



**COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE EVCİL HAYVANI
OLAN BİREYLERDE HAYVANLARA BAĞLANMA VE
YALNIZLIK DUYGUSUNUN İNCELENMESİ**

Hülya AYDIN
Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hatice DURMAZ

Yüksek lisans Tezi-2021

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE EVCİL HAYVANI
OLAN BİREYLERDE HAYVANLARA BAĞLANMA VE
YALNIZLIK DUYGUSUNUN İNCELENMESİ**

Hülya AYDIN

**Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
Yükseklisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hatice DURMAZ**

**ERZURUM
2021**

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
TEŞEKKÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VI
TABLolar DİZİNİ.....	VIII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Koronavirüs Salgını ve COVID-19	5
2.1.1. Etiyoloji	6
2.1.2. Belirtileri.....	7
2.1.3. Bulaş Yolları	8
2.1.4. Korunma Yolları	9
2.1.5. Tedavi	10
2.1.6. COVID-19 Salgınının Psikolojik Etkileri ve Ruh Sağlığı	11
2.1.7. COVID-19 Salgınıyla Mücadelede Hemşireliğin Rolü	13
2.2. Bağlanma	15
2.2.1. Bağlanma Kuramı	16
2.2.2. Bağlanma Davranışının Gelişimi.....	17
2.2.3. Yetişkinlik Dönemi Bağlanma Gelişimi.....	19
2.2.4. Bağlanma Figürü Olarak Evcil Hayvan.....	20
2.2.5. Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Ruh Sağlığına Etkileri.....	22
2.2.6. Psikiyatri Hemşireliği Girişimi Olarak Hayvan Destekli Tedavi	24
2.3. Yalnızlık Duygusu	27

2.3.1. Yalnızlığa Kuramsal Yaklaşımlar	28
2.3.2. Yalnızlık Çeşitleri	29
2.3.3. Yalnızlığın Nedenleri	30
2.3.4. Yalnızlık ile Başetmede Psikiyatri Hemşireliği	30
2.3.5. COVID-19 Salgınında Yalnızlık ve Etkileri	32
3. MATERYAL VE METOT	34
3.1. Araştırmanın Türü	34
3.2. Araştırmanın Amacı	34
3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	34
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi	35
3.5. Veri Toplama Araçları	36
3.6. Verilerin Toplanması	38
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	38
3.8. Araştırmanın Etik Yönü	39
3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği	39
4. BULGULAR	40
5. TARTIŞMA	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	63
KAYNAKLAR	65
EKLER	86
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	86
EK-2. ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU	87
EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU	88
EK-4. BİREYSEL BİLGİ FORMU	89
EK-5. LEXİNGTON EVCİL HAYVANLARA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ	90



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans dönemim boyunca bana yol gösteren, bu çalışmayı yürütmem için bana inanan, güvenen, desteği ile bu yoğun süreçte hep yanımda olduğunu hissettiren, sürekli motive eden, tez dönemimin minimum stresle bitirmemi sağlayan, tecrübesine ve bilgilerine sonsuz güvendiğim danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hatice DURMAZ’a sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Beraber güneşi gördüğümüz, birlikte büyümeyi öğrendiğim ve her konuda yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen Erzurum Çocuk Paltatif ekibinde bulunan tüm mesai arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Hayatımda her konuda varlıklarını hisettiğim çok kıymetli ve değerli annem, babam, abim, kardeşlerim ve hayat arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Verilerin toplanmasına katkı sunan, en önemlisi kan bağı olmayan ama aile olmayı bilen, doğamız için güzel şeylerin olacağı umudunu yitirmeyen, koşulsuz sevgiyi çok iyi bilen tüm hayvan severler ailesine ve tezimize konu olan küçük dostlarımıza sonsuz saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Hülya AYDIN

ÖZET

COVID-19 Pandemi Döneminde Evcil Hayvanı Olan Bireylerde Hayvanlara

Bağlanma ve Yalnızlık Duygusunun İncelenmesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemi döneminde evcil hayvan sahibi olan bireylerde hayvanlara bağlanma ve yalnızlık duygusunun incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Araştırmanın evrenini ülkemizde bir evcil hayvana sahip olan tüm bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya alınma kriterlerini taşıyan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 958 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada Bireysel Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği (LEHBÖ) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin toplanması google anket yöntemiyle oluşturulan link üzerinden yapılmıştır. Veriler, SPSS 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde sayılar, yüzdelikler, en az ve en çok değerler, ortalama ve standart sapmaların yanı sıra bağımsız gruplarda t testi, Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Varyans analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan evcil hayvan sahiplerinin Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği puan ortalaması 56.95 ± 13.24 ; UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması ise 40.23 ± 8.82 bulunmuştur. LEHBÖ toplam puan ortalaması ile UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki saptanmıştır ($p < 0.05$). Yine LEHBÖ alt boyutlarından olan genel bağlanma ve hayvan hakları puan ortalamaları ile UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalaması arasında da anlamlı ve negatif yönlü ilişki saptanmıştır ($p < 0.05$). Katılımcıların cinsiyet, beslenen evcil hayvan türü ve besleme nedeni, pandemi döneminde en sık yapılanlar ve en sık yaşanan durumlara göre LEHBÖ toplam puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Ayrıca katılımcıların medeni durumu, eğitim düzeyi, pandemi döneminde en sık yaşananlar ve yaşlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Sonuç: Araştırmada evcil hayvan sahiplerinin evcil hayvana bağlanma düzeylerinin ölçekten alınabilecek maksimum puanlar göz önünde bulundurulduğunda yüksek seviyede olduğu, yalnızlık düzeylerinin de ölçek maksimum puanı baz alındığında orta değere yakın olduğu söylenebilir. Katılımcıların evcil hayvana bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmıştır. Ayrıca kadınların, evcil hayvan olarak köpek besleyenlerin, pandemi döneminde evcil hayvanı ile daha çok ilgilenenlerin ve daha fazla bağlandığını ifade edenlerin hayvana bağlanma düzeyi daha yüksektir. Bekârların, pandemi döneminde yalnız olduğunu daha fazla düşünenlerin ve yaşı daha küçük olanların ise yalnızlık düzeyleri daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, evcil hayvana bağlanma, hemşirelik, yalnızlık

ABSTRACT

Examination of Animal Attachment and Loneliness in Individuals Who Have Pets During in COVID-19 Pandemic

Aim: The aim of this study is to examine the feeling of attachment to animals and loneliness in individuals who have pets during the COVID-19 pandemic.

Material and Method: The universe of the research consists of all individuals who have a pet in our country. The sample of the study consisted of 958 people who met the inclusion criteria and agreed to participate in the study voluntarily. Individual Information Form, Lexington Attachment to Pet Scale (LAPS) and UCLA Loneliness Scale were used in the study. The collection of data was made through the link created by the google survey method. The data were analyzed with the SPSS 22 package program. In the analysis of the data, numbers, percentages, minimum and maximum values, mean and standard deviations, as well as independent groups t test, Mann Whitney U, Kruskal Wallis and variance analyzes were used.

Results: Lexington Pet Attachment Scale mean score of pet owners participating in the study was 56.95 ± 13.24 ; The UCLA Loneliness Scale mean score was 40.23 ± 8.82 . A statistically significant, negative and low-level correlation was found between the LEHBÖ total score average and the UCLA Loneliness Scale total score average ($p < 0.05$). There was also a significant and negative correlation between the general attachment and animal rights mean scores, which are sub-dimensions of LEHBÖ, and the total mean score of the UCLA Loneliness Scale ($p < 0.05$). The difference in the total mean score of LEHBÖ according to the participants' gender, the type of pet and the reason for feeding, the most common practices during the pandemic period and the most common situations were found to be statistically significant ($p < 0.05$). In addition, the UCLA Loneliness Scale mean score difference according to the marital status, education level, the most common experienced during the pandemic period and age of the participants was statistically significant ($p < 0.05$).

Conclusion: In the study, it can be said that the level of attachment of pet owners to pets is at a high level considering the maximum scores that can be obtained from the scale, and their loneliness level is close to the middle value when the maximum score of the scale is taken into account. As the participants' level of attachment to pets increased, their loneliness level decreased. In addition, women, those who have dogs as pets, those who are more interested in their pets during the pandemic period, and those who state that they are more attached to animals have a higher level of attachment to animals. Singles, those who think more about being alone during the pandemic, and those who are younger have higher levels of loneliness.

Keywords: Attachment to pet animal, COVID-19, loneliness, nursing

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ABD CDC	:	Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi
ARDS	:	Akut Solunum Sıkıntısı Sendromu
BatCoV	:	Yarasa Koronavirüs RaTG13
COVID-19	:	Coronavirus Disease 2019
Çin CDC	:	Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
LEHBÖ	:	Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği
HDT	:	Hayvan Destekli Tedavi
MERS-CoV	:	Solunum Sendromu Koronavirüsü
NIC	:	Hemşirelik Girişimleri Sınıflandırması
SARS-CoV-1	:	Şiddetli Akut Solunum Yolu Sendromu Koronavirüsü
SARS-CoV-2	:	Yeni Koronavirüs
TUİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu

TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3.1. İç Geçerlilik Katsayıları.....	37
Tablo 3.2. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Testler	38
Tablo 3.3. Çalışmada Yer Alan Sürekli Değişkenlere Ait Normal Dağılım Tablosu....	39
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	40
Tablo 4.2. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Dağılımı	41
Tablo 4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımı.....	41
Tablo 4.4. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Alt Boyutları ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Arasındaki İlişki	42
Tablo 4.5. Demografik Özelliklere Göre Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	44
Tablo 4.6. Demografik Özelliklere Göre UCLA Yalnızlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	51
Tablo 4.7. Yaş ile Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, Alt Boyutları ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Arasındaki İlişki	53

1. GİRİŞ

Salgın bir hastalığın veya başka bir durumun yaygınlaşması ve birçok kimseye aynı zamanda bulaşması olarak tanımlanmaktadır.¹ Koronavirüs Hastalığı ilk olarak solunum yolu belirtileri ile Çin de ortaya çıkmıştır. Belirti gösteren ilk hastalar üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020’de tanımlanmış ve pandemi olarak ilan edilmiştir.^{2,3} Halen sürmekte olan koronavirüs salgınında 14.06.2021 tarihindeki verilerine göre dünyada 175.306.598 ülkemizde ise 5.330.447 kişinin enfekte olduğu olduğu belirtilmiştir.^{4,5} Hastalık bireyler arasında damlacık yoluyla ya da kirlenmiş objelere dokunularak göze, ağza ve buruna temas ile bulaşmaktadır. Bu nedenle hijyen kurallarına uyulması ve sosyal mesafenin oluşturulması hastalıktan korunmanın en önemli korunma yollarıdır.³ Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sosyal mesafenin korunmasına ve hastalığın yayılımını önlemeye yönelik birçok önlem alınmıştır. Bu önlemler arasında okul, sinema, kafe, lokanta, alışveriş merkezleri, piknik alanları gibi toplu sosyal alanların kapatılması, “Evde kal” çağrısının yapılması ve karantina yer almaktadır.³ Sosyal mesafenin artırılması için yapılan bu önlemler sağlığınıza yararlı olduğu kadar bazı olumsuz etkileri de beraberinde getirmiştir.

