



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 2(2019), Sayı 3, 131-153

Türkiye’de Yaşayan Evcil Hayvan Sahiplerinin Bütüncül Psikoterapi Perspektifinden Analizi*

Aşkın HASKAYA SUNA¹

Özet

İnsanlar ile hayvanlar arasındaki ilişkiler oldukça eskilere dayanmaktadır Modern yaşamın davetkarlığı, insanın asgari düzeyde temel ihtiyaçlarını elde edebilmesi gibi nedenlerle şehirlere göçün daha da arttığı bir gerçekle karşı karşıyayken, şehirlerde ilişki hem azalmış hem de şekil değiştirmiştir. Şehirlerin göçü karşılayacak gerekli alt yapısının olmayışı, ekonomik nedenler gibi olumsuz koşullar, siyasi atmosferin etkileri vb sonucunda mutsuz ve/veya yalnız görünen insan niceliği artıyor görünmektedir. İnsanoğlu mutsuzluk ve yalnızlık gibi kendisini kötü hissettiren durumların nedeninin daha çok dış etkenler olduğu fikrine hızlıca kapılmaktadır. Bu duygu halinin dış etkenlerle birlikte kendisi ile getirdiği yaşantıları, kimlik, kendilik yapılarının olabileceğini düşünüyor görünmemektedir. Bu çalışmada; kendi dışındaki nedenlere bağladığı bu duygu hali ile kendi içine gitmeden baş etme yöntemleri kullanmaya çalıştıklarını ve bunun kişilerdeki etkileri araştırılmaktadır. Bu yöntemlerden biri de evcil hayvan edinip, onunla etkileşim kurarak yaşamaktır. Kişiler, evcil hayvanları sevgi nesnesi, yalnızlığına ortaklık etme, içinde yaşadığı duyguları dengeleme aracı gibi işlevleri için ediniyor görünmektedir. Çalışma 46 sorudan oluşan bir anket hazırlanarak, google formlar sistemi üzerinden, evcil hayvanları konu edinen sosyal medya ağlarında online yapılmıştır. Çalışma 24 Temmuz-09 Ağustos 2018 tarihleri arasında, 361 gönüllü katılımcı ile yapılmıştır. Katılımcıların cevaplarının ortalamaları alınarak yorumlanmıştır. Çalışmada görülmüştür ki, evcil hayvanların, kişiler için sevgi nesnesi, kendilik aktivasyonunu gerçekleştirmesinde etken olduğu, ayrılık anksiyetesi, terk depresyonu, kayıp ve yas ile baş etmede destekleyici özellik taşıdığı, aynalanma ihtiyacına olanak tanıdığı ve kişilerin kendilerini iyi hissetmedikleri durumlarda da evcil hayvan ile vakit geçirme davranışını yüksek oranda gerçekleştirdikleri sonucu çıkmıştır. Kişilerin verdikleri cevaplar dikkate alındığında, evcil hayvan ile yaşamak, kişileri iyi hissettirmektedir. Ülkemizde hayvan destekli tedavi alanının yeni yeni tanınmakta ve kullanılmakta olduğu göz önüne alınırsa; bu alanda yapılacak detaylı çalışmalar ile ruh sağlığı destek tedavi alanı ile kendilik aktivasyonunun gerçekleştirilmesinde evcil hayvan besleme davranışı, deneyimi ya da temasının olması önerilebilecektir.

Anahtar Kelimeler: Aynalanma, Bağlanma, Bütüncül Psikoterapi, Evcil Hayvan Destekli Terapi, Kendilik Aktivasyonu, Kendilik Nesnesi İşlevi

* Çalışmanın bir bölümü, II.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Klinik psikolog, Milli Eğitim Bakanlığı, askinhaskayasunaa@gmail.com

Analysis of Pet Owners Living in Turkey From the Integrative Psychotherapy Perspective

Abstract

The relationship between humans and animals is quite old. The invasion of modern life is faced with the fact that immigration to the cities has increased due to the fact that human beings have the minimum basic needs. Negative conditions such as not having enough substructure, the economic reasons, the effects of the political atmosphere etc. seem to be increasing in the quantity of people who appear unhappy and/or lonely as a result. Man is quickly taken to the idea that the causes of situations that make him feel bad, such as unhappiness and loveliness, are mostly external factors. This feeling does not seem to think that there may be identity, self structures or life experiences with the external factors. In this study, it is investigated that they try to use the methods of withdrawing self and the effects on the individuals. One of these methods is to own and interact with a pet. People seem to have acquired the pet for their function as an object of love, a partnership with their loneliness, and a means of balancing the emotions in which they live. In the study, the questionnaire consisting of 46 questions was prepared and made online on a social media Networks on the topic of pets through the google forms system. The study was conducted with 361 volunteer participants from 24 July to 09 August 2018. It was interpreted by taking the averages of the participants' answers. In the study, it has been seen that pets one of the object of love for individuals, they are effective in realizing self activation, they have supportive feature in dealing with seperation anxiety, abondenment depression, loss and grief, allowing for the need for mirroring and olaso when the people are not feeling well, they spend most of their time with their pets. Considering the answers of people, living with pets makes people feel good. Cosidering that the animal-assisted treatment is newly recognised and used in our country, detailed studies to be carried out in this area may be suggested to have pet-feeding behavior-experience or contact in realization of self-activation with mental health support treatment idea.

Keyword: Mirroring, Attachment, Holistic Psychotherapy, Pet Assisted Therapy, Self-Activation, Self Object Function

Giriş

Bu çalışma, Bütüncül Psikoterapi kapsamında danışanları anlamak, tanımlamak, psikolojik ihtiyaçlarını belirlerken, içinde bulunduğu tüm süreci ele alırken, yaşamlarında ver alan evcil hayvanları ile kurdukları ilişkiye kendilerinin verdikleri anlamı incelemektedir. Modern şehir hayatı ile gittikçe yalnızlaşan insanoğlu kendinden kaçarken kendine yakalanmakta bulur, kendisini. Ülkemiz kültürel atmosferinde çoğunlukla iç içe hayatlar yaşanmaktayken ve hayvanlarla kurulan ilişki daha çok köy ve çevresi ile bilinirken gittikçe artan şekilde evcil hayvan ile yaşama davranışı dikkat çekici özelliğindedir. Ankara ilinde yapılan bir çalışmada veteriner kliniklerinin sayısının artışına değinilmekte, beraberinde evcil hayvan besleyen sayısının da arttığı ifade edilmektedir. Türkiye'de son 30-35 yıllık dönemde, özellikle Ankara, İstanbul, İzmir gibi büyükşehirler başta olmak üzere pet hayvanlara yönelik

faaliyet gösteren özel veteriner kliniklerinin sayısı hızla artmakta ve yaygınlaşmaktadır. Türkiye genelinde 2007 yılı itibariyle, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından ruhsatlandırılmış bulunan toplam 3989 adet klinik (muayenehane), 231 adet poliklinik ve 13 adet hayvan hastanesi bulunmaktadır''(Aral ve ark., 2010). Yine bir başka çalışmada, Ambaroğlu (2007) tarafından İstanbul ilinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, bireylerin evcil hayvan sahibi olma nedenleri arasında bir yakının kaybı, çocukların istemesi ve hayvan sevgisinin bulunduğu görülürken, eğitim durumuna ilişkin bir kıyaslama yapıldığında, eğitim durumu yüksek evcil hayvan sahiplerinin, düşük olanlara göre daha çok hayvan sevgisine dayalı olarak evcil hayvan edindikleri ifade edilmiştir.

