk, 1996, s.139). Otizm, serebral palsi, artrit, multipl skleroz, kafa travması, inme, omurilik hasarı gibi spesifik durumlarda da son zamanlarda hipoterapi yardımcı bir tedavi yöntemi olarak uygulanmaktadır (Walsh, 2009, s.480).

- **Kuşlar:** Yapılan bir araştırmada çeşitli renklere sahip olan kuşların yaşlı insanlar üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur (Belk, 1996, s.140). Örneklem olarak 71 ve 85 yaşları arasındaki emekliler seçilmiş ve beş ayrı grup

oluşturulmuştur. İlk iki gruba çiçek; üçüncü ve dördüncü gruba muhabbet kuşu (küçük kuşlar) teslim edilmiş ve televizyon izlemelerine izin verilmemiştir. Kontrol grubu olarak ise beşinci grup seçilmiştir. Beş ay devam eden bu çalışmada kuş besleyen grupta depresyon ve anksiyete belirtilerinin önemli ölçüde hafiflediği tespit edilmiştir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukcal, 2011, s.34).

#### **2.1.10. Hayvan Destekli (PET) Terapinin Uygulandığı Ruhsal Bozukluklar**

PET terapi, son yıllarda birçok hastalıkta destek amaçlı olarak uygulanmış ve olumlu sonuçların alındığı bir tedavi seçeneği haline gelmiştir. PET terapi ilgi odağı olmuş ve bazı terapilerde sağlığın ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi gayesiyle tamamlayıcı ve destekleyici bir yöntem olarak varlığını korumuştur. Ünlü hemşire Florence Nightingale, özellikle kronik seyreden hastalıkların tedavi edilmesinde ve rehabilitasyonunda evcil hayvanların mükemmel bir arkadaş olduğunu vurgulamıştır (Köknel, 1989, s.78). Bu nedenle tedavideki insan hayvan etkileşimi çok önemlidir. Bu etkileşimin, güçlü bir duygusal altyapısının olması gerekmektedir. Etkileşimin gücü terapiden elde edilecek yararın artmasına neden olacaktır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukcal, 2011, s.36).

PET terapinin kullanımının çok yaygın olduğu görülmektedir. Araştırmalar, terapötik sürece hayvanlar dahil edildiğinde birçok hastalığın semptomlarının daha hızlı azaldığını göstermektedir (Geçtan, 1988, s.95). Yapılan uygulamalarda hayvan-insan etkileşimi sonucu oluşan bu yeni tedavi sonucunda hastalarda ağrıların azaldığı ve kan basınçlarının düştüğü tespit edilmektedir.

PET terapi; başta asosyal çocuklarda sosyalleşmek için, davranış bozukluklarında, kalp- damar hastalıklarının tedavisinde, otizmde olmak üzere ruh sağlığı hastanelerinde, hapishanelerde, huzurevlerinde faydalanılmaktadır (Ballarini, 2003, s.139). Bunun dışında fobiler ve bağımlılık sorunları olan psikiyatri hastaları, çocuk serebral felç, romatoid artrit ve diğer hastalıklarda da uygulanır. Son olarak, hayvan destekli müdahalelerin ortaya çıktığı alanlar, hastane ve yaşlı bakımı ortamlarındaki uygulamalara, yenilikçi okul, hapishane, çiftlik ve toplum programlarına dikkati çekmektedir. Aile terapisinde de evcil hayvanların ve ilişkisel dinamiklerin önemli rolleri bulunmaktadır (Köknel, 1989, s.79).

- **Yaygın gelişimsel bozukluklar:** Yaygın gelişimsel bozukluklar genel olarak erken çocukluk dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Genellikle bu bozukluklar sosyal becerilerde, dil becerilerinde ve davranışlarda gelişim aksaklığı ya da kayıp olarak kendini gösteren psikiyatrik problemlerdir ve müdahale edilmezse kişide kalıcı olan bozukluklara sebep olabilmektedir (Ballarini, 2003, s.142). Martin ve Farnum (2002), yaptıkları bir çalışmada yaygın gelişimsel bozukluğa sahip çocukları köpeklerle etkileşime sokarak sonuçlarını değerlendirmişlerdir (Ballarini, 2003, s.142). Çalışma sonucunda terapi köpeği ile etkileşimde bulunan çocukların oyun oynama isteklerinin ve sosyal çevrelerine olan farkındalıklarında artış tespit edilmiştir (Tedeschi ve ark., 2005, s.70).

- **Stres, anksiyete ve depresyon:** Stres ve anksiyete, kardiyovasküler hastalıklara neden olan faktörler olarak kabul edilir (Cevizci ve ark., 2009, s.18). Araştırmacılar, refakatçi hayvanların stres ve anksiyetesinin azalmasına faydalı olduğunu düşünmektedirler. Birçok yazar, çeşitli stresli aktiviteler sırasında daha önce bilinmeyen dost bir hayvan bulunduğunda yetişkinler ve çocukların kan basıncında düşme olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan bir araştırmada hayvan destekli terapinin depresyona iyi geldiği belirtilmiştir. Destekleyici bakım evlerinde kronik zihinsel hasta sakinleri, yavru köpekler tarafından ziyaret edildikten sonra, eşleştirilmiş kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, ziyaretler sonrası depresyonlarının azaldığı görülmüştür (Bustad L., 1995, s.65).

- **Afazi:** Afazide PET terapiden faydalanılabileceğinden bahsedilse de konuşma bozukluğu ve buna bağlı olan iletişim problemleri yaşayan bireylere uygulanacak olan tamamlayıcı tedavide hayvanların olumlu katkı sağladığını gösteren çok az sayıda araştırma mevcuttur. Ancak hayvan destekli terapinin afazili bireyler üzerinde geleneksel konuşma terapisi kadar etkili olduğunu ve hastalarda rahatlama sağladığı görülmüştür (Goodnow ve ark., 2015, s.50).

- **Şizofreni:** Hayvanlar genel olarak uygun psikiyatrik hizmetlere alınmış olmasına rağmen, onların faydalarını doğrulayan verilerin çokluğu ironik olmuştur. Gerçekte hastaya yardım eden yardımsever insan-köpek ilişkisini konu alan bir araştırmada şizofreni hastaları için yardımcı bir köpeğin terapötik faydaları görülmüştür (Krause- Parello, 2012, s.200). 10 haftalık interaktif PET terapi seansına katılan 10 kronik şizofreni hastasının hedonik tonu, hayvan desteği olmaksızın tedavi



edilen bir kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Snaith-Hamilton haz ölçeği ile ölçülen hedonik ton, bakımından sonuçlar PET terapi grubu, kontrollere kıyasla belirgin bir iyileşme göstermiştir. Aynı zamanda bu hastalar boş zaman kullanımında ve motivasyonda iyileşme ve gelişme göstermişlerdir. PET terapi şizofreni hastalarında anhedoniye iyileştirmektedir. Ayrıca PET terapinin yaşlı şizofrenik hastalar üzerinde de başarı sağladığı görülmüştür (Connor ve Miller, 2000, s.160).

- **Demans ve Alzheimer hastalığı:** PET terapi, demans ve Alzheimer gibi izole olmuş hastalarda daha çok etkili olmuştur. Bir araştırmada kafesli ispinozun bulunduğu bir odada tutulan psikiyatrik hastaların bir grup toplantısına daha yüksek oranda katıldığını fark edilmiş ve kuşların olmadığı bir odada tutulan eşleştirilmiş bir grup ile karşılaştırılmıştır. Kısa psikiyatrik değerlendirme ölçeği puanlarından olumlu sonuçlar elde edilirken ironik olarak, içe dönük ve tepki vermeyen psikiyatrik hastaların bir terapi köpeği ile birlikte gülmesi, sarılması ve konuşması terapiye olumlu karşılık verme olarak tanımlanmıştır. Bir pilot çalışmada, huzurevinde yaşayan demanslı 15 kişi üç hafta boyunca günlük olarak hayvan destekli müdahaleye katılmışlardır. Sonuçlar hastaların olumsuz davranışlarında anlamlı azalmalar ve sosyal etkileşimlerinde artmalar olduğunu göstermiştir (Connor ve Miller, 2000, s.155). Bir araştırmada PET terapinin demanslı hastaların neşe/keyif, hafıza, rahatlama, odaklanma, sosyal davranış ve fiziksel aktivitelerinde artışın yanı sıra ajitasyon ve dalgınlıklarında azalma gibi olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Wordley 2010). Demanslı yaşlı hastalarda, düşük kalp hızı terapötik bir köpeğin varlığı ile ilişkilendirilmiş ve bir terapi köpeğinin yakınında iken, Alzheimer hastalarının sosyalleşme davranışı anlamlı bir şekilde artmıştır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukcal, 2011, s.45).

Bu sebeple hayvan destekli tedavi faaliyetleri demans hastalığından muzdarip olan bireylerde davranışlar, fiziksel aktivite ve hayat kalitesi üzerinde olumlu bir etki gösterdiği kabul edilmektedir (Krause- Parello, 2012, s.203). Edwards ve Beck'in (2002), yaptıkları çalışmada yaşadıkları ortamda akvaryum balıklarının olmasının, Alzheimer hastalarında yaşanan iştah problemlerine nasıl bir etki göstereceğini araştırmışlardır. Kendi evlerinde yaşayan 60 Alzheimer hastası çalışmanın örneklemini olarak seçilmiş ve akvaryum bulunan bir ortamda 2 haftalık tedavi sürecine

başlanmıştır. Çalışma sonucunda, Alzheimer hastalarının akvaryumun varlığında iştahlarının ve kilo alımlarının anlamlı bir düzeyde arttığı ortaya çıkmıştır.

### **2.1.11. Türkiye’de Hayvan Destekli Terapiler**

Ülkemizin sağlık sisteminde maalesef hastalıklarda yardımcı tedavi amacıyla hayvanlardan yararlanılması yer almamaktadır. Fakat dünya çapında yapılan araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlar ülkemiz akademisyenlerince göz ardı edilmemiş; bu alanda yapılan çalışmaların son yıllarda hızlandığı görülmektedir.

Hayvan destekli terapi konusunda ülkemizde gerçekleştirilen akademik çalışmaların hepsi derleme türünde olup bunların da özellikle tıp ve psikoloji alanlarında yazıldığı tespit edilmiştir. Bu alanda ülkemizde deneysel çalışmalar çok azdır (Cevizci ve ark. 2009, s.32). Bu deneysel çalışmaların başında; Koçak tarafından Ankara ilinde yapılan çalışma gelmektedir. Bu çalışmada; huzurevi sakinlerinin ve burada çalışan sağlık personellerinin evcil hayvan terapisine dair düşünceleri incelenmiştir. Çalışma sonunda bu iki gözlem grubunda özellikle önceden evcil hayvan bakma deneyimi olanların hayvan destekli terapiye daha sıcak baktığı tespit edilmiştir (Cevizci ve ark. 2009, s.34).

## **2.2. BAĞLANMA**

### **2.2.1. Bağlanma Kuramı**

0-2 yaş arası insanlarda bebeklik dönemi olarak tanımlanmakta ve bu dönemin duygusal, fiziksel ve yönden insanoğlunun en süratli gelişme kaydettiği dönem olarak adlandırılmaktadır. Bu sebeple bebeklik döneminde çocukların yalnızca fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi yeterli olmamaktadır. Daha bilinç ve becerileri yeterli düzeyde gelişmemiş olan bebeğin buna rağmen kendisine ilgi gösteren ve bakım sunan kişiye bağımlılık gösterdiği görülmektedir. Bu bağımlılık ilişkisi boyunca kendisine bakım sunan kişi ile kurulan ilişki bebeğin bilişsel ve duygusal gelişimi için son derece önemlidir. Bebeklik döneminde biyolojik olarak yetersiz olan kişinin kendisine bakım verene karşı bağlanma oluşturması son derece doğaldır. Genellikle bebeklik döneminde bu bağlanma anneye yöneltilmektedir. Bu yüzden bebeklik döneminde anne ile kurulan bağ bireyin kişiliğinin çok önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.

Bowlby çocuk psikanalistidir. Bu nedenle çoğunlukla çocukluk döneminde psikopatolojiye sebep olan durumlarla ilgili çalışmıştır. Bowlby, bir terapist kişiliğinden daha çok, teorisyen kimliğini ön plana çıkarmıştır. Bunları Freud'un motivasyon ile alakalı olan erken dönem teorisinden elde ettiği bilgilerle harmanlamıştır. Bu harmanlama sonucu ortaya “Bağlanma Kuramı” çıkmıştır. Bu kuram her ne kadar farklı gelişim disiplinlerinin karışmasıyla ortaya çıkmış olarak görünse de temelde Freudyen düşünceye uymaktadır. Bir çocuğun duygusal açıdan gelişimi Bağlanma Kuramının önceliğidir. Bu yüzden bu kuram önemli ve etkin bir çocuk psikanalizidir ve bu kuram hem teoriye hem de psikoterapi uygulamalarına çok önemli katkılarda bulunmuştur (Bowlby, 2013, s.79).

Bowlby' in araştırmalarının temel noktasını oluşturan, Harlow' un annenin bebeklik döneminde açlık, susuzluk ve bunun gibi temel ihtiyaçları karşılayan olması nedeniyle, anne ve çocuk arasında bir bağlanma oluştuğunu ileri sürmesidir (Bowlby, 2013, s.81). Harlow 1958 yılında öğrencileri ile yaptığı çalışmada anne yoksunluğunu temel almıştır. Maymunlardaki temel güduları anlamak üzere kurulan iki farklı düzenek vardır. Bunlardan biri; kumaş ve tüy kaplı olan yere tırmanacaklar bir diğeri ise demirden ve rahatsız yere tırmanıp süt içmeleri olarak belirlenmiştir. Maymunların önce demire tırmanıp süt içtiği ardından hızlı bir şekilde kumaş kaplı yere döndükleri belirlenmiştir. Bu beslenmenin değil rahatlığın da önemli olduğunun göstergesi olmuştur. Yapılan başka bir deneyde maymun bebeklerin sıcaklık faktörüne olan ilgisi görülmüştür. Bu deneyler sonucunda Harlow' un annenin tek özelliğinin fiziksel gereksinimleri karşılayan olmadığı, aynı zamanda rahatlık ve sıcaklık sağlayan olma görüşlerini belirtmiştir. Harlow sonrasında bakım verenden uzakta yetişmiş olan maymunları incelemiştir. Bu bebek maymunların sosyal ilişkilerde yetersiz olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal ilişkilerde yetersizlik içe kapanma, cinsel donukluk ve ilişki kurmada beceriksizlik olarak tanımlanmaktadır. Sonuç olarak yapılan tüm araştırmalar ve gözlemler sonucunda anne ve çocuk arasında oluşan ilişkinin hayatın tüm evrelerinde karşımıza çıktığı ve diğer insanlarla kurulan ilişkilerde güven duygusunun temelini oluşturduğu görülmüştür.

Çocuğa sağlıklı psikolojik gelişimi sağlayan, çocuk ve anne arasında kurulan güvenli bağlanma ilişkisidir. Bowlby kesintilere maruz kalmış bağlanma ilişkilerinin zihinsel hastalıklara ve kişilikle ilgili problemlere zemin hazırladığını belirtmektedir.

Bağlanma kuramı neo-analitik perspektifle çalışan teorisyenler tarafından kuramsallaştırılmıştır. Margaret Mahler, Heinz Kohut, Karen Horney ve John Bowlby, neo-analitik perspektifin önemli isimlerindedir. Bu isimler bilinçdışının en önemli güç olduğunu vurgularlar. Ayrıca cinselliğin bireyin yaşamında merkezde olması durumunda Freud ile fikir ayrılığına düşmektedirler (Tüzün ve Sayar, 2006, s.24). Bağlanma teorisinin klasik Freudyen teoriden farklı özelliklerinin olduğu söylenebilir. Bu bakış açısına göre benlik (ego), alt benliğin (id) sadece gereksinimleri karşılayan yapıda değil, hedeflerini ve gereksinimlerini belirleyebilen bir varlık olarak görülmektedir. İnsan doğumundan itibaren sosyal bir hayata gereksinim duymaktadır. Aristo'nun da vurguladığı gibi “insan sosyal bir hayvandır” (Tüzün ve Sayar, 2006, s.27). Mahler anne ile çocuk arasında “psikolojik erime” olduğunu iddia eder. Ona göre bu ilişki bireyselleşmenin ta kendisidir. Fakat dikkat edilmesi gereken ayrılma-birleşme çelişkisidir. Bağımsız olmak ve anne ile sürekli koruma altında olmak bir çelişki halindedir. Bu hayat, beri görülebilen etkilere sahiptir. Annenin davranışları ve tutumları çocuğun kendisi hakkında yorumlar yapmasına ve kendisini sorgulamasına sebep olacaktır. Bu durum hayatın ilk altı yılı içerisinde oluşan öz benlik algısının temellerini oluşturacaktır. Anne imgesi yalnızca kendimiz için değil hayat boyunca karşılaşacağımız “ötekileri” bizlere göstermek amaçlı olan çok önemli bir platformdur. Kohut bu durumsal “referans noktası” ile açıklamaktadır. Kohut için büyülenmeci kişiliği olan insanlar ebeveynin narsisistik beklentilerine karşılık vermek amaçlı sosyal yaşamda kendilerine yer bulmaya çalışırlar (Tüzün ve Sayar, 2006, s.27).

Nesne ile olan ilişkileri yorumlayan bir diğer teorisyen ise Horney' dir. Ona göre “temel endişe” vardır. Yenidoğanların hepsinin anne ve babadan ayrılma, terk edilme korkusuna sahip olduğunu söylemektedir. Bu anksiyete (kaygı) durumunun ailede ki güven ve huzur ilişkilerine bağlı değişim gösterdiğini açıklamıştır. Aynı zamanda çocuğun bu anksiyete ile başa çıkma yöntemleri, hayatın geri kalanında karşılaşacağı ikili ilişkilerin temellerini attığını vurgulamıştır. Hayvanlar ile yaptığı gözlemlerden yola çıkan Bowlby anneye yapışmanın ve takip etmenin bebeğin yaşam şansını arttırdığını vurgulamaktadır. İnsanlarda bu durumdan daha fazla bir öneme sahip olduğunu söyleyerek, bağlanmanın yaşamsal bir değerinin olduğunu iddia etmektedir. Bağlanmanın insan yaşamı için üç temel işlevi vardır.

Bunlar fiziksel gereksinimleri karşılama, dünyayı keşfederken dönülebilecek güvenli bir liman olma ve güvenlik duygusunu geliştirebilmektir. Bu gereksinimler karşılanmadığı sürece Bowlby, öz benlik algısı ile patoloji gelişebileceğini öne sürmektedir. Bağlanma örüntüsü, doğumla başlayan ve ilk üç yılda temellenen sistemli bir organizasyon örgütlenmesidir (Bowlby, 2013, s.78).

1960'lı yılların başında Kanadalı psikolog olan Ainsworth, Bowlby ile birlikte çalışmaktadır ve onun kuramlarıyla hem fikirdir. Zaman içerisinde bebekler ile yaptığı çalışmalar sonucunda Bowlby' in söylediklerinden daha fazlasını öne sürmüştür.

Ainsworth, öğrencileri ile ev ziyaretlerinde bulunmuş, bebekleri yaşam ortamlarında inceleme şansı yakalamıştır. Anneleri ve çocukları gözlemlemiş, temel ihtiyaç anlarında annelerin nasıl davranışlarda bulduklarını tespit etmiştir. Bebek ve anne on ikinci haftadan sonra laboratuvara alınmış ve Ainsworth' un garip durum dediği "strange situation" deneyi yapılmıştır. Deneyde, bebek bir yabancıyla sekiz dakika süresince yalnız kalmaktadır. Bu deneyin en önemli iki unsuru anneden ayrılma ve anneye kavuşma anıdır. Bu iki ana verilen tepkilere göre güvenli /güvensiz bağlanma tarzlarından birisine dâhil edilmiştir.

### **2.2.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri**

Bowlby; bağlanmanın yaşam boyu süregelen nitelikte olduğunu, beşikten mezara kadar insanın yaşamında yer ettiğini ve çok fazla değişime uğramadığını söylemektedir (Bowlby, 2013, s.112). İnsan doğumundan itibaren başka birinin bakımı olmadan hayatta kalamayan bir varlık olarak bilinmektedir. Bu sebeple kendisine bakım verecek olan başkasına ihtiyaç duymaktadır. Bu durum insan ırkının beraber yaşaması ve sosyal olma ihtiyacını bizlere göstermektedir. Bu sebeple bağlanma hayatın ilk yıllarında başlayan duygusal yönü ağır basan bir durum olarak tanımlanabilir (Soysal ve ark., 2005, s.88).

Zamanla, Bowlby ve Ainsworth' un tutumları yetişkinlik dönemi için de araştırılmıştır (Kaya, 2012, s.103). Main ve ark. (1985) ilk olarak tam yapılandırılmamış bir ölçek kullanarak Ainsworth' un bağlanma kuramının yetişkinlikte de geçerli olup olmadığını sınamak istemişlerdir (Kesebir ve ark., 2005, s. 127).

Araştırmada güvenli bağlanma stilinin kendilerini en iyi şekilde tanımladığını söyleyen katılımcılar, diğer gruplara oranla, hem çocuklukta ebeveynleriyle olan ilişkileri hakkında hem de romantik ilişkileri bakımından olumlu inanç ve yaşantıya sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, güvenli bağlanmanın ilişkilerde hissedilen yakınlık ve güven olumlu, kıskançlık ile olumsuz yönde bir ilişkisi saptanmıştır. Kaygılı/kararsız katılımcılar ilişkilerinde fazla oranda kıskanç, ilişkilerine ve eşlerine takıntılı ve sürekli duygusal iniş çıkışlar yaşayan kişiler olarak betimlenmiştir. Kaçınan bağlanma stilinde ise diğer gruplara oranla insanlara en az derecede güven duyan, ilişkiler ve romantik sevgi hakkında olumsuz inanç ve beklentiye sahip, yakınlık kurmaktan kaçınan kişiler olarak tanımlanmıştır.

Bağlanma sürerken doğası ve ifade ediliş şekli de değişmektedir (Karamişe, 2014, s.146). Ergenlikte cinsel gelişim ve cinselliğe olan ilginin artmasıyla güvenlik platformu tekrar biçimlenmektedir. Bu biçimlenme, bireyin ileride eşine ve çocuklarına bağlanma biçimini belirler (Uytun ve ark. 2013, s.177).

Ainsworth' a (2013) göre, yetişkinlikte kurulan duygusal bağların bazıları bağlanma, bazıları bağlanma bileşenleri içermektedir. Kurulan bağların bazıları ise bağlanmaya benzememektedir (Ainsworth, 2013, s.45). Weiss'e (1991) göre; ilişkinin bağlanma bileşenlerine sahip olup olmadığına bakılması gerekmektedir (Anbar, 2013, s.67). Yetişkin dönemdeki bağlanma çocukluk dönemindeki bağlanma formlarına paralellik gösterebilir, bu iki bağlanma arasında üç önemli farklılık olduğu belirtilmiştir (Anbar, 2013, s.68). Bu farklılıkların ilki, yetişkinlik döneminde gözlemlenen ilişki anne ya da bakım veren değil, genellikle akranlarla olmaktadır. İkincisi; çocuklar, bağlanma bağları tehlikede olduğunda başka konulara zaman ve enerji ayıramazlarken, yetişkinler tehlikeli olmasına rağmen bunu yapabilmektedirler. Yetişkinler geçici olan ayrılıkları çocuklara göre daha iyi tolere edebilmektedirler. Üçüncü fark ise, yetişkinlerin yakın ilişki oluşturabilecekleri bağlanma figürlerine bağlanmalarıdır (Anbar, 2013, s.69).