COVID-19 salgını başlarında fizyolojik sorunlar daha fazla göze çarpsa da gün geçtikçe karantina süresinin uzaması ve insanların sevdiklerinden ayrı kalması psikososyal sorunları gündeme getirmiştir. Hastalık bulaşma korkusu, sosyal izolasyon, stres, anksiyete, damgalanma, öfke, korku, tükenmişlik, ümitsizlik, intihar, üzüntü ve yalnızlık duygusu bu sorunların başında gelmektedir.⁶ İzolasyonun, yalnızlığın ve sosyal destek eksikliğinin bağışıklık sistemini zayıflattığı, sigara, obezite ve yüksek tansiyon kadar morbidite ve mortalite için büyük bir risk faktörü olduğu bilinmektedir.⁷

Özel bir kavram olarak yalnızlık; bireyin deneyimine dayanan, acı verici bir gerçeği tanımlayan ve tüm yaşamı etkileyebilecek zayıflatıcı bir durumdur.⁸ COVID-19

salgınının yayılmasını engellemek için alınan en temel strateji insanları fiziksel olarak birbirinden ayırmak ve izole kalmalarını sağlamaktır.⁹ COVID-19 pandemi sürecinde günlük sosyal aktivitelerin ve alanların yok olması birçok bireyde yalnızlık duygusunun artmasına yol açmıştır. Pandemi sürecinde toplu olarak kullanılan alanların kapatılması ve izolasyon baskısı, birçok bireyde sosyal aktivitelerin kaybına neden olmuştur. Bazı bireyler sosyal ağlarında, başkalarını ya da kendilerini riskli bir grup olarak gördükleri için ziyarette bulunmadıklarını ifade etmiştir.¹⁰ Amerika Birleşik Devletleri'nde yerinde barınma kılavuzlarının yayınlanmasının üçüncü haftasından sonra 1.013 yetişkin ile yapılan bir çalışmada bireylerin % 43'ü yalnızlık yanıtını vermişlerdir. Hatta bu yalnızlığa depresyon ve intihar düşüncesinin de eşlik ettiğini ifade etmişlerdir.¹¹ Genel olarak uluslararası alanda yapılan çalışmalar evde kalmanın bireylerde depresyonu, kaygıyı, geçim endişesini ve yalnızlık duygusunu arttırdığını göstermiştir.^{12,13}

Konuyla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalarda da yalnız yaşayan yaşlıların, eşiyle yaşayan yaşlılara göre pandemi sürecinden daha fazla etkilendikleri belirtilmiştir.¹⁴ Diğer bir çalışma sonucunda da aile ve yakın çevrelerinde COVID-19 nedeni ile kayıp yaşayan bireylerin yalnızlık duygularının, kayıp yaşamayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada yalnızlık duygusu yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur.⁸ Uluslararası literatürde adölesanlarla yapılan bir çalışmada ise evcil bir hayvana bakım vermenin yalnızlık üzerinde olumlu etkisinin olduğu bildirilmektedir.¹⁵

İnsanlık tarihinin birçok döneminde hayvanlar ile ortak bir yaşamın olduğu bilinmektedir.¹⁶ Hayvanlar, eski çağlardan beri insanların yaşamlarında yer edinmiş ve evcil bir hayvan olarak yaşamın içerisinde yer almanın yanısıra çeşitli figürler olarak da resmedilmiştir. Evcil hayvan ve sahibi arasındaki bu ilişkinin Bowlby' nin bağlanma kuramında tanımladığı bağlanma yaşantısına paralel olabileceği düşünülmektedir.^{17,18} İnsan ve hayvan arasındaki etkileşim karşılıklı ihtiyaçtan doğmaktadır. Evde hayvan bakmanın olumsuz duygu durumunu azaltırken, olumlu duygu durumu yükseltmede

önemli bir etken olduğu bilinmektedir.¹⁷ Hayvanlar, insanların evlerinde ya da bahçelerinde aileden biri gibi yalnızlığın paylaşıldığı sevimli bir dost haline gelmişlerdir.¹⁹ Evcil hayvanlarla kurulan ilişkinin; yalnızlık, empati, iletişim becerileri ve sosyal bütünlük gibi kavramları etkilediği söylenmektedir.²⁰

Uluslararası ve ulusal literatür incelendiğinde konu hakkında sınırlı bilgi olduğu görülmektedir. Hardwing ve Signal'in¹⁵ Avusturalyalı adölesan bireylerde yapmış oldukları çalışma sonucunda bir aileye ya da evcil hayvana sahip olmanın yalnızlık üzerinde olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır. Yine uluslararası literatürde yapılan çalışmalarda bir hayvana bakım vermeyle yalnızlık düzeyinin azalması, duygusal durumun düzeltilmesi ve stres seviyesinin azalması gibi olumlu ruh sağlığı kazanımları bağlantılı bulunmuştur.^{21,22}

Bir evcil hayvana sahip olmanın bireye güçlü bir kimlik oluşturmaya, öz değer ve varoluşçu bir tutum geliştirmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Ayrıca bir hayvana sahip olmanın bireylere derin bir “ontolojik güvenlik” duygusu sunduğu görülmektedir. Bu insanların hayatlarında istikrar, süreklilik ve anlam hissi oldukça artmaktadır.²³ Konuyla ilgili ülkemizde hayvan beslemenin psikolojik stres, düzenli fiziksel egzersiz ve sigara içme ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların sağlıklı yaşam davranışlarında olumlu etkiler kazandıkları açıklanmıştır.²⁴ Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada evcil hayvana bakmanın diğer insanlarla iletişimi artırdığını düşünen bireylerin affedicilik düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir.²⁵ Yine diğer bir araştırmada evcil hayvan sahipleri, evcil hayvanlarının en büyük yararının arkadaşlık olduğunu belirtmişlerdir.²⁶ Koronavirüs salgınından dolayı karantinede insanlarda oluşan içe dönme, yalnızlık gibi olumsuz duyguların giderilmesi için evcil hayvanları daha çok sahiplenmesine ya da var olan evcil hayvanlarına daha çok bağlanmalarına sebep olduğu

düşünülebilir. Nitekim 2005 yılında yapılan bir çalışmada evcil hayvana bağlanma düzeyi yüksek olan evcil hayvan sahiplerinin yalnızlık düzeyinin az olduğu bulunmuştur.²⁷

COVID-19 Pandemi Döneminde Evcil Hayvanı Olan Bireylerde Hayvanlara Bağlanma ve Yalnızlık Duygusunun İncelenmesi adlı bu çalışma konu hakkındaki farkındalığı artırmak ve bireylerin yalnızlığına ışık tutmak nedeniyle yapılmıştır. Ulusal literatür tarandığında bu konuya yönelik herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışmanın amacı da COVID-19 pandemisi döneminde evcil hayvan sahibi olan bireylerde hayvanlara bağlanma ve yalnızlık duygusunun incelenmesidir.

Araştırma sonuçlarının evcil hayvan sahibi olan bireylere ulaşılmasına, pandeminin yalnızlığa olan etkisinin azaltılmasına, insan-hayvan ilişkilerinin geliştirilmesine ve hayvan destekli tedavinin uygulanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Koronavirüs Salgını ve COVID-19

Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (Çin CDC) tarafından 31 Aralık 2019 da Çinin Hubei Eyaletine bağlı Wuhan kendinde nedeni bilinmeyen ciddi pnömoni vakalarının olduğunu bildirdi.²⁸⁻³⁰ Pnömoni vakalardan bir tanesi 20 Aralık 2019 tarihinde hastalanan ve 6 gün sonra hastaneye kaldırılan hepatit, tüberküloz veya diyabet öyküsü olmayan 41 yaşında bir erkek hastaydı. Hasta başvuruda 1 hafta süreyle ateş, göğüste sıkışma, öksürük, baş dönmesi, ağrı ve halsizlik belirtileri gösterdi.³¹ Bu vaka ve hastaneye başvuran hastaların bazıları Huanan Deniz Ürünleri pazarında çalışmaktadır.²⁹ Çin CDC 7 Ocak 2020 de pnömoli hastaların alt solunum yollarından alınan örneklerde yeni bir koronavirüs tespit etti.²⁸ Daha sonra bu yeni koronavirüs şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs-2 (SARS-CoV-2) olarak adlandırıldı.^{28,32} Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2019'da SARS-CoV-2'nin neden olduğu bu enfeksiyona 11 Şubat 2020' de Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adını verdi.³³ Bu yeni virüs COVID-19'un bulaşıcılığı oldukça yüksekti ve hızla küresel olarak yayıldı.³⁴ Ülkemizde de ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinde 114 ülkede 4000'den fazla insanın ölümüne neden olmasıyla Dünya Sağlık Örgütü tarafından resmi olarak pandemi ilan edildi.^{3, 28, 35} Bu koronavirüsün neden olduğu ilk pandemi olmaktadır.³⁶ 14.06.2021 tarihindeki verilerine göre ülkemizde toplam vaka sayısı 5.330.447, vefat sayısı 48.721' dir.⁵ Dünyada ise bu tarihte toplam vaka sayısı 175.306.598, vefat sayısı ise 3.792.777' dir.⁴

Koronavirüs, zarflı, tek zincirli RNA genomuna sahip ve küresel yapıda olan büyük bir virüs ailesidir. Dış yüzeylerinde taç gibi görünmelerini sağlayan glikoprotein yapısında çıkıntılar bulunmaktadır. Bu görünümünden dolayı bu virüs ailesine Latince taç veya ışık halkası anlamına gelen korona adı verilmiştir.³⁷ Koronavirüs, insan, sığır, yarasa, kuş, domuz, at, hindi, kedi, köpek, sıçan ve fare gibi pek çok canlıyı enfekte

edebilmektedir. İnsan koronavirüsleri 1960'lı yılların ortalarında tespit edilmiştir. COVID-19 dâhil insanları enfekte ettiği bilinen toplamda 8 adet koronavirüs bulunmaktadır.^{3, 34, 38} Bu koronavirüsler basit bir soğuk algınlığına neden olduğu gibi ciddi hastalıklara ve salgınlara da neden olabilmektedirler.³⁴

