



Geliş Tarihi (Received): 24.11.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 01.12.2022

Araştırma Makalesi / Research Article

## **Evcil Hayvanla Yaşamın Bireylerin Depresyon, Stres ve Anksiyete Düzeyine Etkisinin İncelenmesi\***

**Analysis of the Effect of Living with Pets on Depression, Anxiety and Stress Level of People**

Belgin KAYHAN<sup>1</sup> 

Hakan İŞÖZEN<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Yazışmadan sorumlu yazar:** Belgin Kayhan, belginkayhan@stu.aydin.edu.tr

**Alıntı (Cite):** Kayhan B, İşözen H. Evcil Hayvanla Yaşamın Bireylerin Depresyon, Stres ve Anksiyete Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. YBH Dergisi. 2022;3(3):94-109

\*Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.

## Özet:

**Amaç:** Evcil hayvanların hasta iletişimine olumlu katkısı olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Bununla birlikte, hayvan beslemenin bireylerin zihinsel sağlığını iyi yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu araştırmada evcil hayvanla yaşamının bireyin depresyon, stres ve anksiyete düzeyine etkisi olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Tanımlayıcı ve kestisel tipteki bu araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan ve 120'si evcil hayvan sahibi olan 254 gönüllü katılım göstermiştir. Araştırmanın verileri sosyodemografik sorular içeren kişisel bilgi formu ile 42 maddeden ve 3 altölçekten oluşan Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASÖ-42) ile toplanmıştır.

**Bulgular:** Yapılan istatistiksel testlerde, hayvan besleyen ve beslemeyen gruplar arasında DASÖ-42 ölçek puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p=0.529$ ). Ancak yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde, erkeklerin DASÖ-42 puanının kadınlara göre ortalama olarak daha düşük olduğu gözlenmiştir ( $\beta=-6.774$  (%95 Güven aralığı: -12.511, -1.038),  $p=0.021$ ). Hayvan besleme süresi bakımından katılımcılar değerlendirildiğinde, 4 yıldan uzun süredir hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 Depresyon altölçeği puanının, 4 yıldan daha az hayvan besleyen bireylere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır ( $p=0.046$ ).

**Sonuç:** Evcil hayvan beslemenin stres ve anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamış olsa da uzun süreli hayvan beslemenin depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon; Anksiyete; Stres; DASÖ-42; Evcil Hayvanlar.

## Abstract:

**Aim:** Pets have a positive impact on patient communication according to some researchs. Besides, it is thought that living with a pet affect positively mental health of people. The aim of this study is to analyze whether living with a pet has an effect on depression, stress and anxiety level of people.

**Methods:** 254 volunteers, living in Istanbul and 120 of whom were pet owners, participated in this descriptive and cross-sectional study. The data of the research was collected by using personal sociodemographic questionnaire form and Depression-Stress-Anxiety scale (DASS-42) consisting of 42 items and 3 subscales.

**Results:** There is no statistically significant difference between the groups living with pet and living without pet in terms of DASS-42 scale score in statistical tests ( $p=0.529$ ). However, it was observed that the DASS-42 score of men was on average lower than that of women in the multiple linear regression analysis ( $\beta=-6.774$  (95% Confidence Interval: -12.511, -1.038),  $p=0.021$ ). If the participants living with a pet were evaluated in terms of animal feeding time, it was found that the DASS-42 Depression subscale score of the people living with pet for more than 4 years was significantly lower than the score of people living with a pet for less than 4 years ( $p=0.046$ ).

**Conclusion:** Although there is no significant effect of living with a pet on stress and anxiety found, it was concluded that long-term living with a pet has positive effects on depression.