Danışanlara terapi desteği verilirken dünyada kullanılmakta olan 400'e yakın psikoterapi ekolünden biri veya birkaçı kullanılmaktadır. Ekoller kullanılırken üzerinde önemle durulması gereken bir diğer nokta da kültürel özelliklerdir. Bu çerçeveden baktığımızda da artan evcil hayvan besleme davranışının, ülkemiz kültürel atmosferi içinde araştırmaya değer bir alan olduğunu düşünmekteyim. Görünen davranış; evcil hayvan beslenmesidir. Peki altında yatan nedensellik nedir? Hangi ihtiyaçları yerine getirmektedir? Bu nedensellikten yola çıkarak, bulgulara gidip, sonuçlara göre danışanlara destek tedavilerin şekillendirilmesinde bir model oluşturulabilir mi? gibi sorular bu alanı incelenmeye değer kılmiştir. Konuya yakın, yapılmış çalışmalar mevcuttur. "Hayvan Destekli Terapi (HDT) üzerine yazılmış makalede; yaygın gelişimsel bozukluk, yalnızlık duygusu, stres ve depresyon, afazi, şizofreni, demans ve alzheimer tedavilerinde olumlu etkilerden bahsedilmektedir" (Cevizci, Sen, Güneş ve Karaahmet, 2013). Evcil hayvan besleyen kişiler; neden bu davranışı yaptıkları, bundan nasıl fayda sağladıkları, kendilik yapıları açılarından ve evcil hayvan beslemenin giderek artış göstermesinin nedenlerinin incelenmesi oldukça önemlidir. Evcil hayvan besleyen birlikte yaşayan kişiler Bütüncül Psikoterapinin temel birkaç alanından incelenmiştir. Aşağıda bu incelenen alanlara dair kısa bilgiler sunulmuştur.

Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri ekolü çocuğun hayatında önemli nesnelere olan ilişkilerini, bu ilişkiler esnasında yaşadıkları dram ve hayal kırıklıklarını inceler ve geçmişteki "sorunlu ya da başarısız nesne ilişkilerinin" bireyi başarısız olanların üzerinde yeniden "hakimiyet (mastery) başarı kazanana" kadar onları temsil eden yeni nesnelere yansıtılarak devam ettirildiği üzerinde durur (Kernberg, 1992). Nesne ilişkileri ekolü, başlangıçta bazı nesnelere "iyi veya kötü" olarak değerlendirilerek prototiplerinin ortaya konulduğunu ve geçen zamanla birlikte bu nesnelere temsil eden döneme ait "ikameler" ile bu tarzda ilişki

kurulduğunu söyler (Klein, 2016). Evcil hayvan ile kurulan ilişkilere bu bağlamda bakmak da mümkündür.

Kendilik Psikolojisi

Kendilik Nesnesi ve Kendilik Nesnesi İşlevi kavramını ortaya koyan Heinz Kohut; kendilik nesnesi kavramı ile insanın her an dış dünya ile etkileşim içinde olduğuna vurgu yapar (Kohut, 1998). Bu etkileşimi oksijen kadar hayati bulur ve birincil ve ikincil aynalanma kavramları yanında akran aynalanması kavramını da kuramına ekler (Kohut, 2012).

Terk Depresyonu Kuramı (Masterson)

Masterson; ergenlik döneminde insanların bazı gelişimsel sıkıntılar yaşadığını ve kendilerini rahatlatmak için alkol ve madde kullanımına gittiklerini, patolojik cinsellik, kendine zarar verme, intihar gibi davranışlarla yapmaya çalıştıklarını tespit etmiştir. Araştırmalarında bu davranışların beyin hasarından ziyade gelişimsel duraklamadan (Mahler ve ark, 2003) kaynaklı olduğu kanaatine varmıştır (Masterson, 2013). Terk Depresyonu kuramını bu bilgiler üzerine kurmuştur. Masterson'un kuramının merkezindeki Terk Depresyonunun bileşenleri (Depresif duygular, cinai öfke, panik ve korku, boşluk ve hiçlik duygusu, suçluluk ve utanç, pasiflik ve atalet) Mahşerin Altı Atlısı olarak adlandırılır (Masterson ve Klein, 2014).

Bağlanma Kuramı(Bowlby)

Bağlanma teorisini ne maksatla yapılandırıldığının açıklaması, bunu insan canlısının özel diğerleriyle güçlü duygusal bağlar kurma eğilimini kavramlaştırmanın bir yolu olarak görmem ile istenmeyen ayrılıklar ve kayıpların ortaya çıkardığı anksiyete, öfke depresyon ve duygusal kopma gibi duygusal sıkıntı ve kişilikteki bozulmaların pek çok şeklini açıklamamanın bir yolu olarak görmemdir” der Bowlby (Bowlby, 2012a) Bebek doğduğunda var olduğu için kabul edilirse, bu insanın iç dünyasında kabulleri aktive olur, Bowlby buna ‘Güvenli Bağlanma’ der (Bowlby, 2012b).

Davranışçı Kuram

Kişi, Bütüncül Psikoterapi’de ele alınırken ilk katmanda davranışçı kuramın izlerine bakılır. İnsanın, ödül ve ceza sistemine göre davranış geliştirdiği kabul edilir. Bu aşamadaki sonuçlara göre davranış şekillenir (Edimsel-Sosyal Öğrenme) (Özakkaş, 2007). Çalışmada; evcil hayvan besleme davranışında sosyal öğrenmenin izleri de görünmektedir.

Yöntem

Çalışma; bütüncül psikoterapi bileşenlerinin merkezi noktalarını içeren kavram ve ifadelerin bazılarının soru haline getirildiği, soru şıklarında verildiği bir anket çalışması ile yapılmıştır. Demografik bilgiler dışında, katılımcıların, ne araştırıldığına dair yönlendirme hissetmemeleri ve buna yönelik cevap verme ihtimallerini azaltmak için gelişigüzel sorular da ankete eklenmiştir. Birbirini destekler ya da tamamlar sorular hazırlanmış ve sıralamaları karışık verilerek katılımcıların objektifliği kısmen de olsa kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Çalışma; google formlar sistemi üzerinden, evcil hayvanları konu edinen sosyal medya ağlarında online yapılmıştır. Çalışma 24 Temmuz-09 Ağustos 2018 tarihleri arasında, 361 gönüllü katılımcı ile yapılmıştır. Katılımcıların cevaplarının ortalamaları alınarak yorumlanmıştır. Kişilerin cinsiyeti sorusu açık uçludur. Ayrıca son soru “Lütfen rumuzu yazınız” açık uçludur ve değerlendirme dışı tutulmuştur. Her kişinin tek cevap verme durumunu kısmen kontrol altında tutmak amaçlı bu yol kullanılmıştır. Çalışmada geçerli bir ölçek kullanılmamıştır. Araştırılan konuların tamamını kapsayan bir ölçek/ölçeklerin kullanılmış olması çalışmanın geçerli ve güvenilirliğini tamamlamış olurdu. Ölçeklere ulaşma sıkıntısı ve zaman darlığı yaşanmıştır. Çalışmanın kontrol grup alanı anketi yapılmamıştır ve karşılaştırma yapma imkanı yoktur. Evcil hayvan besleyen kişilerin verdikleri cevaplar üzerinden, katılımcıların ortalamaları alınmış ve yorumlar kuramlar bazında yapılmıştır. Daha sonraları yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