Hastalıktan en çok etkilenenler ileri yaşlı (60 yaş üstü) ve yaşa ek olarak ciddi bir hastalığı (ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları, kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, kronik solunum yolu hastalığı ve kanser gibi) olan bireylerdir. Ayrıca sahada çalışan ve hastalarla sürekli iletişim içinde olan sağlık çalışanları da yüksek risk grubunda olup en çok etkilenenler arasında yer almaktadır.^{2, 39}

2.1.1. Etiyoloji

COVID-19' un (SARS-CoV-2) etiyolojik ajanı, ortalama 60-140 nanometre çapında ve β koronavirüs cinsine ait koronavirüslerdir. COVID-19 genetik özellikler bağlamında SARS-CoV-1 (Şiddetli Akut Solunum Yolu Sendromu Koronavirüsü) ve MERS-CoV' (Solunum Sendromu Koronavirüsü)dan farklılık oluşturmaktadır.^{40,41} Ancak SARS-CoV-1 ile %80 ve BatCoV(yarasa koronavirüsRaTG13) ile %96 oranında benzerlik göstermektedir.^{42,43} SARS-CoV-2 insan solunum epitel hücrelerinde in vitro olarak 96 saate kadar saptanabilmektedir. Ancak izole edilip kültür edilmesi yaklaşık 6 gün sürmektedir. SARS-CoV-2 hakkında biyokimyasal veriler genellikle SARS-CoV ve MERS-CoV hakkında yapılmış çalışmalardan oluşmaktadır.⁴¹ Dış ortama ve dezenfektanlara karşı duyarlı olarak bilinmektedir.⁴⁴ COVID-19 ultraviyole ışığa ve 30 dakika 56 °C'deki sıcaklığa duyarlıdır. Buna ek olarak eter, %75 ethanol, klorin içeren dezenfektanlar ve kloroform gibi yağ çözücülerle de etkisiz olmaktadır.^{41,44} COVID-19, plastik ve paslanmaz çelik üzerinde bakır ve kartona göre daha stabil olduğu bilinmektedir. Ayrıca COVID-19 kontamine olmuş plastik ve paslanmaz çelikte 72 saate kadar görülebilmektedir.⁴⁵

2.1.2. Belirtileri

COVID-19 virüsüyle enfekte olan hastalarda belirtilerin ortaya çıkması ortalama 5-6 gündür ve belirtilerin oluşması 1-14 gün arasında değişebilmektedir.³⁰ Amerika Birleşik Devletleri'nde 22 Ocak - 30 Mayıs 2020 tarihleri arasında Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerine (ABD CDC) bildirilen 1.320.488 laboratuvar onaylı COVID-19 hastası arasında 616.541 (% 47) belirtileri incelendi. Bu hastaların 22.007'si (% 4) hiçbir belirti vermemektedir. Bireysel belirtileri ile ilgili verileri olan 373.883 (% 28) hasta arasında % 70'i ateş, öksürük veya nefes darlığından, % 36'sı kas ağrılarından ve % 34'ü baş ağrısından şikâyetçi olmaktadır. Genel olarak 31.191 (%8) kişi koku veya tat kaybının olduğunu söylemektedir.⁴⁶

Hollanda'da Mart 2020 de COVID-19 testi pozitif olan sağlık çalışanlarında yapılan bir çalışmada, hastalar arasında genel solunum dışı belirtiler arasında en sık baş ağrısı, genel halsizlik, kas ağrısı ve ateş bildirilmiştir. Solunum belirtileri arasında ise en çok öksürük, nezle, soğuk algınlığı ve boğaz ağrısı ortaya çıkmaktadır.⁴⁷ New York'ta 3 Mart ile 27 Mart 2020 tarihleri arasında doğrulanmış 393 COVID-19 vakasıyla en çok görülen belirtilere bakıldı. Hastalarda en çok öksürük (% 79,4), ateş (% 77,1), nefes darlığı (% 56.5), kas ağrısı (% 23.8), diyare (% 23.7) ve bulantı ve kusma (% 19.1) belirtileri olduğu bildirilmektedir.⁴⁸ İtalya' da 13-21 Nisan 2020 döneminde yapılan bir araştırmada, hastaneye kaldırılmayan COVID-19 hastalarının bildirdikleri belirtileri araştırıldı. Hastanede yatmayan 4392 vaka arasında en çok kas ağrısı (527.% 61.6), koku alma ve tat bozuklukları (507.% 59.2), öksürük (466.% 54.4) ve ateş (444.% 51.9) olduğunu bildirmektedir. Buna ek olarak vakaların % 7.7 belirtilerinin olmadığını söylemektedir.⁴⁹

Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezinin (Çin CDC) 11 Şubat 2020 tarihinde bir rapor yayınladı. Bu yayında 72314 vaka arasında, 44672'si doğrulanmış COVID-19

hastası bulunmaktadır. COVID-19 hastalarının % 81'i hafif olarak sınıflandırılmaktadır (pnömoni olmayan ve hafif pnömoni). Vakaların % 14'ü şiddetli (dispne, solunum dakikada 30 ve üzeri, kan oksijen satürasyonu $\leq$ % 93) ve % 5 kritik durumu oluşturmaktadır (solunum yetmezliği, septik şok ve çoklu organ yetmezliği).⁵⁰

COVID-19 hastalığında yukarıda yapılan çalışmalar da incelendiğinde belirti vermeyen vakalar olabileceği gibi (her beş hastadan biri) birçok belirtiyi bir arada gösteren olgularda bulunmaktadır.^{2,51} Hastalık hafif belirtilerden ağır belirtilere kadar değişebilmektedir.⁵¹ Hastaların yaklaşık %80'i hafif ile orta şiddette belirti gösterirken, %15 ü ağır belirtiler göstermekte ve %5 de kritik belirtiler göstermektedir. Hastalarda en çok ateş, kuru öksürük, yorgunluk ve nefes darlığı gibi belirtiler görülmektedir.^{2,30, 51} Daha az yaygın belirtiler arasında kas veya eklem ağrısı, tat ve koku kaybı, boğaz ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi, diyare, mide bulantısı ya da kusma, üşüme, cilt döküntüleri ve konjunktivit yer almaktadır. Şiddetli belirtileri 38° C'nin üzerinde ateş, nefes darlığı, iştah kaybı, bilinç bulanıklığı, göğüste uzun süreli ağrı ve basınç oluşturmaktadır. Diğer daha az yaygın belirtiler ise depresyon, kaygı, sinirlilik, uyku bozuklukları, deliryum, inme, ensefalit ve sinir hasarı olabilmektedir. Ağır vakalarda zatürre, akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS), sepsis, tromboembolizm, solunum yetmezliği, böbrek, kalp veya karaciğer yetmezliği gibi komplike hastalıklara neden olabildiği gibi ölümle de sonuçlanabilmektedir.^{2, 30}

2.1.3. Bulaş Yolları

COVID-19 esas olarak damlacık yoluyla bulaştığı bilinmektedir. COVID-19 ile enfekte olmuş bir bireyin vücut salgılarıyla başka bir bireyin temasıyla bulaşmaktadır. Hasta bir bireyin öksürme, hapsirme ile ortaya saçtığı koronavirüslü damlacıkların hasta olmayan insanlar tarafından temas edilmesi ve daha sonrasında ellerini ağız, burun veya göz mukozalarına götürmesiyle bulaş meydana gelmektedir.⁵²

COVID-19’da aerosol bulaşma potansiyeli tam olarak anlaşılmamakla beraber aerosolbulaşın olmadığı yönünde fikirler öne sürülmektedir.⁵³⁻⁵⁸ Aksi yönde olan bir çalışmada kapalı ortamlarda normal konuşma sırasında havada oluşan küçük konuşma damlacıkların virüs bulaşmasına neden olma olasılığının önemli olduğunu doğrulamaktadır.⁵⁹ Başka bir araştırmada, yetersiz havalandırmanın olduğu yerlerde SARS-CoV-2 aerosollerinin havada uzun süre kaldığını işaret etmektedir.⁶⁰ Bu doğrultuda kapalı ve havasız bir ortamda uzun süre bulunmak COVID-19’un aerosol bulaşma riskini arttırdığı yönünde düşünceleri güçlendirmektedir.⁶¹ Yapılan bir başka çalışmada ise, COVID-19 koğuşlarındaki hava ve nesne yüzeylerinin SARS-CoV-2 tarafından geniş bir alanı kirlettiğin göstermektedir.⁶²

2.1.4. Korunma Yolları

COVID-19’dan korunmanın en iyi yolu koronavirüsün bulaşmasından kaçınmaktır. Koronavirüsün yayılmasını engellemek için alınması gereken genel önlemler şunlardır:

- Kalabalık ve havasız ortamlarda bulunmaktan kaçınılmalıdır.
- Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalıdır.
- Koruyucu maske takılmalıdır.
- Eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalıdır.
- Ellere ihtiyaç halinde alkollü el dezenfektanı uygulanmalıdır.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.
- Sosyal mesafe korunmalıdır (en az 1-2 metre).
- Solunum yolu hastalığı belirtileri olan kişilerden maskesiz yakın temastan kaçınılmalıdır.
- Öksürükken, hapşırırken ağız ve burun mendille kapatılmalıdır ve diğer insanlardan en az bir metre mesafe korunmalıdır.