**Key Words:** Depression; Anxiety; Stress; DASS-42; Pets.

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization) Dünya Ruh Sağlığı Raporuna göre 2019 yılında dünya nüfusunun %13'ü yani 970 milyon insan zihinsel bozukluklarla yaşamaktadır.<sup>(1)</sup> Zihinsel bozukluk yaşayan kadınların oranı %52.4 iken, erkeklerin oranı %47.6'dır. 2019 yılında dünya genelinde 301 milyon insan anksiyete bozukluğu, 280 milyon insan ise depresif bozukluklarla yaşamaktadır.<sup>(1)</sup> Zihinsel sağlığımız olduğunda hayatın stresleriyle başa çıkabilir, yeteneklerimizin farkına vararak topluma aktif bir şekilde fayda sağlayabiliriz. Evcil hayvanlar, zihinsel rahatsızlıklara alternatif tedavi yöntemi olarak değerlendirilmektedir.<sup>(12,13)</sup> Yapılan çalışmalarda, evcil hayvanların insanların bireylerin stres düzeyini azalttığı, kan basıncının düşmesini sağladığı, çeşitli kalp hastalıklarına yönelik koruma sağladığı, depresyon gibi duygu durum bozuklukları ile baş etmede fayda sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>(5,6,7)</sup> Bununla birlikte, bireylerin sağlığı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur.<sup>(14,15)</sup> Bu araştırmada evcil hayvanla yaşamının bireyin depresyon, stres ve anksiyete düzeyine etkisi olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

Hayvanların insanların zihinsel sağlığı üzerindeki etkisine dair ilk çalışmalar Boris Mayer Levinson tarafından 1960'lı yıllarda yapılmıştır. Boris Levinson terapi sürecinde köpeğinin sağladığı yararları fark ettiğinde hayvan destekli uygulamaların sağlık sistemine entegre olmasında öncü olarak önemli katkı sağlamıştır.<sup>(2,3,4)</sup> 1960'lı yıllarda Levinson tarafından öne sürülen hayvan destekli uygulamalara ilişkin Erika Friedmann tarafından da çeşitli çalışmalar yapılmış ve evcil hayvan besleyen bireylerde kalp krizi sonrasında yaşama oranı, hayvan beslemenin getirdiği fiziksel rahatlık ve onun varlığında strese karşı gösterilen tepki gibi kavramlar araştırılmıştır. Hayvan ile birlikte geçirilen vakitlerde bireyin evcil hayvanına sarılıp temas kurmasının kişinin daha sakin ve mutlu hissetmesini sağladığı, dolayısıyla etrafındaki diğer bireylerle daha pozitif bir tutum göstermesini desteklediği düşünülmektedir.<sup>(8)</sup> Özellikle

köpek sahiplenen yaşlı bireylerin hayvanları ile birlikte dışarda yürüyüş yapmalarının hareket etmek için fırsat yarattığı ve bu durumun zihinsel ve fiziksel sağlığı arttırarak fayda sağladığı ve yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşlılar için gelişen stresli yaşamın etkisini dengelediği sonucuna ulaşılmıştır.<sup>(9)</sup> Bir başka çalışma sonucuna göre evcil hayvan sahiplenen bireyler, diğer bireylere göre daha az doktora gitme ihtiyacı duymaktadır.<sup>(10)</sup>

Evde bir köpeğin varlığında çocuklar üzerinde yapılan çalışmada, çocukların kan basıncının evcil hayvansız ortamdaki çocuklara kıyasla daha düşük düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.<sup>(4)</sup> Bir insana kıyasla evcil bir hayvanla temas etmenin veya iletişim kurmanın, yaşanan stresi azalttığı gözlemlenmiştir.<sup>(7, 11)</sup>

Hayvanları bir tedavi yöntemi olarak ele alan uygulamalar da mevcuttur. Bu uygulamalar, rehabilitasyon hemşireliği sürecinde de bir yardım programı olarak değerlendirilmektedir. Hayvan destekli uygulamalar, hemşirelik alanında hastalara tıbbi tedaviden başka yollarla fayda sağlamada alternatif bir yöntem olmaktadır.<sup>(12)</sup> Hayvan destekli uygulamaların depresif belirti gösteren hastaların duyu durumlarını iyileştirmeye katkı sağlamaktadır.<sup>(13)</sup>