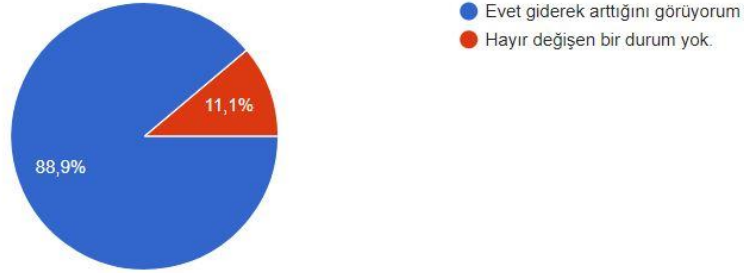
Bulgular

		N	%
1. Lütfen cinsiyetinizi yazınız.	Erkek	70	19,4%
	Kadın	274	76,1%
	Diğer	2	0,6%
	Yanıt yok	14	3,9%
2. Lütfen yaş aralığınızı işaretleyiniz.	18-28	121	33,6%
	29-39	144	40,0%
	40-50	61	16,9%
	51-61	29	8,1%
	62 ve Üstü	5	1,4%
3. Lütfen eğitim durumunuzu işaretleyiniz.	İlköğretim	2	0,6%
	Ortaokul	4	1,1%
	Lise	40	11,1%
	Üniversite	229	63,6%
	Yüksek Lisans	61	16,9%
	Doktora	24	6,7%
4. Lütfen medeni durumunuzu işaretleyiniz	Bekar	192	53,3%
	Evli	140	38,9%
	Partner ile birlikte yaşıyor	28	7,8%
6. Lütfen yaşadığınız şehrin içinde olduğu bölgeyi işaretleyiniz.	Akdeniz Bölgesi	12	3,3%
	Doğu Anadolu Bölgesi	3	0,8%
	Ege Bölgesi	67	18,6%
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	6	1,7%
	İç Anadolu Bölgesi	36	10,0%
	Karadeniz Bölgesi	8	2,2%
	Marmara Bölgesi	228	63,3%
7. Lütfen yaşadığınız yeri tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.	Kasaba (ilçe)	48	13,4%
	Köy	7	2,0%
	Şehir	303	84,6%

Katılımcıların demografik bilgileridir. Çalışmaya kadın katılımcıların sayısal olarak daha fazla katıldığı, eğitim durumlarının üniversite ve üstü olarak yoğunlaştığı, ağırlıklı olarak şehirlerde yaşadıkları ve bu şehirlerin de ülkemizin büyük şehirlerinin olduğu bölgelerde yoğunlaştığını, bekar ve evli olma-partner ile birlikte yaşama durumunun toplamlarının yakın olduğunu söyleyebiliriz.

8. Sizce, evcil hayvan besleyen / birlikte yaşayan insan sayısı giderek artıyor mu?

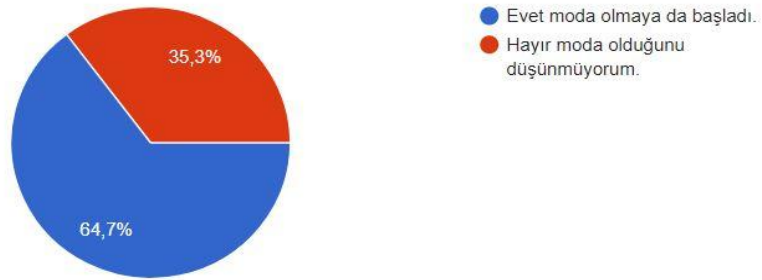
359 yanıt



Evcil hayvan beslemenin giderek arttığını katılımcılar %88.9 oranı ile onaylamışlardır.

9. Hayvan sahiplenmenin moda haline de getirildiğini düşünüyor musunuz?

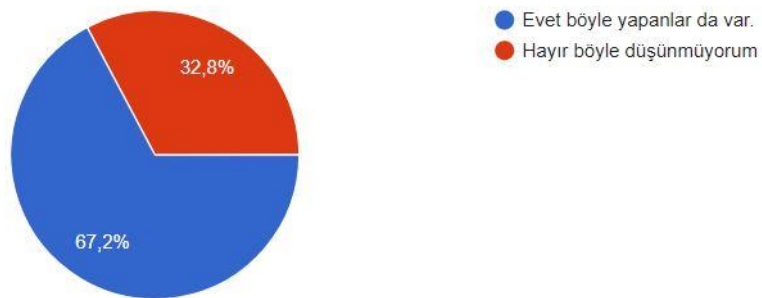
360 yanıt



Burada, artışı yalnızca moda olarak değerlendirmek dışında sosyal öğrenme olarak bakabiliriz.

10. Sosyal ilişki – aşk ilişkisi ya da flört geliştirme amaçlı da hayvan sahiplenildiğini düşünüyor musunuz?

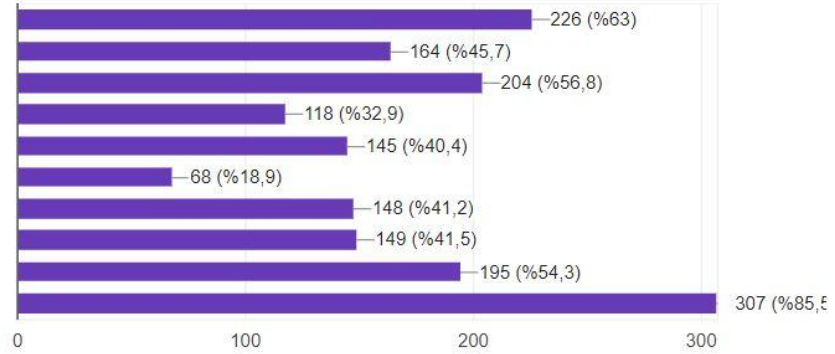
360 yanıt



Burada, artışı yalnızca moda olarak değerlendirmek dışında sosyal öğrenme olarak bakabiliriz

*****11. Ebeveynlerinin kendi çocukları için, evcil hayvan sahiplenmesini nasıl değerlendiriyorsunuz? Birden çok şıkkı seçebilirsiniz**

359 yanıt



Sorunun cevap şıkları sırasıyla aşağıdadır.

a.Çocukları çok mutlu olacak. %63 (226)

b.Sahiplendikleri hayvan çocuklarını çok sevecek. %45.7 (164)

c.Sahiplendikleri hayvan çocuklarına güven duygusunu yaşatacak. %56 (204)

d.Sahiplendikleri hayvan çocuklarını hiç yalnız bırakmayacak. %32.9 (1198)

e.Sahiplendikleri hayvan çocuklarını yalnızlıktan kurtaracak. %40.4 (145)

f.Sahiplendikleri hayvan çocuklarını başkalarına mecbur olmaktan kurtaracak.

g. Sahiplendikleri hayvan çocuklarını sosyal medyadan uzak tutacak, kendisinin işe yaradığını öğretecek. %18.9 (65)

h.Sahiplendikleri hayvan çocuklarını içindeki boşluk duygusundan kurtaracak.