- Sık kullanılan nesneler ve bölgeler sürekli temizlenmelidir.
- Kişisel eşyalar ortak kullanılmamalıdır.
- Ateş, öksürük ve nefes darlığı durumunda ise hastaneye başvurulmalıdır.
- Sağlıklı bir yaşam tarzı ve yeterli besin alımını önerilmektedir.
- Kitlesel toplanma kısıtlanmalıdır.
- Karantina kurallarına uyulmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu belirtisi olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.^{2, 63-69}

2.1.5. Tedavi

COVID-19 için şu ana kadar güvenilirliği ve etkinliği kanıtlanmış hiçbir aşı onaylanmamıştır ve özel bir tedavi yöntemi bulunmamaktadır. Yapılan tedaviler semptomatiktir.^{30,34,65} Hastalar, en başta yeterli enerji ihtiyacının sağlanması için destekleyici tedavi ile yatak istirahatına alınmaktadır. Vital bulguları ve oksijen saturasyonu takip edilmektedir.⁴¹ Ağır hastalar olması durumunda ise tedavinin ilk adımını oksijen tedavisi oluşturmaktadır. Sonraki adımlarda ise kritik hastalarda ventilasyon gibi daha gelişmiş solunum desteğini içermektedir.^{30,34}

Dünyanın birçok yerinde bilim adamları, COVID-19 için birçok potansiyel aşı geliştirmektedir. Bu aşılar, vücudun bağışıklık sistemini COVID-19 virüsünü güvenli bir şekilde tanımayı ve engellemeyi öğretmek için tasarlanmaktadır.⁷⁰ COVID-19 için şuana kadar geliştirilmiş 3 tür aşı bulunmaktadır. Bunlar; inaktif aşılar, mesajcı RNA (mRNA) aşıları ve viral vektör (adenovirüs) aşılarıdır.⁷¹ Dünyada ilk toplu aşılama programı 2020 yılı Aralık ayı başlarından bu yana en az 13 farklı aşı uygulanmıştır.⁷⁰

2.1.6. COVID-19 Salgınının Psikolojik Etkileri ve Ruh Sağlığı

Koronavirüs bilindiği gibi son zamanlarda dünya gündeminden düşmeyen salgına neden olan bir virüs ailedir. Hastalıkla mücadele edenler ve yakınları yoğun bir şekilde stres yaşamaktadır.⁷² COVID-19 tanısı pozitif olan 714 hasta ile yapılan bir çalışmada, COVID-19 ile ilişkili travma sonrası stres semptomlarının prevalansı % 96.2 olarak tespit edilmektedir ve bu stresi azaltmak için bireylerin % 49.8'i psiko-eğitim hizmetlerini faydalı bulmaktadır.⁷³ Çin' de 194 şehirden 1210 kişi ile yapılan bir çalışmada, yanıt verenlerin % 53.8'i COVID-19 salgınının psikolojik etkisini orta veya şiddetli olarak, % 16.5 orta ile şiddetli depresif semptomlar, % 28.8'i orta ile şiddetli anksiyete semptomları ve % 8.1'i orta ile şiddetli stres seviyeleri bildirmekteydi.⁷⁴ Ayrıca hastalar COVID-19'a bağlı damgalanma ve damgalanmanın getirdiği yalnızlık hissi de yaşamaktadır.⁷²

COVID-19 salgını sırasında sıklıkla sosyal medyaya maruz olmanın yüksek oranda ruh sağlığı problemlerine neden olduğu söylenmektedir. Bu amaçla Çin' de COVID-19 salgını sırasında 4872 katılımcı ile ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığını değerlendirmek ve sosyal medyaya maruz kalma ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların% 80'den fazlası sıklıkla sosyal medyaya maruz kalmaktadır. Elde edilen bulgular ise depresyon prevalansı% 48.3, anksiyete prevalansı% 22.6 ve depresyon ve anksiyete kombinasyonunun yaygınlığı% 19.4 olarak bulunmuştur.⁷⁵

Sıkı karantina önlemlerinin uygulanması ve izolasyonun panik bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi çok çeşitli psikolojik sorunlara yol açtığı bildirilmektedir. Çin'de psikolojik sıkıntıya ilişkin 52.730 katılımcı ile yapılan bir ankette, katılımcıların neredeyse % 35'i psikolojik sıkıntı yaşadığını söylemektedir.⁷⁶ Haziran 2020 de, ABD'li yetişkinlerden oluşan 5.470 katılımcının % 40.9'u pandemiye bağlı travma, stres faktörüne bağlı bozukluk, anksiyete bozukluğu, depresif bozukluk gibi zihinsel ve

davranışsal sağlık sorunlarından en az birinin olduğunu bildirmektedir. Bu sorunlarla mücadele etmek için madde kullanmaya başladıklarını veya arttırdıklarını ve son 30 günde ciddi bir şekilde intiharı düşündüklerini ifade etmektedirler.⁷⁷ Nisan 2020'de Kaiser Aile Vakfı tarafından yapılan ankette, ABD'deki yetişkinlerin % 56'sının COVID-19 salgını sırasında endişe veya stresin, zihinsel sağlıkları ve refahları üzerinde uyku veya yeme sorunları, artan alkol kullanımı veya kötüleşme gibi en az bir olumsuz etkiyi oluşturduğunu ifade etmektedir. COVID-19 hakkında stres ve endişe bildirenlerin % 64 ilk sıradaki sağlık çalışanlarından ve ailelerinden, % 65'i gelir kaybı yaşayan Amerikalılardan gelmektedir.⁷⁸

Pandemi sürecinde ön safhalarda olan sağlık çalışanları ruh sağlığı yönünden de oldukça olumsuz etkilenmektedir. Wuhan'da sağlık çalışanları, yüksek enfeksiyon riski, izolasyon, aşırı çalışma, hayal kırıklığı ve baskı ile karşı karşıya kalmalarına ek olarak aileleriyle iletişim eksikliği yaşamaktaydılar. Mevcut durumun varlığı stres, anksiyete, depresif belirtiler, uykusuzluk, inkâr, öfke ve korku gibi psikolojik etkilere neden olduğu söylenmektedir.⁷⁹ Çin'de 29 Ocak-3 Şubat 2020 tarihleri arasında 1257 hemşire ve hekimlerle yapılan bir çalışmada, sıkıntı % 71.5, depresyon % 50.4, anksiyete % 44.6 ve uykusuzluk % 34.0 olarak sıralanmaktadır.⁸⁰ İzmir'de 255 sağlık çalışanları ile yapılan başka bir çalışmada, durumluk kaygı puanı ortalamasının 44,17 ve sürekli kaygı puanı ortalamasının 44,16 olarak bulundu ve bu ortalamaların COVID-19 ile ilişkili olduğu söylenmektedir.⁸¹ Amerikan Hemşireler Derneği, hemşirelerin % 51'inin 'bunalmış' olduğunu bildirmektedir. ABD'den gelen diğer raporlar ise, sağlık çalışanlarının % 93'ünün stres yaşadığını, % 76'sında yorgunluk ve tükenmişlik yaşadıklarını söylemektedir.⁸² Sonuç olarak sağlık çalışanlarının ruhsal iyiliği, COVID-19 salgını anksiyete, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk ve stres ile tehlikeye atılmaktadır.⁸³

2.1.7.Salgınla Mücadelede Hemşireliğin Rolü

COVID-19 salgını, tüm dünyada halk sağlığı için çok büyük bir tehdit oluşturmaktadır.⁸⁴ Hemşireler, COVID-19 hastalığı da dâhil olmak üzere herhangi bir salgında halk sağlığını korumak için mücadele çabalarında merkez olan bir disiplini oluşturmaktadır.⁸⁵ Florence Nightingale'in Kırım Savaşı sırasında hemşirelik uygulamasından almış olduğu temel el yıkama, temizlik standartlarını koruma, elde olan verilerden öğrenme gibi eğitimler bugün bile COVID-19 salgını sırasında uygulanmaktadır.⁸⁶ Salgınlarda hastalıkların önlenmesinde, enfeksiyonların kontrol altına alınmasında, izolasyon önlemlerinde, salgın hastalıklarla ilgili oluşan yanlış bilginin yayılmasının azaltılmasında ve doğru bilginin aktarılması için halk eğitiminin sağlanmasında özellikle hemşireler önemli bir rol oynamaktadır.^{84,85} COVID-19'un nasıl bulaştığı, virüsün bulaş yolları, belirtileri ve risk grupları ve salgınların nerede meydana geldiği konusunda yaygın yanlış bilgiler mevcuttur.⁸⁷ Örneğin; halk arasında COVID-19 hastalığının Çin virüsü salgınıymış gibi kullanılması ırk ayrımcılığını tetiklemektedir. Bu tür bir ayrımcılık Çin kökenli bireyler üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır.⁸⁸ COVID-19 hastalığında hemşireler ayırım yapmadan hizmet verdikleri topluluklara güvenli ve etkili bakımı sağlamaktadır.⁸⁹ Koronavirüslerin erken tespiti ve kontrol altına alınması salgının son bulmasında etkili olacaktır.⁹⁰ COVID-19 hastalığının ortaya çıkmasından itibaren yaşamın devam ettirilmesi ve sağlık hakkı açısından hemşirelik bakımının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.⁹¹ Salgınla mücadelede tüm sağlık çalışanları yer almakla beraber halk sağlığı hemşirelerine ayrıca başka görevlerde düşmektedir. Halk sağlığı hemşireleri, vaka temaslarını araştıran mobil grev ekiplerinde görev yapmaktadır.⁸⁹ Burada her yeni COVID-19 hastası için onunla yakın temasta olan kişileri tespit ederek COVID-19 hastalığının temas araştırmasını yürütmektedir ve COVID-19 hastası olup olmadığını onaylamak için 14 gün gibi bir süre zarfında sağlık

durumlarını gözlemlemektedir.⁹⁰ Buna ek olarak, yardım hatlarında yer alarak ve ev ziyaretlerinde bulunup izolasyon ve karantina eğitimi vermektedir.⁸⁹ Halk sağlığı hemşireleri, COVID-19 hastalarının hastaneye yatışı için boş yatakları belirler ve devamında hastaların hastaneye götürülmesinde yer almaktadır. Ayrıca hastaların hastaneye transferi sürecinde personellerin ve diğer bireylerin enfeksiyon kapmasını önlemek için kişisel koruyucu ekipman sağlamakta ve eğitim vermektedir.⁹⁰

COVID-19 salgınından dolayı hemşirelik iş yükünün önemli ölçüde arttığı gösterilmektedir. Hemşirelik Aktiviteleri Skoru 63 puandan 84 puana yükselerek hemşirelik iş yükünde % 33 oranında bir artış yaşanmasına neden olmaktadır.⁹² Hemşireler, COVID-19 hastalarının belirtilerinin giderilmesinde, hastaların güvenliğini korumakta ve yoğun bakım hastalarının hayati fonksiyonlarını gözlemlemektedir. Hemşirelerin salgındaki diğer görevleri ise; klinik çalışmalarda veri toplamak, sistem planlaması yapmak, hastane kapasitesi arttığında uygun stratejiler uygulamak, acil servislerde triyaj sağlamak, kaynak bulmak, sağlık eğitimi, yönetimi ve öğretimi gibi birçok konuda aktif rol almaktadır.⁹³ Hemşireler, tüm bu görevleri yerine getirirken ciddi risklere maruz kalmakta ve buna rağmen özveriyle çalışmaya devam etmektedir.