Bireylerin sağlığı üzerinde, evcil hayvanların anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da vardır. Watson ve Weinstein (1993) tarafından çalışan kadınlara yönelik yapılan çalışma ile Straede ve Gates (1993) tarafından kedi sahibi olan ve olmayan bireylere yönelik yapılan çalışma sonucunda evcil hayvan sahiplerinin depresif belirti gösterip göstermemesi üzerinde fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>(14, 15)</sup>

### **Araştırmanın Hipotezleri**

1. Evcil hayvan besleyen bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeyi, evcil hayvan beslemeyen bireylerden farklılaşmakta mıdır?
2. Uzun süreli evcil hayvan besleyen bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeyi kısa süreli hayvan besleyen bireylerden farklılaşmakta mıdır?

### **Araştırmanın amacı**

Bu çalışmanın amacı evcil hayvan besleyen bireyler ile beslemeyen bireylerin depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmaktır.

### **Gereç ve Yöntem**

#### **Araştırmanın Türü**

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel tipte gerçekleştirilmiştir.

#### **Araştırma Evren ve Örneklemi**

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

#### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket kullanılmıştır. Bu kapsamda sosyodemografik sorular içeren kişisel bilgi formu ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASÖ-42) uygulanmıştır.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formunda; katılımcıların yaş aralığı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim düzeyi, yakın zamanda yas yaşayıp yaşamadığı, evcil hayvanı olup olmadığına dair maddeler ile evcil hayvan besliyorsa hayvanın türü, adedi ve besleme süresine dair maddeler yer almaktadır.

## **Depresyon, Stres ve Anksiyete Ölçeği**

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından anksiyete, stres ve depresyon düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü strese ait olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır.<sup>(16)</sup> Ölçeğin yanıt seçenekleri 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ve ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte depresyona ilişkin sorular aracılığıyla hoşnut olmama, çaresiz ve değersiz hissetme, anksiyete durumuna ilişkin sorular aracılığıyla kişinin otonomik uyarılmışlık, durumsal ve öznel anksiyete düzeyi, stres durumuna ilişkin sorular aracılığıyla rahatlamının kolay olup olmadığı, sinir uyarımı, aşırı tepki gösterme ve tahammülsüzlük belirtilerinin düzeyi ölçülmektedir. Ölçekte depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her biri için toplam puan 0 ile 42 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Çetin ve Akın (2007) tarafından yapılmış ve yüksek düzeyde geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğu bildirilmiştir.<sup>(17)</sup>

## **Veri Toplama Araçlarının Uygulanması**

Araştırmada kullanılan anket uygulaması, internet ortamında Google Forms web sitesi üzerinden yapılmıştır.

**Araştırmanın Etik Boyutu:** Araştırma öncesi İstanbul Aydın Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Etik Kurulu'ndan (Karar no:2022/04) gerekli izin alınmıştır.

## **Verilerin Analizi**

Değişkenlere ait veri dağılımları, kategorik değişkenler için sayı ve yüzde ile, sürekli değişkenler için ise veriler normal dağılım göstermediğinden medyan (değer aralığı) değerleri ile özetlenmiştir. Kategorik değişkenler için gruplar arasındaki farklar Pearson'ın ki-kare bağımsızlık testi ile karşılaştırılmıştır. Sürekli değişkenlerin normallik varsayımını test etmek için Shapiro Wilk testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılmadığı tespit edildiğinden, sürekli

değişkenleri gruplar arasında karşılaştırmak için non-parametrik Mann Whitney U testleri kullanılmıştır.