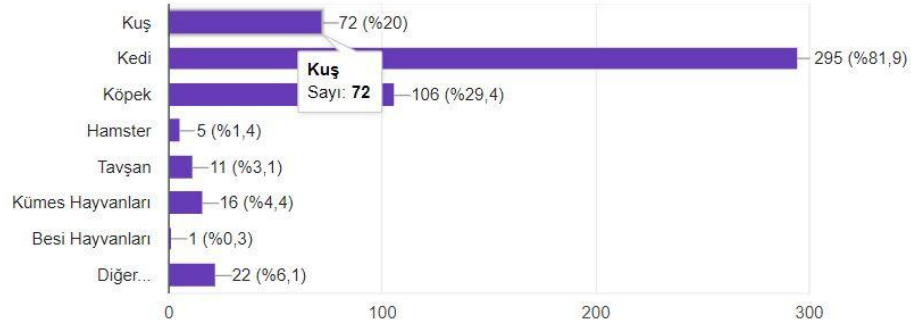
e.Sahiplendikleri hayvan çocuklarına kendilerine özgüven duymayı öğretecek. %54.3 (195)

f.Sahiplendikleri hayvanı sokağa atmadıkları sürece bu iyi bir durum.

Verilen cevaplar incelendiğinde *f/g/i şıkları*: Kendilik aktivasyonuna; *d/e/h şıkları*: Masterson'un terk depresyonu kaygısı yaşadıklarını; *c şıkkı* Bowlby'nin güvenli bağlanma ihtiyacına işaret ettiğini; *a/b şıkları* ise Kohut'un aynalanma ihtiyacını gidermeye yönelik olduğunu söyleyebiliriz. Evcil hayvan beslemeye/birlikte yaşama oldukça anlam verdiklerini görürüz.

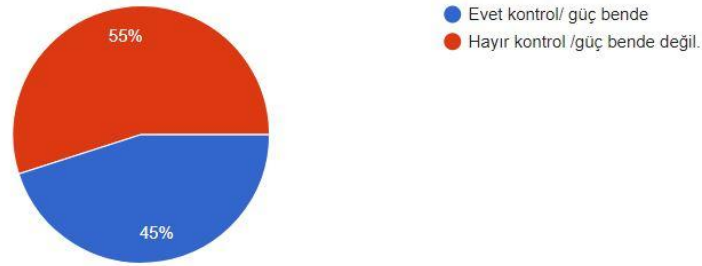
*****12. Beslediğiniz- birlikte yaşadığınız evcil hayvan(lar) hangisidir?
Birden çok şıkkı seçebilirsiniz**

360 yanıt



23. Evcil hayvanınızın türüne bağlı olmadan, kurduğunuz ilişkide kontrolün ve gücün sizde olduğunu düşünüyor musunuz?

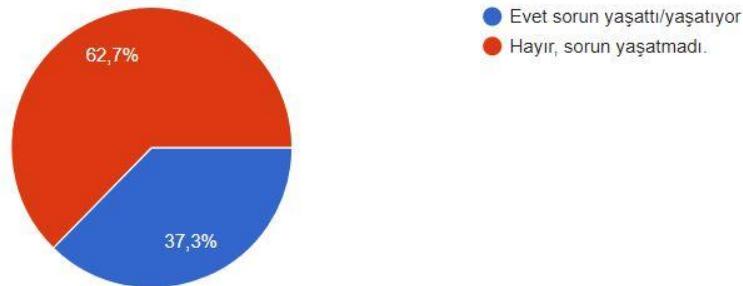
353 yanıt



12. soruda beslenen hayvan türü dağılımına bakıp 23. soruda güç ve kontrolün hayvan sahibinin kendisinde olması a şıkkına verilen cevapların yakın oranlarda olması, arada %10 gibi bir farkın bulunması hayvan beslemenin yeniden kurulan nesne ilişkileri modeli olabileceği varsayımını düşündürüyor.

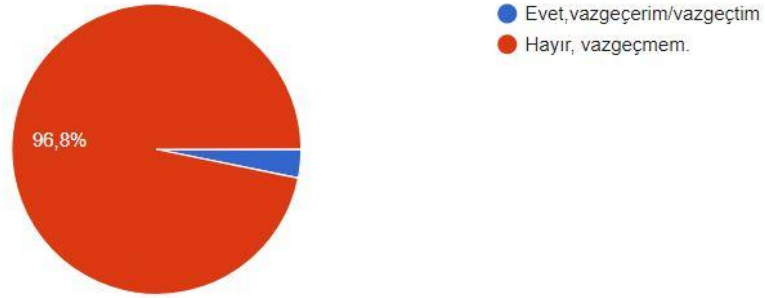
14. Evcil hayvan beslemeniz/birlikte yaşamanız yakın ilişkilerinizde sorun yaşattı mı / yaşıyor mu? (Evet şıkkını işaretlediyseniz 15. soruya geçiniz, hayır ise 16. sorudan anketimize devam ediniz)

359 yanıt



15. Bu durumda evcil hayvanınızdan vazgeçer misiniz/vazgeçtiniz mi?

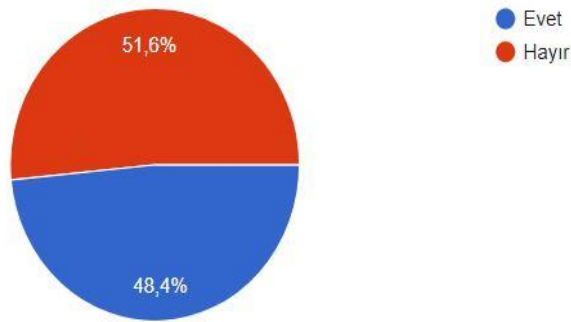
252 yanıt



14 (a şıkkı-%37.3/134kişi) ve 15 (b şıkkı %96.8/244 kişi) sorulara verilen cevaplar; Hayvan beslemenin ve birlikte yaşamının yakın ilişkilerde sorun yaşatmasına rağmen bu kişiler; evcil hayvanlarından vazgeçmeyip (Sahte kendilikte kalmayıp, gerçek kendilikleri gibi tepki verdilerini ifade etmişlerdir) bir çeşit, Masterson'un kendilik aktivasyonuna işaret ettiği düşünülebilir. Diğer değişkenlerin ne olduğu bilinmemekle birlikte, kendilik aktivasyonu geliştirilmesinde pozitif etkisi olduğu düşünülebilir.

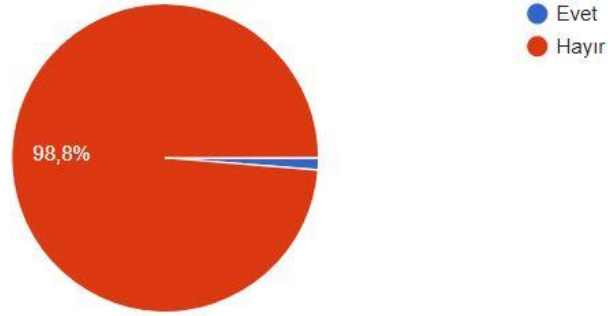
16. Çevrenizde, evcil hayvan(lar)ınızı önemseydiğiniz için sizin sıkıntılı biri /problemlerinizi olduğunu düşünenler var mı/oldu mu?Evet şıkkını işaretlediyseniz 17. soruya geçiniz, hayır ise 18. sorudan anketimize devam ediniz)