Bowlby; erişkin hayatındaki bağlanma davranışının, çocuklukta ve ergenlikte gösterilenin devamı olarak düşünülmesi gerektiğini belirtmektedir. Bağlanmanın, bireyin sosyal-duygusal yeterliliklerini belirlemede önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir (Morsünbül ve ark., 2011, s.67).

Yetişkinlik dönemi, çocukluk döneminde ebeveynlere karşı gösterilen ve zamanla duygusal (romantik) ilişkiye dönüşmesi olarak tanımlanır. Bu dinamikte aşkın ve sosyal bağlanmanın güvenlik duygusunu sağlamak ve üremeyi kolaylaştırma kaygısını azaltmak gibi bir işlevi söz konusudur. Romantik ilişkilerde doğurganlık ve cinsellik çok önemli gibi görünse de, ebeveyn çocuk ilişkisi asıl yaşatılmak istenendir (Uytun ve ark., 2013, s.178).

Mikulincer ve arkadaşları, yetişkin bağlanmasını belirleyen çok sayıda faktör olduğunu düşünmektedir (Mikulincer ve ark., 2011, s. 346). Yaşam şartlarının çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri ve bağlanma kuramları için önemli olduğunu öne sürmüşlerdir. Bağlanma stilleri süreklilik arz edip, yaşam olaylarına bağlı olarak da değişim göstermektedir (Karamişe, 2014, s.147). Bretherton ve Munholland'a (1999) göre, insanın içsel modelleri, gelişimsel ve çevresel değişikliklerle uyumlu bir biçimde yeniden ele alınırsa, gelecek ve geçmiş bağlanma örüntüleri arasında ve ilişkilerde iyi bir iletişimi getirir (Uytun ve ark., 2013, s.178). Bununla birlikte yakınlığın düzenlenmesini ve ilişkilerde görülen çatışmaların çözümlenmesini kolaylaştırır. Birey bağlandığı kişinin ihtiyaçlarına karşılık vereceğine, ona koruma ve destek sağlayacağına güvenirse, sosyal -eğitim hayatında keşfetme ve ilişki kurma davranışına yeterli ve gerekli enerjiyi aktarabilecektir (Kesebir ve ark., 2011, s.133).

### **2.2.2.1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanmada çocuk bağlandığı kişiden ayrılınca huzursuzluk göstermeye başlar. Ancak bu huzursuzluk düzeyi normal seviyelerde seyrederek. Örneğin, bu bağlanma stilinde sahip çocuklar anneleri yanlarından gidince gayet normal seviyelerde gerilim yaşayarak tepki verir ve anneleri yanlarına dönünce olumlu tutumlar sergileyerek annelerini karşılarlar. Güvenli bağlanan çocuklarda güven duygusu ön plandadır. Bu çocuklar yetişkinlere itimat ederler ve endişelendiklerinde bağlandıkları yetişkinlerden teselli arayışına girerler. Güvenli bağlanma özellikle çocukların psikolojik açıdan gelişimi için çok önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda yetişkinlik dönemindeki duygusal sağlığın da kaynağı olarak görülmektedir. Annenin duyarlı, sıcak ve çocuğun beklentilerini karşılayabilecek durumda olmasını göstermektedir. Bowlby, güvenli bağlanan çocukların olumsuz, korkutucu durumlarla karşılaştıklarında bağlanma figürüne karşı hemen ulaşılabilir

durumda olduklarından emin olduklarını belirtmektedir (Bowlby, 2013, s.90). Waters, Hamilton ve Weinfield' e (2000) göre, güvenli bağlanan çocuk ağladığında, üzüldüğünde anneye fiziksel temas kurmaktan asla çekinmez (Karameşe. 2014, s.144). Bowlby, çocuğun güvenli dayanağın varlığından emin olduğu için keşif yapmakta kendisini cesur hissettiğini ve başarılı olduğunu belirtmektedir (Bowlby, 2013, s.95). Cassidy'e (1988) göre güvenli bağlanan çocuklarda, ayrılıktan sonra anneye tekrar bir araya gelme anında yakın ve sıcak iletişime girdiklerini belirtmektedir (Oktay ve Batıgün, 2014, s.31). Bretherton (1985) göre güvenli bağlanma, çocuklarda keşif yapma ve problem çözme kabiliyetlerini ikiye katladığını söylemektedir (Kesebir ve ark. 2011, s.130).

#### **2.2.2.2. Güvensiz Bağlanma**

Güvensiz bağlanma temelde kişiler arasında kurulan duygusal bağa korku hissinin dahil olduğu bir ilişki stildir (Karameşe, 2014, s.145). Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerde; insan ilişkilerinde isteksizlik, bağımlılık ve geri çevirme gibi çok daha karmaşık hale gelen duygulara da rastlanılabilmektedir.

Birçok araştırmacıya göre, güvensiz bağlanma stili kişilerde erken çocukluk dönemlerinde şekillenmektedir (Bowlby, 2013, s.119). Kısacası bu bağlanma biçimi çocukken kişilerin güvendiği insanlarla olan ilişkilerinin bir sonucu olarak yetişkinliklerin de ortaya çıkmaktadır. Güvensiz bağlanma stiline sahip olan kişilerde yaygın olarak karşıt gelme bozukluğu ve davranış bozukluklarının yanı sıra, travma sonrası stres bozukluğu ile kaygı bozuklukları da sıkça görülmektedir.

Güvensiz bağlanmada kendi içerisinde alt boyutlara ayrılmaktadır.

##### **2.2.2.2.1. Korkulu Bağlanma Stili**

Bu bağlanma stilini yetişkinler çocukluk çağında edinir. Çocuk anne giderken aşırı üzüntü ve kopamama davranışı gösterir. Anne geri döndüğünde ise reddedici ve öfkeli durumdadır. Bu çocuklar yabancılara karşı büyük şüphe içerisinde olurlar. Bakım veren kişi istikrarsız şekilde çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Zaman içerisinde yetişkine ulaşılabilirken bir an da meşgul olması ve ihtiyaçları karşılayamaması temasa, ilişkiye karşı direnç göstermelerine neden olur. Korkulu bağlanma gösteren çocuklar ileri ki yaşamlarında başkalarına karşı tutunan ve aşırı



bağlanma özellikleri gösterirler. Bu stilde bağlanan çocuklar, annelerinin kendilerine yardımcı olacağına dair hiç güveni olmayan çocuklardır.

Bu bağlanma stiline sahip olan bireylerde; duyguların karşılıklı olmaması onları çok endişelendirir. Bu nedenle sıklıkla ayrılıklar yaşarlar (Karamişe, 2014, s.145). Bowlby, bu bağlanma stiline kişinin bağlanma figürüne yakın ilişkiye gireceği sırada, geri çevrilmesine veya reddedilmesi sonucunda geliştiğini öne sürmektedir (Bowlby, 2013, s.119). Bu bağlanma stili ise yetişkinlikte, kişide klinik bulgular, suç işleme ve kişilik bozuklukları görülebileceğini belirtmektedir (Bowlby, 2013, s.78).

#### **2.2.2.2.2. Kayıtsız Bağlanma Stili**

Bu durumları çocuğun sadece duygu durumlarına bağlamak yanlış olacaktır. Doğduğu andan itibaren getirdiği ve çevrenin de etkisiyle kişilik özelliklerini unutmamak gerekir. Güvenli bağlanmaya sahip çocukların bakım verenlerinin, çocuklarının ağlamalarına duyarlı ve gereksinimlerine ayak uydurabilen annelerdir. Kayıtsız bağlanmaya sahip çocukların annelerinin ise genellikle tepkileri tutarsız olup, çocukların ihtiyaçlarını göz ardı ederler.

#### **2.2.2.2.3. Saplantılı Bağlanma Stili**

Bu bağlanma stilinde kişide; olumsuz benlik modelinin yanında olumlu başkaları modelinin birleşimi görülmektedir. Saplantılı bağlanma stilinde kişi kendini değersiz hisseder ve sevilmemeye layık olduğuna kendini inandırır. Bu yüzden bu bağlanma modeline sahip olan bireyler özellikle yakın ilişkilerinde kendilerini sürekli kanıtlama ya da doğrulama eğilimindedirler. Anı zamanda yakın ilişkilerinde oldukça takıntılı davranışlar sergilerler ve ilişkileri hakkında gerçekçi olmayan arzular içerisine girerler (Bowlby, 2013, s.78).

#### **2.2.3. Evcil Hayvanlara Bağlanma**

Bağlanma olgusu sadece bir bağlanma tarzıyla ilgili değildir. Toplumsal ilişkiler ile de ayırt edici ilişkisi bulunmaktadır. Bu nedenle bazı araştırmacılar bağlanma tarzları ile ilgili fakat daha kapalı şekilde ilişki gösteren konular hakkında araştırmalarda bulunmuşlardır (Kirkpatrick ve Koç, 2006, s.133).

Ainsworth (1985) “şefkat bağları” adlı kavramı ortaya koymuştur. Bu kavram genellikle anne sevgisini ama sadece onunla sınırlı kalmayan nesne ilişkilerini, diğer aile bireylerine duyulan bağlılığı ve evcil hayvanlara duyulan sevgi durumundan bahseder (Kirkpatrick ve Koç, 2006, s.137). Bireyde bu bağlar sarılma, tutunma davranışları ile ortaya çıkar. Ayrılık durumlarında ortaya çıkan hüznün ve kaygı duyguları, bağların duygusal bir varlığının olduğunu ortaya koyar. Şefkat bağlarında en çok “güvenli alan” olgusu konuşulmuştur (Kirkpatrick ve Koç, 2006, s.160). Bireylerin güvenli alanı oluşturandan ayrılması üzerine daha mutsuz ve memnuniyetsiz oldukları belirtilmiştir (Kirkpatrick ve Koç, 2006, s.162). Bowlby için birey sevdiği kişinin yanından ayrılınca hüznün ve huzursuzluk yaşamaktadır (Arkar, 2004, s.67). Voith, benzer şekilde evcil hayvanların da sahiplerine aynı şekilde duygusal bir bağ ile bağlandıklarını, aynı zamanda yakınlarında göremediklerinde mutsuz ve huzursuz bir ruh hali içerisinde olduklarını savunmaktadır (Angle, 1994, s.56).

Kwong (2008), bağlanma kuramının sadece insanlar ve hayvanlar arasında değil tüm canlılar arası bir bağlanmanın olduğunu aynı zamanda insan ile evcil hayvan arasında da bağlanma kurulabileceği düşüncesini vurgulamıştır (Cloninger, 1987, s. 573).

Peacock, Chur-Hansen ile Winefield (2012) de, evcil hayvan ile insan ilişkisinin görmezden gelinemeyeceğini ve bu ilişkiyi açıklarken bağlanma kuramının önemli role sahip olduğunu belirtmiştir (Karamişe, 2014, s.148).

Schaffer, evcil hayvanlar ile insanlar arasında oluşan duygusal paylaşımı bağlanma olarak betimlemiştir. Her ne kadar hayvan bu durumun farkında olmasa da sahibine huzur ve sevgi duygularını hissettirdiği ve böylece bireye psikolojik olarak fayda sağlamaktadır. Bu yüzden bir evcil hayvan kaybının kişide oluşturduğu üzüntü ve yas süreci, bir insanı kaybında yaşananla aynıdır (Karamişe, 2014, s.149).

Kurdek, yaptığı çalışmalarda köpeğe bağlanmak ve insanın bağlanma figürleri arasında doğru orantı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Cloninger,1987, s.574). Bu çalışma ile köpeğine bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde, birey için anne ve kardeşe yakın olma duygusunun eş değer olduğunu ileri sürmüştür. İnsan bağlanma teorisinin özelliği olan güvenli liman, ayrılık kaygısı gibi özellikler köpek bağlanma figürü için daha fazlayken, yakınlığı korumak özelliğine ise köpek bağlanma

figürünün daha yüksek oranda sahip olduğu belirtilmiştir. Köpek bağlanma figürünün anneye, babaya, kardeşe ve arkadaşına oranla daha az güvenli liman olduğu tespit edilmiştir. İnsan bağlanma figürlerinden ayrılmanın, köpek bağlanma figürlerinden daha fazla mutsuzluk verdiği ve kaygı yarattığı bilinmektedir.

Kurdek' in çalışmasında köpekler için en önemli faktör yakınlığı korumaktır (Cloninger, 1987, s.575). Zaman içerisinde kurulan ilişki karşılıklı bir hal alacak ve köpeğin de sahibine bağlanacağını vurgulamaktadır.

Rynearson, evcil hayvanların sahiplerine bağlandıklarını ve sahiplerinin bağlanmasına cevap verdiklerini söylemektedir. Evcil hayvan ve insan arasındaki bu bağlanmanın karşılıklı ihtiyaç ile cevaba dayanmaktadır. Bu yüzden birbirini tamamlayıcı bir niteliğe sahiptir. Bunun yanı sıra bir evcil hayvandan ayrılmanın ya da kaybının kişiye kaygı verdiği de ifadeler arasındadır (Karameşe, 2014, s.150). Uyumlu ve sorumluluklarının bilincinde olan kişilerin evcil hayvanlarına karşı bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Kurdek, aynı zamanda hayvanlarına karşı yüksek bağlanma düzeyi gösteren bireylerin insanlara karşı da aynı seviye de bağlanma olmayacağını dile getirmiştir (Cloninger, 1987, s.576). Bu tarz insanların, insan ilişkilerinde sorunlar yaşayabileceği düşüncesini savunmuştur.

Sable, bağlanma kuramı hakkında yürüttüğü çalışmasında evcil hayvanın özellikle yaşlılık döneminde sağladığı huzur ve arkadaşlıktan dolayı insan bağlanması figürü yerine oturtulabileceğini belirtmektedir (Karameşe, 2014, s.151). Archer, insan ilişkileri zayıf olan bireylerin, evcil hayvanı insan yerine koyduklarına dair yeterli bulgu olmadığını dile getirmekle, yalnız yaşayanların veya çocuksuz bireylerin evcil hayvana güçlü bir şekilde bağlandığını da bildirmektedir (Karameşe, 2014, s.152). Karameşe (2014) çalışmasında, korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan evcil hayvan sahiplerinin, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre, evcil hayvanlarını insanlaştırma düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu açıklamıştır. Evcil hayvan sahibi bireyler, başka evcil hayvan sahibi bireyler ile iletişim kurarak rahat ve güvenli iletişim kurmaya daha uygun olduklarını göstermişlerdir. Yalnızlık ve evcil hayvana bağlanma arasında negatif ilişkiyi destekleyen çalışmalar vardır (Baltaş ve ark., 2009, s.56). Fakat aksi olan çalışmalar da var olmaktadır (Karameşe, 2014, s.153). Ülkemizde bu konuyla ilgili çalışmalara da adım atılmıştır (Baltaş ve ark., 2009, s.57).

Regan, hayvanların evcilleştirilmesinin sosyal bir paylaşımı beraberinde getirdiğini savunmaktadır (Arkar, 2004, s.100). Sosyal yaşlanma kavramı; rol ve statü kayıplarına bağlı olarak kendini yaşamdan geri alma ile çevresindeki bireylerin kendisini ‘yaşlı’ olarak tanımladığını fark etmesiyle birlikte anlamlı olmaktadır (Carver ve ark., 1998, s.281). Bu sebeple yaşlılarda evcil hayvana bağlanma oranı ve düzeyinin daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Corson, evcil hayvan beslemenin yaşlıları sorumluluk sahibi yaptığını, hayvanı besleyen, yürüyüşe çıkararak yaşlının kendi gereksinimlerini de bu sayede hatırladığını söylemektedir (Carver ve ark., 1998, s.282). İnsan yardımının sınırlı olduğu durumlarda, evcil hayvanları ile güçlü bağları bulunan yaşlıların, diğerlerine göre depresyon ve anksiyete semptomlarını daha az yaşadıkları ve daha iyi fiziksel sağlığa sahip oldukları çalışmalar ile bulgulanmıştır (Karakaş, 2009, s.67). Poresky ve Hendrix’in çalışmasında, evcil hayvan sahibi olan çocukların diğerlerine göre; kendine güven, bağımsız karar verebilme ve empati becerilerinin yüksek derecelerde olduğu bulgulanmıştır. Kanser olan hastaların hayvanlar ile iletişime geçmesiyle birlikte vücutlarında endorfin, dopamin düzeylerinin arttığı bununla birlikte anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı, anlamlı ve nitelikli bir yaşam sürdürmeye geçtikleri öngörülmektedir (Karakaş, 2009, s.68). Hayvan destekli tedavi ve terapi evcil hayvanın anksiyete, gerginlik ve depresyon azaltmasıyla keşfedilmiştir. Becker, yaptığı çalışmada bir hayvan ile konuşmanın, bir insanla konuşmaktan daha etkili ve kişide daha az soruna yol açtığını ortaya çıkarmıştır. İnsanların bir hayvana dokunurken en düşük kalp ritmine, bir hayvanla konuşurken daha yüksek, bir insanla konuşurken ise en yüksek ritme sahip olduklarını söylemiştir. Bu sebeple günümüzde, hayvanlarla iletişimin ve temasının faydaları, hayvan destekli tedaviler ve terapilerde kendisini göstermektedir (Demir, 1989, s.23). Anne ve çocuk ya da bakım verenle arasındaki bağlanmaya odaklansa dahi bağlanmanın sadece bunlarla sınırlı olmadığını, zamanla bireylerin farklı bağlanma figürlerine bağlanabileceklerini belirtmektedir. Bu bağlamda kardeş, arkadaş, romantik partner ve baba bağlanma figürü olarak incelenmiş ve yorumlarda bulunulmuştur (Demir, 1989, s.7). Weiss (1982), bağlanmanın çeşitlilikler gösterebileceğini, kişiden kişiye ve toplumdan topluma farklılıklarının bulunduğunu ifade etmiştir (Karamişe, 2014, s.154). Ainsworth (1969) göre, bağlanmanın önce anneyle sonrada diğer bireylerle kurulduğunu ve bu bağlanmada, bağlanma davranışları değişse de bağlanmanın devamlılık gösterdiğini savunmaktadır (Morsünbül ve ark., 2011, s.68). Bowlby (1988), bağlanma davranışının farklı

şartlarda birden fazla kişiye gösterildiği görüşünü desteklemektedir (Bowlby, 2013, s.79).

Bu çalışmada tek Türkçe uyarlaması yapılmış ölçek olması sebebiyle, 18 yaşın üzerindeki insanların evcil hayvanlara bağlanma düzeyini ölçmek amacıyla Johnson, Garrity ve Stallones'in (1992) geliştirmiş olduğu, Karameşe (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Türkçe Formu'nun kullanılmasında karar kılınmıştır. Johnson, Garrity ve Stallones (1992) de bağlanma kuramına atıfta buldukları için bu çalışmada teorik olarak bağlanma kuramı ekseninde yürütülmüş olup, evcil hayvanın bir bağlanma figürü olması, bağlanma kuramı zemininde desteklenmektedir.

#### **2.2.4. Evcil Hayvana Bağlanma ve Betimsel Değişkenler**

Evcil hayvanlara bağlanma kuramında kadın ve erkek arasında farklılık gözlenmemiştir (Karameşe, 2014, s.155). Bradley, Koepke ve Mars (1994) kadınlarda erkeklere oranla evcil hayvanlarına daha bağımlı olduklarını fakat istatistiksel olarak cinsiyet farkının bulunmadığını ifade etmişlerdir (Karameşe, 2014, s.156). Karameşe (2014) çalışmasında, evcil hayvan sahibi kadın bireylerin, bağlanma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Albert ve Bulcroft (1988), evcil hayvan türünün bağlanmayı ve insanlaştırma seviyesini etkilediğini söylemişlerdir. Köpek sahiplerinin kedi ve diğer evcil hayvan sahiplerine göre bağlanma ve insanlaştırma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Karameşe, 2014). Fakat Howe (1995), köpek ve kedi sahiplerinin bağlanma düzeyleri arasında istatistiksel anlamda, anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir (Karameşe, 2014, s.157). Karameşe (2014) çalışmasında, köpek sahiplerinin, kedi ve diğer evcil hayvan sahiplerine göre bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Albert ve Bulcroft (1988), aynı zamanda çocuksuz ailelerin, hiç evlilik yaşamamış ve boşanmış bireylerin evli bireylere göre evcil hayvana bağlanma ve insanlaştırma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Karameşe, 2014, s.158). Stallones ve ark (1990), hiç evlenmemiş yetişkinlerin bağlanma düzeyinin diğerlerinden istatistiksel olarak daha yüksek oranda olduğunu bulmuşlardır (Karameşe, 2014, s.159). Johnson, Garrity ve Stallones (1992), evli bireylerin evcil

hayvanlarına bağlanma düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğunu belirtmiştir (Köşker, 2013, s.341). Fakat Bagley ve Gonsman (2005), medeni durum ile evcil hayvana bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olmadığını öne sürmektedir (Karamişe, 2014, s.160). Ülkemizde yapılan bir çalışmada Ambarlıoğlu (2007), insanla ilgili çalışan mesleklerde, kadınlarda ve orta yaş grubunda, evcil hayvan besleme oranının daha fazla olduğu görmüştür. Aynı zamanda eğitim düzeyi arttıkça hayvan besleme sebebinin sevgi ya da merhamet olduğunu, fakat eğitim düzeyi düştükçe hediye edilmesi ya da çocuğunun istemesi gibi başka faktörlere bağlı olduğu görülmektedir.

Johnson, Garrity ve Stallones, yakın arkadaş sayısı az olan insanların evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin yüksek olduğunu öne sürmüştür (Ürgüplü, 2014, s.78). Bagley ve Gonsman (2005) ve Woodwarda ve Bauerb (2007), evcil hayvana sahip olma süresi arttıkça bağlanma düzeyinin arttığını bulgulamışlardır (Karamişe, 2014, s.161). Fakat Howe (1995), sahip olma süresi ile bağlanma düzeyi arasında ilişki olmadığını belirtmiştir (Karamişe, 2014, s.161). Karamişe (2014), 2 ile 4 yıldır evcil hayvana sahip olan bireylerin, evcil hayvanlarına 0-1 yıldır sahip olan bireylerden bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Evcil hayvan besleme alışkanlığı, bağlanma ihtiyacı ile sosyal bir olgu olarak da ele alınmalıdır. Çünkü hayvanlar doğal çevreyle olan bütünlüğümüzü tamamlar. Bağlanma figürü olarak da sosyal hayatımızın işlevini tamamlamaktadır (Ürgüplü, 2014, s.78). Evcil hayvan besleme konusunda belirleyici olarak insani farklılıklar önemlidir. Ekolojik dengenin önemini vurgulamak, düzenli ve sağlıklı bir hayatın devamının bu dengeye bağlı olduğunu bilmekten geçmektedir. Dengenin bozulması büyük problemlere yol açacağı için, bu dengeye ait küçük ya da büyük her ögenin rolünün küçümsenmemesi gerekmektedir. Dünyadaki doğal dengenin korunmasında insan hem yetkin hem de sorumlu olarak vurgulanmaktadır (Ambarlıoğlu, 2007, s.78).

Doğa, cansız ve canlı unsurlardan oluşan bir bütündür ve doğadaki her bir unsur birbirine bağlı haldedir. Bu bütünün koparılmaz bir parçası insandır (Köşker, 2013, s.341). Bağlanma kuramı literatürde çok geniş bir yer kapsamaktadır. Ayrıca bireyin yetişkinlik döneminde de yaşamını etkilediği yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Bağlanma örüntüsü zaman ve yaşantısal deneyimlerle evrim göstermektedir.