Ayrıca, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörler kontrol edildikten sonra ölçek puanları ile hayvan besleme arasındaki ilişkiyi incelemek için çoklu doğrusal regresyon modeli kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon modeli ile hayvan besleme, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi faktörlerin ölçek puanları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Veri analizi için SPSS 25.0 programı (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA) kullanılmış, istatistiksel testler  $p=0.05$  anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma sonuçları, İstanbul ilinde yaşayan ve 18 yaşının üstünde olan 254 bireyden toplanan verilerle sınırlıdır. Ayrıca zaman ve maliyet kısıtlılıklarından dolayı anketlerin internet üzerinden uygulanması ile rastlantısal olmayan örnekleme yönteminin kullanılması temsil gücünü düşürmektedir.<sup>(18)</sup> Bundan sonraki çalışmalarda örneklem sayısının arttırılmasının ve rastlantısal örnekleme yöntemlerinin kullanılmasının, temsil gücünün artması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### **Bulgular**

Araştırma kapsamında yapılan anket çalışmasına 254 kişi katılım göstermiştir. Anket tekniğiyle toplanan verilerin analiz edilmesinde, her soruya yanıt vermemiş bireylerin analizden çıkarılması istatistiksel olarak yanlı sonuç verebilir.<sup>(19)</sup> Bu nedenle soruların bir kısmını boş bırakan katılımcılar için Beklenti Maksimizasyonu (EM) yöntemi ile kayıp veri analizi yapılmıştır. Bu analize göre %95 güvenirlikle kayıp verilerin tamamen rastantısal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p=0.718$ ). Kayıp veriler hem sayıca az olduğu hem de tamamen rastlantısal dağıldığı için ortalama değer atama yöntemi tercih edilmiştir.<sup>(20)</sup> Katılımcılara ilişkin betimleyici istatistiklere Tablo 1'de yer verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler (n=254)**

Değişkenler	Sayı (Yüzde)
<b>Yaş (Yıl)</b>	
18-28	39 (%15.4)
29-39	120 (%47.2)
40-50	68 (%26.8)
51-61	23 (%9.1)
62 ve üstü	4 (%1.6)
<b>Cinsiyet</b>	
Kadın	179 (%70.5)
Erkek	75 (%29.5)
<b>Eğitim Durumu</b>	
Ön Lisans öncesi	40 (%15.7)
Lisans	142 (%55.9)
Lisansüstü	72 (%28.3)
<b>Medeni Durum</b>	
Bekar	117 (%46.1)
Evli	137 (%53.9)
<b>Yakın Zamanda Yas Yaşama Durumu</b>	
Evet	96 (%37.8)
Hayır	158 (%62.2)
<b>Evcil Hayvanla Yaşama</b>	
Var	120 (%47.2)
Yok	134 (%52.8)

Çalışmaya katılan 254 gönüllü katılımcının 75'i erkek, 179'u kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcılardan 120 kişi evcil hayvan beslerken 134 kişi herhangi bir hayvan beslememektedir. 214 katılımcının eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü seviyededir (Tablo 1).

**Tablo 2. Hayvan Besleme Durumu ile Demografik Değişkenlerin İlişki Analizi**

Değişkenler	Hayvan Beslemeyen (n=134)	Hayvan Besleyen (n=120)	P-değeri*
<b>Yaş, yıl</b>			0.251
18-28	20 (%14.9)	19 (%15.8)	
29-39	72 (%53.7)	48 (%40.0)	
40-50	30 (%22.4)	38 (%31.7)	
51-61	10 (%7.5)	13 (%10.8)	
62 ve üstü	2 (%1.5)	2 (%1.7)	
<b>Cinsiyet</b>			<b>0.049**</b>
Kadın	46 (%34.3)	29 (%24.2)	
Erkek	88 (%65.7)	91 (%75.8)	
<b>Eğitim Durumu</b>			
Ön Lisans öncesi	17 (%12.7)	23 (%19.2)	0.250
Lisans	80 (%59.7)	62 (%51.7)	
Lisansüstü	37 (%27.6)	35 (%29.2)	
<b>Medeni Durum</b>			0.142
Bekar	67 (%50.0)	50 (%41.7)	
Evli	67 (%50.0)	70 (%58.3)	
<b>Yakın Zamanda Yas Yaşama Durumu</b>			0.118
Evet	45 (%33.6)	50 (%41.7)	
Hayır	89 (%66.4)	70 (%58.3)	