COVID-19 salgını sırasında, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ülkeleri dört yönlü bir strateji benimsemeye çağırdı. Bu stratejilerden ilki, önce hazırlanın ve hazır olun; ikincisi, tespit edin, önleyin ve tedavi edin; üçüncüsü, azaltın ve bastırın ve son olarak dördüncüsü, yenilik yapın ve geliştirin.⁹⁴ Hemşireler sınırlı kaynaklarla çalışmasına rağmen DSÖ tarafından belirtilen 4 stratejinin hepsinde başarılı olmuştur.⁹⁵ Hemşirelik bakımının teorik ve uygulaması, disiplini ve yönetimi, bireysel ve toplum sağlığını yeniden yapılandırmak için önemlidir. Hemşireler, COVID-19 salgınında başarılı olmak için her gün uygulamada daha nitelikli, etik, teknik ve bilimsel bir "yeni Hemşirelik bakımı" düzenlenmektedir. Böylelikle, dünya hemşireliğinin her zaman kriz zamanlarında, çatışma

ve savaşlarda, çevre ve insani yıkımlarda en önde bulunarak hayatlar kurtardığını görmektedir.⁹¹

Dünya Sağlık Asamblesi Florence Nightingale'in hemşirelik alanına yaptığı katkılardan ve doğumunun 200'üncü yılı olması nedeniyle 2020 yılını 'Hemşire ve Ebe Yılı' ilan etti.^{96,97} 2020 yılı sadece 'Uluslararası Hemşire ve Ebe Yılı' değil, aynı zamanda hemşirelerin COVID-19 salgınına karşı mücadelede aktif bir rol oynadığı bir yıl olmuştur. Böylelikle hemşirelerin sağlık hizmetinin sağlanmasında hayati bir öneme sahip olduğu genellikle toplumlarda ilk ve tek bakım merkezi olduğu bir kez daha görülmektedir.⁹⁶

2.2.Bağlanma

Bowlby⁹⁸ bağlanmayı, tahmin edilebilir bir sonuç ve duygusal olarak uygun, duyarlı bir bağlanma figürüne erişim olarak tanımlamaktadır.

Bağlanma, bakım verene yönelik yakınlığı devam ettirmeye hizmet eden içgüdüsel bir süreç veya insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı ilerlettikleri, kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır. Duygusal bağ kurma yatkınlığı ve ihtiyacı, yeni doğanların hayatlarını devam ettirebilmeleri için gerekli ve gelişimsel bir şekilde işlevsel olan bağlanma sistemini ifade etmektedir.⁹⁹

Bağlanma (attachment), bir insanın hayatında kendi bakış açısından önemli olan insanlara karşı hissettiği, onlarında yakınları ile rahatlamasını sağladığı yoğun ve kalıcı duygusal bir bağ olduğu bilinmektedir. Bağlanma ilk aşamada bebek, bakıcı-anne arasında meydana gelmektedir. Bağlanma davranışı, çocuk ile bakıcı arasında yakınlık arayışı ile kendini gösteren, çoğunlukla kaygılı ve sıkıntılı durumlarda belirginleşen, tutarlılığı ve devamlılığı olan duygusal bir bağ olarak bilinmektedir. Güvenilir ve kuvvetli bir bağlanma ilişkisinin kurulup devam ettirilmesinde anneye de bebeğe de çok önemli rol düşmektedir. Bir çocuğun annesi veya kendisine bakım sağlayan bir başka kişiyle kurduğu ilk bağlanma, hem sonraki ilişkilerin dayandığı ilk zemindir, hem de, daha geniş

biçimde, sonraki ilişkilerin kurulup sürdürülmesini sağlayan bir işlerlikli örneği ya da beklentiler öbeği sunmaktadır.¹⁰⁰

2.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, tıp ve psikanaliz eğitimi almış İngiliz psikiyatrist Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Erken çocukluk döneminde çocuğa bakım veren kişilerle yönelik geliştirilen bağlanma ile yetişkinlik dönemine olan etkileri üzerinde ilk açıklamalar John Bowlby tarafından 1958'de yapılmıştır. Bowlby'nin o yıllarda yaptığı açıklamalara göre doğum sonrası bebek, ilk on iki ayda kendisine bakım veren anne modeline yönelik yoğun bir bağ geliştirmektedir. Bebek bağlanma geliştirdiği kişiyle yakın ilişki kurmaya yönelik yoğun bir istek gösterdiği, bağlanma geliştirdiği kişiden ayrıldığı süre zarfında ise üzüntü ve stres belirtileri gösterdiği gözlemlenmiştir.¹⁰¹

'Hayta'nın ¹⁰⁰akardığına göre; Bowlby en anlamlı çalışmalarını çocukların yer aldığı yetimhaneler, hastaneler ve bakım evlerindeki çocukların ruh sağlığı üzerine yapmıştır. Çalışmalarında ilgilendiği konu ise anne-babalarından ayrılmanın ve yetim kalmanın çocuklar üzerinde yarattığı olumsuz etkileriydi. Bowlby bu çocuklardan azımsanmayacak bir kısmının kaygı, korku, içine kapanıklık ve uyumsuzluk olmak üzere farklı duygusal sorunlar yaşadıklarını gözlemlemiştir. Bunun yanı sıra güvenilir ve sevginin yoğun olduğu, yakın ilişkilerin yaşandığı ortamlarda çocuğun duygusal dünyasında ve sosyal etkileşiminde çok önemli etkisi olduğunuzda gözlemlemiştir.¹⁰⁰

'Hayta'nın ¹⁰⁰ aktardığına göre; Lorenz'in kaz yavrularıyla ve Harlow'un da yavru maymunlarla yaptıkları çalışmalardan etkilenen Bowlby birçok türden memeli hayvan yavrusunun bağlanma davranışlarının, anneden veya bakıcıdan ayrılma sonucunda gösterdikleri tepkilerin yüksek oranda benzerliklerin olduğunu fark etmiştir. 'Bowlby bu çalışmalar da dış dünyayla alakalı hiçbir tecrübesi olmayan insan yavrusunun içgüdüsel bir şekilde bağlanma sistemi içerisinde hareket ettiği ve bu sistem çerçevesinde

hayatını devam ettirebilmesi için güveneceği kendisinden daha deneyimli bir bağlanma figürüne ihtiyacı olduğu neticesini çıkarmıştır. Bu durumda bağlanma olgusu bebeklerin ve hayvan yavrularının, kendilerini her türlü zararlı etkenlerden, korumaya yönelik olarak yaptıkları bir davranış biçimi olarak görülmektedir.¹⁰⁰

Bağlanma kuramının gelişiminin ikinci evresinde Ainsworth öncülük etmiştir. Uganda ve Maryland’de,¹⁰² evde anne-çocuk etkileşimlerine yönelik gerçekçi gözlemler yapmıştır. Daha sonra, çocuğun ayrılmaya verdiği tepkileri incelemek için bir laboratuvar yöntemi, geliştirmiştir. Bu yöntem, bağlanma sürecinin organizasyonunu bölümlendirmek için, bir yaşındaki çocukların önceden belirlenmiş bir ebeveyninden ayrılma ve onunla yeniden bir araya geldiklerinde verdikleri davranışların gözlemlenmesine dayanmaktadır.

2.2.2. Bağlanma Davranışının Gelişimi

İnsan-bebekte bağlanma davranışının gelişimi daha geniş bir analiz amacı doğrultusunda aralarında keskin sınırların olmamasına rağmen bu gelişimin evrelere bölünmesi uygun olmaktadır. Bu doğrultuda bağlanma davranışının gelişimi 4 evreden oluşmaktadır.⁹⁸

1. Evre: Figürün Sınırlı Ayrımıyla Yönelim Ve Sinyaller (0-2 Aylar): Bu evre bağlanma öncesi evre olarak da adlandırılmaktadır. Doğumdan hemen sonra, bağlanma, meme arama, başı döndürme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye yönelme, beslenme saatlerini sezinleme ve hazırlanma biçiminde kendini göstermektedir.^{98,99,103}

Bu evrede bebeğin görme yetisi, insanları birbirinden ayırt edecek kadar gelişmemiştir. Fakat bebek annesinin sesini başkalarının sesinden, annesinin sütünün kokusunu başka kokulardan ayırt edebilmektedir. Annesinin yanında kendisini daha güvende hissetmektedir. Bu evre doğumdan başlayarak on iki haftalığa kadar çıkabilir,

olumsuz koşullarda büyüyen bebekler için bu evre daha uzun süre devam edebilmektedir.^{98,99,103}

2. Evre: Bir Ya Da Birden Fazla Ayrı Figüre Yönelme ve Yöneltilen Sinyaller

(2-7 Aylar): Bu evre, bağlanmanın oluşması aşaması olarak adlandırılmaktadır. Bebek, çevresinde bulunan bir ya da iki kişiye bağlanmaya başlamaktadır ve bu süreçte sosyal tepkiler vermeye başlamaktadır. Bebek ebeveynlerini tanımakta ve bağlanma figürünü bu evrede seçmektedir. Üçüncü ay itibariyle, sosyal davranış hâkim olmaktadır. Bebek, artık başkalarıyla birlikteyken mutlu ve huzurlu iken, tek başına kaldığı zamanlarda mutsuz ve huzursuz olmaktadır. Bebekler altı ay civarlarında annelerini tanımaya, başkalarından ziyade ona daha fazla bakmaya, annelerine yönelip onu taklit etmeye, dokunmaya başlamaktadır. Bu aylardan sonra bebeğin anneye olan bağlılığı daha da güçlenmektedir.^{98,99,103}

3. Evre: Sinyallerin Yanı Sıra Lokomasyon Aracılığıyla Ayrı Bir Figüre

Yakınlığın Korunması (7-24 Aylar): Bu evre, açık seçik bağlanma evresi olarak adlandırılmaktadır. Bebek artık annesini temel bağlanma figürü olarak belirlemiştir. Hep annesini aramak, bulmak, onunla zaman geçirmek istemektedir. Ondan ayrıldığında sıkıntı yaşadığı ancak ona geri döndüğünde rahatlamaktadır. Genellikle sekizinci ayda yabancı kaygısı başlamaktadır. Bebek yabancılardan çekinip, kaçmaktadır. On sekizinci aydan itibaren ayrılık kaygısı başlamaktadır. On sekiz aylık bir bebek güvende olmadığı zamanlarda, bir yabancıya karşı nasıl tepki vereceğini daha iyi algılayıp; annesine doğru koştuğu ya da odadan çıktığı, böylelikle yabancıya duyduğu korku dönemini de geride bırakmış olmaktadır. Bebeğin bu durumla baş edebilmesinin güvenli bir bağlanma geliştirmesi ile alakalı olduğu düşünülmektedir.^{98,99,103}