## 2.3. STRES

### 2.3.1. Stres Tanımı

Stres bireyler üzerinde etkili olan ve bireyin sosyolojik, biyolojik, ruhsal verimini etkileyen bir kavramdır. Stres, kendiliğinden meydana gelmez. Stresin meydana gelmesi için bireyi bulunduğu ortamda etkileyen veya tetikleyen bir unsur olması gerekir. Stres, Fransızca'da "Estrece" kelimesinden gelir ve baskı, zorlama gibi anlamlar içerir. 17. yüzyılda bu kelime; dert, keder, elem anlamlarına gelirken 18 ve 19. yüzyıllarda stres; kişiye, nesneye ruhsal olarak baskı ve zorluk anlamlarında da kullanılmıştır (Rowshan, 2011, s. 12). Ayrıca kelime "bütünlüğünü koruma" ve "esas durumuna dönmek için çaba harcama" halini de ifade eder (Baltaş ve Baltaş, 2008, s. 304). Stres, "bir eyleme, duruma ya da bir kişinin üzerindeki fiziksel ve/veya psikolojik zorlanmaya karşı bir tepkinin sonucudur" (akt. Sabuncuoğlu ve Tüz 2001, s. 231). Selye (1977, s.89), stresi her türlü isteme, vücudun adapte olmak adına gösterdiği biyolojik bir tepki şeklinde tanımlanmıştır (Miller ve ark., 1999, s.67). Sınha (2012, s.126) göre, stres bireyin yaşadığı rahatsızlık durumudur. Duygusal istikrar kaybının stresin genel ifadesi olduğunu belirterek tek bir biyolojik bozukluk yaşadığında genellikle belirgin olduğunu, stres ile yaş, yaşam tarzları, zaman kısıtlamaları ve meslek niteliği arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Cüceloğlu (2002, s.67), bireyin içinde bulunduğu fiziki veya sosyal çevreden gelen olumsuz etkilere karşı harcadığı gayret olarak görürken Robbins (1992, s.287), bireylerin karşılaştıkları fırsatların veya koşulların sonucu olarak ifade eder.

Tanınmış stres uzmanlarından biri olan Hans Selye (1977, s.92), organizmanın strese tepkisini "genel uyum sendromu" adında ifade etmiştir. Bu sendrom karşımıza üç farklı aşamada gelir. Alarm aşamasında, ilk belirtiler ortaya çıkar. Organizma, bedenine stresle mücadele verebilmesi için endokrin bezlerinden salgıladığı hormonla kendini hazırlar. Bu aşamada kalp ritmi hızlanır, solunum sıklaşır, gözbebekleri büyür. Böylece organizmanın ikinci aşamaya hazır olduğunu görürüz. Bu aşama direnme aşamasıdır. Direnme aşamasında, vücudun savunma mekanizmaları direnme tepkisi için hareket etmektedir (Balcı, 2014, s.10).

Belirli bir süre bireyin davranışla kişinin tutum ve davranışlarında bu durum gözlemlenebilir. Son aşama olan, Tükenme aşamasına gelindiğinde tatilden keyif almak yerine bazı noktalarda zayıf düşmüş ve belli hastalıklara yakalanabilir (Aydın, 2011, s.389).

### **2.3.2. Stres Türleri**

#### **2.3.2.1. Olumlu Stres**

Genellikle stresten bahsedilmesi halinde sıkıntı, bunaltı kastedilse de stresin bazen iyilik durumlarına da yol açtığı görülmektedir (Hatungil, 2008, s.2). Stresin kişiyi zora sokan, uyumunu tehlikeye atan, acı ve bunaltı veren olumsuz özelliklerinin yanında, stres kavramı bireyler için uyarıcı da olmaktadır (Tuğrul, 2000, s. 13). Evlilik, mesleki anlamda yükselme, yeni bir şeye sahip olma vb. olayların yaşattığı stres olumlu örnek olarak gösterilebilmektedir (Er ve Kaya, 2014, s. 2). Olumlu stres kişiyi güdüleyip teşvik eden bir olgudur. Olumlu stres, kişinin varolan enerjisini ortaya çıkarmada çok önemli bir role sahiptir (Tutar, 2007, s.262).

Olumlu stresin etkileri şunlardır:

- Kişi için vücut bütünlüğünü ve ruh sağlığını koruyucu bir tepkidir.
- Vücuda uyarıcı etki yapmaktadır.
- Kişinin zor durumlarla baş edebilmesini sağlamaktadır.
- Üretkenlik artışını sağlamaktadır.

#### **2.3.2.2. Olumsuz Stres**

Bireyin kaynaklarını ve baş etme yeteneğini tüketen durumlardır. Ölüm, işini kaybetmek, meslekte ilerleyememek gibi kısıtlamalar ve kayıplar olumsuz strese neden olabilmektedir. Olumsuz stres kişilere ruhen ve bedenen zarar verebilmektedir (Ataman, 2001, s.483). Stres olumsuz anlamda, verimliliği azaltmada ve hedeflerimize ulaşma yolunda önümüze engeller çıkarma açısından önemli bir rol oynayabilmektedir (Küçük, 2015, s.369)

Olumsuz stresin etkileri şunlardır:

- Bireyin sağlığını olumsuz etkiler.
- Birey kolay yorulur ve sinirlenir.



- Enerji ve güdüde azalma görülür.
- Performans olumsuz yönde etkilenir.
- Algı kusurları artar.
- Sorunlar ile başa çıkabilme yeteneği azalır.
- İş, okul, aile hayatı olumsuz etkilenir.
- Üretkenlik azalır.

### **2.3.3. Stres Nedenleri**

Stresin birden çok kaynağı olabilmektedir ve bu kaynaklara genel olarak “stresör” denilmektedir.

Stres gündelik yaşamımızla birlikte gelişip şekillenir. İnsanların sosyal ortamla olan etkileşimlerden tutunda, biyolojik faktörler, çevresel faktörler, teknolojik gelişim ve değişimler... vs bireylerin üzerinde sürekli etki oluşturan ve gelişen yeniliklere uyum sağlamasını zorlaştıran etkenlerdir. Bu yeniliklerin bireylere etkileri kişiden kişiye farklılık gösteren stres tepkileri olarak dışa yansır (Norfolk,1989, s.177).

Bireylerin çalışma ortamlarında birbirleriyle yarış halinde olması, yönetici ile çalışanlar arası sorunlar, iş ortamındaki beklentilerin gerçekleşmemesi bireylerin stres yaşamasına yol açan etkenlerdendir.

Bu durum verimliliğin düşmesine ve motivasyon azalmasına neden olur, çalışanların birbirleriyle olan bağlılıklarını azaltarak takım çalışmalarını olumsuz etkiler.

### **2.3.4. Stres Tepkileri**

#### **2.3.4.1. Canlının Savaş-Kaç Tepkisi**

Stres, organizmanın yaşamıyla uyumunu (dengesini) sıkıntıya sokan durumdur. Organizma yaşamını tehdit eden bu durumdan ya kaçacak ya da bu durumla savaşacaktır. Başka deyişle stres, organizmanın yaşamını tehdit eden uyarıcılara gösterdiği, yaşamsal değeri olan “savaş ya da kaç” tepkisidir. Savaş ya da kaç tepkisi stres anında hayati tehlikeyi algılayarak fizyolojik tepki verir. Bu durumu ilk olarak Water Bradford Cannon tanımlamıştır.

Stres tepkilerinden beyindeki hipotalamus sorumludur. Bu stres algılandığında beyin tarafından yani hipotalamus hormon salgılamaya başlar, hipofiz bezi ve böbreküstü bezlerine sinyal gider.

Vücudumuzda sempatik sinir sisteminin aktive ettiği “savaş ya da kaç” mekanizmasına zıt yönde çalışan başka bir sistem daha mevcuttur. Bu sistem herhangi bir alarm durumundan sonra vücudumuzun normal düzeydeki fizyolojik haline dönebilmesini sağlamaktadır. Bu sistemin adı, parasempatik sinir sistemidir. Parasempatik sistemi “dinlen ve sindir” sistemi olarak da adlandırılabilir. Bu sistem çok yavaş bir sistemdir (Norfolk, 1989, s.177).

Savaş- kaç mekanizması aktive olduğunda vücudumuzda oluşan fizyolojik olaylar şunlardır: (Norfolk, 1989, s.200).

- Kalp hareketleri hızlanır.
- Akciğer hareketleri hızlanır.
- Mide ve bağırsak hareketleri yavaşlar ya da durur.
- Vücutta büzgenlerinin etkilenir.
- Kan damarlarının bazıları daralır.
- Metabolik enerji kaynakları serbest kalır.
- Gözyaşı ve tükürük salgısı üretimi hızlanır.
- Göz bebekleri genişler.
- Mesane gevşer.
- Erkek bireylerde ereksiyon bozukluğu görülür.
- İşitme kaybı görülür.
- Kişide irade dışı titremeler görülür.

Stresli ya da tehdit altındayken bu fizyolojik belirtilerin olması hayati bir durumdur. “Savaş veya kaç” mekanizmasının çalıştığı bir vücutta kan en hayati

organlara pompalanmak üzere vücudumuz dizayn edilmiştir. Koşup kaçmamız için kalp atışımız artar, böylece bacak kaslarımıza daha çok kalpten kan pompalanmış olur. Akciğerlerimizin kapasitesi artmalıdır. Çünkü kaç anında, daha sık soluk alıp vermek zorunda kalırız. Asıl problem organizmanın bazen herhangi bir tehdit altında değilken savaş ya da kaç mekanizmasını aktive etmesidir. Bu durum en çok fobilerde görülmektedir. Bu mekanizmanın gereksiz durumlarda ve aşırı aktif olması, canlının vücudunda birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Baş ağrısı, yüksek tansiyon, kronik yorgunluk, depresyon, çeşitli bağışıklık sistemi hastalıkları gibi durumlar bu sağlık sorunlarının başında gelmektedir.

#### **2.3.4.2. Genel Uyum Belirtileri**

Stres bireyin yaşadığı olumlu veya olumsuz olaylara karşı verdiği tepkilerden ortaya çıkar. Stresli olan bireylerde bazı değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler stresin aşamalarını oluşturur ve stresin aşamalara göre oluşturduğu tepkiler farklılık gösterir.

Stres altındaki kişiler olumsuz duyguların etkisinde kalır. Stres altındaki kişi engeller karşısında daha çok strese maruz kalır, kendisine ve çevresine karşı kızgınlık duyar ve zarar verecek boyutlara ulaşabilir. Engellenme durumu devam ederse kızgınlık durumu daha da artarak düşmanlık duygusuna dönüşür. Bu durumdaki kişiler farklı duyguların altında kalabilirler. Bu bireyler kendini yetersiz düşünebilir, kendine olan güvenini kaybedip farklı davranışlarda bulunabilir. Sürekli hayaller kurup, hayalleri günlük yaşamını etkileyebilir. Verimliliğinde düşüş ve konsantre eksikliği oluşabilir, işlerinde aşırı hassas veya titiz davranışlar sergileyip takıntı haline getirebilir. Takıntılar ile birey kendine zarar verme ölüm veya intihar gibi düşünceleri sık sık düşünebilir, yaşamdan zevk alamayıp çevresinden ve toplumdan soğuyabilir.

Genel uyum sendromu teorisi, kişinin bir stresöre olan tepkisinin üç ayrı aşamada gerçekleştiğini savunmaktadır. Bu aşamalar ise; alarm, direnme ve tükenmedir.

Alarm aşaması: Stresi etkileyen faktörlerin fark edildiği, bu faktörlerin ya da etkenlerin kişide oluşturduğu uyarının algılanmasıdır. Stresör ile karşılaşan insanda fizyolojik olarak sempatik sinir sistemi uyarılır ve vücut bu uyarılara tepki gösterir.

Vücutun göstermiş olduğu bu tepkiler nedeniyle hem fiziksel hem de kimyasal değişimler gerçekleşir. Bunun neticesinde, kişi ya stresörlerin alt etmek isteyecek ya da stresörden kaçacaktır. Stresin alarm aşaması, vücudumuzun stres etkenine maruz kalındığında oluşan ilk aşamasıdır. Vücudumuz stres etkenine maruz kalması ile birlikte, solunum sayısı artar, kaslar daha gergin, sindirim sistemi yavaşlar, bu bölgedeki kan öncelikle beyine gider, bağırsak ve mesane kasları gevşer, kan basıncı yükselir, kan şekeri yükselir ve stres hormonlarının salgılanması sonucu tansiyonun yükselmesi ve terleme gibi fizyolojik tepkiler meydana gelir. Strese neden olan etkenlerin alarm aşamasında gerçekleştirdiği durumlara karşı oluşan tepki normale dönmezse direnme aşamasına geçilir.

*Direnç aşaması:* Stresin alarm aşamasından sonraki evresi direnç aşamasıdır. Direnç aşamasında vücudumuz stresin oluşturduğu zararlarla mücadele eder, onarır ve düzenlemeye çalışır. Stresöre karşı en yüksek tepkinin oluşturulduğu aşamadır. Bu aşamada vücut, dengeleyici olan kaynaklarını etkin olarak kullanarak fiziksel bütünlüğünü korumak için çalışır ve baskıya sebep olan değişimlere karşı direnir. Direnç aşamasında vücudumuz stresin oluşturduğu fizyolojik sorunlara karşı koyup, zararları onararak vücudu normal haline döndürür. Vücudumuz direnç aşamasında, stresin zararlarını onaramaz ve stresin etkisi devam ederse son aşama olan tükenme aşamasına girer. Vücudumuz stresin direnç aşamasını başarılı atlatırsa bedenimiz eski haline döner normal çalışmasına devam eder.

*Tükenme aşaması:* Stresin son aşaması olan tükenme aşamasında vücudumuzun stres karşısında oluşturduğu zor, uzun onarım ve düzenleme önlemlerine rağmen, stresi yok edememiş ve stresin etkileri altında kalmışsa bu evreye girilir. Bu tükenme evresinde, vücut yeniden alarm reaksiyonlar oluşturarak stresle mücadele etmeye çalışır ve stres karşısında yorgunluk, ruhsal çöküntü oluşmaya başlar. Direncin azalır ve beden kapasitesi tükenir. Bu aşama hastalıkların başladığı dönemdir. Vücudun kimyasal ve hormonal yapısını etkileyen bir dönemdir. Bu dönemdeyken kişi hareketlerini kontrol edemeyebilir. Bu durum vücutta sistematik yıpranmalara, hasarlara, hastalıklara ve hatta ölüme bile neden olabilir.

### 2.3.5. Stres Belirtileri

Bireyler, karşılaştıkları stres unsuru olabilecek olaylar karşısında, kişilik özelliklerinin ve olayları algılayışlarının da etkisiyle stres yaşayabilir ve zaman içerisinde mevcut streslerini yansıtan çeşitli belirtiler göstermeye başlayabilirler.

Stres belirtileri; fiziksel, psikolojik ve davranışsal değişikliklere bağlı olmak suretiyle üç farklı şekilde görülebilmektedir:

**Fiziksel Belirtiler:** Stresle karşılaştığımızda vücudumuz birçok belirti gösterir. Robbins (1992, s.287)'e göre stres belirtilerinin birçoğu fizyolojik belirtilere yöneliktir. Childre ve Rozman (Robbins, 1992, s.287)' a göre, vücudumuz stresi algıladığında birçok farklı biyokimyasal salınır. Bu hormonlar bizim algı ve hislerimizi etkiler. Stres bize hayattan zevk almak yerine hayatta kalmak için yaşıyormuşsunuz gibi hissettirir. Böyle hissetmekte elbette yaşam enerjimizi düşürecek ve bizi mutsuz edecektir.

Literatürde yer alan stresin fizyolojik belirtilerine baktığımızda, kalp atış hızı, solunum hızı ve kan basıncının artması (Eren, 2001, s.59; Robbins, 1992, s.78; Rowshan, 2011, s.34), baş ağrısı (Eren, 2001, s.59; Robbins, 1992 s.78; Rowshan, 2011, s.35), kalp damar hastalıklarını tetiklemesi (Robbins, 1992, s.79; Sabuncuoğlu ve Tüz 2001, s.232), boyun ağrıları (Rowshan, 2011, s.36), sırt ağrısı (Rowshan, 2011, s.36; Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001, s.232), sindirim problemleri (Eren, 2001, s.60; Rowshan, 2011, s.37), deri hastalıkları (Rowshan, 2011, s.34; Sabuncuoğlu ve Tüz 2001, s.232), dişlerin ve çenenin sıkılması sonucu diş sorunları, anlaşılmayan yorgunluklar, yüksek tansiyon (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001, s.232), alerji, ülser (Rowshan, 2011, s.38), aşırı yemek veya iştahsızlık, uyku problemleri gibi belirtilerin birkaçının varlığı kişinin fiziksel stres altında bulunduğu işaretidir (Eren, 2001, s.62).

**Psikolojik Belirtiler:** Stres bedenimizi etkilediği gibi psikolojimizi de etkiler. “Psikolojik belirtiler büyük önem taşımaktadır. Stres doyumsuzluğa neden olabilir. İş stres ilişkisi de iş doyumsuzluk ilişkisine neden olabilir. İş doyumsuzluğu aslında stresin en basit ve en açık etkisidir. Fakat stres başka durumlarda da kendini gösterir. Örneğin, gerginlik, endişe, sinirlilik, bıkkınlık ve erteleme” (Robbins, 1992, s.287).

Stresin psikolojik belirtilerine baktığımızda Rowshan (2011, s.17-18)'a göre bu belirtiler;

- 1) Boşluk hissi
- 2) Kin duyma
- 3) Hayatın anlamsız ve boş gelmesi
- 4) Yönünü kaybetmiş olma hissi
- 5) Suçluluk hissi
- 6) Diğer insanlara karşı düşmanlık hissi
- 7) Suç işleme dürtüsüdür.

Ayrıca Carnegie (2012, s.78)'ye göre, depresyon, yorgunluk, kronik kaygı, olumsuz düşünce, sabırsızlık, duyarsızlık, öfke ve bitkinlik stresin psikolojik belirtileridir.

***Davranışsal Belirtiler:*** Stres, insanların davranışlarını da etkiler. Baltaş ve Baltaş (2008, s. 31-32)'a göre, stres altındaki insan stresörlere karşı zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele veremezse ortaya çıkacak çıkabilecek davranışsal belirtiler şunlardır:

- 1) “Önemli veya önemsiz, daha önceden kolaylıkla verilebilen kararları vermekte güçlük,
- 2) Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terk edilmişlik duyguları,
- 3) Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklik,
- 4) En iyi olanı değil, garanti olanı seçmek,
- 5) Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,
- 6) Sigara ve içki içme eğiliminin artması,

- 7) Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek,
- 8) Aşırı hayal kurmak, sık sık düşünceye dalıp gitmek,
- 9) Duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar,
- 10) Birlikte olunan kimselere aşırı güven (veya güvensizlik),
- 11) Alışılmıştan daha titiz veya işin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak,
- 12) Konuşma ve yazıda belirsizlik ve kopukluk,
- 13) Nispeten önemsiz konularda aşırı endişelenme veya tam tersine gerçek problemler karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- 14) Sağlığa aşırı ilgi,
- 15) Uyku bozukluğu (zor uyuma veya gece boyu sık sık uyanma),
- 16) Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması”

Ayrıca Robbins (1992, s.120), bu belirtileri üretkenlikte değişiklikler, işe devamsızlık, yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler, sigara ya da alkol tüketimindeki artış, hızlı konuşma, huzursuzluk ve uyku bozuklukları olarak belirtmiştir (Baltaş ve Batlaş, 2008, s.45).

### **2.3.6. Stres Yönetimi**

Stres yönetimi, stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak maksadıyla durum değiştirme veya duruma verilen tepkileri değiştirme olarak ifade edilmektedir (Ersarı ve Naktiyok, 2012, s.84). Başka bir ifadeyle, stres altındaki bir bireyin benimsediği, stresi azaltıcı değişiklikler yapmak veya stres etkilerini değiştirebilecek girişimlerde bulunmak suretiyle; stresle başa çıkma, iyileştirme, yeniden yorumlama, stresten kaçınma ve bilişsel yeniden yapılandırma stratejilerinin kullanıldığı süreç, stres yönetimini ifade etmektedir (Karakaya ve Gürel, 2015, s.20- 21). Ruh ve beden sağlığını korumak, üretken ve verimli bir yaşam sürdürebilmek için, stresi yönetmek gereklidir. Stres yönetimindeki amaç, stresin tüm türlerinden kaçınmak değil; verimlilik, enerji ve canlılık alanında olumlu bir güç oluşumunu sağlamaktır (Eren, 2001, s.75).

Stres yönetimi, iş görenleri, yöneticileri ve verimliliği olumsuz anlamda etkileyen stresörlerin izlenmesi, belirlenmesi ve engellenmesine yönelik süreklilik arz eden bir süreç olmaktadır (Özen, 2011, s.47). Stresle başa çıkmada esas, bireyin düşünce yapısı, gerçek dışı ve olumsuz otomatik düşüncelerinin değiştirilmesine dayanmaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001, s.44). Bireylerin kişisel özellikleri, olağan dışı durumlarda gösterdiği tepkiler ve sürekli değişen şartlara uyum gösterebilme kabiliyeti stresi yenmek için kişiye yardımcı olabilecek etkili unsurlardandır (Geybullayev, 2002, s.31). Araştırmalarla duygularını doğru yönetebilen kişilerin yaşamda daha başarılı oldukları kanıtlanmıştır (Akpınar, 2008, s. 360).

***DKBY (Değiştir, Kabul Et, Boş Ver, Yaşam Tarzını Yönet):*** “DKBY” modeli bireysel olarak stresle başa çıkmanın tanınmış yöntemlerinden bir tanesidir. Modelin her adımı, hayatı kontrol altına alıp mevcut stresin zararlarını, yararlı bir hale dönüştürme konusunda çeşitli yöntemlerden oluşmaktadır. İlk aşama olan *Değiştir* aşaması; bir işe başlanmadan önce iyice düşünülmesini, gerekirse hayır denilebilmesini ve ardından olumsuz durumun değiştirilmesi yoluna gidilmesini ve sebep olduğu stresin yok edilmesini içermektedir (İştar, 2012, s.8).

Bir sonraki aşama, *Kabul Et* yaklaşımıdır. Bireyin kontrol edemeyeceği koşulları sakin bir şekilde kabul ederek olumlu düşüncelerini muhafaza etmesini gerektiren bir süreçtir. Bu yaklaşıma göre, kişinin karşısına çıkan istenmeyen durumla yaşamayı öğrenmesi şarttır (Hatiboğlu, 2014, s.45).

Üçüncü adım olan *Boş Ver* aşaması, güçlü bir yöntem olarak duygusal ve zihinsel yönlerden işe yaramaktadır (Koç, 2009, s.19). Hayalperest düşüncelerden kaçınmayı barındıran bu süreçte; kişi kendini gerçekçi amaçlara yöneltmekte, yeni ve doğru metotlar belirlemektedir (Tekin, 2010, s.81).

*Yaşam Tarzını Yönet* yaklaşımında egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek gibi metotlarla, gelecekte stres yaratabilecek unsurlar ortadan kaldırılabilmektedir (Akpınar, 2008, s. 56).