\* Ki-kare analizi kullanılmıştır. \*\*p<0.05



Evcil hayvanla yaşayan bireyler ile yaşamayan bireylerin demografik değişkenleri arasındaki ilişki Tablo 2’de incelenmiştir. Analiz sonucuna göre cinsiyet faktörü ile hayvan besleme tercihinin ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır ( $p=0.049$ ).

Hayvan besleyen ve beslemeyen bireylerin DASÖ-42 toplam puanları ve DASÖ altölçek puanları, Tablo 3’te karşılaştırılmıştır. Hayvan besleyen grupta (medyan:17, değer aralığı: 9-33) DASÖ-42 medyan puanı hayvan beslemeyenlere (medyan:21, değer aralığı: 9-35) göre daha düşüktür ancak aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p=0.529$ ). Depresyon, stres veya anksiyete alt ölçek puanları açısından da hayvan besleyen ve beslemeyen gruplar arası herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3. Hayvan Besleme Durumuna Göre DASÖ-42 Puanlarının İncelenmesi**

Ölçekler	Hayvan Beslemeyen (n=134)	Hayvan Besleyen (n=120)	p*
DASÖ-42 Skoru	21 (9-35)	17 (9-33)	0.529
Depresyon Skoru	5 (1-10)	5 (1-10)	0.821
Stres Skoru	5 (2-10)	5 (2-8)	0.551
Anksiyete Skoru	10 (4-16)	8 (5-14)	0.305

\* Mann-Whitney U testi, Veriler medyan (değer aralığı) ile özetlenmiştir.

### **Ölçek Puanı ile Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Çoklu Doğrusal Regresyon ile İncelenmesi**

Ölçek puanı ile ilişkili olabilecek diğer faktörlerin kontrol edilmesi ve belirlenmesi amacı ile ölçek puanı çoklu doğrusal regresyon modeli ile analiz edilmiştir. Bu analizlerde, DASÖ-42 toplam ölçek puanı bağımlı değişken; hayvan besleme, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yakın zamanda yas yaşayıp yaşamadığı, medeni durum ise bağımsız değişkenler olarak analize dahil edilmiştir (Tablo 4).

**Tablo 4. DASÖ-42 Puanı ve Değişkenlerle İlişkinin Regresyon Modeliyle İncelenmesi**

Bağımsız Değişkenler	$\beta$	SH( $\beta$ )	$\beta$ için %95 G.A.	$p^a$
Yaş, yıl				
18-28	9.538	10.880	(-11.893;30.969)	0.382
29-39	2.482	10.521	(-18.241;23.206)	0.814
40-50	-3.068	10.525	(-23.799;17.663)	0.771
51-61	-6.088	11.132	(-28.016;15.84)	0.585
62 ve üstü	Referans			
Cinsiyet				
Kadın	Referans			
Erkek	-6.774	2.912	(-12.511;-1.038)	<b>0.021</b>
Eğitim Durumu				
Ön Lisans öncesi	-1.162	4.231	(-9.495;7.172)	0.784
Lisans	0.319	3.020	(-5.63;6.268)	0.916
Lisansüstü	Referans			
Medeni Durum				
Bekar	0.616	2.751	(-4.804;6.035)	0.823
Evli	Referans			
Yaş Yaşama Durumu				
Evet	0.927	2.720	(-4.43;6.285)	0.733
Hayır	Referans			
Evcil Hayvanla Yaşama				
Var	Referans			
Yok	1.837	2.630	(-3.343;7.016)	0.486

$\beta$ : Regresyon katsayısı. SH: Standart Hata. G.A.: Güven Aralığı. <sup>a</sup>  $\beta=0$  sıfır hipotezi için t-testine ait p-değeri.