4. Evre: Hedef Düzeltimli Bir Partnerliğin Biçimlenmesi (24 Ay ve sonrası):

Bu evrede bebek, annesinden ayrı bir birey olduğunun farkına varmaktadır. Bu ilişkiden

yola çıkarak başka ilişkiler kurabileceğini de anlayıp bağlanma faaliyetlerinde bulunabileceği davranışları planlamaya başlamaktadır. Bağlanma davranışı birçok çocuk tarafından hemen hemen üçüncü yılın sonuna kadar güçlü ve düzenli bir biçimde sergilenmektedir. Bu noktada, olumlu zihinsel temsillerin yanı sıra sosyal davranışlarında, kaygıdan uzak, başarılı/olumlu ilişkiler kurması muhtemeldir.^{98,99,103}

2.2.3. Yetişkinlik Dönemi Bağlanma Gelişimi

Her ne kadar Bowlby'nin bağlanma teorisinin gelişimi, insanların ve diğer memelilerin yavrularının korunmasının yanı sıra bakılmasını amaçlayan bağlanma modeli üzerine kurulsada bağlanma modelinin doğumdan ölüme kadar olan süre zarfında insan davranışı üzerindeki önemli etkilerinin var olduğu ortaya konmuştur.¹⁹

Çocukluk dönemi bağlanma davranışı ile yetişkinlik bağlanma davranışı arasında farklı davranışların olduğu gibi benzer davranışların da olduğu unutulmamalıdır. Çocukluk ve ergenlik bağlanma davranışlarında olduğu gibi yetişkinlik bağlanma ilişkisinde de birey kaygı ve stres altında olduğu anlarda bağlanma figürüne yakın olmak istediği bilinmektedir. Birey, bağlanma figürü ile güven ve rahatlık arayışında olup, bağlanma figürü insana temel güven sağlayarak diğer kişiler ile güvenli ilişkiler kurmayı ve de etrafı daha özgürce tanıma imkânı vermektedir.¹⁰⁰

Ergen ve yetişkinler hayatları boyunca bağlanma davranışını daha çok aile dışında insanlara gruplara ya da topluluklara yöneltmektedir. Bir okul veya üniversite, çalışma grubu, dinsel veya politik grup, birçok kişi için ikincil derece birçok kişi için ise birincil derece bir bağlanma figürü oluşturabilmektedir. Böylesi olası durumlarda bir gruba bağlanmanın gelişimi, en azından başlangıçta grup içerisinde önemli bir statüde olan bir kişiye bağlanmaya aracılık etmektedir. Erişkin yaşamdaki bağlanma davranışının çocuklukta bağlanma davranışının açık devamı olması erişkin bağlanma davranışının rahatlıkla edinilebilir olmasına yol açan şartlarla ortaya çıkmaktadır.⁹⁸

Yetişkin bağlanma davranışında da içsel çalışan modellerin sabit olduğu ve de yaşamları süresince bireylere en önemli ilişkilerinde yol göstermeye devam ettikleri bilinmektedir. Aynı durum erken yaşlarda güvenli bebeklerin diğerlerine göre daha mutlu ve etrafına oldukça adapte olmaları gibi, güvenli bağlanmış yetişkinlerde oldukça mutlu ve uzun ilişkiler yaşadıkları ve boşanma oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca yetişkinlikteki bağlanma ilişkisinin çocukluk bağlanmasından ayıran önemli farklılıkların olduğu belirtilmiştir. Yetişkinlikteki romantik sevgi ile çocuk ebeveyn arasındaki bağlanmanın en önemli farkı; çocuklukta birincil bağlanma figürü genel olarak anne veya diğer yakınlarıyken, yetişkinlikte bu durum, genel olarak akranlar veya karşı cinsten bir birey olmaktadır.¹⁰⁰

2.2.4. Bağlanma Figürü Olarak Evcil Hayvan

Hayvanlar, eski çağlardan beri insanların yaşamlarında yer edinmiş ve evcil bir hayvan olmanın yanında çeşitli figürler olarak da gözükmektedir. İnsan ve hayvan arasındaki etkileşim karşılıklı ihtiyaçtan doğmaktadır. Hayvanlar kimi zaman evimizde ya da bahçemizde bizden biri gibi bazen de yalnızlığımızı paylaştığımız birer sevimli dostumuz olmaktadır.¹⁹ Bununla alakalı “şefkat bağları” kavramı ortaya konulmuştur. Bu kavram bir tek anneye duyulan bağlanmayı değil bunun yanı sıra evcil hayvanlara olan bağlanmayı da ifade etmektedir.¹⁹ Kwong,¹⁰⁴ bağlanma kuramının yalnızca insan-insan ya da hayvan-hayvan arasındaki bağı değil canlılar arası bağlanma süreçlerini de ifade ettiğini ileri sürmüştür. Aynı zamanda insan ile evcil hayvan arasında bağlanma bağı kurulabileceğini savunmuştur.¹⁰⁴

Schaffer,¹⁰⁵ kişi ile evcil hayvan arasında yakın duygusal bağı olmasını evcil hayvana bağlanma olarak adlandırmıştır. Evcil hayvan, bağlanmanın farkında olmadan veya bağlanmadan yarar görmese de huzur, güven ve sevgi duygularının kişiye psikolojik yarar sağladığını belirtmiştir. Evcil hayvanın, insan için önemli olduğunu aynı zamanda

kişilerin hayvana yakın temasta olmak istediğini belirtmiştir. İnsanlar ve evcil hayvan arasındaki etkileşimden kaynaklı olarak evcil hayvanın yokluğunun kaygıya, yaşamını kaybetmesinden dolayı ise derin bir yasa neden olabileceğini düşünmüştür.¹⁰⁵

Sable,¹⁰⁶ bağlanma kuramı kapsamında yürüttüğü çalışmasında evcil hayvanın özellikle yaşlılık döneminde sağladığı huzur ve arkadaşlıktan dolayı insan bağlanması figürü yerine geçebileceğini belirtmiştir. Özellikle insan desteğinin sınırlı olduğu durumlarda, evcil hayvanları ile güçlü bağlılıkları olan yaşlı bireylerin, depresyon semptomlarını daha az tecrübe ettikleri ve daha iyi fiziksel sağlığa sahip oldukları da rastlanan çalışma bulguları arasındadır.¹⁰⁷

Zilcha-Mano¹⁰⁸ ve diğerleri ise; evcil hayvanın kişinin bağlanma hiyerarşisinde bulunduğunu ifade edip, evcil hayvanın bağlanma figürü olabileceğini aynı zamanda kişi ve evcil hayvan arasında bağlanma bağı kurulabileceğini de ileri sürmüştür. Bunun yanı sıra ‘‘Pamuk’’ un¹⁰⁹ aktardığına göre Wrobel ve Dye’nin araştırmalarına göre de, çok fazla bireyin evcil hayvanların bir bağlanma figürü olmasını mantıklı görmedikleri bundan dolayı da başka bir bireyin evcil hayvanının ölümünü bu noktada çok ciddiye almadıklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla bir insanın hayatını kaybetmesiyle duyulan üzüntü ile kıyaslandığında, evcil hayvan sahipleri, aynı düzeyde anlaşılamamakta ve bu duygularını paylaşamamaktadır.’’

Voith,¹¹⁰ tarafından yapılan bir araştırmada, çalışmaya katılan evcil hayvan sahiplerinin %99 oranında evcil hayvanlarına bağlandıkları aynı zamanda evcil hayvanlarını aile üyelerinden biriymiş gibi düşündükleri görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında, özellikle evcil hayvanı ile bağ kurmuş ve onları aile üyesi olarak kabul etmiş bireyler için durum böyle olunca evcil hayvan yaşamını yitirdiğinde, bu olumsuz durumla ile birlikte yeni sorunlarda açığa çıkacaktır.

İnsanlar ve hayvanlar arasında kurulan bağ, insanları olduğu gibi hayvanları da etkilemektedir. Voith, insanlar ve evcil hayvanlar arasında kurulan bağın duygusal bir tarafı olduğunu belirtmiştir. Voith,¹¹⁰ hayvanların da sahiplerine karşı duygular barındırdıklarını, sahiplerini özlediklerini söylemiştir. Sahiplerinden ayrıldıkları vakit, evcil hayvanların sahiplerini aradıkları ve sahibinden ayrı kaldığı anlarda huzursuzlaştıklarını belirtmektedir. İnsanların evcil hayvanlarını özlediği kadar evcil hayvanların da sahiplerini özlediğini, insan ve evcil hayvan arasında olan ilişkide duygusal bir bağ olduğunu, insanın evcil hayvanına bağlanabileceğini savunmuştur.

Evcil hayvana sahip kişiler evcil hayvanlarına aynı oranlarda bağlı olup, benzer davranışlarda bulundukları ve evcil hayvanlarıyla ilgili benzer görüşlere sahip oldukları görülmüştür. Bu bağlanmanın evrenselliği ve gücü, evcil hayvanların ebeveynleri ve çocukları birbirine bağlamak aynı zamanda var olan biyolojik bağlanma sistemine uyması olabilmektedir. Ayrıca evcil hayvanlar, geçmişten günümüze dayanan bir güvenlik ya da iyi olma duygusu taşıyabilmektedir.¹¹¹

2.2.5.Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Ruh Sağlığına Etkileri

Sağlık, tanımlanması oldukça zor ve karmaşık kavramlardan biridir. Bu kavramın tanımlanması, tartışılmakta olduğu tarihsel döneme ve tanımlanmakta olduğu kültüre bağlı olarak değişiklik göstermektedir.¹¹² Dünya Sağlık Örgütü' ne göre şöyle tanımlanmıştır: "Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam iyilik halidir."¹¹³ Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde uzun yıllardır hayvanlardan yararlanılarak birçok tedavi yöntemi kullanılmıştır.¹¹⁴ İnsan ve hayvan etkileşimi oldukça eskilere dayanmaktadır. Eski çağlarda mağara duvarlarına yapılan insan hayvan resimleri, mısır piramitlerinin öldükten sonra tekrar yaşama inandıkları için kedileri ile beraber gömüldüğü, atların vahşi ortamdan alınarak evcilleştirilmeye çalışılıp tarımda kullanılması bu etkileşimi doğrular niteliktedir.¹⁰⁹

Ayrıca orta çağda kiliseyi koruması amaçlanarak alınan köpeklerin ilerleyen zamanlarda arkadaşlık edinmesi için evlere alınması da bu etkileşime örnektir.¹⁰⁹ Sonuç olarak başlangıçta farklı fonksiyonlarda kullanılan hayvanlar günümüzde arkadaş ya da aile üyesi olarak kabul edilmektedir.

