

Evcil Hayvan Sahibi Bireylerin Depresyon Stres ve Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi

Sibel POLAT OLCA*¹

İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye

sibelolca@aydin.edu.tr

ORCID ID:0000-0000-/274-6989

Batuhan GÜLOĞLU

SANKO Üniversitesi, Türkiye

bguloglu27@gmail.com

ORCID ID:/0000-0002-6315-5769

ÖZ

Bu çalışma, evcil hayvan sahiplenmenin depresyon, stres ve anksiyete düzeyine etkisini incelemek amacıyla tanımlayıcı araştırma türünde planlanmıştır. Araştırmanın evren ve örneklemini evcil hayvan sahibi bireyler oluşturmaktadır. Evcil hayvan sahibi olmayan bireyler de kontrol grubunun evrenini oluşturmaktadır. Evcil hayvan sahibi 129 kişi, evcil hayvan sahibi olmayan 72 kişi, toplam 201 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler; Bireysel Özellikler Veri Formu ve Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği (DASS-21) ile toplanmıştır. DASS-21 ölçeği kesme puanına göre; evcil hayvan besleyen bireylerin %54,3'ünde depresyon, %67,4'ünde anksiyete, %16,3'ünde stres belirtisi bulunmaktadır. Evcil hayvan beslemeyen bireylerin ise %73,6'sında depresyon, %72,2'sinde anksiyete, %31,9'unda stres belirtisi bulunmaktadır. Araştırmada, evcil hayvan sahibi bireylerin depresyon ve stres puan ortalamaları evcil hayvan sahibi olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre; evcil hayvan sahibi olan ve olmayanlar ile anksiyete puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu araştırma sonucuna göre evcil hayvan sahiplenmenin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu doğrultuda, özellikle psikiyatri hemşireliği uygulamaları doğrultusunda, stres seviyesi yüksek ve depresif belirtileri fazla olan, depresyon tanısı alan bireylere evcil hayvan sahiplenmeleri önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: evcil hayvan, depresyon, stres, anksiyete, psikiyatri hemşireliği

*Sorumlu yazar

Makale geliş tarihi: 03/02/2025 Makale Kabul tarihi:23/02/2025

Examination of depression, stress and anxiety levels of pet owners

ABSTRACT

This study was planned as a descriptive research type to examine the effect of pet ownership on depression, stress, and anxiety levels. The universe and sample of the study consist of individuals who own pets. Individuals who do not own pets constitute the universe of the control group. 129 individuals who own pets, 72 individuals who do not own pets, and a total of 201 individuals constituted the sample of the study. Data were collected with the Individual Characteristics Data Form and the Depression Stress Anxiety Scale (DASS-21). According to the DAS-21 scale cut-off score; 54.3% of individuals who own pets have depression, 67.4% have anxiety and 16.3% have stress symptoms. Of individuals who do not own pets, 73.6% have depression, 72.2% have anxiety and 31.9% have stress symptoms. In the study, depression and stress mean scores of individuals who have pets were found to be lower than those who do not have pets. According to the study results, no significant difference was found between pet ownership and anxiety mean scores. According to the results of this study, it can be said that pet ownership positively affects mental health. In this direction, especially in line with psychiatric nursing practices, individuals with high stress levels and depressive symptoms, who are diagnosed with depression, can be recommended to adopt a pet.