Amacı, maruz kalındığında bireyin hayatını kontrol altına alan stresin olumsuzluklarını olumlu hale getirmek olan ve dört değişik aşamayı bünyesinde barındıran bu modelin aşamalarının içeriğine bakılacak olursa (Özen, 2011, s.51):



**Fiziksel Egzersiz:** İnsan vücudunu oluşturan hücreleri besleyen, kanın taşıdığı oksijen ve diğer yararlı maddelerdir (Baltaş ve Baltaş, 2008, s.194). Gerginlik durumlarında, damarlarda daralma meydana geldiğinden hücrelere giden kan miktarında azalma olmakta ve bu durum da hücrelerin yetersiz beslenmesine sebebiyet vermektedir (Kurt, 2011, s.30). Bu şartların uzun süre devamı veya sık tekrarlanması hali hücreleri hastalığa daha açık hale getirirken yaşam sürelerini de kısaltmaktadır (Özen, 2011, s.56).

Fiziki egzersizler, bir stres yönetim tekniği olarak, gerilimle organizma üzerinde oluşan baskıyı ve etkilerini azaltmakta kullanılan önemli bir yöntemdir (Eroğlu, 2006, s.447). Fiziksel hareketler, bedenin fizyolojik ve psikolojik hastalıklarına karşı doğal bir savunma mekanizması oluşturmakta, kas hareketleriyle vücudun ter ve toksinleri atması sağlanmaktadır (Balaban, 2000, s.192).

Fiziksel egzersizin kişinin sağlığını korumasının yanında, stres oluşturma açısından önemli bir etkiye sahip olan yorgunluk hissini azaltması yönünden de etkisi vardır. Bireyler yorgunluk hissettiklerinde, engellenme olgusu ile daha çok karşılaşmakta ve bu durum da onları daha çok etkilemektedir. Bu sebeple fiziksel egzersiz, engellenme ile mücadelede de tavsiye edilen bir yöntemdir (Akova ve Işık, 2008, s.21). Fiziksel aktivitelere katılmak suretiyle birey, akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyini arttırabilmektedir (Tekin ve ark., 2009, s.152). Bilimsel araştırmalar sonucunda, her gün yapılarak hayat boyu devam edilen düzenli fizik egzersizlerinin beden sağlığının korunmasına yardımcı olduğu; sükunet ve dinlenmişlik duygusu vermesinin yanında rahatlık ve mutluluk hissi veren serotonin hormonunun salgılanmasını da sağladığı ortaya konmuştur. Bu hormon gerginliği azaltmakta, insanın zinde ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır (Hatiboğlu, 2014, s.40).

Bireyler, koşma, yürüme, yüzme, tenis oynama, aerobik, bisiklete binme gibi farklı egzersiz çeşitlerinden kendilerine en uygun gördüklerini seçmek ve yapmak suretiyle stresle başa çıkmada daha etkin bir duruma geçebilmektedir. Stresin olumsuz etkilerini azaltarak daha sağlıklı ve keyif verici bir yaşam sürme fırsatını kendileri için yaratabilmektedirler (Baltaş ve Baltaş, 2008, s.188). Böylelikle de gerek günlük yaşamlarında gerekse de iş yaşamlarındaki her türlü zorluk karşısında

fiziksel ve ruhsal olarak daha güçlü olmayı başarabilmekte, verimliliklerini arttırabilmektedirler (Erdal, 2011, s.42).

***Gevşeme Teknikleri:*** Birey uzun süre strese maruz kaldığında bedeni gergin hale gelmekte, vücudu ve beyni sürekli alarm durumunda olmaktadır. Bunun sonucu olarak bedende de bazı sorunlar görülmekte, kas ve eklem ağrıları ortaya çıkmaktadır. Stres tepkisi esnasında artış gösteren adrenalini azaltmak için vücudu gevşetme egzersizleri fayda sağlamaktadır (Erdal, 2009, s.88).

Gevşeme eğitimi, stres azaltıcı bir yöntem olarak 1930' lu yıllarda Jacobsson isimli bir bilim adamı tarafından ileri sürülmüştür (Karagül, 2011, s.38). Bu yönteme katılan kişilere kendi vücutlarında belli bir kısım üzerine yoğunlaşmaları ve ardından da kaslarını dinlendirmeleri öğretilmiştir. Bu yoğunlaşma tüm vücutta giderek yayılan bir gevşeme ve rahatlamayı da beraberinde getirmiştir (Erdal, 2009, s.70). Gevşeme eğitimi, bireyin bedeninde oluşan stresin tam karşıtı bir etki yapmaktadır. Stres esnasında kaslar gerilmekte, kan basıncı ve kan şekeri yükselmekte, solunum artmaktadır (Demirkıran, 2007, s.59). Gevşemeyi gerçekten başarmış bir insanda ise; solunumun derin ve rahat, ellerin ve ayakların sıcak ve ağır, kalp atışlarının sakin ve düzenli, karnın sıcak ve alnın serin olduğu görülmektedir. Bu durumla birlikte bireyde kaslar gevşemiş, hormonal denge sağlanmış ve beden metabolizması da yavaşlamıştır (Kaya, 2006, s.79). Gevşeme alıştırmalarıyla kişi, vücudundaki gerginlikleri fark etmekte, kaslarını kontrol edebilmektedir. Bunların yanında vücudunun gergin parçalarını gevşeterek rahatlamayı öğrenme imkanına da sahip olabilmektedir (Yıldırım, 1991, s.185).

Stresle başa çıkmada kullanılan doğal bir yöntem olan gevşeme ile beden ve zihin stresten uzaklaştırılmaktadır (Sarp, 2000, s.135). Bu nedenle, gevşemeyi ve dinlenmeyi sağlayacak uyku, hayal kurma, müzik dinleme gibi bazı uygulamalara başvurulmalıdır (Eroğlu, 2006, s. 449).

***Beslenme:*** Yapılan araştırmalarla beslenme ile stres arasında yakın bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kişilerin beslenme alışkanlıkları sonucunda bazı yiyeceklerin stresi başlattığı hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı ve savunmasız hale getirdiği görülmüştür (Şatırer, 2011, s. 25). Örneğin; B vitamininin eksikliği depresyon, kaygı, kas zayıflığı gibi olumsuz durumlara yol açmaktadır. Çay, kahve, kakao ve çikolata

ise içerisinde stres etkisi yaratan bir madde olan kafein barındırmaktadır (Can ve ark, 2006, s.258).

**Zaman Yönetimi:** Zaman yönetimi; üreticiliği ve verimliliği arttırmak maksadıyla belirli aktiviteler üzerinde harcanan zamanın bilinçli bir şekilde kontrol edilmesini ifade eden bir yöntemdir. Zamanı ihtiyaç ve istekleri karşılayacak biçimde kontrol altında tutabilmek, zaman yönetiminde temel amaçtır (Güney, 2000, s.463). Düzensizlik ve stres birbirini körükleyen etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Sarp, 2000, s.135). Çoğu insanın zamanını kötü yönettiği görülmektedir. Plan dahilinde işlerini yürüten çalışanların, planlı ders çalışan öğrencilerin ve bunun gibi her işinde planlı olan kişilerin başarılı olma ihtimali, plansız kişilere göre iki kat fazla olabilmektedir. Bu sebeple temel zaman yönetimi prensiplerini anlamak ve kullanmak, işten kaynaklanan gerginliklerle daha iyi mücadele etmeleri konusunda bireylere yardımcı olacaktır. Zaman yönetimi ilkelerinden en iyi bilinenlerden birkaçı şu şekildedir (Robbins, 1992, s.146):

- Yapılacak faaliyetleri, günlük listesi olarak oluşturmak,
- Faaliyetleri önem ve aciliyetine göre öncelik sırasına koymak,
- Faaliyetlerin programlamasını öncelik sırasına göre yapmak,
- Günlük yaşam döngüsünün farkında olup, işin en önemli kısımlarını en dikkatli ve verimli olan saatlerde yapmak.

Bir kişi şayet zamanı iyi kullanıyor, kontrol altına alabiliyor yani zamanı iyi yönetebiliyorsa, o kişi fazla strese maruz kalmayacaktır. Çünkü özellikle bir işi zamanında bitirememek ya da zamanın yetmemesi titiz yöneticiler açısından en büyük stres kaynaklarından sayılmaktadır (Aydın, 2013, s.138).

**Meditasyon:** Meditasyon, bireylerin hem stresli durumlardan uzaklaşmalarına hem de stres belirtilerinin azalmasına yardımcı olan bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Burada temel amaç; kişiyi zihinsel kaygı, gerilim ve endişelerden uzaklaştırmak suretiyle rahatlığa ve sakinliğe ulaştırabilmektir (Aydın, 2013, s.141). Bunların gerçekleşmesi bedende de rahatlama sağlamaktadır. Zihnin rahatlatılmasıyla huzur ve sükunet hissedilmekte; düşünce ve duygular daha iyi kontrol edilebilmektedir. Zihni odaklandırarak düşünce dağınıklığını toparlamayı

öğreten meditasyon, düşünme süreci üzerinde efendilik kazanma yöntemi olarak ifade edilmektedir (Losyk, 2006, s.81).

Meditasyon, genellikle sessiz bir ortamda oturularak ve kalp atımı, soluk alışverişi gibi vücut fonksiyonlarına odaklanılarak gerçekleştirilmektedir (Losyk, 2006, s.85). Rahat bir ortamda günde bir, iki kez yirmi dakika meditasyon yapılması oksijen tüketimi ve karbondioksit üretimini %20'ye varan oranlarda azaltmakta, kan basıncını düşürmekte ve stresli durumlarda kanda artış gösteren laktatı azaltmaktadır (Güney ve Ayhan, 1997, s. 463). Ayrıca başarılı bir meditasyon ile beyinde alfa dalgalarının yayılması sağlanmakta ve buna bağlı olarak da gerilim ve zihinsel yük azaltılarak rahatlama hissi oluşumu sağlanmaktadır (İlgöz, 2014, s.100). Her bireyin; dua ve ibadet, sanat müziği dinlemek veya güneşin batışını seyretmek gibi kendine uygun bir meditasyon tarzı geliştirmesi mümkündür (Eroğlu, 2006, s.449).

Bunlarla birlikte meditasyonun çalışma ortamında da çeşitli açılardan faydaları görülebilmektedir. Mesela; reklamcılık, pazarlama veya satış gibi yaratıcılığın büyük önem taşıdığı iş kollarında, meditasyon yeni fikirler oluşturmaya yardımcı olabilmekte, yaratıcılığın zihnin derinliklerinden fişkırmaya başlamasına katkıda bulunmakta ve kişilerin sahip olduklarını bilmedikleri potansiyellerini açığa çıkarabilmektedir (Losyk, 2006, s.85).

**Yoga, Zen:** Yoga, insanların stresle kolayca başa çıkabilmesini sağlayan bir yaşam felsefesi olarak ifade edilebilmektedir (İskit, 2008, s.13). Egzersiz ve gevşemenin en eski biçimi olarak kabul edilen yoganın kökü Hinduizme kadar dayanmaktadır (Losyk, 2006, s.113). Yoga, vücut ve zihin arasında dengeyi sağlayan yumuşak bir egzersizdir (Losyk, 2006, s.114).

**Sosyal ve Sportif Etkinliklere Katılma:** Stres ile baş etmenin yollarından biri bireyin sosyal aktiviteyle meşgul olmasıdır. İnsanlarla beraber olmak, kaliteli vakit geçirmek stresin en alt seviyede olmasını sağlar (Tutar, 2007, s.275). Sosyal ve sportif etkinliklere katılma kişilerin fiziksel ve ruhsal gelişmesini sağlarken, aynı zamanda sosyal gelişimini de tamamlamasına olanak sağlar (Tel ve Köksalan, 2008, s.263). Bu tarz etkinlikler kişilerin kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar ve kişileri stresten korur (Demir ve Arı, 2013, s.113).

**Solunum Egzersizi:** Kişi, stres altında olduğunda vücudunun ihtiyaç duyduğu oksijen miktarı çok olmaktadır. Yüksek miktardaki oksijen ihtiyacına bağlı olarak da soluk alışları da hızlanmaktadır. Bu egzersizdeki gaye, stresle düzeni bozulan solunum hızının düşürülmesini sağlayarak nefes alışverişinin düzenlenmesini sağlamaktır (Tekin, 2010, s. 85).

Derin nefes alma kalp ve akciğerlerin iyi çalışmasını sağlamakta ve kişilerin hissettikleri gerginliği azaltmaktadır (Tekin, 2010, s.89). Doğru olarak alınan derin nefesle, vücutta başlamış ya da başlaması olası stres tepkisi zinciri kırılmış olur (Şatırcı, 2011, s.22).

**Sosyal Destek:** Sosyal destek, bireyin bir diğer bireye yaptığı yardımdır. Bu destek, kişiye değer verilmesi stresle başa çıkma sürecinde stres verici unsuru ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için kullanılır. Sosyal destekler, stresörleri her zaman ortadan kaldıramamakta, ancak her zaman kişilerin endişe düzeylerini düşürücü etkiye sahip olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008, s.150).

Sosyal destek kavramı, genel itibariyle çalışanların iş ortamındaki genel durumunu içermektedir. İş ortamında çalışma arkadaşları veya üst amirlerle olan iletişim ne kadar sağlıklıysa bireyin stres durumu o kadar hafiflemektedir. (Polatçı, 2015, s. 28). Söz konusu sosyal destek; işletmelerde yöneticiler, sosyal yardım personeli veya profesyonel danışmanlar vasıtasıyla sağlanabilmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003, s. 110).

**İyimser Düşünmeyi Öğrenme:** Düşünme şekli, insanların hayat kalitelerini belirlemede etkisi olan önemli bir unsurdur. Çünkü kişinin karşılaştığı olaylara bakış şekli, o olaylarla ilgili düşünceleri bireylerin daha rahat veya daha stresli bir yaşam sürmelerinde etkin bir rol oynamaktadır. Öyle ki, her olay karşısında hep olumsuz düşüncelere sahip olan insanların sürekli stres yaşamaları olasıdır ve bu da onların ruh ve beden sağlıkları için tehlike arz ederek hayat kalitelerini düşürmektedir. Halbuki olumsuz durumlarda bile olumlu düşünebilmeyi başaran insanların stresle daha rahat başa çıkabildikleri, olayların üstesinden kolaylıkla gelebildikleri, hayattan keyif alarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürdükleri görülmektedir.

Kişinin kendisine yaptığı olumsuz konuşmaların veya olumsuz düşüncelerin süreklilik göstermesi durumunda, bunların olumlu hale dönüşmesi zorlaşmaktadır.

**Masaj:** Masaj, strese karşı en iyi gelen yöntemlerdendir. Kasları gevşeterek vücuttaki kaygının azalmasını sağlar. Bu nedenle uzman kişilerce yapılan güzel bir masaj, vücuttaki kasılmalar için oldukça etkili yöntemdir.

**Gülme, Mizah:** Büyük terapi değeri olan kavramlardan biri de gülmektir. Bireysel stresi başka bir bakış açısıyla görmek anlamında, şakalara, hayata ve kendine gülmek katkı sağlamaktadır (Ekinci ve Ekici, 2003, s. 111). Yalnızca strese tampon görevi yapmakla kalmayan kahkahanın, aynı zamanda iyileştirici etkileri de vardır (Braham, 2004: 210). Kanımızda stres oluşturan hormonların bazıları kahkaha yoluyla azalmaktadır. Yürekten gelen bir gülüş daha hızlı ve derin nefes almamıza yardımcı olmakta ve böylelikle içimize daha fazla oksijen çekerek, akciğerlerimizi temizlememizi sağlamaktadır. Kalp atışlarımız hızlanırken vücudumuzda daha fazla oksijen dolaşmaktadır. Bu durumların sonucunda kaslarımız gevşemekte ve gerginliği üzerimizden atmamıza imkan sağlamaktadır (Losyk, 2006, s.200).

Günlük yaşamda, mizahın da stresi önlemeye yardımcı bir rolü vardır. Mizah ile stres arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar; mizahın stresin etkilerini azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu, mizah duygusunun artmasıyla stres altında yürütülen işlerde performansın arttığını ortaya koymuştur (Durmuş ve Tezer, 2001, s. 26).

**Müzik:** Müziğin, başta insanlara etki etmekle beraber fizyolojik birçok etkiye sahiptir. (Sağlamtimur ve Demir, 2013, s.110). Yapılan araştırmalarda, müziğin insan biyolojisinde duygusal durumları düzenlemekle görevli olan serotonin, dopamin, adrenalin ve testosteron hormonlarını pozitif olarak etkilediği ispat edilmiştir (Karamızrak, 2014, s.54). Stresi azaltma hususunda hedeflenen huzur ve sakinlik kavramlarının kazanılmasında, yardımcı olabilecek müzik çeşitleri fayda göstermektedir (Tutar, 2007, s.278). Günümüzde birçok şirket, çalışmadan kaynaklanan yorgunluğu ve işin rutinliğini ortadan kaldırmak maksadıyla personele müzik dinletme yolunu seçmekte, bu yolla da çalışanların yaptıkları işlerde daha verimli oldukları gözlemlenmektedir (Üstün ve Karagül, 2015, s.63).

**Self-Hipnoz Yöntemi:** Bu yöntemde esas, kendi kendini hipnotize etmeyi öğrenen kişinin, kendisine karşı olumlu dönütlerle uğraşmasıdır. Eğitim programı sonucunda kişi belli telkinlerle rahatlamaya çalışır ve hipnoza girerek gevşemeyi sağlar. Bu çalışmaların sonucunda kişi kendini daha güçlü ve pozitif hisseder. Bu tür

çalışmalarda başarının yükselmesi bireyin hipnoz olma isteği ölçüsünde olmaktadır (Tutar, 2007, s.274).

***Dini Hayat, Dua:*** Dinin ve bunla ilişkili olarakta bu tür ibadetler insanların stresleri üzerinde etkilidir. (Kurt, 2011, s.36). Dua, ahiret inancı ve bu inanca paralel olarak sabretmek en çok kullanılan dini başa çıkma yöntemlerindedir (Karakaş ve Koç, 2014, s.611). Olaylara karşı olumlu yöntemler kullanarak manevi olarak bedeni rahatlatan kişilerde pozitif bakış açısı oluşturur. (Karakaş ve Koç, 2014, s. 612).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Evcil hayvan sahibi olan ile olmayan bireylerin bağlanma stilleri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca iki örneklem grubu bazı demografik özellikler açısından da incelenmiştir. Bu modelde, iki veya daha fazla değişkenin aralarındaki ilişkileri ölçmek amaçlanmaktadır (Karasar, 2009). Sadece evcil hayvan sahiplerine evcil hayvanlara bağlanma ölçeği verilmiş, bireylerin evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri de belirlenen değişkenler açısından incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmada çok geniş bir evrene ulaşılmasından kaynaklı herhangi bir güven aralığından bahsetmek mümkün değildir. Bu sebeple örneklemin büyüklüğü ankette bulunan ölçeklerin soru-cevap matrislerinde bulunan oluşabilecek tüm ihtimallerin yaklaşık üç katı olacak şekilde belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğünün fazla olması araştırma evrenini daha fazla niteleyeceğinden dolayı bu yönteme başvurulmuştur.

Araştırmanın örnekleme anketinde bulunan sorular neticesinde belirlenmiş olup, 18-65 yaş aralığındaki evcil hayvan sahibi olan veya olmayan 900 kişiye sosyal medya platformu üzerinden elektronik posta yoluyla araştırmacı tarafından ulaştırılmıştır.

Örneklem grubunu oluşturan bireylere ait demografik bilgilere Tablo 2’de yer verilmiştir.



**Tablo 2. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri**

		Evcil Hayvan Sahibi		Evcil Hayvan Sahibi Değil	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	390	85.3	338	76.3
	Erkek	67	14.7	105	23.7
<b>Yaş</b>	18-25	161	35.2	167	37.7
	26-35	181	39.6	187	42.2
	36-45	65	14.2	58	13.1
	46-55	32	7.0	29	6.5
	56-65	18	3.9	2	0.5
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	276	60.4	281	63.4
	Evli	154	33.7	130	29.3
	Boşanmış	23	5.0	26	5.9
	Eşi Vefat Ettmiş	4	0.9	6	1.4
<b>Gelir Düzeyi</b>	Düşük	117	25.6	131	29.6
	Orta	212	46.4	225	50.8
	Yüksek	128	28.0	87	19.6
<b>Yaşanılan Kişi</b>	Yalnız	57	12.5	45	10.2
	Eş ile	72	15.8	56	12.6
	Çocuklar ile	12	2.6	16	3.6
	Eş ve Çocuklar ile	80	17.5	72	16.3
	Ebeveynler ile	213	46.6	226	51.0
	Ev arkadaşı ile	23	5.0	28	6.3
<b>Sahiplenilen Hayvan Sayısı</b>	1	243	53.2	-	-
	2	102	22.3	-	-
	3 ve üzeri	112	24.5	-	-
<b>Sahiplenme Süresi</b>	1-5 yıl	240	52.5	-	-
	6-10 yıl	125	27.4	-	-
	11 yıl ve üzeri	92	20.1	-	-
<b>Evcil Hayvanımı Kaybetme</b>	Evet	296	64.8	-	-
	Hayır	161	35.2	-	-
<b>Toplam</b>		457	100	443	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan kişilere anketler “Google Doc” hizmeti aracılığıyla sunulmuştur. Katılımcılar EK-A’da sunulan “Gönüllülük Formu” nu doldurarak çalışmaya katılmaya izin verdikten sonra EK-B’de sunulan “Demografik Özellikler Bilgi Formu” nu yanıtladıktan sonra, bağlanma stillerini belirleyen EK-C’de sunulan “İlişkiler Ölçeği Anketi” ve algılanan stres düzeylerinin belirlenebilmesi için EK-E’de sunulan “Algılanan Stres Ölçeği” formunu cevaplamışlardır. Çalışmaya katılan evcil hayvan sahiplerinin bağlanma düzeylerini belirleyebilmek için EK-D’de sunulan “Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler doğrultusunda SPSS programı aracılığıyla belirlenen değişkenlerin sınanması sağlanmıştır.

Araştırmada yer alan örneklemin araştırma konusunun evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır. Bu araştırma da kullanılan Demografik Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, İlişkiler Ölçeği Anketi ile Algılanan Stres Ölçeği' nin, katılımcıların yanıtlarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin Demografik Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, İlişkiler Ölçeği Anketi ile Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan soruların gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladığı varsayılmaktadır.

Katılımcıların stres düzeyleri Algılanan Stres Ölçeği ile sınırlandırılmıştır. Katılımcıların bağlanma stilleri İlişkiler Ölçeği Anketi ile sınırlandırılmıştır. Katılımcıların evcil hayvanlarıyla olan bağı Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ile sınırlandırılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılara yüz yüze uygulanmamış olup, elektronik ortamda uygulama olarak sınırlandırılmıştır. Araştırmada kullanılan anketler katılımcılara elektronik ortamda uygulandığı için sosyal medya platformlarını kullanan katılımcılar ile sınırlandırılmıştır. Araştırma 18-65 yaş aralığındaki katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.

### **3.3.1. Demografik Özellikler Bilgi Formu**

Demografik özellikler bilgi formunda çalışmaya katılım sağlayan tüm katılımcılardan cinsiyet, yaş aralığı, medeni durumu, eğitim düzeyi, evi paylaştıkları kişi, gelir düzeyleri ve evcil hayvan sahibi olup olmadıkları hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca sadece evcil hayvan sahibi olan bireylerin sahiplendikleri evcil hayvan türü, sahiplendikleri evcil hayvan sayısı, evcil hayvan besledikleri süre, evcil hayvan kaybı hakkındaki bilgilere ulaşmak amaçlanmıştır. Demografik Özellikler Bilgi Formu EK-B'de sunulmuştur.