353 yanıt



17. Böyle düşünmeleri sizin için önemli mi?

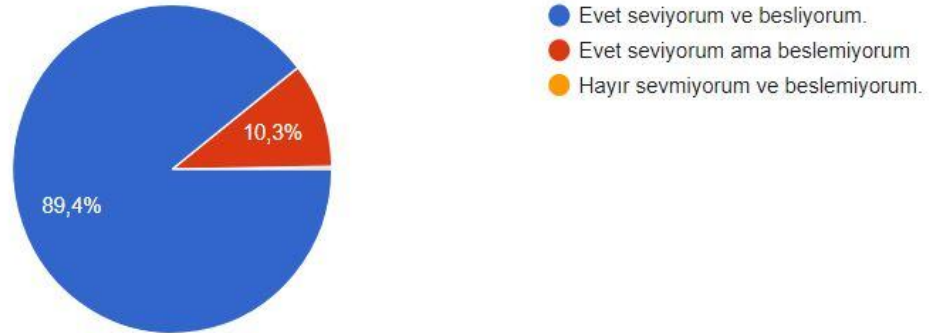
242 yanıt



16. (a şıkkı %48.4/1717 kişi) ve 17. (b şıkkı %98.8/239 kişi) sorulara verilen cevaplar; Hayvan beslemenin ve birlikte yaşamının Masterson'un kendilik aktivasyonu geliştirme kavramı arasında pozitif ilişki olduğu ve diğer değişkenlerin ne olduğu bilinmemekle birlikte, kendilik aktivasyonu geliştirilmesinde pozitif etkisi olduğu düşünülebilir.

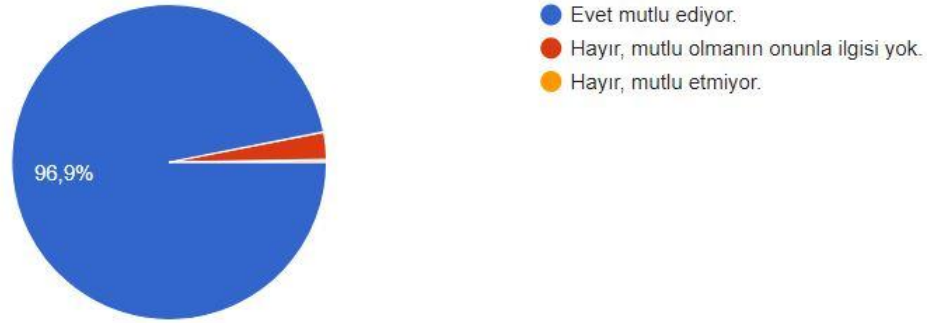
18. Evcil hayvanınız dışında dışarıdaki diğer hayvanları da seviyor ve besliyor musunuz?

359 yanıt



20. Evcil hayvanınızın varlığı sizi mutlu ediyor mu?

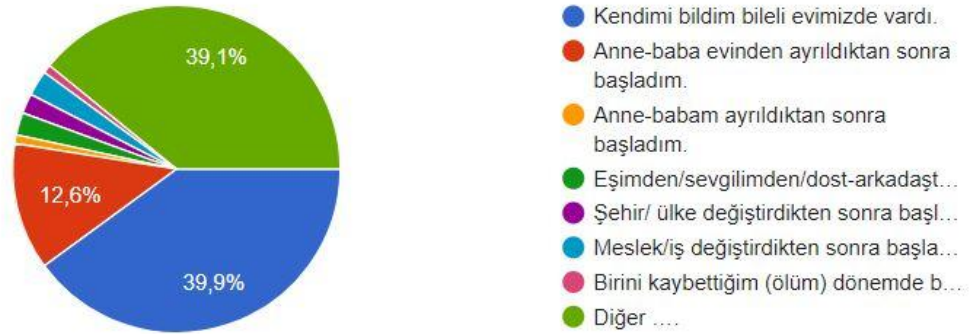
358 yanıt



18. soruda (*a şıkkı %9-89.4/321 kişi*) ile yeniden düzenlediği nesne ilişkilerini kurtarıcılık üzerinden kurduğunu düşünülebilir. Çünkü yalnız beslediği/birlikte yaşadığı evcil hayvan ile ilişki kurmakla kalmayıp bu davranışı genelleştirmekte olduğunu ifade etmektedirler. 20. soruda (*a şıkkı %96.9/347 kişi*) ile bunu onayladığı düşünülebilir.

19. Ne zamandan beri evcil hayvan beslemeye-birlikte yaşamaya başladınız?

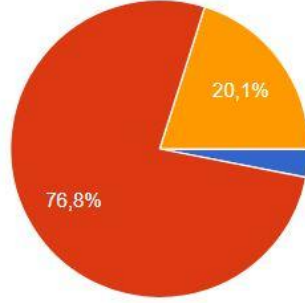
358 yanıt



19. soruda *a şıkkı ile %40' larda* hayatın olağan akışına bağlı hayvan sahiplenildiği ifade edilirken kalan diğer *%60' ı* ayrılık anksiyetesi, terk depresyonu, kayıp-yas ve diğer nedenlere işaret eden şıkları işaretlemişlerdir; hayvan beslemenin sonradan bir nedene bağlı olarak geliştiğini gösteriyor ve beslenen hayvana anlam yüklediğini işaret ettiği düşünülmektedir.

21. Kendinizi evcil hayvan besleme/ birlikte yaşama durumundan önce mi daha iyi hissederdiniz, sonrasında mı daha iyi hissediyorsunuz?

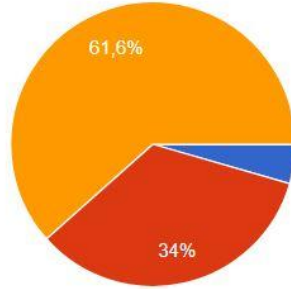
358 yanıt



- Kendimi, evcil hayvan besleme/ birlikte yaşamadan önce daha iyi hissedirdim.
- Kendimi, evcil hayvan besleme/ birlikte yaşamadan sonra daha iyi hissediyorum.
- İyi hissedip-hissetmememde evcil hayvan besleme/ birlikte yaşama durumum fark yaratmadı.

22. Fiziksel sağlığınızın, evcil hayvan besleme/ birlikte yaşama durumundan önce mi daha iyi olduğunu yoksa sonra mı daha iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?

359 yanıt

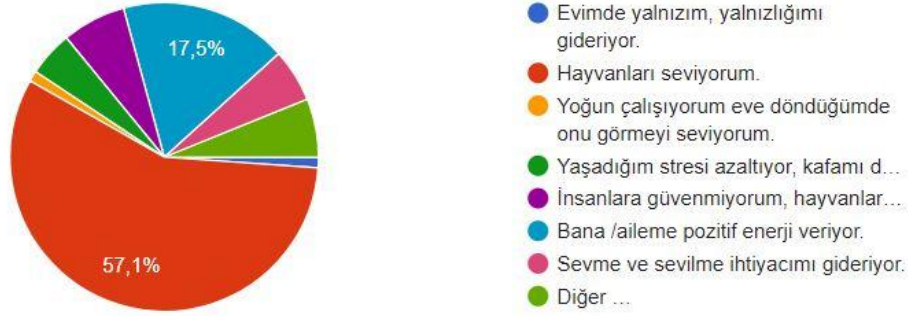


- Evcil hayvan besleme/ birlikte yaşamadan önceleri daha sağlıklıydım.
- Evcil hayvan besleme/ birlikte yaşamadan sonra daha sağlıklı oldum.
- Evcil hayvan besleme/ birlikte yaşamamanın sağlığım üzerinde bir etkisi olmadı.