Keywords: pet, depression, stress, anxiety, psychiatric nursing

GİRİŞ

İnsan-hayvan etkileşimi, tarih boyunca evrimleşen karmaşık bir sosyal fenomendir. Tarım devrimiyle birlikte başlayan evcilleştirme süreci, bu etkileşimi derinleştirmiş ve insan-hayvan bağına güçlendirmiştir. Günümüzde, evcil hayvan sahipliğinin bireyin psiko-sosyal sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, güncel bilimsel araştırmaların odak noktası haline gelmiştir. Literatürdeki kapsamlı çalışmalar, hayvanlarla kurulan sağlıklı ilişkilerin fizyolojik ve psikolojik sağlığı iyileştirici etkisini desteklemektedir. Bu bulgular, hayvan destekli terapilerin tıp alanında yaygınlaşmasına ve etkinliğinin bilimsel olarak doğrulanmasına yol açmıştır (Topbaş ve Şimşek, 2022). Evcil hayvanlarla büyüyen çocuklarla ilgili yapılan çalışmalar, hayvanlarla etkileşimin çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Evcil hayvan sahibi olan bireylerin, yalnızlık duygularını daha az yaşadıkları, stres

seviyelerinin az olduğu ve yaşam memnuniyetlerinin fazla olduğu sıklıkla rapor edilmektedir. Bu bulgular, evcil hayvanlarla kurulan bağın, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde koruyucu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir (Şan, 2022). Evcil hayvanlarla, özellikle köpeklerle kurulan bağ, bireyler için hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı destekleyen önemli bir faktördür. Düzenli olarak yapılan yürüyüşler, bireylerin fiziksel aktivitelerini artırır, stres seviyelerini düşürür ve sosyal ilişkilerini güçlendirir. Bu durum, bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur (Kayhan ve İşözen, 2022). Literatürde; evcil hayvan sahibi olmanın fiziksel ve ruhsal sağlığa etkileri, psikolojik iyi oluş, yalnızlık, ruh sağlığı ve stres üzerine etkisini inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte araştırma sonuçları tutarlı değildir. (Martins ve ark., 2023; Ogata ve ark., 2023; Rodriguez ve ark., 2020; Grajfoner ve ark., 2021). Bir metaanaliz çalışmasında evcil hayvan sahiplerinin ruh sağlığı üzerinde evcil hayvan sahibi olmayanlara kıyasla anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ancak düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermiştir (Martins ve ark., 2023). Farklı yaş gruplarındaki evcil hayvan sahipleriyle yapılan çalışmalar, bazı durumlarda evcil hayvan sahibi olmanın ruh sağlığı ile ilişkili olmadığını veya olumsuz sonuçlarla bağlantılı olduğunu bildirmiştir (Mathers ve ark., 2010; Mueller ve ark., 2021; Sharpley ve ark., 2020).

Ruh sağlığının korunması ve sürdürülmesinin önem kazanması ile bilimsel araştırmalara konu olan evcil hayvan sahiplenmenin ruh sağlığına etkilerinin araştırılmasının gelecek çalışmalara kaynak teşkil etmesi ve evcil hayvanların insan sağlığındaki etkilerinin neler olduğu konusunda farkındalığın artmasında etki edeceğine inanılmaktadır. Evcil hayvanların insanların ruhsal sağlığına olan etkilerinin değerlendirilmesi ve farkındalığın artırılmasında ruh sağlığı ve psikiyatri hemşirelerine önemli roller düşmektedir. Tüm bu veriler ışığında, bu çalışma evcil hayvan sahibi olan bireylerin, depresyon stres ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma, evcil hayvan sahiplenmenin depresyon, stres ve anksiyete düzeyine etkisini incelemek amacıyla tanımlayıcı araştırma türünde planlanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Gaziantep'te yaşayan evcil hayvan sahibi bireyler oluşturmuştur. Evcil hayvan sahibi olmayan bireyler de kontrol grubunun evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi ile toplam 201 kişi araştırmanın kapsamına alınmıştır. Araştırmaya evcil hayvan sahiplenmiş 129 kişi, evcil hayvanı olmayan 72 kişi

dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18-65 yaş aralığında olmak, çalışmaya katılmayı kabul etmek, kedi veya köpek sahibi olmak (evcil hayvan sahibi bireyler için) olarak belirlenmiştir. Belirtilen yaş grubu dışında olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Haziran-Ağustos 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler Google Forms ile hazırlanan anketler aracılığıyla sosyal medyadan gönderilen linkler ile toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler; Bireysel Özellikler Veri Formu ve Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği (DASS 21) ile toplanmıştır.