### **3.3.2. İlişkiler Ölçeği Anketi (İÖA)**

İlişkiler ölçeği anketi, katılımcıların bağlanma stillerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Griffin ve Bartholomew (1994), tarafından geliştirilen İlişkiler Ölçeği Anketi 7 dereceli Likert tipi ölçek olup, 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Hazan ve Shaver (1987), tarafından geliştirilen bağlanma ölçümündeki paragraflarından, Collins ve Read (1990), geliştirdiği Yetişkin Bağlanma Ölçeği' nde kullanılan maddeler ile Bartholomew ve Horowitz (1991), tarafından geliştirilen

İlişkiler Anketi'nden oluşmaktadır. İlişkiler Ölçeği Anketi, güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma olmak üzere bireylerin dörtlü bağlanma stilini ölçmektedir. Sümer ve Nebi (1999), tarafından Türk kültürü ve Türkçe' ye uyarlanan İlişkiler Ölçeği 30 maddeden oluşmakta olup, ölçeğin 17 maddesi bireylerin bağlanma stilini ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçeğin alt ölçekler arasındaki güvenirliği .41 ve .71 aralığında oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .27 ve .61 aralığında olup, yeterli düzeyde olmakta test- tekrar test güvenirliği ise .54 ve .78 aralığında değişmektedir. Yapılacak araştırmada katılımcıların sadece bağlanma stilleri ölçüleceği için ölçeğin 17 maddesi çalışmada kullanılmıştır. Katılımcılar, ölçekteki her bir madde için en yakın ilişkilerindeki tutumlarını en iyi tanımladıklarını düşündükleri şekilde 7 dereceli ölçek üzerinde işaretlemektedir. (7= Beni tamamen tanımlıyor; 1= Beni hiç tanımlamıyor.) Katılımcıların güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dört madde ile ölçülmektedir. Kullanılan ölçekte 1, 4, 9 ve 14. sorular katılımcıların korkulu bağlanma stilini ölçmektedir. 2, 5, 12, 13, 16. sorular ise katılımcıların kayıtsız bağlanma stilini ölçmektedir. Katılımcıların güvenli bağlanma stilini 3, 7(ters kodlu madde), 8, 10, 17(ters kodlu madde) maddeleri ölçmektedir. Son olarak katılımcıların saplantılı bağlanma stilini ise 5(ters kodlu madde), 6, 11, 15 maddeleri ölçmektedir. Kullanılan ölçekteki 5., 7., ve 17. maddeler ters kodlu maddelerdir. Ayrıca 5. maddenin orijinal hali bireylerin kayıtsız bağlanma stilini ölçerken, ters kodlu hali ise saplantılı bağlanma stilini ölçmektedir. Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek için her bir bağlanma stilini temsil eden maddelerden alınan puanlar, o grubun bağlanma biçimi temsil etmektedir. Bunun için ölçeğin bağlanma biçimi ile o grubu temsil eden maddelerinden alınan puanlar toplanıp, her bir alt bağlanma stilineki madde sayısına bölünerek puanlar hesaplanmaktadır. Dört grup içerisinden alınan en yüksek puan katılımcıların bağlanma stilini göstermektedir. İlişkiler Ölçeği Anketi EK-C'de sunulmuştur.

### **3.3.3. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ) Türkçe Uyarlaması**

Bireylerin evcil hayvanıyla duygusal bağı ölçmek amacıyla Johnson, Garrity ve Stallones (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formununun

geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karameşe (2014) tarafından yapılmıştır. Karameşe (2014)ü çalışmasında geliştirdiği ölçeğin alfa katsayısı .91 iken, alt boyutlar için Genel Bağlanma için .86; İnsan Yerine Koyma için .78 ve Hayvan Hakları için .70 olarak hesaplanmıştır (Karameşe, 2014). Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 69 arasında değişmektedir. Ölçek “genel bağlanma”, “hayvan hakları” ve “insan yerine koyma” olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Toplam 23 maddeden oluşan ölçekteki 1, 2, 4, 5, 6, 7, ve 9. maddeler insan yerine koyma, 3, 8, 14, 16, 20 maddeleri hayvan hakları, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22 ve 23. maddeler ise genel bağlanma faktörünü belirlemektedir. Ölçekte 8 ve 21. maddeler ters kodlanmaktadır. Dörtlü Likert tipine sahip olan ölçek için katılımcılar her bir madde için tamamen katılmıyorum (0), biraz katılmıyorum (1), biraz katılıyorum (2), tamamen katılıyorum (3) seçeneğini işaretleyerek her soru için 0 ile 3 arasında puan alacaklardır. Katılımcıların ölçekten en az alabilecekleri puan 0 olup, en çok alabilecekleri puan 69’dur. Ölçekten alınan toplam puanın artması evcil hayvana bağlanma düzeyinin de arttığına işaret etmektedir (Karameşe, 2014) Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği EK-D’de sunulmuştur.

#### **3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)**

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983), tarafından geliştirilen ASÖ, bireyin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eskin ve arkadaşları (2013), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4 olmak üzere üç farklı formu bulunmaktadır. Bu çalışmada, bireylerin algıladıkları stresi ölçmek için on dört sorudan oluşan ASÖ-14 formu kullanılmıştır. Ölçek 5’li Likert tipinde olup, Hiçbir Zaman (0), Neredeyse Hiçbir Zaman (1), Bazen (2), Oldukça Sık (3), Çok Sık (4) ifadeleri yer almaktadır. Katılımcılara uygulanacak olan ASÖ-14’ün puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan 7 madde ters kodlanmaktadır. Ters puanlanan ölçek maddeleri 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13.maddelerdir. Ölçek Yetersiz öz yeterlik algısı ve Stres/rahatsızlık algısı olmak üzere iki alt faktörden meydana gelmektedir. Eskin ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında geliştirdiği ASÖ-14’ün iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirliği .87 olarak bulunmuştur (Eskin ve ark, 2013). Algılanan Stres Ölçeği EK-D’de sunulmuştur.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, katılımcıların verileri Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) programından yararlanılarak gerçekleştirilmiştir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca iki örneklem grubu bazı demografik özellikler açısından da incelenmiştir. Bu modelde, iki veya daha fazla değişkenin aralarındaki ilişkileri ölçmek amaçlanmıştır. Sadece evcil hayvan sahiplerine evcil hayvanlara bağlanma ölçeği verilmiş olup, bireylerin evcil hayvanlara bağlanma düzeyleri de belirlenen değişkenler açısından incelenmiştir.

Bu araştırma internet üzerinden gerçekleştirilen nicel yöntemle dayalı bir kesitsel araştırma deseninde tasarlanan bir anket çalışmasıdır. Nicel araştırmada anket (survey) kullanılarak, kavram ve olayların mevcut durumları somut bir şekilde belirtilmeye çalışılmaktadır. Daha sonra bu veriler neden-sonuç ilişkisine dayandırılarak yorumlanmıştır. Verilerin analizini yorumlama, değerlendirme ve benzer durumlarda uygulanacak genellemelere yer verilmiştir.

#### **3.4.1. İstatistiksel Değerlendirme**

Çalışma yapılırken veriler, sayısal olarak bilgisayar ortamında toplanmış ve Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences-SPSS 25.0) programıyla istatistiksel analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler ile Örneklem grubunun normallik dağılımı analizi Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde yapılmış ve bütün ölçekler normal dağılım göstermiştir. Değişkenlere ait basıklık çarpıklık değerleri Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri**

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Algılanan Stres	-.225	-.145
Güvenli Bağlanma	-.263	.021
Kayıtsız Bağlanma	.421	-.248
Korkulu Bağlanma	-.340	-.205
Saplantılı Bağlanma	.109	.099
LEHBÖ-Genel Bağlanma	.988	-.990
LEHBÖ-Hayvan Hakları	.384	-.150
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	.863	-.987

Analizin güvenilirlik seviyesi %95 olarak esas alınmıştır. Çalışmada kullanılan ANOVA testi, parametrik çoklu grup farkını analiz etmek için; Bağımsız Gruplar t testi ise ikili grupların farkını analiz etmek için seçilmiştir ve  $p < 0,05$  değeri istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amaçları kapsamında incelenen verilerden elde edilen istatistiksel sonuçlara dair bulgular bulunmaktadır. Bu doğrultuda, bu bölümde ilk olarak incelenen değişkenler ile ilgili betimsel istatistikler ardından araştırmanın amaçlarından yola çıkılarak elde edilen bulgular yer almaktadır.

#### 4.1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan bireylerin anksiyete, depresyon, stresle başa çıkma tarzlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 4'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.** Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Algılanan Stres	900	27.77	9.68	.32	54	55	1
Güvenli Bağlanma	900	20.63	5.00	.16	28	35	7
Kayıtsız Bağlanma	900	23.44	3.32	.11	22	32	10
Korkulu Bağlanma	900	16.16	5.03	.16	24	28	4
Saplantılı Bağlanma	900	16.70	4.05	.13	24	28	4
LEHBÖ-Genel Bağlanma	457	16.42	4.06	.19	19	21	2
LEHBÖ-Hayvan Hakları	457	13.86	1.71	.08	10	15	5
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	457	29.07	4.60	.21	28	33	5

Tablo 4'te görüldüğü gibi Algılanan Stres Ölçeği için puan aralığı 1-55 arasında, ortalama=27.77 ve standart sapma=9.68 olarak bulunmuştur. İlişki Ölçekleri Anketi güvenli bağlanma alt boyutu için puan aralığı 7-35 arasında, ortalama=20.63 ve standart sapma=5.00 olarak bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma alt boyutu için puan aralığı 10-32 arasında, ortalama=23.44 ve standart sapma=3.32 olarak bulunmuştur. Korkulu bağlanma alt boyutu için puan aralığı 4-28 arasında, ortalama=16.16 ve standart sapma=5.03 olarak bulunmuştur. Saplantılı bağlanma alt

boyutu için puan aralığı 4-28 arasında, ortalama=16.70 ve standart sapma=4.05 olarak bulunmuştur. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği genel bağlanma alt boyutu için alt boyutu için puan aralığı 2-21 arasında, ortalama=16.42 ve standart sapma=4.06 olarak bulunmuştur. Hayvan hakları alt boyutu için puan aralığı 5-15 arasında, ortalama=13.86 ve standart sapma=1.71 olarak bulunmuştur. İnsan yerine koyma alt boyutu için puan aralığı 5-33 arasında, ortalama=29.07 ve standart sapma=4.60 olarak bulunmuştur.

#### 4.2. Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stillерinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak varyansların homojenliği Levene testi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan test sonucunda varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

**Tablo 5.** Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Farka Yönelik t Testi Sonuçları

	EHSO	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Algılanan Stres	Evet	457	25.48	9.87	.46	-7.417	.000*
	Hayır	443	30.13	8.89	.42		
Güvenli Bağlanma	Evet	457	20.37	4.87	.22	-1.580	.114
	Hayır	443	20.89	5.12	.24		
Kayıtsız Bağlanma	Evet	457	23.51	3.25	.15	.649	.517
	Hayır	443	23.37	3.40	.16		
Korkulu Bağlanma	Evet	457	16.61	4.71	.22	2.735	.006*
	Hayır	443	15.70	5.30	.25		
Saplantılı Bağlanma	Evet	457	16.44	4.29	.20	-1.916	.056
	Hayır	443	16.96	3.78	.17		

\*p<.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi bireylerin algılanan stres (t=-7.417; p<.05) ve korkulu bağlanma (t=2.735; p<.05) puanları evcil hayvan sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres puanlarının, evcil



hayvan sahibi olmayan bireylere oranla daha düşük olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma puanlarına bakıldığında ise evcil hayvan sahibi olan bireylerin daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

#### 4.3. Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Algılanan Stres ve Bağlanma Stillerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma stilleri cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve yaşanan kişi değişkenleri açısından incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni incelenirken bağımsız gruplar t testi analizi; yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve yaşanan kişi değişkenleri için ise ANOVA testi kullanılmıştır. Aşağıda yapılan analizlere ait bulgular yer almaktadır.

Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma stilleri arasında cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, ilk olarak varyansların homojenliği Levene testi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan test sonucunda varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

**Tablo 6.** Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stillerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Algılanan Stres	Kadın	338	29.85	8.53	.46	-1.169	.243
	Erkek	105	31.01	9.94	.97		
Güvenli Bağlanma	Kadın	338	20.11	5.10	.27	-5.996	.000*
	Erkek	105	23.41	4.32	.42		
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	338	23.64	3.32	.18	3.043	.002*
	Erkek	105	22.49	3.52	.34		
Korkulu Bağlanma	Kadın	338	16.39	5.15	.28	5.030	.000*
	Erkek	105	13.48	5.20	.50		
Saplantılı Bağlanma	Kadın	338	16.91	3.97	.21	-.489	.625
	Erkek	105	17.12	3.09	.30		

\*p<.05

Tablo 6’da görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin güvenli bağlanma ( $t=-5.996$ ;  $p<.05$ ), kayıtsız bağlanma ( $t=3.043$ ;  $p<.05$ ) ve korkulu bağlanma ( $t=5.030$ ;  $p<.05$ ) puanları arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde erkeklerin daha fazla güvenli bağlanma örüntüsü sergiledikleri, kadınların ise daha fazla kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma örüntüsü sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ve bağlanma stilleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 7’de yer almaktadır.

**Tablo 7.** Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Algılanan Stres ve Bağlanma Stilllerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	1003,556	4	250,889	3,238	,012*	4>1,3
	Gruplar İçi	33941,586	438	77,492			
	Toplam	34945,142	442				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	550,607	4	137,652	5,457	,000*	1,3,4>5
	Gruplar İçi	11047,822	438	25,223			
	Toplam	11598,429	442				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	63,489	4	15,872	1,375	,242	-
	Gruplar İçi	5057,798	438	11,547			
	Toplam	5121,287	442				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	41,958	4	10,490	,370	,830	-
	Gruplar İçi	12414,710	438	28,344			
	Toplam	12456,668	442				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	72,288	4	18,072	1,267	,282	-
	Gruplar İçi	6246,205	438	14,261			
	Toplam	6318,492	442				

\* $p<.05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ( $F=3.238$ ;  $p<.05$ ) ve güvenli bağlanma ( $F=5.457$ ;  $p<.05$ ) düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi

kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres puanları açısından farklılığın 46-55 yaş aralığındaki bireyler ile 18-25 ve 36-45 yaş arasındaki bireyler arasında olduğu, 46-55 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ise 56-65 yaş aralığındaki bireyler ile 18-25, 36-45 ve 46-55 yaş aralığındaki bireyler arasında olduğu, 56-65 yaş aralığındaki bireylerin güvenli bağlanma puanlarının diğer gruplara oranla daha düşük olduğu görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ve bağlanma stilleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 8’de yer almaktadır.

**Tablo 8.** Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stillерinin Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	2348,715	3	782,905	10,544	,000*	3>1,2
	Gruplar İçi	32596,427	439	74,252			
	Toplam	34945,142	442				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	5,537	3	1,846	,070	,976	-
	Gruplar İçi	11592,892	439	26,407			
	Toplam	11598,429	442				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	48,652	3	16,217	1,403	,241	-
	Gruplar İçi	5072,635	439	11,555			
	Toplam	5121,287	442				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	228,501	3	76,167	2,734	,043*	3>1
	Gruplar İçi	12228,167	439	27,855			
	Toplam	12456,668	442				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	246,254	3	82,085	5,934	,001*	3>1,2
	Gruplar İçi	6072,238	439	13,832			
	Toplam	6318,492	442				

\*p<.05

Tablo 8’de görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri (F=10.544; p<.05), korkulu bağlanma (F=2.734; p<.05) ve saplantılı bağlanma (F=5.934; p<.001) düzeyleri arasında medeni durum değişkeni açısından

anlamli bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres ve saplantılı bağlanma puanları açısından farklılığın boşanmış bireyler ile evli ve bekar bireyler arasında olduğu, boşanmış bireylerin algılanan stres puanlarının ve saplantılı bağlanma örüntülerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte korkulu bağlanma puanları açısından farklılığın ise boşanmış bireyler ve bekar bireyler arasında olduğu, boşanmış bireylerin daha yüksek korkulu bağlanma puanına sahip olduğu görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ve bağlanma stilleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 9'da yer almaktadır.

**Tablo 9.** Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stillерinin Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	965,936	2	482,968	6,254	,002*	1>3
	Gruplar İçi	33979,206	440	77,225			
	Toplam	34945,142	442				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	152,453	2	76,226	2,930	,054	-
	Gruplar İçi	11445,976	440	26,014			
	Toplam	11598,429	442				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	57,119	2	28,559	2,481	,085	-
	Gruplar İçi	5064,168	440	11,509			
	Toplam	5121,287	442				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	288,839	2	144,419	5,222	,006*	1>2,3
	Gruplar İçi	12167,829	440	27,654			
	Toplam	12456,668	442				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	56,287	2	28,144	1,977	,140	-
	Gruplar İçi	6262,205	440	14,232			
	Toplam	6318,492	442				

\*p<.05

Tablo 9’da görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ( $F=6.254$ ;  $p<.05$ ) ve korkulu bağlanma ( $F=5.222$ ;  $p<.05$ ) düzeyleri arasında gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres puanları açısından farklılığın düşük gelir düzeyine sahip olan bireyler ile yüksek gelir düzeyine sahip olan bireyler arasında olduğu, düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla stres algıladıkları görülmüştür. Korkulu bağlanma puanları açısından farklılığın, düşük gelir düzeyine sahip olan bireyler ile orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olan bireyler arasında olduğu, düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla korkulu bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ve bağlanma stilleri ile yaşanan kişi değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 10’da yer almaktadır.

**Tablo 10.** Evcil Hayvan Sahibi Olmayan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Bağlanma Stillерinin Yaşanılan Kişі Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	1399,462	5	279,892	3,646	,003*	3,6>2
	Gruplar İçi	33545,681	437	76,764			
	Toplam	34945,142	442				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	366,369	5	73,274	2,851	,015*	6>5
	Gruplar İçi	11232,060	437	25,703			
	Toplam	11598,429	442				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	128,078	5	25,616	2,242	,049*	1>3
	Gruplar İçi	4993,209	437	11,426			
	Toplam	5121,287	442				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	247,802	5	49,560	1,774	,117	-
	Gruplar İçi	12208,866	437	27,938			
	Toplam	12456,668	442				

Saplantılı	Gruplar Arası	150,943	5	30,189	2,139	,060	-
Bağlanma	Gruplar İçi	6167,549	437	14,113			
	Toplam	6318,492	442				

\*p<.05

Tablo 10’da görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri (F=3,646; p<.05), güvenli bağlanma (F=2,851; p<.05) ve kayıtsız bağlanma (F=2.242; p<.05) arasında kiminle yaşadıkları değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres puanları açısından farklılığın eşi ile yaşayan bireyler ile çocukları ve ev arkadaşlarıyla yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ile yaşayan bireylerin daha az stres algıladıkları görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ebeveynleri ile yaşayan bireyler ile ev arkadaşı ile yaşayan bireyler arasında olduğu ve ev arkadaşları ile yaşayanların daha fazla güvenli bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür. Bununla birlikte kayıtsız bağlanma puanları açısından farklılığın yalnız başına yaşayanlar ile çocuklarıyla birlikte yaşayanlar arasında olduğu ve yalnız başına yaşayan bireylerin daha fazla kayıtsız bağlanma sergiledikleri görülmüştür.

#### **4.4. Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve yaşanılan kişi, sahiplenilen evcil hayvan sayısı, sahiplenilen evcil hayvanın türü, evcil hayvanı besleme süresi ve evcil hayvanını kaybetme değişkenleri açısından incelenmiştir. Cinsiyet ve evcil hayvanını kaybetme değişkenleri incelenirken bağımsız gruplar t testi analizi; yaş, medeni durum, gelir düzeyi, yaşanılan kişi, sahiplenilen evcil hayvan sayısı, sahiplenilen hayvanın türü ve evcil

hayvanı besleme süresi değişkenleri için ise ANOVA testi kullanılmıştır. Aşağıda yapılan analizlere ait bulgular yer almaktadır.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak varyansların homojenliği Levene testi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan test sonucunda varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

**Tablo 11.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Algılanan Stres	Kadın	390	26.57	9.19	.46	5.937	.000*
	Erkek	67	19.10	11.24	1.37		
Güvenli Bağlanma	Kadın	390	20.34	4.97	.25	-.328	.743
	Erkek	67	20.55	4.21	.51		
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	390	23.52	3.16	.16	.181	.857
	Erkek	67	23.44	3.79	.46		
Korkulu Bağlanma	Kadın	390	16.68	4.69	.23	.710	.478
	Erkek	67	16.23	4.85	.59		
Saplantılı Bağlanma	Kadın	390	16.26	4.12	.20	-2.193	.029*
	Erkek	67	17.50	5.09	.62		
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Kadın	390	16.56	3.90	.19	1.804	.072
	Erkek	67	15.59	4.85	.59		
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Kadın	390	13.94	1.64	.08	2.446	.015*
	Erkek	67	13.38	2.04	.24		
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Kadın	390	29.30	4.43	.22	2.625	.009*
	Erkek	67	27.71	5.34	.65		

\*p<.05

Tablo 11’de görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri (t=5.937; p<.05), saplantılı bağlanma (t=-2.193; p<.05), hayvan hakları (t=2.446; p<.05) ve insan yerine koyma (t=2.625; p<.05) puanları arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Aritmetik ortalamalar

incelendiğinde kadınların, erkeklere oranla daha fazla algılanan stres düzeyine sahip oldukları, bununla birlikte hayvan hakları ve insan yerine koyma puanlarının da erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanma puanlarının ise erkekler için anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 12’de yer almaktadır.

**Tablo 12.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	6666,946	4	1666,736	19,945	,000*	1>2,3,4,5
	Gruplar İçi	37771,181	452	83,565			
	Toplam	44438,127	456				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	231,909	4	57,977	2,476	,044*	3>1
	Gruplar İçi	10584,852	452	23,418			
	Toplam	10816,761	456				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	68,546	4	17,137	1,624	,167	-
	Gruplar İçi	4769,611	452	10,552			
	Toplam	4838,158	456				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	258,276	4	64,569	2,949	,052	-
	Gruplar İçi	9897,711	452	21,898			
	Toplam	10155,987	456				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	181,384	4	45,346	2,489	,053	-
	Gruplar İçi	8235,657	452	18,220			
	Toplam	8417,042	456				
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Gruplar Arası	171,981	4	42,995	2,640	,063	-
	Gruplar İçi	7361,511	452	16,287			
	Toplam	7533,492	456				
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Gruplar Arası	5,492	4	1,373	,463	,763	-
	Gruplar İçi	1341,545	452	2,968			
	Toplam	1347,037	456				
LEHBÖ-İnsan Yerine	Gruplar Arası	57,459	4	14,365	,675	,610	-
	Gruplar İçi	9619,158	452	21,281			



Koyma	Toplam	9676,617	456
*p<.05			

Tablo 12’de görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri (F=19,945; p<.05) ve güvenli bağlanma (F=2,476; p<.05) düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres puanları açısından farklılığın 18-25 yaş aralığındaki bireyler ile diğer yaş grupları arasında olduğu, 18-25 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ise 18-25 yaş aralığındaki bireyler ile 36-45 yaş aralığındaki bireyler arasında olduğu, 36-45 yaş aralığındaki bireylerin güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 13’te yer almaktadır.