Diğer faktörler sabit tutulduğunda, evcil hayvanla yaşamının DASÖ-42 puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi saptanmadı ( $p=0.486$ ). Çoklu regresyon analizinde sadece cinsiyet faktörünün DASÖ-42 puanı ile ilişkisi anlamlı bulundu. Buna göre erkeklerin DASÖ-42 puanının kadınlara göre ortalama olarak 6.774 puan daha düşük olduğu gözlemlendi ( $\beta=-6.774$ , %95 GA: (-12.511;-1.038),  $p=0.021$ ). Yani yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, hayvan besleme faktörler kontrol edildiğinde kişinin erkek olması, depresyon, stres ve anksiyete düzeyini azaltarak olumlu yönde etkilemektedir. DASÖ-42 puanı ile diğer faktörler arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmadı ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5. Hayvan Besleme Süresine Göre DASÖ-42 Puanlarının İncelenmesi**

Ölçekler	4 Yıl ve Daha Kısa Süreli Hayvan Besleme (n=65)	4 Yıllardan Uzun Süreli Hayvan Besleme (n=55)	$p^*$
DASÖ-42 Skoru	18.5 (8.8 - 37.0)	16 (10.0 - 27.0)	0.459
Depresyon Skoru	6 (1.8 - 12.0)	3 (1.0 - 8.0)	<b>0.046</b>
Stres Skoru	5 (2.0 - 8.3)	4 (3.0 - 7.0)	0.531
Anksiyete Skoru	8 (4.0 - 14.0)	8 (5.0 - 12.0)	0.974

\*Mann-Whitney U testi, Veriler medyan (değer aralığı) ile özetlenmiştir

## **Evcil hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 Puanlarının Karşılaştırılması**

Evcil hayvan besleyen bireylerin hayvan besleme süresine göre DASÖ-42 toplam puanları ve altölçek puanları Tablo 5'te karşılaştırılmıştır. Buna göre, 4 yıldan uzun süredir hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 depresyon altölçeği skorunun 4 yıldan daha kısa süreli hayvan besleyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür (medyan (değer aralığı): 3 (1.0 - 8.0) vs. 6 (1.8- 12.0),  $p=0.046$ ). Gruplar arasında DASÖ-42 toplam puanı, stres ve anksiyete altölçek puanları bakımından istatistiksel bir fark gözlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

## **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Bu araştırmada Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen anksiyete, stres ve depresyon düzeyi ölçeği kullanılarak bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik özellikleri ve evcil hayvan besleme durumuna göre depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.<sup>(16)</sup>

Hayvan besleyen ve beslemeyen grupların DASÖ-42 toplam puanları ve depresyon, anksiyete ve stres alt ölçek puanları karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Evcil hayvanla yaşayan bireyler ile yaşamayan bireylerin cinsiyet, yaş grubu, medeni hali gibi değişkenleri ile depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonucuna göre cinsiyet faktörünün DASÖ-42 skoru ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuç literatürdeki diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Kadınların depresyon, anksiyete ve stres puanlarını erkeklerle karşılaştıran çalışmalarda, kadınların puanları erkeklere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.<sup>(21-24)</sup>

Demografik değişkenler ile hayvan besleme faktörünün DASÖ-42 puanına etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile de incelenmiştir. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeninin DASÖ-42 puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunsa da, diğer sosyodemografik değişkenlerin ve

hayvan beslemenin DASÖ-42 puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Evcil hayvan besleyen bireyler için hayvan besleme süresinin DASÖ-42 puanı üzerinde etkisinin olup olmadığı incelendiğinde, 4 yıldan uzun süredir hayvan besleyen bireylerin DASÖ-42 depresyon altölçek puanının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, hayvan beslemenin insanların depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin belli bir süreden sonra ortaya çıktığını göstermekte ve insanların psikolojik sağlığı için evcil hayvanla yaşamının olumlu etkilere sebep olabileceğini düşündürmektedir.