Hayvanların; kalp fonksiyonlarının düzeltilmesinde, depresif bozuklukların iyileştirilmesinde, agresyonun azaltılmasında, empati ve öğrenmenin artırılmasında olumlu katkıları bulunmaktadır.¹¹⁵ Bunlara ek olarak depresyon gibi ruhsal bozukluklar, yeme bozuklukları, Alzheimer, demans ve hipertansiyon gibi kronik hastalıklarda kullanılmaktadır. Ayrıca yalnızlık duygusu, iletişim bozuklukları ve özgüven yoksunluğu gibi psikolojik sorunlarda da kullanımı mevcuttur.¹¹⁶ Evcil hayvanların karşılıksız sevgisi insanoğlunun önemli bir ihtiyacını karşılaması açısından aralarındaki etkileşimi daha farklı boyutlara taşımaktadır. Evcil hayvanların sosyal etkileşimi arttırdığı bununla beraber toplum bağlarını güçlendirdiği görülmektedir. Bir evcil hayvana sahip olmanın bireye güçlü bir kimlik oluşturmaya, öz değer ve varoluşçu bir tutum geliştirmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Ayrıca bir hayvana sahip olmanın bireylere derin bir “ontolojik güvenlik” duygusu sunduğu görülmektedir. Bu insanların hayatlarında istikrar, süreklilik ve anlam hissi oldukça artmaktadır.²³

Ebeveynleri ve çocuklarının evcil hayvanlara sahip olmaya teşvik eden Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC); bir köpeğe sahip olmanın kaygıyı azalttığını ve daha düşük bir vücut kitle indeksine sahip olduğunu söylemektedir.¹¹⁷ Buna ek olarak Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC); bireyler ve evcil hayvanları arasındaki bağın dinçliği artırabileceğini, stresi azaltabileceğini, sahiplerine mutluluk getirebileceğini, yalnızlık duygusunu azaltabileceğini vesosyalleşme için fırsatlar yaratabileceğini söylemektedir.¹¹⁸ Evcil hayvanlar, stresi, endişeyi, yalnızlık hissini azaltmada ve insanları

topluma katmakta olup bu özelliklerinden dolayı 17.yüzyıl başlarından itibaren hayvan destekli tedavinin (HDT) oluşumuna zemin hazırlamıştır.^{23, 109, 115}

2.2.6.Psikiyatri Hemşireliği Girişimi Olarak Hayvan Destekli Tedavi

Literatürde pet terapi, pet psikoterapi, hayvan destekli tedavi (HDT) gibi bir çok terim vardır. Bu terimler arasında uluslararası dil birliğini sağlamak için ABD'de tedavi hayvanlarının sertifikasyonundan sorumlu olan en büyük organizasyon Delta Birliği “hayvan destekli tedavi” ve “hayvan destekli aktiviteleri” şöyle tanımlamıştır; HDT belli kriterlere uygun bir hayvanın sürecin bir parçası olarak tedaviye katıldığı, hedefe yönelik girişimlerdir.¹¹⁴

HDT bireyin tedavi sürecinde elde ettiği fiziksel, ruhsal ve sosyal alandaki gelişmelerin korunmasında fayda sağlamaktadır. Ayrıca stres, anksiyete, depresyon, iletişim bozukluğu, davranış bozuklukları, yalnızlık duygusu, otizm, downsendromu ve demans gibi daha birçok alanlarda da kullanılması açısından önemli bir uygulama olduğu gözükmektedir. Hayvan destekli tedavi; eğlence, eğitim, motivasyon ve terapötik faydalar sağlayarak yaşam kalitesini zenginleştirmektedir.¹¹⁹

İçinde bulunduğumuz zaman diliminde HDT uygulamalarında yaygın olarak köpek, kedi, çiftlik hayvanları, kuş, yunus, olmak üzere birçok hayvan yer alır.¹²⁰

Görme ya da işitme engeli olan insanlar rehber köpekleri kullanmaktadırlar. Çünkü bu hayvanlar, engeli olan bu insanların özgürce hareket etmesini sağlar ve sosyal etkileşimler konusunda da onlara yardımcı olurlar ve onlara daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzına ulaşma konusunda destek sağlarlar.¹²¹

Yaşlı sağlığında HDT'nin çelişkili çalışma sonuçları olmasına rağmen, çoğu kanıt temelli incelenen çalışmalar, pet terapinin yaşlının fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmede yararlarının olduğunu ispatlamıştır.¹²² Son zamanlarda yapılan çalışmalar, bir kedinin tüyleriyle temas haline geçmenin yaşlı insanlarda hafızayı ve

bilişsel yetenekleri uyardığını göstermiştir. Günümüzde uzmanlar, psikolojik sorunları, kas ve sinir hastalıkları, bilişsel ve sosyal problemleri olan çocukları, gençleri ve yetişkinleri rehabilite etmek için atları kullanmaktadırlar.¹²¹

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite sorunu olan çocuklar için yapılan bir çalışmada, hayvan destekli uygulamalara katılan çocukların öğrenme faaliyetlerine katılım, işbirliği ve bağlılığında artma olduğu, antisosyal ve şiddet davranışlarında azalma olduğu sonucuna varılmıştır.¹¹⁴

HDT günümüzde yukarıda da bahsedildiği gibi hemşirelik bakımının ön planda olduğu psikiyatri, palyatif bakım, terminal dönem hastalarında, pediatri, geriatri gibi birçok hasta grubunda ve adaptasyon sorunu, kronik hastalığı, madde bağımlılığı olan veya uzun dönem sosyal destek eksikliği sebebiyle yalnızlık duygusu yaşayan bireylerde önemli faydalar sağladığı kanıtlanan ve uygulanması tavsiye edilen tamamlayıcı girişimleri oluşturmaktadır. Bu girişimler, sağlık profesyonellerinden olan hemşireler için hastaya tıbbi tedavinin yanında alternatif bir tedavi olarak fayda sağlamada bir örnek oluşturmaktadır. HDT, Hemşirelik Girişimleri Sınıflandırması (NIC)' nda bulunmaktadır. NIC'de HDT, "Hayvan Yardımlı Terapi" olarak yer almaktadır.^{115, 123,124}

NIC'de bir hemşirelik girişimi olarak bulunan HDT hemşireler tarafından çeşitli hasta gruplarında ve farklı uygulama prosedürleri çerçevesinde uygulanan oldukça yararlı bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır. Hemşireler, bakım sürecinde HDT'leri sağlık ekibinin bir üyesi olarak veya tamamen bağımsız bir hemşirelik girişimi olarak gerçekleştirebilmektedirler.¹²⁵

HDT de hemşireler en başta uygulama sırasında oluşabilecek farklı durumlar da iletişim becerilerini geliştirebilmek için çalışmalara katılmalıdır. HDT öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılması gerekenleri belirlemelidir. Hemşireler, uygulama öncesi program hazırlamalı, hastanın onamını almalı, hastanın alerji reaksiyonunu

belirlemeli ve hayvan fobisi olup olmadığını tespit etmelidir. Hemşireler, bulaşma riskinin yüksek olduğu hastane bölümlerinde HDT uygulamalarını yapmamalıdır. Gelişebilecek acil durumlarda uygulamayı sonlandırabilmelidir.¹¹⁵ Hastalar depresyonda, mutsuz, yalnız, stresli ya da içine kapanıksa, hemşireler tüm bu duyguları azaltabilmek için HDT kullanabilir. Bir terapi köpeği ya da hayvanıyla yapılacak küçük bir ziyaret, hastayı teşvik edip arkadaşlık sağlayabilmektedir. Dahası bir terapide kullanılan hayvanın varlığı ve ya sadece orada bulunması hastaya sakinleştirip rahatlatabilmektedir. Ayrıca yalnızlığı ve mutsuzluğu azaltabilmektedir. Depresyondaki bireyler kendi iç dünyalarına çekilebilir. Bir terapi hayvanı bu bireylere önemli olduklarını hissettirebilmektedir. Bir terapi hayvanını okşamak hasta ile terapi hayvanı arasında bir iletişim sağlayabilmektedir. Çoğu nedenlerden dolayı hastalar, bir hemşire ya da hekimden çok bir terapi hayvanıyla iletişime geçme eğiliminde olabilmektedir. Sonuç itibariyle hemşireler bu uygulamaların yapılmasına destek olarak ve bu uygulamaları yaparak hastalara birçok olumlu etkileri olmaktadır.¹²³

Hastalara, taburculuk sonrası bağımsız olabilmesi ve sağlıklarını sürdürüp geliştirebilmesi için eğitim vermek önemli bir hemşirelik girişimidir. Hemşireler, bu doğrultuda hastanın evde evcil hayvanı olup olmadığını değerlendirmede, aktif bir yaşam şekli benimsemesinde, sağlıklı beslenmeyi ve psikolojik sağlığı sürdürmede gibi konularda uygun yönde eğitim verebilmektedir. Eğer bir hastanın evde evcil hayvanı var ise, hemşire hastayı evcil hayvanıyla birlikte günlük yaşam aktivitelerini yapmaya yönlendirilmektedir. Bu aktiviteler, hastayı motive edebilmesiyle birlikte hastanın moralini düzeltilebilir. Hemşire, hastayı evcil hayvanların arkadaşlığı konusunda ve evcil hayvanlarını varlığının getirdiği psikolojik ve duygusal sağlığı hakkında eğitim verebilmektedir. Konuşma, sevmek, tımarlama ya da hayvanın ihtiyaçlarını karşılama gibi etkinlikler hastanın psikolojik sağlığına destek olabilmektedir.¹²³

Yurt dışında birçok sağlık profesyoneli ve hasta bu tür tedavileri kullansa da Türkiye’de hayvan destekli tedavi bir uzmanlık alanı olarak uygulanmamakta, yalnızca insan ve hayvan etkileşiminin meydana getirdiği olumlu sonuçlara göre sınırlı hizmetler sunulmaktadır.¹¹⁴

2.3. Yalnızlık Duygusu

Yalnızlığın farklı birçok tanımı mevcuttur ancak bazı konular genelinde ortaktır. Çoğu tanım, acı veya üzüntü duyumu, kendini tek başına hissetmek gibi özelliklerin çeşitlemeleri olarak karşımıza çıkmaktadır.¹²⁶ Yalnızlık; akademik literatüre göre kişinin hali hazırda olan sosyal ilişkisi ve olmasını istediği sosyal ilişki arasındaki farklılığı algılaması sonucunda karşılaşılan ve bu durumdan hoşnut duyulmamasıdır. Buradaki tanım psikoloji bilimi tarafından yapılan bir tanımdır. Yalnızlığın edebi ve felsefi tanımları da yapılmıştır. Daha detaylı düşünülecek olursa her bir kişi için yalnızlık duygusunun farklı tanımlamalarının olması normal bir şey olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bu duygu her bireyin dünyasında değişik anlamlar barındırmaktadır.¹²⁷

Yalnızlıkla alakalı yapılan araştırmalarda uzmanlar, yalnızlığın duygusal boyutunu ön plana çıkardığında; acı veren, korkutucu ve insanların bu duygu durumdan kaçınmak için her şeyi yapabileceği bir tecrübe olarak tanımlanmaktadır.¹²⁸

Yalnızlık bir duygu ve ruh halidir, aynı zamanda duyguların karmaşası içinde insanın onlarla pervasızca savaşılarak diğer duygularıyla olan ayrışmasından geriye kalan bir duyguyu oluşturmaktadır.¹²⁹

Yahyaoğlu’nun¹²⁷ aktardığına göre Sullivan, yalnızlığı; “bireyin yakınlık gereksiniminin karşılanamadığı durumda meydana çıkan ve insan hayatının en acı veren tecrübesi olmaktır.” diye ifade etmiştir. Yahyaoğlu’nun¹²⁷ aktardığına göre Rogers ise yalnızlığı; “kişinin kendisiyle veya çevre ile kurduğu güçsüz uyumun bir göstergesidir.” demiştir. Yine Yahyaoğlu’nun¹²⁷ aktardığına göre, Honey ise yalnızlık; “kişi başka

kişilere güven duymadığında ya da onlardan herhangi bir destek görmediğinde meydana çıkmaktadır.” diye söylemiştir.