**Tablo 13.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	4750,810	3	1583,603	18,076	,000*	1>2,3,4
	Gruplar İçi	39687,317	453	87,610			
	Toplam	44438,127	456				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	360,960	3	120,320	5,213	,002*	2>1
	Gruplar İçi	10455,801	453	23,081			
	Toplam	10816,761	456				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	129,263	3	43,088	4,145	,006*	1>2
	Gruplar İçi	4708,894	453	10,395			
	Toplam	4838,158	456				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	99,052	3	33,017	1,487	,217	-
	Gruplar İçi	10056,935	453	22,201			
	Toplam	10155,987	456				
Saplantılı	Gruplar Arası	125,260	3	41,753	2,281	,079	-

Bağlanma	Gruplar İçi	8291,781	453	18,304			
	Toplam	8417,042	456				
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Gruplar Arası	97,511	3	32,504	1,980	,116	-
	Gruplar İçi	7435,982	453	16,415			
	Toplam	7533,492	456				
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Gruplar Arası	6,884	3	2,295	,776	,508	-
	Gruplar İçi	1340,153	453	2,958			
	Toplam	1347,037	456				
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Gruplar Arası	121,808	3	40,603	1,925	,125	-
	Gruplar İçi	9554,809	453	21,092			
	Toplam	9676,617	456				

\*p<.05

Tablo 13'te görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri (F=18,076; p<.05), güvenli bağlanma (F=5,213; p<.05) ve kayıtsız bağlanma (F=4,145; p<.05) düzeyleri arasında medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres puanları açısından farklılığın bekar bireyler ile diğer medeni duruma sahip bireyler arasında olduğu bekar bireylerin diğer gruplara oranla daha yüksek stres bildirdikleri görülmüştür. Güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları açısından farklılığın evli ve bekar bireyler arasında olduğu, bekar bireylerin daha fazla güvenli ve daha az kayıtsız bağlanma örüntüleri sergiledikleri görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 14'te yer almaktadır.

**Tablo 14.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan	Gruplar	1927,064	2	963,532	10,290	,000*	1>3

Stres	Arası						
	Gruplar İçi	42511,063	454	93,637			
	Toplam	44438,127	456				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	130,231	2	65,115	2,766	,064	-
	Gruplar İçi	10686,531	454	23,539			
	Toplam	10816,761	456				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	21,308	2	10,654	1,004	,367	-
	Gruplar İçi	4816,850	454	10,610			
	Toplam	4838,158	456				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	16,071	2	8,036	,360	,698	-
	Gruplar İçi	10139,916	454	22,335			
	Toplam	10155,987	456				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	140,404	2	70,202	3,851	,022*	3>2
	Gruplar İçi	8276,637	454	18,230			
	Toplam	8417,042	456				
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Gruplar Arası	85,526	2	42,763	2,607	,075	-
	Gruplar İçi	7447,966	454	16,405			
	Toplam	7533,492	456				
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Gruplar Arası	,607	2	,304	,102	,903	-
	Gruplar İçi	1346,430	454	2,966			
	Toplam	1347,037	456				
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Gruplar Arası	116,584	2	58,292	2,768	,064	-
	Gruplar İçi	9560,033	454	21,057			
	Toplam	9676,617	456				

\*p<.05

Tablo 14’te görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri ( $F=10,290$ ;  $p<.05$ ) ve saplantılı bağlanma ( $F=3,851$ ;  $p<.05$ ) düzeyleri arasında gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres puanları açısından farklılığın düşük gelir düzeyine sahip olan bireyler ile yüksek gelir düzeyine sahip olan bireyler arasında olduğu, düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla stres algıladıkları görülmüştür. Saplantılı bağlanma puanları açısından farklılığın ise orta gelir düzeyine sahip olan bireyler ile yüksek

gelir düzeyine sahip olan bireyler arasında olduğu, yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla saplantılı bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile yaşanan kişi değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 15'te yer almaktadır.

**Tablo 15.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Yaşanılan Kişi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	3284,610	5	656,922	7,199	,000*	5>2,3,4
	Gruplar İçi	41153,517	451	91,249			
	Toplam	44438,127	456				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	380,992	5	76,198	3,293	,006*	4>1,5
	Gruplar İçi	10435,769	451	23,139			
	Toplam	10816,761	456				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	88,256	5	17,651	1,676	,139	-
	Gruplar İçi	4749,902	451	10,532			
	Toplam	4838,158	456				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	151,903	5	30,381	1,370	,234	-
	Gruplar İçi	10004,084	451	22,182			
	Toplam	10155,987	456				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	236,782	5	47,356	2,611	,024*	1>4
	Gruplar İçi	8180,260	451	18,138			
	Toplam	8417,042	456				
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Gruplar Arası	307,694	5	61,539	3,841	,002*	1,2,5>4
	Gruplar İçi	7225,798	451	16,022			
	Toplam	7533,492	456				
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Gruplar Arası	30,859	5	6,172	2,115	,063	-
	Gruplar İçi	1316,179	451	2,918			
	Toplam	1347,037	456				
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Gruplar Arası	272,049	5	54,410	2,609	,024*	1>4
	Gruplar İçi	9404,568	451	20,853			
	Toplam	9676,617	456				

\*p<.05

Tablo 15'te görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri (F=7,199; p<.05), güvenli bağlanma (F=3,293; p<.05), saplantılı bağlanma (F=2,611; p<.05), genel bağlanma (F=3,841; p<.05) ve insan yerine koyma (F=2,609; p<.05) düzeyleri arasında yaşanan kişi değişkeni açısından anlamlı bir

farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres puanları açısından farklılığın ebeveynleri ile yaşayan bireyler ile eşi, çocukları ve eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler arasında olduğu, ebeveynleri ile yaşayan bireylerin daha yüksek stres düzeyi bildirdikleri görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler ile tek başına yaşayan ve ebeveynleriyle yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ve çocukları ile yaşayan bireylerin daha yüksek güvenli bağlanma örüntüsü bildirdikleri görülmüştür. Saplantılı bağlanma puanları açısından farklılığın yalnız yaşayan bireyler ile eşi ve çocukları ile olan bireyler arasında olduğu, yalnız yaşayan bireylerin daha fazla saplantılı bağlanma örüntüsü bildirdikleri görülmüştür. Genel bağlanma puanları açısından farklılığın eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler ile tek başına, eşiyle ve ebeveynleriyle yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ve çocukları ile yaşayan bireylerin evcil hayvanları ile daha az genel bağlanma gerçekleştirdikleri görülmüştür. İnsan yerine koyma puanları açısından farklılığın yalnız yaşayan bireyler ile eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler arasında olduğu, yalnız yaşayan bireylerin insan yerine koyma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile sahiplenilen evcil hayvan sayısı değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 16'da yer almaktadır.

**Tablo 16.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Sahiplenilen Evcil Hayvan Sayısı Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	267,610	2	133,805	1,375	,254	-
	Gruplar İçi	44170,517	454	97,292			
	Toplam	44438,127	456				
Güvenli	Gruplar	153,207	2	76,603	3,261	,039*	1>2

Bağlanma	Arası						
	Gruplar İçi	10663,555	454	23,488			
	Toplam	10816,761	456				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	13,959	2	6,980	,657	,519	-
	Gruplar İçi	4824,198	454	10,626			
	Toplam	4838,158	456				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	73,978	2	36,989	1,666	,190	-
	Gruplar İçi	10082,009	454	22,207			
	Toplam	10155,987	456				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	53,993	2	26,997	1,466	,232	-
	Gruplar İçi	8363,048	454	18,421			
	Toplam	8417,042	456				
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Gruplar Arası	53,174	2	26,587	1,614	,200	-
	Gruplar İçi	7480,318	454	16,476			
	Toplam	7533,492	456				
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Gruplar Arası	11,649	2	5,825	1,980	,139	-
	Gruplar İçi	1335,388	454	2,941			
	Toplam	1347,037	456				
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Gruplar Arası	102,803	2	51,401	2,438	,089	-
	Gruplar İçi	9573,814	454	21,088			
	Toplam	9676,617	456				

\*p<.05

Tablo 16’da görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin güvenli bağlanma ( $F=3,261$ ;  $p<.05$ ) düzeyleri arasında sahiplenilen evcil hayvan sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın 1 evcil hayvan sahibi olan bireyler ile 2 evcil hayvan sahibi olan bireyler arasında olduğu, 1 evcil hayvan sahibi olan bireylerin daha yüksek güvenli bağlanma bildirdikleri görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile sahiplenilen evcil hayvan türü değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 17’de yer almaktadır.

**Tablo 17.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Sahiplenilen Evcil Hayvan Türü Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	1013,549	3	337,850	3,524	,055	-
	Gruplar İçi	43424,578	453	95,860			
	Toplam	44438,127	456				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	32,688	3	10,896	,458	,712	-
	Gruplar İçi	10784,073	453	23,806			
	Toplam	10816,761	456				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	24,685	3	8,228	,774	,509	-
	Gruplar İçi	4813,472	453	10,626			
	Toplam	4838,158	456				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	5,694	3	1,898	,085	,968	-
	Gruplar İçi	10150,293	453	22,407			
	Toplam	10155,987	456				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	95,055	3	31,685	1,725	,161	-
	Gruplar İçi	8321,987	453	18,371			
	Toplam	8417,042	456				
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Gruplar Arası	626,646	3	208,882	13,700	,000*	1,2,4>3
	Gruplar İçi	6906,847	453	15,247			
	Toplam	7533,492	456				
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Gruplar Arası	81,967	3	27,322	9,784	,000*	1,2,4>3
	Gruplar İçi	1265,070	453	2,793			
	Toplam	1347,037	456				
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Gruplar Arası	846,751	3	282,250	14,480	,000*	1,2,4>3
	Gruplar İçi	8829,866	453	19,492			
	Toplam	9676,617	456				

\*p<.05

Tablo 17’de görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin genel bağlanma (F=13,700; p<.05), hayvan hakları (F=9,784; p<.05) ve insan yerine koyma (F=14,480; p<.05) düzeyleri arasında sahiplenilen evcil hayvan türü

değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda kuşu olan bireylerin genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanlarının diğer gruplara oranla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri ile evcil hayvan besleme süresi değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 18’de yer almaktadır.

**Tablo 18.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Evcil Hayvan Besleme Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Algılanan Stres	Gruplar Arası	665,588	2	332,794	3,452	,033*	1>3
	Gruplar İçi	43772,539	454	96,415			
	Toplam	44438,127	456				
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	51,752	2	25,876	1,091	,337	-
	Gruplar İçi	10765,009	454	23,711			
	Toplam	10816,761	456				
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	4,617	2	2,309	,217	,805	-
	Gruplar İçi	4833,540	454	10,647			
	Toplam	4838,158	456				
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	28,847	2	14,424	,647	,524	-
	Gruplar İçi	10127,139	454	22,306			
	Toplam	10155,987	456				
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	19,527	2	9,764	,528	,590	-
	Gruplar İçi	8397,514	454	18,497			
	Toplam	8417,042	456				
LEHBÖ-Genel	Gruplar Arası	123,755	2	61,877	3,791	,023*	1>3



Bağlanma	Gruplar İçi	7409,738	454	16,321			
	Toplam	7533,492	456				
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Gruplar Arası	31,112	2	15,556	5,367	,005*	1>3
	Gruplar İçi	1315,925	454	2,899			
	Toplam	1347,037	456				
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Gruplar Arası	171,687	2	85,844	4,100	,017*	1>3
	Gruplar İçi	9504,930	454	20,936			
	Toplam	9676,617	456				

\*p<.05

Tablo 18’de görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri (F=3,542; p<.05), genel bağlanma (F=3,791; p<.05), hayvan hakları (F=5,367; p<.05) ve insan yerine koyma (F=4,100; p<.05) düzeyleri arasında evcil hayvanı besleme süreci değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılığın puan ortalamaları açısından hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin seçilmesinden önce ilk olarak gruplar arası dağılımın homojenliği test edilmiştir. Bunun için Levene testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda grupların varyanslarının homojen dağılım sergilediği görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak tercih edilen Tukey testi kullanılarak karşılaştırma analizi gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres, genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları açısından farklılığın 1-5 yıldır hayvan besleyenler ile 11 yıl ve üzeri süredir hayvan besleyenler arasında olduğu, 11 yıl ve üzeri süredir hayvan besleyen bireylerin daha az stres, daha yüksek genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma bildirdikleri görülmüştür.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında evcil hayvanını kaybetme değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak varyansların homojenliği Levene testi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan test sonucunda varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 19’de yer almaktadır.

**Tablo 19.** Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Bağlanma stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeylerinin Evcil Hayvanı Kaybetme Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuçları

	EHK	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Algılanan Stres	Evet	243	26.19	9.82	.63	1.453	.147
	Hayır	102	24.50	10.00	.99		
Güvenli Bağlanma	Evet	243	20.76	4.63	.29	2.627	.059
	Hayır	102	19.31	4.80	.47		
Kayıtsız Bağlanma	Evet	243	23.37	3.38	.21	-1.466	.642
	Hayır	102	23.54	2.90	.28		
Korkulu Bağlanma	Evet	243	16.24	4.38	.28	-1.350	.178
	Hayır	102	16.96	4.79	.47		
Saplantılı Bağlanma	Evet	243	16.76	4.13	.26	1.608	.109
	Hayır	102	15.99	3.97	.39		
LEHBÖ-Genel Bağlanma	Evet	243	16.18	4.07	.26	-.352	.725
	Hayır	102	16.35	4.28	.42		
LEHBÖ-Hayvan Hakları	Evet	243	13.71	1.86	.11	-1.344	.180
	Hayır	102	13.99	1.45	.14		
LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	Evet	243	28.77	4.44	.28	-.179	.858
	Hayır	102	28.87	5.24	.51		

\*p<.05

Tablo 19’de görüldüğü gibi evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında evcil hayvanını kaybetme değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

#### 4.5. Evcil Hayvan Sahibi Olan Bireylerin Algılanan Stres, Bağlanma Stilleri ve Evcil Hayvanlarına Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına tablo 20’de yer verilmiştir.

**Tablo 20.** Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Algılanan Stres	1.00							
2. Güvenli Bağlanma	-.13**	1.00						
3. Kayıtsız Bağlanma	.06	-.11*	1.00					
4. Korkulu Bağlanma	.19**	-.37**	.22**	1.00				
5. Saplantılı Bağlanma	-.05	-.26**	.07	-.01	1.00			
6. LEHBÖ-Genel Bağlanma	-.06	-.13**	.02	.25**	.12*	1.00		
7. LEHBÖ-Hayvan Hakları	-.04	-.09	.09*	.17**	.06	.58**	1.00	
8. LEHBÖ-İnsan Yerine Koyma	-.13**	-.03	.01	.13**	.03	.80**	.65**	1.00

\*\*p<.01; \*p<.05

Büyüköztürk (2011), korelasyon analizlerini incelerken .00 ile .30 arasındaki değerlerin “düşük”; .31 ile .70 arasındaki değerlerin “orta”; .71 ve üzerindeki değerlerin ise “yüksek” olarak yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Korelasyon analizi sonuçları bu doğrultuda incelendiğinde, Tablo 20’de de görüldüğü üzere, evcil hayvanlarına genel bağlanma düzeyleri ile korkulu bağlanma ( $r=.25$ ;  $p<.01$ ) ve saplantılı bağlanma ( $r=.12$ ;  $p<.05$ ) arasında pozitif yönde, güvenli bağlanma ( $r=.13$ ;  $p<.01$ ) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Hayvan hakları ile kayıtsız bağlanma ( $r=.09$ ;  $p<.05$ ) ve korkulu bağlanma ( $r=.17$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. İnsan yerine koyma ile ise korkulu bağlanma ( $r=.13$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde, algılanan stres ( $r=.13$ ;  $p<.01$ ) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken, algılanan stres ve korkulu bağlanma puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 5). Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri daha düşükken, korkulu bağlanma örüntüsü sergilemelerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde evcil hayvan sahibi olmanın stresi azalttığına yönelik bulguların bulunduğu görülmektedir. Friedmann ve Thomas (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, özellikle sosyal destekten mahrum olan bireylerin işlevselliğini arttırdığı, sosyal etkileşimi kolaylaştırdığı ve algılanan stres seviyesini düşürdüğü belirtilmiştir. Kaya ve Bektaş (2019) da, çalışan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma nedenleri hakkında gerçekleştirdikleri nitel bir çalışmada, evcil hayvan sahibi olmanın stresi düşürebileceğini vurgulamışlardır. Bu noktada evcil hayvan sahibi olmanın algılanan stresi düşürdüğü farklı çalışmalarla da desteklenmektedir (Cevizci ve ark., 2012; Connor ve Miller, 2000; Pamuk, 2015; West, 2018). Bir evcil hayvanın bakımı ile ilgilenmek bireylerin kendi sorunlarından uzaklaşmasına katkı sunmakta (Ballarini, 2003) ve bu sayede de bireylerin streslerini düşürmekte ve yaşam kalitesi, sağlık algısı ve iyi oluşunu yükseltmektedir (McCullough ve ark., 2017). Bu doğrultuda, araştırmanın bu bulgusunun literatür ile paralel olduğu görülmektedir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise, korkulu bağlanmanın evcil hayvan sahibi olan bireylerde daha yüksek olduğu yönündedir. Karameşe (2014), tarafından gerçekleştirilen çalışmada evcil hayvan sahibi olma ve korkulu bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, kendilerini değersiz hissetmekte ve sevilmeye değer görmemektedirler. Bu kişiler diğer bireylerden uzaklaşmakta ve onları reddetmektedirler (Kesebir ve ark., 2011). Bu doğrultuda bu bireylerin bir evcil hayvanın bakımı ile ilgilenerek sosyalleşme ve destek ihtiyaçlarını karşıladıkları düşünülmektedir. Aynı zamanda korkulu bağlanan bireyler, kabul ve onay aramakta ve kimseye güvenmemektedir. Bu yönde de, insan ilişkilerinin aksine

daha yargısız ve koşulsuz olan evcil hayvanına daha fazla yönelebilmektedir (Archer, 1997).

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde algılanan stres ve saplantılı bağlanma arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanmanın ise cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Tablo 6). Kadınların algılanan stres düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Bu bulgu literatürde pek çok farklı araştırma ile desteklenmektedir. Yapılan araştırmaların genelinde kadınların algılanan stres düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Özen, 2013; Şahin, 2018; Tomruk, 2014; Yurtsever, 2009). Erkeklerin güvenli bağlanma puanlarının, kadınların ise kayıtsız ve korkulu bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında bu konuda araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerin bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Sümer, 2006). Bununla birlikte Işınsoy (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kadınların korkulu ve kaçınan bağlanma örüntülerini erkeklere oranla daha fazla benimsedikleri görülmüştür. Gümüş ve Güler (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise kadınların güvenli bağlanma düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Barholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan araştırmada, kadınların kaygılı, erkeklerin ise kayıtsız bağlanma durumlarının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan araştırmalar içerisinde, kadınların kayıtsız bağlanma (Sümer ve Güngör, 1999), korkulu ve saplantılı bağlanma (Çelik, 2006; Onur, 2006) örüntüsü sergilediklerini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu noktada cinsiyet arasında ortaya çıkan farklılıkların yalnızca cinsiyet kaynaklı değil aynı zamanda kültürel özellikler (Schmitt ve ark., 2004) ve bebeklik döneminde anne ile kurulan ilişkilerden de (Cohn ve Tronick, 1987) etkilendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma düzeyleri yaşa göre incelendiğinde, algılanan stres ve güvenli bağlanma düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (Tablo 7). Algılanan stres puanları açısından farklılığın 46-55 yaş aralığındaki bireyler ile 18-25 ve 36-45 yaş arasındaki bireyler arasında olduğu, 46-55 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres

düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, beklenen bir sonuçtur. Çünkü 46-55 yaş aralığı bireylerin hem ebeveyn kayıplarının veya hastalıklarının yoğun olduğu bir dönem hem çocukların yaşama atılmaya başladığı ebeveynler için oldukça stres verici bir dönemdir. Bununla birlikte bu bireyler yavaş yavaş yaşlılık dönemi içerisine girmekte ve güçlerinin azaldığını hissetmektedirler. Bu noktada da algılanan stres düzeylerinin diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Yaş ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara bakıldığında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar yaş arttıkça stresin azaldığını, (Tokmak ve ark., 2011) bazı araştırmalar ise stres ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir (Birks ve ark., 2009; Erşan ve ark., 2013; James ve Bovbjerg, 2001; Koç, 2009; Özmutaf, 2006). Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ise 56-65 yaş aralığındaki bireyler ile 18-25, 36-45 ve 46-55 yaş aralığındaki bireyler arasında olduğu, 56-65 yaş aralığındaki bireylerin güvenli bağlanma puanlarının diğer gruplara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu yaş aralığındaki bireylerin ülkemizdeki yetiştirilme tarzı göz önünde bulduğunda, bu bireylerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinde çoğunlukla destekten uzak, bireysel olarak yetiştirildikleri bilinmektedir. Bu noktada bu yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında daha düşük güvenli bağlanma düzeyi bildirmelerinin beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde yaş ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkinin geniş yaş aralığı doğrultusunda, doğrudan incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak küçük gruplarla yapılan araştırmalarda yaş ile bağlanma tarzı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Erözkan, 2011; Soğancı, 2017; Yazıcıoğlu, 2011).

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma düzeyleri medeni duruma göre incelendiğinde algılanan stres, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (Tablo 8). Algılanan stres ve saplantılı bağlanma puanları açısından farklılığın boşanmış bireyler ile evli ve bekar bireyler arasında olduğu, boşanmış bireylerin algılanan stres puanlarının ve saplantılı bağlanma örüntülerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte korkulu bağlanma puanları açısından farklılığın ise boşanmış bireyler ve bekar bireyler arasında olduğu, boşanmış bireylerin daha yüksek korkulu bağlanma puanına sahip olduğu görülmüştür. Medeni

durum ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar araştırma bulgusundan farklı sonuçlara işaret etmektedir. Araştırmalar, algılanan stres ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını göstermektedir (Ergner, 2017; Erşan, Yıldırım, Doğan ve Doğan, 2013; Yanık, 2017). Ancak boşanmanın bireyler için önemli bir stres kaynağı olduğu da bilinmektedir. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun literatürden farklılaştığı fakat beklenen nitelikte olduğu görülmektedir. Bununla birlikte boşanmış bireylerin saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bağlanma bireylerin romantik ilişkileri üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Bağlanma rntleri kapsamında bireylerin kendisini nasıl algılayıp değerlendirdiğine ilişkin kaçınma ve bağımlılık geliştirdikleri ifade edilmektedir (Bartholomew, 1990; Zvelc, 2010). Bu doğrultuda bireylerin yaşamış oldukları bağlanma sorunlarının ilişkilerini de etkileyerek sonuçlandığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma düzeyleri gelir düzeyine göre incelendiğinde algılanan stres ve korkulu bağlanma düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (Tablo 9). Düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla stres algıladıkları ve daha fazla korkulu bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür. Literatür incelendiğinde bulguları destekler sonuçların olduğu görülmektedir. Bilgel, Kabataş, Atalar ve Gündüz (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, gelir düzeyi düşük olan bireylerin depresyon ve stres düzeylerinin, iyi olanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Aydın (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, gelir düzeyi 1400 TL ve altında olan bireylerin korkulu bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer Şekilde Onur (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, düşük gelir seviyesine sahip olan bireylerin diğerlerine oranla daha yüksek korkulu bağlanma düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Gelir düzeyinin düşüklüğü, güvenli bağlanma tarzının azalması noktasında önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Çocukluk döneminden itibaren aile içerisinde gelişim etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Allen ve ark., 2004).