Literatürde evcil hayvan beslemenin stres ve depresyona karşı fayda sağladığına ilişkin olumlu sonuç gösteren çalışmalar ağırlıkta olsa da herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Watson ve Weinstein (1993) tarafından çalışan kadınlara yönelik yapılan çalışma ile Miller ve Lago (1990) tarafından yaşlı kadınlara yönelik yapılan çalışmada evcil hayvan sahibi olmanın depresif belirti gösterme açısından fark yaratmadığı bulunmuştur.<sup>(14, 25)</sup> Bu sonuç, Watson ve Weinstein (1993) tarafından hayvanlarla geçirilen zamanın yeterli olmaması sebebiyle evcil hayvanın iyileştiren etkisinden fayda sağlanılmadığı şeklinde açıklanmıştır.<sup>(14)</sup> Morrison (2007) ve Friedmann ve Son (2009) tarafından yapılan çalışmalarda ise evcil hayvanların kişinin depresif durumunu ve stresini azaltan bir etki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.<sup>(26, 27)</sup>

Çalışmaya katılanların ağırlıklı olarak kadınlardan oluşması çalışma sonuçlarının sınırlı olarak değerlendirilmesine sebebiyet vermektedir. Gelecek dönemlerde yapılacak olan araştırmalarda evcil hayvan türü çeşitliliğinin artırılması ve kadın erkek dengesinin sağlanması için daha geniş bir kitlenin çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir.

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

**Kurumsal ve Finansal Destek Beyanı:** Bu araştırmanın yürütülmesi herhangi bir kurum ve kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

**Yazar Katkıları:** Çalışma tasarımı: BK, Hİ literatür tarama, veri toplama, veri analizi, veri yorumlama, makalenin yazılması ve makaleye son şeklin verilmesi: BK, başvuru öncesi son kontrol: BK, Hİ.

## Kaynaklar

- 1- World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. 16.06.2022. ISBN: 9789240049338. Erişim Tarihi: 5.10.2022
- 2- Levinson, B. M. The dog as a "co-therapist". *Mental Hygiene*. New York. 1962;46,59-65.
- 3- Hooker, S. D., Holbrook Freeman, L., Stewart, P. Pet therapy research: A historical review. *Holistic Nursing Practice*. 2002. Doi:10.1097/00004650-200210000-00006.
- 4- Chandler, C. K. *Animal-assisted therapy in counseling: third edition (3rd ed.)*. Routledge. Doi:10.4324/9781315673042.
- 5- Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J., Messent, P. R. Social interaction and blood pressure: Influence of animal companions. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1983. Doi: 10.1097/00005053-198308000-00002.
- 6- Rieger, G., and Turner, D. C. How depressive moods affect the behavior of singly living persons toward their cats. *Anthrozoös*; 1999;12; 224-233.
- 7- Friedmann, E., Son, H., Tsai, C. C. The animal/human bond: health and wellness. In *Handbook on Animal-Assisted Therapy*. 2010. Doi: 10.1016/B978-0-12-381453-1.10006-6.
- 8- Cain, A.O. Pets as family members. *Marriage & Family Review*. 1985;8;5-10. Doi: 10.1300/J002v08n03\_02.
- 9- Siegel, J. M. Stressful life events and use of physician services among the elderly: The moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990;58;1081-1086.
- 10- Siegel, J. M., Angulo, F. J., Detels, R., Wesch, J. and Mullen, A. AIDS diagnosis and depression in the multicenter AIDS cohort study: The ameliorating impact of pet ownership. *AIDS Care* 1999;11;157-169.
- 11- Wilson, C. C. Physiological responses of college students to a pet. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1987. Doi:10.1097/00005053-198710000-00005.
- 12- Beyece İncazlı, S., Özer, S., Yıldırım, Y. Rehabilitasyon hemşireliğinde hayvan destekli uygulamalar. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2016; 5 (2); 88-93.
- 13- Antonioli C, Reveley MA. Randomised controlled trial of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. *BMJ*. 2005; 26 November; 1- 4.
- 14- Watson, N. L., Weinstein, M. L. Pet ownership in relation to depression, anxiety, and anger in working women. *Anthrozoös*; 1993. Doi: 10.2752/089279393787002295.