21 soruda *b* şıkkı (%76.8/275 kişi) hayvan beslemenin iyi hissetmedeki etkisinin (ruhsal etkisini) yüksekliğini gösterirken aynı zamanda kişiler için kendilik nesnesi işlevi gördüğü de düşünülebilir. 22. soruda *b* şıkkı (%34-122 kişi) fiziksel sağlık üzerinde de etkisinin önemli olduğuna işaret ediyor.

24. Evcil hayvan sahiplenme-birlikte yaşama nedeninizi işaretleyiniz.

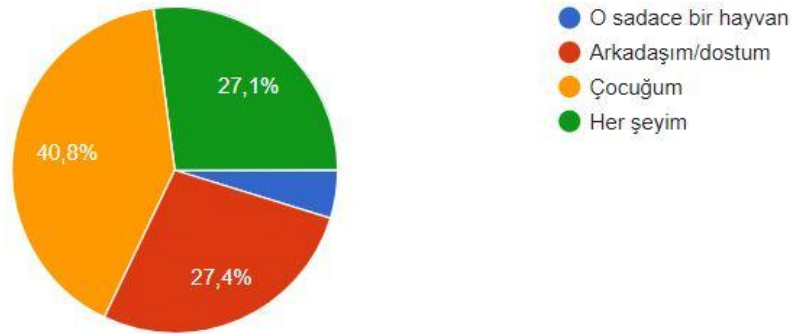
359 yanıt



24. soruya verilen cevaplarda b şıkkı başka bir canlıyı (hayvan %57--205 kişi) sevme halini işaret derken diğer şıkların tamamı Kohut'un aynalanma ihtiyacını gidermeye yönelik (%43- 154 kişi) hayvan beslemenin aynalanma ihtiyacı ile ilişkili olduğu varsayımını düşündürüyor.

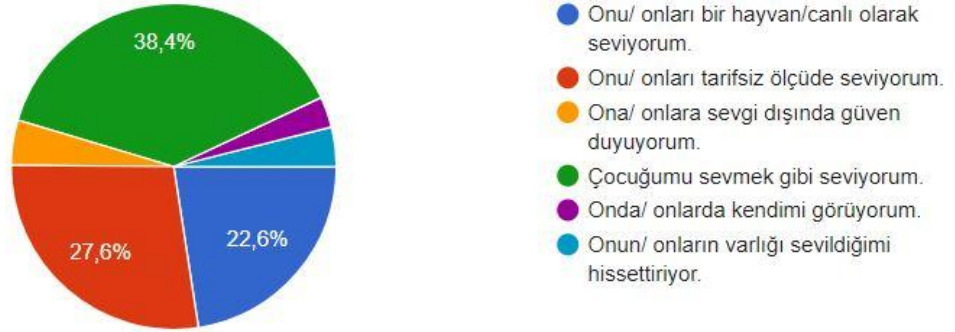
25. Evcil hayvanınızın sizin için anlamı nedir? (En önemli bulduğunuz seçeneği işaretleyiniz)

358 yanıt



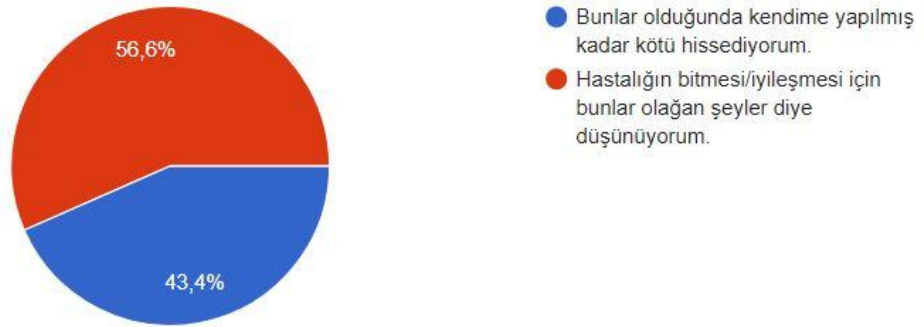
26.Evcil hayvan(lar)ınıza karşı hissettiğiniz duygu nedir?

359 yanıt



33. Evcil hayvan(lar)ınız hastalandığında/yaralandığında ilaç verilmesi-iğne yapılması anlarında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

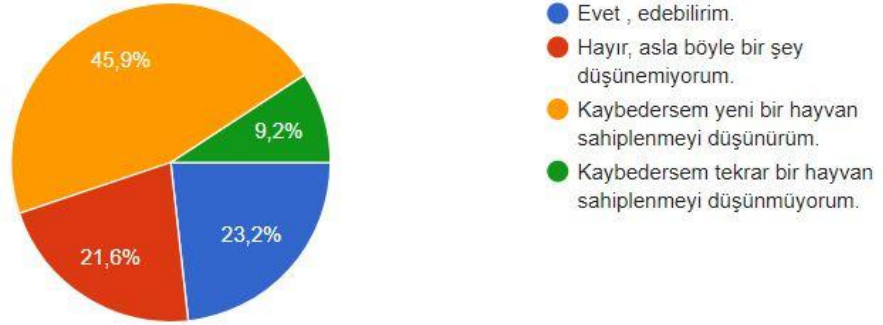
357 yanıt



25. soruda ((b, c, d şıkları-341 kişi/26. soruda (b, c, d, e şıkları-264 kişi) ve 33. soruda (a şıkkı %43.4-155 kişi) evcil hayvanla kuruluna ilişkide özne ve nesne kateksi yaşandığını düşündürmektedir.

27. Evcil hayvanınız olmadan, yaşama devam edebilir misiniz?.

357 yanıt



27. soruda b ve c şıkkına verilen (toplam %67-241 kişi) cevaplar evcil hayvanın bağlantı nesnesi, sevgi nesnesi işlevi gördüğü sonucunu düşündürmektedir.

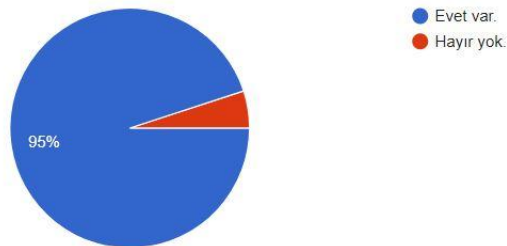
28. Kendi karakterinizi nasıl tanımlarsınız?

359 yanıt



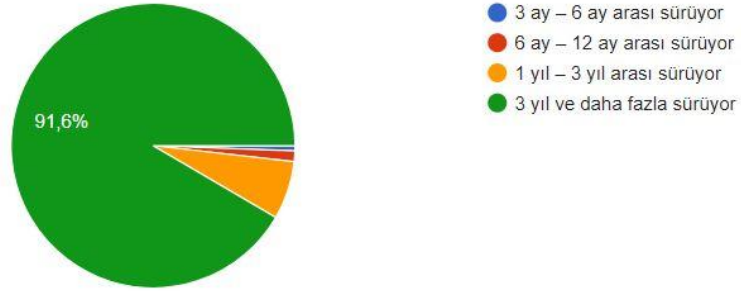
29. Yakın arkadaş/ dost / yakın iş arkadaşları diyebileceğiniz kişiler var mı?((Evet şıkkını işaretlediyseniz 30. soruya geçiniz, hayır ise 31. sorudan anketimize devam ediniz)

359 yanıt



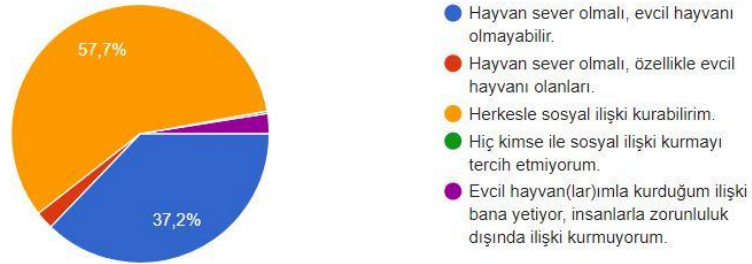
30. Bu kişilerle ilişkiniz en az kaç ay veya yıl sürüyor/ sürmüş oluyor?