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve bağlanma düzeyleri birlikte yaşanılan kişiye göre incelendiğinde algılanan stres, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği

görülmektedir (Tablo 10). Algılanan stres puanları açısından farklılığın eşi ile yaşayan bireyler ile çocukları ve ev arkadaşlarıyla yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ile yaşayan bireylerin daha az stres algıladıkları görülmüştür. Yapılan araştırmalarda algılanan stresin, tek başına yaşama, aile ile yaşama ve arkadaş ile yaşamaya göre farklılık göstermediği de belirtilmektedir (İmamoğlu Kaya ve ark., 2020; Yıldız, 2017). Ancak eşin önemli bir baş etme ve dayanma kaynağı olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda elde edilen sonuç, beklenen niteliktedir. Keza bu sonuç, araştırmadan elde edilen boşanmış bireylerin daha fazla stres algıladıklarına yönelik sonuç ile de tutarlılık göstermektedir. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ebeveynleri ile yaşayan bireyler ile ev arkadaşı ile yaşayan bireyler arasında olduğu ve ev arkadaşları ile yaşayanların daha fazla güvenli bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür. Bu bulgu da beklenen niteliktedir. Araştırma yetişkin bireyler ile gerçekleştirilmiştir ve yetişkinlik görevlerinden bir tanesi de kendi yaşamını kurabilmektedir. Bu doğrultuda bireyler güvenli bağlanma örüntülerini sergilemelerinden destek alarak ailelerinin yanından ayrılarak, kendi yaşantılarını ev arkadaşları ile birlikte kurmuş olabildikleri düşünülmektedir. Aynı zamanda güvenli bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, çevresindeki diğer kişiler ile bağ kurma konusunda herhangi bir kaygı hissetmezler ve bağlanma durumu bireylerde herhangi bir rahatsızlık neden olmaz (Zvelc, 2007). Bu doğrultuda bu bireylerin ev arkadaşları ile yaşamaları durumunda da herhangi bir sorun yaşamadıkları düşünülmektedir. Bununla birlikte kayıtsız bağlanma puanları açısından farklılığın yalnız başına yaşayanlar ile çocuklarıyla birlikte yaşayanlar arasında olduğu ve yalnız başına yaşayan bireylerin daha fazla kayıtsız bağlanma sergiledikleri görülmüştür. Bu bulgu da beklenen doğrultudadır. Kayıtsız bağlanma tarzını benimseyen bireyler, ilişkilerinde genellikle rahatsız hissetmektedirler. Sürekli olarak ikili ilişkilerden kaçınmaktadırlar. Bu bağlanma tarzında bireyler, diğerlerine bağlanmak istemezler, bağlanmayı reddederler. Aynı şekilde kimsenin de kendilerine bağlanmasına izin vermezler. Bu bireylerde genel olarak kendi kendine yetebilme ve bağımsızlık isteği bulunmaktadır (Barthomelow, 1990; Genç, 2020; Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006). Bu doğrultuda kayıtsız bağlanma örüntüsünün yalnız yaşayan bireylerde daha yüksek olduğu bulgusu açıklamalar ile uyumaktadır.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri cinsiyete göre



incelendiğinde algılanan stres, saplantılı bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 11). Kadınların erkeklere oranla daha fazla algılanan stres düzeyine sahip oldukları bununla birlikte hayvan hakları ve insan yerine koyma puanlarının da erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanma puanlarının ise erkekler için anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evcil hayvanı olan bireyler ile yapılan araştırmalar incelendiğinde, kadınların evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğunu göstermektedir (Angle, 1994; Geller, 2005; Johnson ve ark., 1992; Lewis, Krägeloh ve Shepherd, 2009; Smolkovic ve ark., 2012).

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri yaşa göre incelendiğinde algılanan stres ve güvenli bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Algılanan stres puanları açısından farklılığın 18-25 yaş aralığındaki bireyler ile diğer yaş grupları arasında olduğu, 18-25 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ise 18-25 yaş aralığındaki bireyler ile 36-45 yaş aralığındaki bireyler arasında olduğu, 36-45 yaş aralığındaki bireylerin güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda evcil hayvanı olan bireyler ile olmayan bireylerin stres ve güvenli bağlanma düzeylerinin farklı değişkenlerden etkilendiği görülmektedir. Aynı zamanda 18-25 yaş aralığı bireylerin sınav stresi ile mücadele ettiği ve geç ergenlik olarak adlandırılan dönemin içerisine denk gelmektedir. Bu nedenle algılanan stres düzeylerinin yüksek, güvenli bağlanma örüntülerinin ise düşük olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda evcil hayvanın yaşama olumlu etkisinin daha fazla ileri yaşlarda ortaya çıktığı da düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri medeni durum göre incelendiğinde algılanan stres, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 13). Araştırma sonucunda bekar bireylerin diğer gruplara oranla daha yüksek stres bildirdikleri görülmüştür. Güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları açısından farklılığın evli ve bekar bireyler arasında olduğu, bekar bireylerin daha fazla güvenli ve daha az kayıtsız

bağlanma örüntüleri sergiledikleri görülmüştür. Yapılan araştırmalar incelendiğinde evcil hayvan sahibi olma ve evcil hayvana bağlanma ile medeni durum arasında farklılık olmadığını göstermektedir (Bagley ve Gonsman, 2005). Evcil hayvanı olan bireylerin, bağlanma tarzlarının algılanan stres ve medeni durum açısından incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak araştırma sonucunda, elde edilen bulgular kendi içerisinde çelişmemektedir. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerden elde edilen sonuçlarla kısmen tutarlı bulguların elde edildiği görülmektedir. Evcil hayvanı olmayan boşanmış bireylerin stres düzeylerinin daha yüksek olması, evcil hayvanın boşanmanın olumsuz etkilerini azaltabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri gelir düzeyine göre incelendiğinde algılanan stres ve saplantılı bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 14). Düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla stres algıladıkları görülmüştür. Bu durum evcil hayvanı olmayan bireylerle paralel bir sonuç göstermektedir. Saplantılı bağlanma puanları açısından farklılığın ise orta gelir düzeyine sahip olan bireyler ile yüksek gelir düzeyine sahip olan bireyler arasında olduğu, yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla saplantılı bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür. Saplantılı bağlanma stilinde kişi kendini değersiz hisseder ve sevilmemeye layık olduğuna kendini inandırır. Bu yüzden bu bağlanma modeline sahip olan bireyler özellikle yakın ilişkilerinde kendilerini sürekli kanıtlama ya da doğrulama eğilimindedirler girerler (Bowbly, 2013). Bu bağlanma örüntüsüne sahip olan kişilerin genel olarak kendilerini kanıtlama ve diğerlerinin onayını alma adına yoğun bir çaba harcadıkları görülmektedir (Kaya ve Savrun, 2015). Bu noktada yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin de bu eğilimi sergileyebilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri birlikte yaşanan kişiye göre incelendiğinde algılanan stres, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, genel bağlanma ve insan yerine koyma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 15). Algılanan stres puanları açısından farklılığın ebeveynleri ile yaşayan bireyler ile eşi, çocukları ve eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler arasında

olduğu, ebeveynleri ile yaşayan bireylerin daha yüksek stres düzeyi bildirdikleri görülmüştür. Bu durumun gelişim özellikleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Yetişkinlerin kendi yaşamlarını kurma ve sorumluluklarını alma noktasında bir yerde aile evinden uzaklaşmaları gerekmekte ve bu durum bir gelişim görevi olarak kabul edilmektedir. Bu noktada bireylerin yetişkinlik dönemlerinde de aileleri ile yaşamalarının çatışmaları doğurabileceği ve bu durumun da algılanan stresi arttırabileceği düşünülmektedir. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler ile tek başına yaşayan ve ebeveynleriyle yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ve çocukları ile yaşayan bireylerin daha yüksek güvenli bağlanma örüntüsü bildirdikleri görülmüştür. Saplantılı bağlanma puanları açısından farklılığın yalnız yaşayan bireyler ile eşi ve çocukları ile olan bireyler arasında olduğu, yalnız yaşayan bireylerin daha fazla saplantılı bağlanma örüntüsü bildirdikleri görülmüştür. Bu sonuç beklenen bir bulgudur. Aile ile birlikte olunması ve bu örüntünün devam ettirilmesi güvenli bağlanmanın bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Evcil hayvana genel bağlanma puanları açısından farklılığın eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler ile tek başına, eşiyle ve ebeveynleriyle yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ve çocukları ile yaşayan bireylerin evcil hayvanları ile daha az genel bağlanma gerçekleştirdikleri görülmüştür. İnsan yerine koyma puanları açısından farklılığın yalnız yaşayan bireyler ile eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler arasında olduğu, yalnız yaşayan bireylerin insan yerine koyma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak bakıldığında yalnız yaşayan bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu, beklenen bir sonuçtur. Çünkü bireyler evcil hayvanları ile yalnızlıklarını gidermekte ve yaşamlarını yalnızca onlarla paylaşmaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında evcil hayvanların yalnızlığı hafifletmede etkisi olduğuna dair bulguların olduğu görülmektedir (Gilbey ve Tani 2015). Bir sosyal destek elde etme şekli olan evcil hayvan bakımı, bireylerde başka birinin bakımı ve beslenmesine yönelik sorumluluk duygusunun devam etmesini sağlamakta, bu da bireylerde yalnızlık duygusunun azalmasına yardımcı olmaktadır (Krause-Parello 2012). Yalnızlığını azaltan evcil hayvana bağlanma da doğal bir sonuç olarak daha fazla gelişmektedir.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri sahiplenilen evcil hayvan

sayısına göre incelendiğinde güvenli bağlanma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 16). Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın 1 evcil hayvan sahibi olan bireyler ile 2 evcil hayvan sahibi olan bireyler arasında olduğu, 1 evcil hayvan sahibi olan bireylerin daha yüksek güvenli bağlanma bildirdikleri görülmüştür. Bağlanma stilleri ve evcil hayvan sayısı arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Güvenli bağlanma örüntüsü geliştiren bireylerin, tek bir evcil hayvana bağlılık geliştirerek onlara ilgi ve desteklerini tam anlamıyla vermekte oldukları düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri sahip olunan evcil hayvanın türüne göre incelendiğinde genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 17). Analiz sonucunda kuşu olan bireylerin genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanlarının diğer gruplara oranla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Kedi ve köpek gibi kafes dışında beslenen ve bakımı sunulan hayvanların sahipleriyle temaslarının birebir olmasının evcil hayvanlarına bağlanma düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu iki değişkenin incelendiği herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri evcil hayvan besleme süresine göre incelendiğinde algılanan stres, genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 18). Algılanan stres, genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları açısından farklılığın 1-5 yıldır hayvan besleyenler ile 11 yıl ve üzeri süredir hayvan besleyenler arasında olduğu, 11 yıl ve üzeri süredir hayvan besleyen bireylerin daha az stres, daha yüksek genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma bildirdikleri görülmüştür. Evcil hayvanla geçirilen süre arttıkça hem bağlanma yükselmekte hem de evcil hayvanın stres üzerindeki iyileştirici etkisi güçlenmektedir. Bu bulgu farklı çalışmalar tarafından da desteklenmektedir (Dolaştır Koyun, 2016; Karamişe, 2014).

Araştırmaya katılan ve evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri daha önce evcil hayvanı

kaybetme durumuna göre incelendiğinde bireylerin stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 19). Bu konuda daha önce yapılmış bir çalışmaya rastlanılmasa da bulgunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bireylerin evcil hayvanlarına genel bağlanma düzeyleri ile korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde, güvenli bağlanma arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri yükseldikçe korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma örüntülerinin çoğaldığı, güvenli bağlanma örüntülerinin ise azaldığı görülmektedir. Hayvan hakları ile kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle bireylerin hayvan hakları savunuculuğu yükseldikçe kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma örüntülerinin de fazlaştığı görülmektedir. Bu bulgular literatür ile uyumluluk göstermektedir. Korkulu bağlanma sergileyen bireyler, diğerlerinden uzaklaşmakta (Kesebir ve ark., 2011) ve evcil hayvanlarına bağlanmaktadır. Bu duygunun evcil hayvana da yöneltilmesi muhtemel bir sonuçtur. İnsan yerine koyma ile ise korkulu bağlanma arasında pozitif yönde, algılanan stres arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle bireylerin evcil hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri yükseldikçe korkulu bağlanmaları artmakta, algılanan stresleri azalmaktadır. Algılanan stresin azalmasının yalnızlığın paylaşılması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırma sonuçları aşağıda yer almaktadır:

1. Bireylerin algılanan stres ve korkulu bağlanma puanlarının evcil hayvan sahibi olup olmama durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres puanlarının daha düşük, korkulu bağlanma puanlarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2. Bireylerin güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanlarının evcil hayvan sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür.

3. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma puanları arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkeklerin daha fazla güvenli bağlanma, kadınların ise daha fazla kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma örüntüsü sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

4. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve güvenli bağlanma düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. 46-55 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek, 56-65 yaş aralığındaki bireylerin ise güvenli bağlanma puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

5. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyleri arasında medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Boşanmış bireylerin algılanan stres puanlarının, korkulu ve saplantılı bağlanma örüntülerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

6. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres ve korkulu bağlanma düzeyleri arasında gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla stres algıladıkları ve korkulu bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür.

7. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin algılanan stres puanları arasında kiminle yaşadıkları değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Algılanan stres puanları açısından farklılığın eşi ile yaşayan bireyler ile çocukları ve ev arkadaşlarıyla yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ile yaşayan bireylerin daha az stres algıladıkları görülmüştür.

8. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin güvenli bağlanma puanları arasında kiminle yaşadıkları değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ebeveynleri ile yaşayan bireyler ile ev arkadaşı ile yaşayan bireyler arasında olduğu ve ev arkadaşları ile yaşayanların daha fazla güvenli bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür.

9. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin kayıtsız bağlanma puanları arasında kiminle yaşadıkları değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kayıtsız bağlanma puanları açısından farklılığın yalnız başına yaşayanlar ile çocuklarıyla birlikte yaşayanlar arasında olduğu ve yalnız başına yaşayan bireylerin daha fazla kayıtsız bağlanma sergiledikleri görülmüştür.

10. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, saplantılı bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kadınların daha fazla algılanan stres, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanlarına, erkeklerin ise daha fazla saplantılı bağlanma puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

11. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres ve güvenli bağlanma düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. 18-25 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın ise 18-25 yaş aralığındaki bireyler ile 36-45 yaş aralığındaki bireyler arasında olduğu, 36-45 yaş aralığındaki bireylerin güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

12. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri arasında medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekar bireylerin daha fazla stres ve kayıtsız bağlanma; daha düşük güvenli bağlanma puanına sahip olduğu görülmüştür.

13. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres ve saplantılı bağlanma düzeyleri arasında gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla stres algıladıkları, yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin ise daha fazla saplantılı bağlanma örüntüsü sergiledikleri görülmüştür.

14. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri arasında yaşanan kişi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Algılanan stres puanları açısından farklılığın ebeveynleri ile yaşayan bireyler ile eşi, çocukları ve eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler arasında olduğu, ebeveynleri ile yaşayan bireylerin daha yüksek stres düzeyi bildirdikleri görülmüştür.

15. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin güvenli bağlanma saplantılı bağlanma düzeyleri arasında yaşanan kişi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma puanları açısından farklılığın eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler ile tek başına yaşayan ve ebeveynleriyle yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ve çocukları ile yaşayan bireylerin daha yüksek güvenli bağlanma örüntüsü bildirdikleri görülmüştür.

16. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin saplantılı bağlanma düzeyleri arasında yaşanan kişi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanma puanları açısından farklılığın yalnız yaşayan bireyler ile eşi ve çocukları ile olan bireyler arasında olduğu, yalnız yaşayan bireylerin daha fazla saplantılı bağlanma örüntüsü bildirdikleri görülmüştür.

17. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin evcil hayvanlarına genel bağlanma düzeyleri arasında yaşanan kişi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Genel bağlanma puanları açısından farklılığın eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler ile tek başına, eşiyile ve ebeveynleriyle yaşayan bireyler arasında olduğu, eşi ve çocukları ile yaşayan bireylerin evcil hayvanları ile daha az genel bağlanma gerçekleştirdikleri görülmüştür.

18. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin evcil hayvanlarını insan yerine koyma düzeyleri arasında, yaşanan kişi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. İnsan yerine koyma puanları açısından farklılığın yalnız yaşayan



bireyler ile eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler arasında olduğu, yalnız yaşayan bireylerin insan yerine koyma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

19. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri arasında, sahiplenilen evcil hayvan sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. 1 evcil hayvan sahibi olan bireylerin, 2 evcil hayvan sahibi olan bireylere oranla daha yüksek güvenli bağlanma bildirdikleri görülmüştür.

20. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin sahip olunan evcil hayvanın türüne göre genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kuşu olan bireylerin genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma puanlarının diğer gruplara oranla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

20. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres, genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma düzeyleri arasında evcil hayvanı besleme süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. 11 yıl ve üzeri süredir hayvan besleyen bireylerin daha az stres, daha yüksek genel bağlanma, hayvan hakları ve insan yerine koyma bildirdikleri görülmüştür.

21. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeyleri, bağlanma stilleri ve evcil hayvanlarına bağlanma düzeyleri arasında evcil hayvanını kaybetme değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

22. Evcil hayvanlarına genel bağlanma düzeyleri ile korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde, güvenli bağlanma arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

23. Hayvan hakları ile kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

24. İnsan yerine koyma ile ise korkulu bağlanma arasında pozitif yönde, algılanan stres arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

## ÖNERİLER

Araştırmada evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan ve stres düzeyi yüksek olan bireylere bu durum açıklanarak stres düzeylerinin azaltılmasına katkı sunulabilir.

Yine evcil hayvan sahibi olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olması, pet terapilerinin de işlevselliği noktasında kanıt sağlayabilir. Bu doğrultuda pet terapilerinin yaygınlaştırılması stresle mücadelede önemli olabilir.

Bununla birlikte yine araştırma sonuçlarından hareketle, evcil hayvan sahibi olan bireylerin bağlanma düzeylerinin artmasının güvensiz bağlanma örüntüleri ile ilişkili olması nedeniyle bu bireyler ile birlikte bağlanma örüntüleri ve bu durumların etkileri hakkında bilgi verici psiko-eğitim programları düzenlenerek ilişkilerin kuvvetlenmesi sağlanabilir.

Araştırma, daha özel örneklem grupları (sadece boşanmış bireyler, ergen bireyler gibi) ile tekrarlanarak değişkenler ile ilgili daha spesifik bilgi edinilebilir.

Bu araştırmanın sonuçları, nicel araştırma kapsamında bireylerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar doğrultusunda oluşturulmuştur. Araştırmada, incelenen değişkenler nitel araştırma ile derinlemesine incelenebilir.

Evcil hayvana sahip olan bireylerin algılanan stres düzeylerindeki değişim boylamsal araştırmalarla incelenebilir.

## KAYNAKLAR

AİNSWORTH, M., & BOWLBY, J. (2013). *The Origins of Attachment Theory. Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, 45.

AKOVA, O., & IŞIK K. (2008). Otel İşletmelerinde Stres Yönetimi: İstanbul' daki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Araştırma; Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 15, Sayı. 1, 21.

AKPINAR, B. (2008). Eğitim Sürecinde Öğretmenlerde Strese Yol Açan Nedenlere Yönelik Öğretmen Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 2, s. 360-56.

ALYÜZ, Z. (2018). Evcil Hayvanı Olan ve Olmayan 10-12 Yaş Çocuklarının Empatik Eğilim, Ahlaki Yargı ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 47-55.

AMBARLIOĞLU, A. (2007). Türk Toplumunda Evcil Hayvan Beslenme Alışkanlıkları ve Din (İstanbul Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi: İstanbul., 78-79.

ANBAR, H. (2013). Bağlanma Stilleri ve Bağlanma Stillerinin Çeşitli Değişkenlerle Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Lisans Tezi, Ankara, 67-69.

ANGLE, R. L. (1994). Utilization of Pet Bonding Scale to Examine The Relation Between The Human/Companion Animal Bond and Self-Esteem in Pre-Adolescence. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Houston, Houston, 56.

ARKAR, H. (2004). Cloninger'in Psikobiyolojik Kişilik Kuramının Türk Örneğinde Sınanması (Doctoral Dissertation, Ege Üniversitesi), 67-100-120.

ATAMAN G. (2001). *İşletme Yönetimi*, Türkmen Kitabevi, İstanbul, s. 483-484-489-525.

AYDIN A. H. (2013). *Yönetim Bilimi* (5. Baskı), Seçkin Yayıncılık, Ankara, 138-141.

AYDIN, B., & İMAMOĞLU S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması, M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt: 14, Sayı: 14, s. 44.

AYDIN, A., ÜÇÜNCÜ K., & TAŞDEMİR T. (2011). Akademik Performansı Etkileyen Stres Kaynaklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 8, Sayı: 2, 389.

AYTEN, A., & GASHİ F. (2012). Affetme ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi* 3(2):11-12.

BALCI, A. (2014). Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü, (Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 10.

BALCIOĞLU, İ., & KOYUN, B. D. (2016). *Evcil Hayvanlara Bağlanma ile Ağaç ve Çevre Tutumu Arasındaki İlişki*,76-100.

BALABAN, J. (2000). Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:7, Özel Sayı, 192.

BALLARİNA, G. (2003). *Pet Therapy Animals in Human Therapy. Conference Report Acta Bio Medica*, (74), 121-150.

BALTAŞ, Z. & BALTAŞ, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (25. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi, 31-304.

BALTAŞ, Z., CEVİZCİ, S. & ERGİNÖZ, E. (2009). *Ruh Sağlığının İyileştirilmesinde Destek Bir Tedavi Yaklaşımı: Hayvan Destekli Tedavi*. Nobel Med, 5(1), 56-57.

BECK A. M. (2000). *The Use of Animals to Benefit Humans, Animal-Assisted Therapy*. Ed: Fine AH, *The Handbook on Animal Assisted Therapy, Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. New York, USA, 21-22.

BELK R. W. (1996). *Metaphoric Relationships with Pets*. The White Horse Press, Cambridge, UK, 4(2):123-140.

BEVERLAND M. B, FARRELY. F, & Lim E. A. (2008). *Exploring The Dark Side of Pet Ownership Status-and Control-Based Pet Consumption*. *Journal of Business Research* 61: 490-496.

BOWLBY, J. (2013). *Bağlanma ve Kaybetme*. (Çev. Soylu T.). İstanbul, Pinhan Yayıncılık, 78-120.

BRODIE S. J, & BİLEY F. C. (1999). *An Exploration of The Potential Benefits of Pet Facilitated Therapy*. *Journal of Clinical Nursing* 8(4):329.

BUSTAD L. (1995). *The Role of Pets in Therapeutic Programmes, Historic Perspectives*. In *The Waltham Book of Human-Animal Interaction: Benefits and Responsibility of Pet Ownership*. Ed: Robinson I, Pergamon Press, Oxford, UK, 55-65.

CAN H., AŞAN Ö., & AYDIN E. M. (2006). *Örgütsel Davranış*, Arıkan Yayıncılık, İstanbul, 258.

Carnegie, D. (2012). *Stres ve Endişeyle Başa Çıkma Yolları* (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap, 78

CARVER C., & Scheier M. (1998). *Perspectives on Psychology*, Cambridge University Press, 281-282.

CEVİZCİ, S., ERGİNOZ, E., & BALTAŞ, Z. (2009). *Ruh Sağlığının İyileştirilmesinde Destek Bir Tedavi Yaklaşımı: Hayvan Destekli Tedavi*. Nobel Med, 5(1), 4-9.