Bireysel Özellikler Veri Formu

Bireysel özellikler veri formu, demografik özellikler ve bireysel bilgileri içeren (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum vs.) ve evcil hayvanlar ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği (DASS 21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS) 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 madde bulunmaktadır. Yılmaz ve ark. (2017) yılında Türkçeye uyarlamıştır. Bu ölçekte (DASS 21) depresyonu, stresi ve anksiyeteyi değerlendiren 7'şer, toplam 21 soru vardır. Ölçeğe ait verilerin güvenilirlik katsayıları da,755 ile ,822 arasındadır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada, veri setindeki değişkenlerin istatistiksel özellikleri ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenlerin türüne göre farklı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.Kategorik değişkenlerde, frekans dağılımları (sayı ve yüzde) incelenerek kategorilerin dağılımı hakkında detaylı bilgi elde edilmiştir. Sayısal değişkenlerde merkezi eğilim ölçüsü olarak ortalama, dağılımın derecesini gösteren standart sapma ve veri kümesindeki en küçük (minimum) ve en büyük (maksimum) değerler hesaplanmıştır. İki veya daha fazla kategorik değişken arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ki-kare testi kullanılmıştır. Bu test ile değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlenmiştir. Veri setinin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi kullandı. Normal dağılım gösteren verilerin istatistiksel analizinde parametrik test kullanıldı. İki bağımsız grup arasındaki ortalama farkın anlamlılığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi kullanıldı. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi olarak 0,05 değeri kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma yapılmadan önce, SANKO Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır (06.03.2023 tarih ve 2023/02-02 sayılı). Ayrıca bütün katılımcılardan araştırmaya katılmaya gönüllü olduklarına dair izin alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan evcil hayvan besleyen bireylerin; yaş ortalaması 29.72 ± 10.87 , %62.8'i kadın, %43.4'ü ön lisans/lisans mezunu, %65.1'i bekar, %65.1'inin gelir düzeyi gider düzeyine eşit, %65.1'inin gelir düzeyi gider düzeyine eşit, %83.7'sinin fiziksel hastalığı olmadığı, %89.1'inin ruhsal hastalığı olmadığı, %16.3'ünün şu anda antidepresan kullandığı, %24.8'inin antidepresan kullanım öyküsü olduğu, %50.4'ünün sigara kullandığı, %32.6'sının alkol kullandığı, %50.4'ünün fiziksel sağlık düzeyini orta düzey olarak algıladığı, %54.3'ünün ruhsal sağlık düzeyini orta düzey olarak algıladığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı

Özellikler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş (Ort±ss)	29.72±10.87	
Cinsiyet		
Kadın	137	68,2
Erkek	64	31,8
Medeni durum		
Bekar	135	67,2
Evli	66	32,8
Eğitim durumu		
İlkokul	7	3,5
Ortaokul	13	6,5
Lise	49	24,4
Ön Lisans/Lisans	107	53,2
Yüksek Lisans	20	10,0
Doktora	5	2,5
Gelir düzeyi		
Gelir giderden az	54	26,9
Gelir gidere eşit	122	60,7
Gelir giderden fazla	25	12,4
Fiziksel hastalık		
Evet	32	15,9
Hayır	169	84,1
Ruhsal hastalık		
Evet	18	9,0
Hayır	183	91,0
Sigara kullanımı		
Evet	80	39,8
Hayır	121	60,2

Alkol kullanımı		
Evet	58	28,9
Hayır	143	71,1
Antidepresan kullanma durumu		
Şu an kullanıyorum	26	12,9
Hiç kullanmadım	132	65,7
Geçmişte kullandım	43	21,4
Fiziksel sağlık düzeyi		
Kötü	6	3,0
Orta	92	45,8
İyi	103	51,2
Ruhsal sağlık düzeyi		
Kötü	14	7,0
Orta	12	55,7
İyi	75	37,3
Evcil hayvan besleme durumu		
Evet	129	64,19
Hayır	72	35,81
Beslenen evcil hayvan türü (n=129)		
Kedi	85	65,9
Köpek	44	34,1
Evcil hayvan besleme süresi (Ort±ss)	2,10±0,82	

Tablo 1’de, araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı gösterilmektedir.