- 15- Straede, C. M., Gates, G. R. Psychological health in a population of Australian cat owners. *Anthrozoös*; 1993; 6; 30–42.
- 16- Lovibond, S. H., Lovibond, P. F. Manual for the depression anxiety stress scales (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia; 1995.
- 17- Akın, A., Çetin, B. The depression anxiety and stress scale (DASS): The study of validity and reliability. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 2007;7(1); 260-268.
- 18- Couper, M. P. Web surveys: A review of issues and approaches. *The Public Opinion Quarterly*. 2000; 64(4), 464-494.
- 19- Kalaycıoğlu O. Rastlantısal olmayan kayıp veri varlığında seçim modelleri ile bir duyarlılık analizi uygulaması. *İstatistikçiler Dergisi: İstatistik ve Aktüerya*. 2017; 10(2): 76-85.
- 20- Pedersen, A. B., Mikkelsen, E. M., Cronin-Fenton, D., Kristensen, N. R., Pham, T. M., Pedersen, L., Petersen, I. Missing data and multiple imputation in clinical epidemiological research. *Clinical Epidemiology*. 2017;9;157-166. <https://doi.org/10.2147/CLEP.S129785>.
- 21- Shamsuddin K, Fadzil F, WanIsmail WS et al. Correlates of depression, anxiety and stres among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*.2013;6;318-23.
- 22- Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stres among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2008; 43:667-72.
- 23- Bilgel N, Bayram N. Turkish version of the depression anxiety stress scale (DASS-42): Psychometric Properties. *Archives of Neuropsychiatry*. 2010; 47;118-26.
- 24- Rizvi F, Qureshi A, Rajput AM, Afzal M. Prevalence of depression, anxiety and stress (by DASS Scoring System) among medical students in Islamabad, Pakistan. *BJMMR* 2015; 8(1):69-75.
- 25- Miller, M. and Lago, D. The well-being of older women: The importance of pet and human relations. *Anthrozoös*; 1990;3;245-252.
- 26- Morrison, M. L. Health benefits of animal-assisted interventions. *Complementary Health Practice Review*. 2007. Doi: 10.1177/1533210107302397.
- 27- Friedmann, E., Son, H. The human-companion animal bond: how humans benefit. *veterinary clinics of North America - Small Animal Practice*. 2009. Doi: 10.1016/j.cvsm.2008.10.015.

- 28- Tower, R. B. Nokota, M. Pet companionship and depression: Results from a United States internet sample. *Anthrozoös*; 2006;19;1,50-64. Doi: 10.2752/089279306785593874.
- 29- Fritz, C. L., Farver, T. B., Kass, P. H. and Hart, L. A. Association with companion animals and the expression of noncognitive symptoms in Alzheimer's patients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1995; 183; 459-463.
- 30- Ballarina, G. Pet therapy animals in human therapy. Conference Report *Acta Bio Medica*. 2003;(74);97-100.
- 31- Manning A, Serpell JA. *Animals and human society*. London: Routledge; 1994.
- 32- Paul, E.S., Serpell, JA. Childhood Pet keeping and humane attitudes in young adulthood. *Animal Welfare*. 1993;2;321-337.
- 33- Turner, D., Rieger, G. Singly living people and their cats: a study of human mood and subsequent behavior. *Anthrozoos A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*. 2001; 14, 38-46. Doi: 10.2752/089279301786999652.