333 yanıt



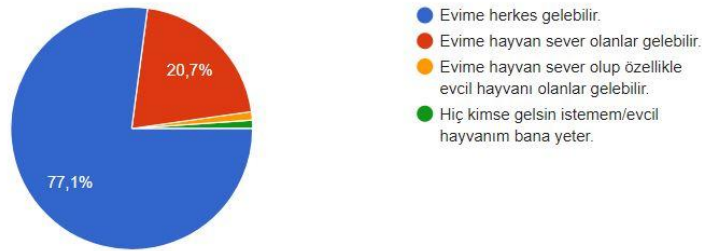
31. Sosyal ilişki içinde olduğunuz kişileri aşağıda yer alan hangi gruplardan seçersiniz?

355 yanıt



32. Evinize gelen kişilerin aşağıdaki şıklardan hangisi olmasına özen gösterirsiniz?

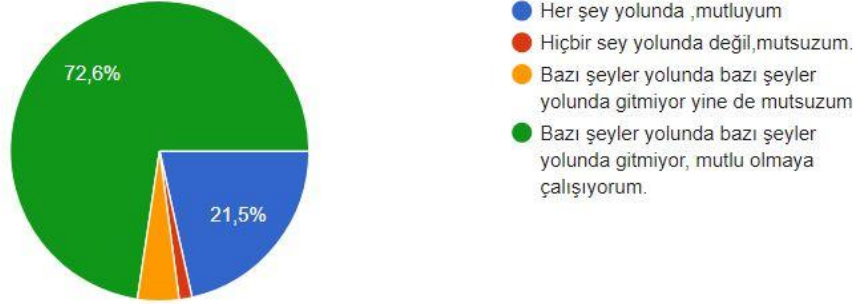
358 yanıt



28-29-30. sorulara verilen cevaplar ile kişilerin kendilerini nasıl tanımladığı ile yakın ilişki kurma ve uzun süreli ilişki kurma arasında belirgin bir farklılık olmadığını düşündürmektedir. Yine 31 ve 32. sorulara verilen cevaplar arasında sosyal ilişki kurmada hayvan sever olmak belirleyici bir değişken gibi görünmüyor.

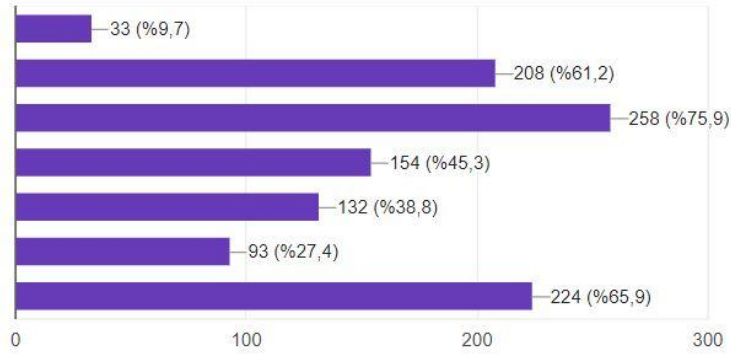
34. İçinde bulunduğunuz ruh halini nasıl tanımlarsınız.(Lütfen seçtiğiniz şıkka göre sonraki iki sorudan birini cevaplayınız.)

358 yanıt



***35. Kendinizi mutlu ya da mutlu olmaya çalışıyor olarak tanımlamanızın nedenleri sizce hangileridir?Birden çok şıkkı seçebilirsiniz

340 yanıt



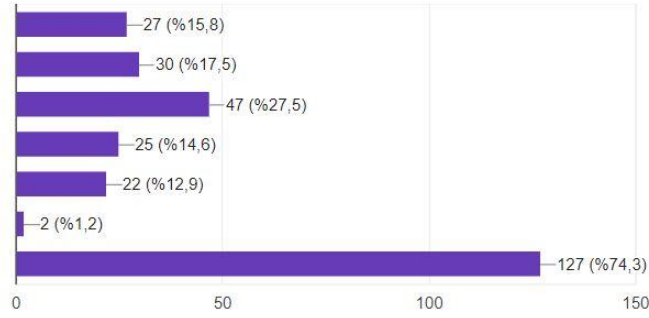
35. soru cevap şıkları

- a.Yalnız olup, insanlardan uzak durmam.
- b.Arkadaşlarım/dostlarımın olması ve güzel vakit geçirmemiz.
- c.Sağlığımın yerinde olması.
- d.Bir işimin olması.
- e.Anne ve babamın beni sevdiğinden emin olman.
- f.Yeteneklerimin olması ve kendimin hak ettiği yerde olmam.
- g. Evcil hayvan(lar)ımın olması %65.9-224 kişi

34. soruda a ve d şıkkı kendilerini tanımladıkları iyilik hali iken (%94-334 kişi) 35 soruda bunun nedenleri arasında g şıkkı %65,9-224 kişi gibi bir oranla Evcil hayvanlarının olması varlığı iyilik hali nedenleri arasında yer alması anlamlı görünmektedir.

***36. Kendinizi mutsuz olarak tanımlamanızın nedenleri sizce hangileridir?Birden çok şıkkı seçebilirsiniz

171 yanıt



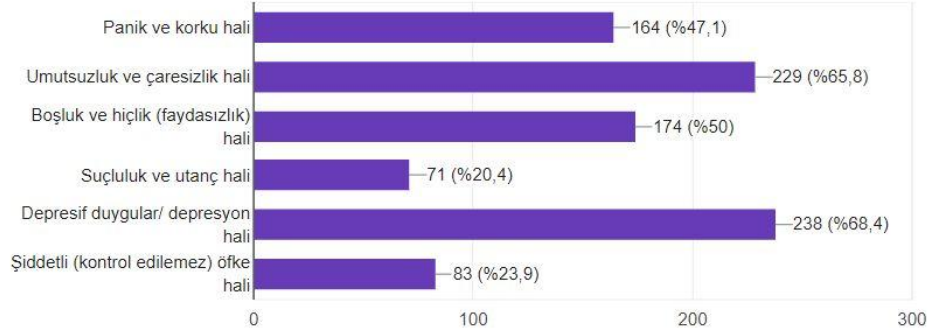
36. soru cevap şıkları

- a. Yalnız olmam, kimse ile ilişki kuramamam.
- b. Sağlığımın yerinde olmaması.
- c. Bir işimin olmaması.
- d. Anne ve babamın beni sevdiğinden şüphe duymam.
- e. İnsanların beni fark edeceği özelliklerimin olmaması.
- f. Evcil hayvan(lar)ımın varlığının bana yetmemesi %1.2-2 kişi
- g. İnsanlara güven duymamam.