Evcil hayvan beslemeyen bireylerin yaş ortalaması 28.59 ± 11.30 , %77.8’i kadın, %70.8’i ön lisans/lisans mezunu, %70.8’i bekar, %52.8’inin gelir düzeyi gider düzeyine eşit, %84.7’sinin fiziksel hastalığı olmadığı, %94.4’ünün ruhsal hastalığı olmadığı, %6.9’unun şu anda antidepresan kullandığı, %15.3’ünün antidepresan kullanım öyküsü olduğu, %20.8’inin sigara kullandığı, %22.2’sinin alkol kullandığı, %61.1’inin fiziksel sağlık düzeyini iyi olarak algıladığı, %58.3’ünün ruhsal sağlık düzeyini orta düzey olarak algıladığı belirlenmiştir. Evcil hayvan besleyen ve beslemeyen bireylerde; cinsiyet, eğitim düzeyi, antidepresan kullanımı, sigara kullanımı arasında istatistiksel anlamda fark vardır ($p < 0,05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların evcil hayvan besleme durumuna göre sosyodemografik özellikleri

		Evcil hayvan besleyen (n=129)		Evcil hayvan beslemeyen (n=72)		Ki-kare	p
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	81	62,8	56	77,8	4,782	0,029
	Erkek	48	37,2	16	22,2		
Medeni durum	Bekar	84	65,1	51	70,8	0,685	0,408
	Evlü	45	34,9	21	29,2		
Eğitim durumu	İlkokul	4	3,1	3	4,2	20,491	0,001
	Ortaokul	11	8,5	2	2,8		
	Lise	42	32,6	7	9,7		
	Ön Lisans/Lisans	56	43,4	51	70,8		
	Yüksek Lisans	14	10,9	6	8,3		
	Doktora	2	1,6	3	4,2		
Gelir durumu	Gelir giderden az	29	22,5	25	34,7	3,737	0,154
	Gelir gidere eşit	84	65,1	38	52,8		
	Gelir giderden fazla	16	12,4	9	12,5		
Fiziksel hastalık	Evet	21	16,3	11	15,3	0,035	0,852
	Hayır	108	83,7	61	84,7		
Ruhsal hastalık	Evet	14	10,9	4	5,6	1,590	0,207
	Hayır	115	89,1	68	94,4		
Sigara kullanma	Evet	65	50,4	15	20,8	16,845	0,000
	Hayır	64	49,6	57	79,2		
Alkol kullanma	Evet	42	32,6	16	22,2	2,405	0,121
	Hayır	87	64,7	56	77,8		
Antidepresan kullanma	Şu an kullanıyorum	21	16,3	5	6,9	7,577	0,023
	Hiç kullanmadım	76	58,9	56	77,8		
	Geçmişte kullandım	32	24,8	11	15,3		
Fiziksel sağlık düzeyi	Kötü	5	3,9	1	1,4	4,766	0,092
	Orta	65	50,4	27	37,5		
	İyi	59	45,7	44	61,1		
Ruhsal sağlık düzeyi	Kötü	7	5,4	7	9,7	2,228	0,328
	Orta	70	54,3	42	58,3		
	İyi	52	40,3	23	31,9		

Tablo 2’de Katılımcıların evcil hayvan besleme durumuna göre sosyodemografik özelliklerinin dağılımı gösterilmektedir.