CLONİNGER, C. R. (1987). *A Systematic Method for Clinical Description and Classification of Personality Variants*. Archives of General Psychiatry, 573-576.

CONNOR K, & MİLLER J. (2000). *Animal-Assisted Therapy: The Human-Animal Bond*. AACN Clinical Issues 11(1):139-160.

ÇAPAN B. E., & ARICIOĞLU A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *International Journal of Educational Research* 5(4):70.

DEMİR, A. (1989). Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7-23.

DEMİR, K. M. & ARI, E. (2013). Öğretmen Sorunları-Çanakkale İli Örneği. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 113.

DEMİRKIRAN, M. (2007). Stres Kaynakları ve Askeri Örgütlerde Stres Yönetimi, (İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 59-78.

DURMUŞ, Y., & TEZER E. (2001). Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 47, 26.

EDWARDS N. E., & BACK A. M. (2002). *Animal-Assisted Therapy and Nutrition in Alzheimer's Disease*. *Western Journal of Nursing Research* 24(6):697.

EKİNCİ, H., & EKİCİ S. (2003). İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma, *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 27, Sayı: 1, 110-11.

ER H., & KAYA M. F. (2014). *Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Stres Kaynaklarının Belirlenmesi*”, Cumhuriyet International Journal of Education, Vol: 3, No: 2, 2.

ERDAL, M. B. (2009). İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama, (Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi), Manisa, 70-88.

ERDAL, S. (2011). Örgütlerde Stres Yönetiminde Cinsiyet Faktörü, (Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 42-89.

EREN, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. (Genişletilmiş 7. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları, 59-75.

EROĞLU F. (2006). *Davranış Bilimleri* (7.Baskı), Beta Yayıncılık, İstanbul, 447.

ERSARI, G., & NAKTİYOK A. (2012). İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 1, 84.

FRANKLİN A. (1999). *Animals and Modern Cultures: A Sociology of Human-Animal Relations in Modernity*. Sage Publications, London, UK, .30-55.

GARRİTY T. F, STALLONES L, MARX M. B, & JOHNSON T.P. (1989). “*Pet Ownership and Attachment as Supportive Factors in The Health Of The Elderly*”. *Anthrozoös* 3(1):35-37.

GEÇTAN, E. (1988). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 89-95.

GEYBULLAYEV G. (2002). *Yönetimin Esasları*, Süleyman Demirel Üniversitesi Yayın No: 28, Isparta, 31.

GOODNOW J, TARBOX S, ZAMORE E, & ZİMMERMAN V. (2015). *Animal-Assisted Therapy in Long Term Care: A Review of The Literatur*. Book 2: Senior Nursing Poster Presentations. Keene, USA, 45-50.

GÜLEÇ, C. (1991). *Belirti ve Bulgular: Teşhis. Depresyon: Çağdaş Tedavi Yaklaşımları*. Servier, 25.

GÜNEY S. (2000). *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 463.

GÜNEY, S., & AYHAN D. (1997). *Kamu ve Özel Sektördeki Tepe Yöneticilerinin İşle İlgili Stres Kaynaklarının Karşılaştırılması*”. *Verimlilik Dergisi*, S.2, Ankara.

HATİBOĞLU, E. (2014). *İlk ve Ortaokul Yöneticilerinin Stres Kaynaklarının ve Stres Yönetimi Stillерinin İncelenmesi*, (İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 40- 45.



İNCAZLI, S. B., ÖZER, S., & YILDIRIM Y. (2016). Rehabilitasyon Hemşireliğinde Hayvan Destekli Uygulamalar. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi* 5(2):80.

İLGÖZ, M. (2014). Stres Kaynakları, Sonuçları ve Stresle Mücadele, (Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 100.

İSKİT N. (2008). *Stres Yogası* (1. Baskı), 13, Turkuaz Yayınları, İstanbul.

İŞTAR, E., 2012. Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, Sayı: 33, 8.

JOHNSON R.A, & MEADOWS R.L. (2002). *Older Latinos, Pets, and Health*. *Western Journal of Nursing Research* 24(6):609.

KARAGÜL, M. (2011). Örgütsel Stres ve Stres Yönetimi: Malatya Adliyesi Örneği, (Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir, 38.

KARAKAŞ, A. C., & KOÇ M. (2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 3, 611-612.

KARAKAŞ, S. (2009). Çalışan Gençlerde Depresyon ve Anksiyetenin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi – İzmir, 67.

KARAKAYA, A. & GÜREL, S. (2015). Kardemir A. Ş. Çalışanlarının Stres Faktörleri Algılarına Yönelik Bir Araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 5, Sayı: 1, 20- 21.

KARAMEŞE, H. (2014). Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, Türkçe Formun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması.

Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat, 67-161.

KARAMIZRAK N. (2014). *Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi*. Koşuyolu Heart Journal, Cilt: 17, Sayı: 1, 54.

KARAMUSTAFALIOĞLU, O., & YUMRUKCAL, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 34-45.

KAYA, E. (2006). Örgütsel Stres Kaynakları ve Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma Örneği, (Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 79.

KAYA, N. (2012). *Effect of Attachment Styles of Individuals Discharged From an Intensive Care Unit on Intensive Care Experience*. Journal of critical care, 27(1), 103.

KARAYAĞIZ MUSLU G., & CONK Z. (2011). Hayvan Destekli Uygulamalar ve Çocuklarda Kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(2)83-85.

KESEBİR, S., VAHİP, S., AKDENİZ, F., YÜNCÜ, Z., & ALKAN, M. (2005). Affective Temperaments as Measured by TEMPS-A in Patients with Bipolar I Disorder and Their First-Degree Relatives: A Controlled Study. *Journal of Affective Disorders*, 85(1), 127-133.

KIRKPATRICK, L. A. & KOÇ, Ç. M. (2006). Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi. Çev. Mustafa Koç). *Bilimname Dergisi*, Kayseri-2006, S, 10(1), 133-172.

KOÇ, Ş. R. (2009). Sağlık Çalışanlarında İş Stresi (Acil Servis Örneği), (Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 19.

KOÇAK, İ. (2009). Huzurevlerindeki Yaşlıların ve Sağlık Personelinin Evcil Hayvanlar ile Terapiye İlişkin Görüşlerinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 75-76.

KOENING S. (1996). *Moscow's Rich Flaunt Rottweilers*. New York Times, 8 Aug. p:4, 45-49.

KÖKNEL, O. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi, 78-79.

KÖSE, S. (2003). *A Psychobiological Model of Temperament and Character: TCI*. *Yeni Symposium* 41 (2): 86-97.

KÖŞKER, N. (2013). *İlkokul Öğrencileri ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Doğaya İlişkin Algıları ve Sorumluluklarına Yönelik Düşünceleri*. *Turkish Studies*, 8(3), 341-355.

KRAUSE, PARELLO C. A. (2012). *Pet Ownership and Older Women: The Relationships Among Loneliness, Pet Attachment Support, Human Social Support and Depressed Mood*. *Geriatric Nursing* 33(3):194-203.

KURDEK, L. A. (2009). *Pet Dogs as Attachment Figures For Adult Owners*. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 439.

KURT, G. (2011). Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Düzeylerinin İncelenmesi, (Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), Karaman, 30-36.

KÜÇÜK, F. (2015). Hastane Başhekimlerinin Yönetsel Stres Faktörlerine Maruz Kalma Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma: Şanlıurfa İli Örneği. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt: 6, Sayı: 12, 369.

LAUN L. (2003). *Benefits of Pet Therapy in Dementia*. Home Healthcare Now 21(1):49-52.

LORİ S, PALLEY P, PEARL O. R, & STEVEN M. N. (2010). *Mainstreaming Animal-Assisted Therapy*. ILAR Journal 51(3):199.

LOSZYK B. (2006). *Sakin Ol Sinirlerine Hakim Ol/ Stresle Başa Çıkma Yolları* (Çev.: Gülay Engin), Mess Yayınları, İstanbul, 81-85-113-114-200.

MANAV, F. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-2012.

MERTOL, S., & ALKIN, T. (2012). *Temperament and Character Dimensions of Patients with Adult Separation Anxiety Disorder*. Journal of Affective Disorders, 139(2), 199-203.

MİLLER, G., BROWN-ANDERSON, F., FLEMİNG, W., PEELE, T. & CHEN, M. (1999). *Teacher Stress: A Case Study*. Educational Resources Information Center. U.S, 67.

MORGAN, C. T., & KARAKAŞ, S. (2009). *Psikolojiye Giriş*. Eğitim Kitabevi yayınları, 100-140.

MORSÜN BÜL, Ü., & ÇOK, F. (2011). *Bağlanma ve İlişkili Değişkenler*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(3), 67-68.

NORFOLK, D. (1989). *İş Hayatında Stres*, (Çev. L. Serdaroğlu), İstanbul, 177-200.

OKTAY, B., & BATIGÜN, A. D. (2014). *Aleksitimi: Bağlanma, Benlik algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke*. Türk Psikoloji Yazıları, 17(33), 31-40.

ONUR, E. (2012). İstanbul'da Kedi Köpek Sahiplenmesinin Sosyo-Ekonomik Parametreleri. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Veteriner Fakültesi Zootekni Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 88-89.

ORUÇ, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. (DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü), 130-170.

ÖZEN, H. Ö. (2011). Üniversite ve Devlet Hastanelerinde Çalışan Hemşirelerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması: Zonguldak Örneği, (Zonguldak Kara Elmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi), Zonguldak, 28-29-47-51-56-59.

ÖZTÜRK, İ., AKALIN, S., & ÖZGÜNER, İ. (2020). Covid-19 Salgınının ve Karantinanın Psikolojik Etkileri. *Turkish Studies Dergisi*, cilt:15, s:886-903.

PAMUK, D. (2015). Yaşlı Bireylerin Yaşamında Evcil Hayvanların Rolü. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*. V (2), 297-298.

PLEMONS A. M. (2008). *Commodifying Fido: Pets As Status Symbols*. Texas A&M University, Master Thesis, Texas, 89-120.

POLATCI, S. (2015). Örgütsel ve Sosyal Destek Algılarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş ve Evlilik Tatmininin Aracılık Rolü. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 11, Sayı: 2, 28.

REGAN, T. (2007). *Kafesler Boşalsın: Hayvan Hakları ile Yüzleşmek*. 1.Basım, İletişim Kitabevi, İstanbul, 207-210.

RICHESON, N. E. (2003). Effects of Animal-Assisted Therapy on Agitated Behaviors and Social Interactions of Older Adults with Dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias* 18: 353-360-365.

ROBBINS, P. S. (1992). *Essentials of Organizational Behavior* (3rd ed.). USA: Prentice Hall, Inc., 287.

ROWSHAN, A. (2011). *Stres Yönetimi Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 12-38.

SABUNCUOĞLU, Z., & TÜZ, M. (2001). *Örgütsel Psikoloji*. (3. Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi, 231-232.

SAĞLAMTİMUR, B., & DEMİR O. (2013). Müziğin Balık Gelişimi ve Stres Üzerine Etkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 27, Sayı: 1, 110.

SARP N. (2000). Hekim ve Stres Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, Cilt: 53, Sayı: 2, 135.

SELYE, H. (1977). *Stress Without Distress*. NY: TeachYourself Books, 89-92.

SERPELL, J. A., & KRUGER, K. A. (2006). Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations. Ed: Fine AH, *Handbook on Animal-Assisted Therapy Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, 2nd edition., Elsevier, Sandiego, USA, 92-144.

SINHA, R. (2012). Stress Management- A Comparative Study of Selected Public & Private Sector Organization in Chhattisgarh. *International Journal Of Research In Commerce & Management*, 3(3), 126-130.

SOYSAL, A. Ş., BODUR, Ş., İŞERİ, E., & ŞENOL, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.

ŞATIRER, H. (2011). Satış Elemanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları (Isparta İli Organize Perakende Sektörü Üzerine Bir Araştırma), (Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), Isparta, 22-25.

TEDESCHI, P., FITCHETT, J., & MOLİDOR C. E. (2005). The Incorporation of Animal-Assisted Interventions in Social Work Education. *Journal of Family Social Work* 9(4):59-72.

TEKİN, G. O. (2010). Çalışma Yaşamında Stres Kaynakları ve Kamu Kurumlarında Çalışanlar Üzerine Etkileri: Edirne Örneği, (Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi), Edirne, 68- 81-85-89

TEKİN, G., Amman M. T., & Tekin A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 6, Sayı: 2, 152.

TEL, M., & KÖKSALAN, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 18, Sayı: 1, 263.

TUĞRUL, C. D. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, Sayı: 4, 13.

TUTAR, H. (2007). *Kriz ve Stres Yönetimi* (2.Baskı), Seçkin Yayıncılık, Ankara, 262-274.

TÜZÜN, O. & SAYAR, K. (2006). *Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji*. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

UYTUN, M. C., OZTOP, D. B., & ESEL, E. (2013). *Evaluating the Attachment Behaviour in During Puberty and Adulthood*. *Düşünen Adam*, 26(2), 177-178.

ÜRGÜPLÜ, G. (2014). *Derin Ekoloji Bağlamında Kentte Sokak Hayvanlarıyla Birlikte Yaşamak Olgusunun İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Fen Bilimleri Enstitüsü), 78.

ÜSTÜN, B., & KARAGÜL, S. (2015). Hastanelerde Monotonluk Sorunu ve Alınabilecek Önlemler, *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 2, 2015, 63.

WALSH, F. (2009). Human-Animal Bonds i: The Relational Significance of Companion Animals. *Family Process* (48):462-480.

YEŞİLKAYALI, E., & OFLUOĞLU, A. (2018). Sosyal Çalışma Uygulamalarında Hayvan Destekli Müdahaleler. *Journal of Human Sciences* 15(4):1874-1875.

YILDIRIM, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 6, 185.

ZİLCHA-MANO, S., MİKULİNCER, M., & SHAVER, P. R. (2011). An Attachment Perspective on Human-Pet Relationships: Conceptualization and Assessment of Pet Attachment Orientations. *Journal Of Research In Personality*, 45(4), 345-357.



## EKLER

### Ek-A: Gönüllü Olur Formu (Çalışmaya Katılım Onay Formu)

#### Gönüllü Olur Formu (Çalışmaya Katılım Onay Formu)

Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ danışmanlığında, klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Dilay GÜNGÖRMÜŞ tarafından bitirme tezi kapsamında hazırlanmıştır. Bu araştırmada “Evcil Hayvan Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki” incelenecektir. Elde edilen veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin 18 ile 65 yaş aralığında olması gerekmektedir. Çalışmamızda sizlerden kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Çalışmaya verdiğiniz yanıtlar sadece bu araştırmada kullanılacak olup, araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katıldığınız için sizlerden herhangi bir ücret alınmayacak ve herhangi ücret verilmeyecektir. Çalışmaya katılmama hakkına ve istediğiniz zaman çalışmayı sonlandırma hakkına sahipsiniz.

Sizlerden ricam çalışmanın güvenilirliği açısından boş soru bırakmamanız ve size en uygun olan cevapları vermenizdir. Katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.

**Psikolog Dilay GÜNGÖRMÜŞ**

Çalışmaya katılmayı onaylıyor musunuz?

Evet ( )

Hayır ( )

## Ek-B: Demografik Özellikler Bilgi Formu

### Demografik Özellikler Bilgi Formu

#### Cinsiyetiniz Nedir?

Kadın ( )

Erkek ( )

#### Yaş Aralığınız Nedir?

18 – 25 ( )

26 – 35 ( )

36 – 45 ( )

46 – 55 ( )

56 – 65 ( )

#### Medeni Durumunuz Nedir?

Bekar ( )

Evli ( )

Boşanmış ( )

Eşi Vefat Etmiş ( )

#### Eğitim Düzeyiniz Nedir?

Okuryazar ( )

İlkokul ( )

Ortaokul ( )

Lise ( )

Üniversite Lisans ( )

Yüksek Lisans ( )

Doktora ( )

**Gelir Düzeyiniz Nedir?**

Düşük ( )

Düşük – Orta ( )

Orta ( )

Orta – Üst ( )

Üst ( )

**Kiminle birlikte yaşamaktasınız?**

Tek başıma ( )

Eşim ile ( )

Çocuklarım ile ( )

Eşim ve çocuklarım ile ( )

Ebeveynlerim ile ( )

Ev arkadaşım ile ( )

**Evcil hayvan sahibi misiniz?**

Evet ( )

Hayır ( )

**Aşağıdaki soruları yalnızca evcil hayvan sahibi olan bireyler cevaplayacaktır.**

**Sahiplendiğiniz Evcil Hayvan Türü Nedir? (Birden fazla evcil hayvan türüne sahipseniz işaretleyebilirsiniz.)**

Kedi ( )

Köpek ( )

Kuş ( )

Diğer ( )

**Sahiplendiğiniz kaç tane evcil hayvan var?**

1 ( )

2 ( )

3 ve zeri ( )

**Ne zamandır evcil hayvan sahibisiniz?**

1-5 yıl ( )

6-10 ( )

11 ve st ( )

**Hiç evcil hayvanınızı kaybettiniz (lm de dahil) mi?**

Evet ( )

Hayır ( )

## Ek-C: İlişkiler Ölçeği Anketi

İlişkiler Ölçeği Anketi							
Açıklama: Aşağıda yakın duygusal ilişkinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerinizden kastedilen romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere, bu ilişki arkadaşlık, dostluk ve benzeri olabilmektedir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak değerlendiriniz.	Beni hiç tanımlamıyor	Beni tanımlamıyor	Beni kısmen tanımlıyor	Beni ne tanımlıyor ne de tanımlamıyor	Beni kısmen tanımlıyor	Beni tanımlıyor	Tamamen beni tanımlıyor
	1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlama konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

### Ek-D: Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği

Açıklama: En sevdiğiniz evcil hayvanınız hakkındaki kısa ifadelere katılıp katılmadığınız lütfen belirtiniz. Her bir ifade için tamamen katılıyorum, biraz katılıyorum, biraz katılmıyorum ve tamamen katılmıyorum seçeneklerinden birini seçiniz. Cevap vermeyi reddedebilirsiniz.	Tamamen katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Evcil hayvanım benim için herhangi bir arkadaşımın daha değerlidir.	0	1	2	3
2.Evcil hayvanımla sınırlarımı sıklıkla paylaşıyorum.	0	1	2	3
3.Evcil hayvanlar, aile üyeleriyle aynı hak ve ayrıcalıklara sahip olmalıdır.	0	1	2	3
4.Evcil hayvanımın en iyi arkadaşım olduğuna inanıyorum.	0	1	2	3
5.İnsanlara karşı duygularım, onların evcil hayvanıma davranışlarından etkilenir.	0	1	2	3
6.Evcil hayvanımı seviyorum çünkü o bana hayatımdaki insanların çoğundan daha sadıktır.	0	1	2	3
7.Evcil hayvanımın resimlerini başka insanlara göstermekten zevk alırım.	0	1	2	3
8.Bence evcil hayvanım sadece bir hayvandır.	0	1	2	3
9.Evcil hayvanımı seviyorum çünkü o beni asla yargılamaz.	0	1	2	3

10.Evcil hayvanım, kendimi ne zaman kötü hissettiğimi anlar.	0	1	2	3
11.Sık sık evcil hayvanım hakkında diğer insanlarla konuşurum.	0	1	2	3
12.Evcil hayvanım beni anlar.	0	1	2	3
13.Evcil hayvanımı sevmemin sağlıklı kalmama yardım ettiğine inanırım.	0	1	2	3
14.Evcil hayvanlar da insanlar kadar saygıyı hak ediyor.	0	1	2	3
15.Evcil hayvanımla çok yakın bir ilişkimiz var.	0	1	2	3
16.Evcil hayvanıma iyi bakabilmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	0	1	2	3
17.Evcil hayvanımla sık sık oynarım.	0	1	2	3
18.Evcil hayvanımı mükemmel bir dost olarak görüyorum.	0	1	2	3
19.Evcil hayvanım beni mutlu eder.	0	1	2	3
20.Evcil hayvanımın ailemin bir parçası olduğunu hissediyorum.	0	1	2	3
21.Evcil hayvanıma çok bağlı değilim.	0	1	2	3
22.Evcil bir hayvana sahip olmak mutluluğuma mutluluk katar.	0	1	2	3
23.Evcil hayvanımı bir arkadaş olarak görüyorum.	0	1	2	3



## Ek-E: Algılanan Stres Ölçeği


<b>Algılanan Stres Ölçeği</b>					
Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	0	1	2	3	4
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?	0	1	2	3	4
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	0	1	2	3	4
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	0	1	2	3	4
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğine sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4

8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	0	1	2	3	4
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?	0	1	2	3	4
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	0	1	2	3	4
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	0	1	2	3	4


## Ölçek Kullanım İzinleri


### Ek-F: Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni


← Mehmet Eskin  
Mobil • 4s önce

  
**Mehmet Eskin**  
Professor of Clinical Psychology at Koç University,  
Department of Psychology, Istanbul, Turkey


11 ŞUBAT

 **Dilay GÜNGÖRMÜŞ** • 14:37  
Mehmet Hocam merhaba, geliştirmiş olduğunuz Algılanan Stres Ölçeği'nizi yüksek lisans bitirme tezi çalışmamda kullanabilir miyim? [redacted] mail adresinize mail atmıştım. Fakat mail adresinizin geçerli olup, olmadığını bilmediğimden buradan da size ulaşmak istedim. Vakit ayırdığınız için teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim. Psikolog Dilay Güngörmüş

 **Mehmet Eskin** • 15:20  
Kullanabilirsiniz başarılar

 **Dilay GÜNGÖRMÜŞ** • 16:12  
Geri dönüşünüz için çok teşekkür ederim

### Ek-G: Lexigton Bağlanma Stili Ölçeği Kullanım İzni

 **Dilay GÜNGÖRMÜŞ**  
Alıcı: Hacer ▾ 11 Şub 2021 21:38 (5 gün önce) ☆

Hacer Hocam, geri dönüşünüz ve izin verdiğiniz için çok teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

> Hacer karamese [redacted] sunları yazdı (11 Şub 2021 20:05):  
>  
> Merhaba Dilay,  
> ...  
>  
> Ölçeği tez çalışmada kullanabilirsin.  
>  
> İyi çalışmalar,  
> Hacer  
>  
>> On Feb 10, 2021, at 7:40 PM, Dilay GÜNGÖRMÜŞ [redacted] wrote:  
>>  
>> Hacer Hanım merhaba, Türkiye örneklemini için geliştirdiğiniz Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğinizi tez çalışmamda kullanabilir miyim?  
>> İyi çalışmalar dilerim.

← Yanıtla ➡ Yönlendir

## Ek-H: İlişkiler Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek izni hakkında Gelen Kutusu x

**Dilay GÜNGÖRMÜŞ**  
Alıcı: nebisumer ▾ 11 Şubat Per 04.42 (5 gün önce) ☆ ↗

**Nebi** Hocam merhaba, geliştirmiş olduğunuz İlişkiler Ölçeği Anketi'ni tez çalışmamda kullanabilir miyim?  
İyi çalışmalar dilerim.  
Psikolog Dilay Güngörmüş

**Nebi Sumer**  
Alıcı: ben ▾ 11 Şubat Per 11.47 (5 gün önce) ☆ ↗

Memnuniyetle kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar.

**Nebi Sumer, PhD**  
Professor of Psychology  
Faculty of Arts and Social Sciences  
Senior Scholar, Istanbul Policy Center  
Sabanci University  
Istanbul, Turkey

Sabancı Üniversitesi  
Üniversite Caddesi No 27  
34956 Orta Mahalle, Tuzla - İstanbul

T 0 216 483 93 20  
F 0 216 483 92 50  
www.sabanciuniv.edu