34. soruda b ve c şıkkı kendilerini tanımladıkları kötü ruh halini % 24.9 ile tanımlarken 36. soruda kötü ruh halinin nedenlerinin arasında Evcil hayvanlarımın varlığının bana yetmemesi f şıkkı %1.2-2 kişi çıkıyor. Evcil hayvanın varlığı iyi ruh halinde etkenken kötü ruh halinde dışsal nedenler öne çıkmaktadır.

***39. Aşağıda yer alan duygu ve durumlardan hangilerini daha önce yaşadınız ya da ara ara yaşarsınız?Birden çok şıkkı seçebilirsiniz

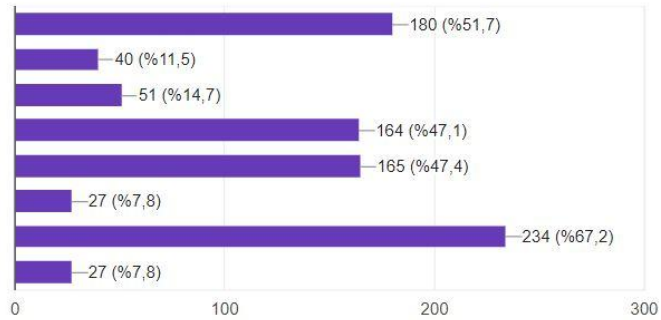
348 yanıt



39. soruda a-b-c- ve e şıklarındaki yığılma *Masterson'un mahşer'in altı atlası* olarak tanımladığı duygu halinin ankete katılanlarda yüksek oranda yaşandığına işaret ettiği gözlenmiştir.

***40. Bu duygu ya da duyguları hangi hallerde yaşadınız ya da yaşarsınız?Birden çok şıkkı seçebilirsiniz

348 yanıt



40 soru cevap şıkları

a. Birinden (sevgili-eş-anne-baba-arkadaş-dost) ayrılmak zorunda kaldığımda (%51,7-180 kişi)

b. Şehir veya ülke değiştirdiğimde.

c. Meslek ya da iş değiştirdiğimde

d. Ölüm nedeniyle birini kaybettiğimde (%47,1-164 kişi)

e. Herhangi bir durumda başarısızlık yaşadığımda (%47,4-165 kişi)

f. Sevdiğim bir eşyayı kaybettiğimde.

g. Hepsi

40. soruda *a* (%51.7-180 kişi), *d*(%47.1-164 kişi) ve *e* (%47.4-164 kişi) cevapları ile ayrılık anksiyetesi ve kayıp-yas ile başarısızlık engellenme duygu halinde *Masterson'un mahşer'in altı atlısını* daha yüksek oranda yaşadıkları gözlenmektedir.

***38. Kendinizi iyi hissetmediğiniz dönemlerde neler yaparsınız?Birden çok şıkkı seçebilirsiniz

350 yanıt



38. soruya verilen cevaplarda Materson'un Terk Depresyonuna dayanmak için yapıldığını ifade ettiği Eyleme Vurma Davranışları arasında

a. Diğer zamanlara göre sosyal medyayı daha çok kullanırım % 42-147 kişi

e. Diğer zamanlara göre daha çok yemek yerim %34,6-121 kişi

i. Diğer zamanlara göre daha çok alkol/sigara kullanırım % 40.3-141 kişi

h. *Evcil hayvan(lar)ımla vakit geçiririm* % 56.9- 199 kişi ile en yüksek orana sahiptir.

Evcil hayvan beslemek/yaşamının terk depresyonu ile baş etmede kullanılan yöntemlerden biri olduğu ve yıkıcı olmayan iyileştirici ve yatıştırıcı olduğunu düşündürmektedir.

41ve 42 / 43 ve 44 / 45 ve 46. sorulara verilen cevaplarda Biyolojik hastalık, ruhsal destek alma ile bedensel engele sahip olmanın evcil hayvan beleme/birlikte yaşama deneyimi ile ilişkili olduğuna dair belirgin farklar çıkmamıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çalışmada çıkan sonuçlara göre; evcil hayvan besleme/birlikte yaşama deneyiminin insanın hayatında çok yönlü bir etkene sahip olduğu ve değişkenlik yarattığını düşündürmektedir. Masterson'ın kendilik aktivasyonuna olumlu etkisi olduğu yine Masterson'un terk depresyonuna düşüldüğünde ise olumlu ve sağlıklı bir eyleme vurma

biçimi olarak ortaya çıktığı gözlenmiştir. Kohut'ta aynalanma ihtiyacı, nesne ilişkilerinde ihtiyacı gören nesne işlevi ve Bowlby'nin güvenli bağlanma ihtiyacını gördüğüne dair sonuçlar çıktığı söylenebilir. Bu değerlendirmeye dayanarak; sağlıklı kendilik geliştirilmesinde pozitif etkisi olduğu düşünülebilir. Konuyla ilgili yapılacak yeni çalışmalarla bu görüşlerin netlik kazanabileceği düşünülmektedir. Çıkan sonuçların daha sonra yapılacak çalışmalara dayanak olması açısından önemli bulgular olduğu düşünülmektedir

Sağlıklı kendilik geliştirilmesinde ve terk depresyonuna düşüldüğünde olumlu bir savunma mekanizması olarak kullanıldığı göz önüne alınırsa; ruh sağlığı tedavilerinde hayvan besleme/hayvanla birlikte yaşama deneyiminin olumlu etkileri tedaviye başvuranlara öneri olarak sunulabilir. Ruh sağlığı tedavilerinde destekleyici tedavi biçimi olarak kullanılabilir olduğu düşünülmekte

Kaynakça

- Ambaroğlu, A. (2007). *Türk toplumunda evcil hayvan besleme alışkanlıkları ve din (İstanbul örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlahiyat Anabilim Dalı, Felsefe ve Din Bilimleri Dalı.
- Cevizci, S., Sen, H. M., Güneş F., ve Karaahmet E. (2013). *Animal assisted therapy and activities in alzheimer disease*, in: *Alzheimer's Disease*, Zerr I., Eds., InTech Publishing, Rijeka, pp. 303-325.
- Aral, Y., Aydın, E., Cevger, Y., ve Demir, P. (2010). Ankara ili evcil hayvan veteriner kliniklerinin yönetsel ve ekonomik açıdan değerlendirmesi. *Kafkas Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 503-508.
- Bowlby, J. (2012a). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması* (M.Kamer, çev.) Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (2012b). *Bağlanma*. (T.V. Soylu, çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Kernberg, O. (1996). *Sapıklıklarda ve kişilik bozukluklarında saldırganlık* (M.B. Büyükkal, çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Klein, M. (2014). *Haset ve şükran* (O. Koçak, Y. Erten, çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Kohut, H. (1998). *Kendiliğin çözümlenmesi* (C.Atbaşoğlu, B.Büyükkal, C.İşcan, çev.) İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Kohut, H. (2012). *Psikanaliz nasıl sağaltır?* (F.B. Helvacıoğlu, Çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Mahler, M., Pine, F., ve Bergman, A. (2003). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu* (A. N. Babaoğlu, çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.

- Masterson, J. (2013). *Ergenliğe yaklaşımda psikiyatrinin ikilemi* (P.Üzeltüzenci, çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Masterson, J. ve Klein, R. (2014). *Kendilik bozukluklarının psikoterapisi; Masterson yaklaşımı* (M. Benveniste, P. Özdemir, çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özakkaş T. (2007). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.