Evcil hayvan besleyen bireylerin depresyon puan ortalaması 4.99 ± 3.05 , anksiyete puan ortalaması 4.75 ± 2.62 , stres puan ortalaması 5.32 ± 2.85 'tir. Evcil hayvan beslemeyen bireylerin depresyon puan ortalaması 6.16 ± 3.64 , anksiyete puan ortalaması 5.31 ± 3.03 , stres puan ortalaması 6.31 ± 3.70 'tir. Evcil hayvan besleyen ve beslemeyen bireylerin anksiyete puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t = -1,370$ $p = 0,172$). Evcil hayvan besleyen bireylerin depresyon ve stres puan ortalamaları evcil hayvan beslemeyen bireylerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (sırasıyla $t = -2,435$ $p = 0,016$; $t = -2,124$ $p = 0,035$) (Tablo 3).

Tablo 3. *Tablo 3'de Katılımcıların evcil hayvan besleme durumlarına göre Depresyon Anksiyete Stres Puanları Arasındaki İlişki gösterilmektedir.*

		Ort±ss	İstatistiksel analiz*	p
Depresyon	Evcil hayvan besleyen	4,99±3,05	t=-2,435	0,016
	Evcil hayvan beslemeyen	6,16±3,64		
Anksiyete	Evcil hayvan besleyen	4,75±2,62	t=-1,370	0,172
	Evcil hayvan beslemeyen	5,31±3,03		
Stres	Evcil hayvan besleyen	5,22±2,85	t=-2,124	0,035
	Evcil hayvan beslemeyen	6,31±3,70		

* Bağımsız örneklem t-testi.

DASS-21 ölçeği kesme puanına göre; evcil hayvan besleyen bireylerin %54.3'ünde depresyon, %67.4'ünde anksiyete, %16.3'ünde stres belirtisi bulunmaktadır. Evcil hayvan beslemeyen bireylerin ise %73.6'sında depresyon, %72.2'sinde anksiyete, %31.9'unda stres belirtisi bulunmaktadır.

TARTIŞMA

Evcil hayvan sahiplenme, insan-hayvan etkileşimi aracılığıyla bireylerin sosyal, duygusal ve fiziksel sağlığı üzerinde çok yönlü olumlu etkiler yaratmaktadır. Bireyler için evcil hayvanlar, sosyal izolasyonu azaltarak, yeni sosyal bağlar kurmalarını sağlayarak ve yaşam kalitelerini artırarak önemli bir rol üstlenmektedir. Bu etkileşimler, stres seviyelerini düşürerek, uyku düzenini iyileştirerek ve kardiyovasküler sağlığı destekleyerek genel sağlık durumunu olumlu yönde etkilemektedir (McDonough ve ark., 2022).

Çalışmamızın sonuçlarına göre evcil hayvan besleyen bireylerin depresyon ve stres puan ortalamaları evcil hayvan beslemeyen bireylerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur, ancak anksiyete puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bangladeş'te yapılan ve evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin depresyon düzeylerinin incelendiği 20 yaş üzeri yetişkinlerle yapılan bir çalışmada; evcil hayvan sahiplerinin evcil hayvan sahibi olmayanlara göre %41 daha az depresif olduğu bildirilirken (Chakma ve ark., 2021), başka bir çalışmada ise yaşlı yetişkinlerle evcil hayvan sahibi olma ile depresyon belirtileri arasında hiçbir ilişki bulunamadığı bildirilmiştir (Albright ve ark., 2022). Literatürdeki bu farklılıklar, örneklem grubunun yaş ortalamasından kaynaklanabilir. İleri yaşta depresyon görülme sıklığı ve şiddeti artmaktadır. Bizim çalışmamızda da yaş ortalaması dikkate alındığında, literatürdeki daha genç örneklem grubu ile yapılan çalışma sonuçları ile oldukça benzerdir.

Çalışmamızda DASS-21 ölçeği kesme puanına göre; evcil hayvan sahibi bireylerin %54,3'ünde depresyon, %67,4'ünde anksiyete, %16,3'ünde stres belirtisi bulunmaktadır. Evcil hayvan sahibi olmayan bireylerin ise %73,6'sında depresyon, %72,2'sinde anksiyete, %31,9'unda stres belirtisi bulunmaktadır. Literatürde evcil hayvan sahiplenmenin stresi azalttığı ve ruhsal sağlığı iyileştirdiği yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Endo ve ark., 202; Rathish ve ark., 2022). Bir diğer çalışmada ise köpek sahibi olan ve şu anda olmayan, ancak köpek sahiplenmek isteyen bireyler üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre; köpek sahibi olan bireylerin olmayanlara göre depresyon puanları daha düşük, ancak iki grup arasında anksiyete ve mutluluk puanları arasında hiçbir fark olmadığı belirtilmiştir (Martin ve ark., 2021). Yaşlı bireylerde yapılan geniş örneklemlerle bir çalışmada evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireyler; depresyon ve anksiyete düzeyleri karşılaştırıldığında; evcil hayvan sahibi olma ile daha az anksiyete semptomu arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Evcil hayvan sahibi olma ile depresyon semptomları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Bolstad ve ark., 2021). Başka bir çalışmada ise, evcil hayvan sahibi olmanın depresyonu azalttığı bildirilmiştir (Xin ve ark., 2021). Bizim çalışmamızda da özellikle stres ve depresyon düzeyleri evcil hayvan sahibi olan bireylerde daha düşük bulundu, ancak anksiyete düzeyleri benzerdi.

Literatürde de araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar dikkate alındığında; yaş, coğrafi bölge, araştırmanın yapıldığı zaman, özellikle Covid 19 karantina dönemleri, kültürel ve kişilik özelliklerinin bu farklılıklarda rolü olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Araştırmada, evcil hayvan besleyen bireylerin depresyon ve stres puan ortalamaları evcil hayvan beslemeyenlere göre daha düşük bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre; evcil hayvan besleme durumu ile anksiyete puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu araştırma sonucuna göre evcil hayvan beslemenin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu doğrultuda, özellikle psikiyatri hemşireliği uygulamaları doğrultusunda, stres seviyesi yüksek ve depresif belirtileri fazla olan, depresyon tanısı alan bireylere evcil hayvan sahiplenmeleri önerilebilir. Ayrıca geniş çaplı örnekleme hayvan destekli müdahale çalışmaları yapılması önerilebilir.

Yazar Katkısı:

Çalışmanın tasarlanması ve dizaynı. SPO, BG

Verilerin toplanması ve analizi. SPO, BG

Veri analiz yorumu. SPO, BG

Makalenin kritik revizyonu. SPO, BG

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Çalışma, herhangi bir kurum tarafından finanse edilmemiştir.

Etik Kurul Onayı: Araştırma yapılmadan önce, SANKO Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır (06.03.2023 tarih ve 2023/02-02 sayılı). Ayrıca bütün katılımcılardan araştırmaya katılmaya gönüllü olduklarına dair izin alınmıştır.

KAYNAKLAR

Albright, A. E., Cui, R., & Allen, R. S. (2022). Pet Ownership and Mental and Physical Health in Older White and Black Males and Females. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5655. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095655>

Bolstad, C. J., Porter, B., Brown, C. J., Kennedy, R. E., & Nadorff, M. R. (2021). The Relation Between Pet Ownership, Anxiety, and Depressive Symptoms in Late Life: Propensity Score Matched Analyses. *Anthrozoos*, 34(5), 671–684. <https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1926707>.

Chakma, S. K., Islam, T. T., Shahjalal, M., & Mitra, D. K. (2021). Depression among pet owners and non-pet owners: a comparative cross-sectional study in Dhaka, Bangladesh. *F1000Research*, 10, 574. <https://doi.org/10.12688/f1000research.53276.2>

Endo, K., Yamasaki, S., Ando, S., Kikusui, T., Mogi, K., Nagasawa, M., Kamimura, I., Ishihara, J., Nakanishi, M., Usami, S., Hiraiwa-Hasegawa, M.,

- Kasai, K., & Nishida, A. (2020). Dog and Cat Ownership Predicts Adolescents' Mental Well-Being: A Population-Based Longitudinal Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030884>b
- Grajfoner, D., Ke, G. N., & Wong, R. M. M. (2021). The Effect of Pets on Human Mental Health and Wellbeing during COVID-19 Lockdown in Malaysia. *Animals : an open access journal from MDPI*, 11(9), 2689. <https://doi.org/10.3390/ani11092689>
- Kayhan B, İşözen H. Evcil Hayvanla Yaşamın Bireylerin Depresyon, Stres ve Anksiyete Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *YBH Dergisi*. 2022;3(3):94-109
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U).
- Martin, F., Bachert, K. E., Snow, L., Tu, H. W., Belahbib, J., & Lyn, S. A. (2021). Depression, anxiety, and happiness in dog owners and potential dog owners during the COVID-19 pandemic in the United States. *PloS one*, 16(12), e0260676. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260676>.
- Martins, C. F., Soares, J. P., Cortinhas, A., Silva, L., Cardoso, L., Pires, M. A., & Mota, M. P. (2023). Pet's influence on humans' daily physical activity and mental health: a meta-analysis. *Frontiers in public health*, 11, 1196199. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1196199>
- Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Waters, E., & Wake, M. (2010). Pet ownership and adolescent health: cross-sectional population study. *Journal of paediatrics and child health*, 46(12), 729–735. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01830.x>
- McDonough, I. M., Erwin, H. B., Sin, N. L., & Allen, R. S. (2022). Pet ownership is associated with greater cognitive and brain health in a cross-sectional sample across the adult lifespan. *Frontiers in aging neuroscience*, 14, 953889. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.953889>
- Mueller, M. K., Richer, A. M., Callina, K. S., & Charmaraman, L. (2021). Companion Animal Relationships and Adolescent Loneliness during COVID-19. *Animals : an open access journal from MDPI*, 11(3), 885. <https://doi.org/10.3390/ani11030885>

Ogata, N., Weng, H. Y., & L McV Messam, L. (2023). Temporal patterns of owner-pet relationship, stress, and loneliness during the COVID-19 pandemic, and the effect of pet ownership on mental health: A longitudinal survey. *PloS one*, 18(4), e0284101. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284101>

Rathish, D., Rajapakse, J., & Weerakoon, K. (2022). "In times of stress, it is good to be with them": experience of dog owners from a rural district of Sri Lanka. *BMC public health*, 22(1), 2380. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14863-6>

Rodriguez, K. E., Greer, J., Yatecilla, J. K., Beck, A. M., & O'Haire, M. E. (2020). The effects of assistance dogs on psychosocial health and wellbeing: A systematic literature review. *PloS one*, 15(12), e0243302. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243302>

Sharpley, C., Veronese, N., Smith, L., López-Sánchez, G. F., Bitsika, V., Demurtas, J., Celotto, S., Noventa, V., Soysal, P., Isik, A. T., Grabovac, I., & Jackson, S. E. (2020). Pet ownership and symptoms of depression: A prospective study of older adults. *Journal of affective disorders*, 264, 35–39. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.134>

Şan, M. (2022). Evcil Hayvan Sahiplerinde Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Topbaş, Z., Şimşek, N. (2022). Hayvan Destekli Uygulamaların Tutuklu Bireyler Üzerine Etkisi: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 14(1); 12-20.

Xin, X., Cheng, L., Li, S., Feng, L., Xin, Y., & Wang, S. (2021). Improvement to the subjective well-being of pet ownership may have positive psychological influence during COVID-19 epidemic. *Animal science journal = Nihon chikusan Gakkaiho*, 92(1), e13624. <https://doi.org/10.1111/asj.13624>

Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.