2.3.1. Yalnızlığa Kuramsal Yaklaşımlar

Psikolojik yaklaşımlarına göre yalnızlık kavramı belli bir çerçevede incelenmektedir. Burada yalnızlığa değinen bazı psikolojik yaklaşımlara yer verilmektedir.

Psikodinamik Yaklaşım: Çeşitli psikolojik durumlarda olduğu gibi, yalnızlık olgusuna dair ilk kuramsal araştırmalar psikodinamik yaklaşımı kabul görmüş kuramcılar tarafından yapılmıştır. Yalnızlığın bilinen ilk psikolojik analizini Zilborg tarafından yapılmıştır. “Perlman ve Peplau’nin¹³⁰ aktardığına göre Zilborg, yalnızlıkla tek başına olmayı birbirinden farklı olduğunu belirtmiştir. Tek başına olmayı etrafındaki bir yakınını kaybetmekten kaynaklanan sürekli bir ruh durumu olduğunu fakat yalnızlığın hayatta daha inatçı ve baskın olduğunu söylemiştir. Yalnız bireyler, masum bir çocuk gibi duygularını korudukları ve başkalarının onları övmelerini istemektedir. Ayrıca çok sık olmasa da başkalarına veya kendine karşı açık kalpli davrandıklarını belirtmiştir.”¹³⁰ Perlman ve Peplau¹³⁰’nin aktardığına göre Sullivan’a göre yalnızlık; kişinin yakınlık kurma gereksiniminin yeteri kadar giderilmemesi sonucunda ortaya çıkan ve yeterince rahatsız edici nahoş bir yaşantı olduğu bilinmektedir. Ona göre yetişkinlikte yaşanan yalnızlığın temeli erken döneme, bebeklik dönemine dayanmaktadır.”

Varoluşçu Yaklaşım: Yalnızlığın acı verebilir olduğunu ancak insanlar için yalnızlık duygusunun doğuştan gelen ve devamlı olan neşelendirici ve coşturucu bir tecrübe olabileceği savunulmuştur.¹³¹ Bireyin kendisini özgür, hissedebilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerekmektedir. Bu da kişilerarası yalıtımı, beraberinde de yalnızlığı gerektirmektedir.¹³²

Bilişsel yaklaşım: Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerde elde etmek isteği ile elde ettikleri arasındaki fark durumunda hissettikleridir.¹³¹

2.3.2. Yalnızlık Çeşitleri

Kısa ve genel olarak değinilen yalnızlık çeşitlerinin her insana göre farklılıklar gösterdiği ve yalnızlığın kişiye özel olduğu söylenmektedir.¹²⁷

Her bireyin yalnızlıktan ne hissettiğini yalnızca söylemlerinden bilinebilmektedir. Bu durum da yalnızlığı ifade etme yeteneği ile sınırlandırılmaktadır. Bu sebepten yalnızlık çeşitleri onları tecrübe eden insan sayısı kadardır denilebilmektedir. Burada genel olarak kabul gören yalnızlığın çeşitlerine ana başlıklar şeklinde kısaca değinmek uygun olacaktır.¹²⁷

Derin Yalnızlık: Bireyin çevresi ile uyumunu bozan sağlıklı bir yalnızlık olup, kişinin toplum içinde olmasına rağmen yalnızlık çekmesi, kendisini sanki toplumdan dışlanmış gibi hissetmesi veya topluma yabancılaşması şeklinde farklı durumlarda ortaya çıkabilmektedir.¹³³

Sosyal Durum Yalnızlığı: Sosyal yalnızlık akran, arkadaş, iş arkadaşı, komşu ve benzeri ilişkiler ağındaki ve de arkadaş sayısının az olmasından dolayı ortaya çıkan bir yaşantıdır. Özellikle ergenlik çağında oluşması beklenen bağlanmanın gerçekleştirilmemesi sosyal ağın oluşmamasından kaynaklı deneyim edilmeye başlanılan bir yaşantıdır. Bu deneyimi yaşayan kişi, kendini bir topluma ya da gruba ait hissetmediğinden, yaşadığı toplumda kendini adeta bir yabancı gibi hissedebilmektedir.¹³⁴

Duygusal Yalnızlık: İnsanın ruhsal dünyasındaki beklentilere cevap alamaması durumunda yaşadığı yalnızlıktır ve bu durum psikolojiktir. İnsanın sevgisine, beklentilerine, değerlerine, istediği ve aynı zamanda hak ettiğine inandığı kadarı ile cevap alamaması durumunda yaşadığı yalnızlıktır.¹²⁷

Triad Yalnızlık: Depresyon ve korku ile karışık yalnızlıktır. İnsanın yaşadığı bu yalnızlık, karmakarışık duygular içinde ortaya çıkabilmektedir. Çökkünlük veya aniden parlayan ve bir kaşık suda fırtınalar koparan ruh yapısında olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda içine girildiğinde çıkmanın gerçekten güç olduğu bir yalnızlık çeşididir.¹²⁷

2.3.3. Yalnızlığın Nedenleri

Kişilerin yalnızlık duygusu hissetmelerinin üç temel nedeni olduğu ifade edilmektedir:

Birinci yalnızlık nedeni; kişilerin sahip olduğu sosyal ağ özelliklerine bağlı olarak yalnızlık duygusu hissetmesidir. Kısacası kişiler başka kişiler ile ilişkilerinin nitelik veya niceliğinde yaşanan olumsuzluklara bağlı olarak yalnızlık duygusu hissetmektedirler.

İkincisi; kişilerin başka kişiler ile ilişkilerinin, kendi istediği ölçüde olmadığı zamanlarda yalnızlık duygusu hissetmesidir.

Üçüncüsü; insanın kişisel özellikleri ve koşulları sebebiyle kendilerinde hissettiği yalnızlık duygusudur. İnsanın kişisel özelliklerini ise, zayıf benlik algısı, güven azlığı, iletişim yetersizliği, zayıf sosyal beceriler, kötü sağlık koşulları gibi nedenleri tespit etmiştir.¹³⁵

2.3.4. Yalnızlık ile Başetmede Psikiyatri Hemşireliği

Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşiresi, hemşirelik süreci doğrultusunda kişinin, ailenin ve toplumun, karşılanabileceği sağlık ihtiyaçlarını tanımlayan, planlayan, uygulayan, değerlendiren, denetleyen son olarak da yazılı şekilde verilen tedavileri uygulayan görevli ve yetkili sağlık personelidir.¹³⁶

Gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde hayatlarını devam ettiren kişilerin dörtte biri hayatlarının belli bir döneminde önlenebilen, meydana çıktığı zamanda başarılı bir biçimde tedavi edilebilen ruhsal sorunlarla boğuşmaktadır. Kişisel unsurlar, iş durumu,

aile bireylerini etkisi altına alan stres gibi mevcut koşullar, COVID-19 gibi salgın hastalıklar, krizlere sebep olan yıkımlar ve bu yıkımlardan doğan yalnızlık, anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunlar, kısaca sosyal, ekonomik ve politik değişimler ruh sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyacın her geçen zamanda artmasına neden olan faktörlerdir.¹³⁶

Bireyler COVID-19 salgında farklı kayıplar ve zorluklar yaşamaktadır. COVID-19 salgınında birden fazla bireyde, artan yalnızlık veya yalnızlık duygusunun, günlük sosyal aktivitelerin ve alanların yok olmasından etkilendiği gözlemlenmektedir. Toplu olarak kullanılan alanların kapatılması ve izolasyon baskısı, birçok bireyde sosyal aktivitelerin kaybına neden olmaktadır. Bazı bireyler sosyal ağlarında, başkalarını ya da kendilerini riskli bir grup olarak gördükleri için ziyarette bulunmadıklarını ifade etmekteydi.¹⁰

Psikiyatri hemşireleri bu bağlamda yukarıda sıralanan sebeplerden dolayı ortaya çıkan yalnızlık duygusu ile mücadelede aşağıdaki koruyucu önlemleri alabilir ve girişimlerde bulunabilir:

- Destek ve kendi-kendine yardım grupları oluşturmalı,
- Kayıp yaşayan kişi yas sürecindeyken desteklenmeli,
- Terapötik bir ilişki kurulup, danışan ile kaliteli bir vakit geçirilmeli,
- Bireyin yalnızlık duygusunu dile getirmesine olanak tanınmalı,
- Bireyin akraba, komşu ve arkadaş vs. yakın çevresinin destek sistemlerinden yardım alması sağlanmalı,
- Sosyal becerileri öğrenebilmesi için bireye en uygun ortam koşulları hazırlanmalı,
- Yalnızlık hissetme riskinin fazla olduğu süreçlerde meşguliyet olunabilecek aktiviteler yapılmalı,
- İntiharı önlemede danışmanlık yapmalı

- Hastayı dışarıdaki yaşamdan haberdar edebilmek adına gazete, dergi vb. okunmalı ya da okuması için teşvik edilmeli,
- Sosyal becerileri güçsüz olan kişiler bu noktada desteklemeli,
- Tedaviye ihtiyaç duyan vakaları saptamalı ve sevk etmeli,
- Hastaneden taburcu olduktan sonra kendine kendine yetebilmeyi öğretmeli,
- Hastane sonrası bireye, gruba ve aileye destekleyici tedavi sağlamalı,
- Hastaları hastane sonrası hizmet ve kendine yardım gruplarına yönlendirmelidir.^{136,137}

Ruhsal hastalıklar, hastaya yaklaşım, hastanın fiziksel ve psikolojik yeterlilikleri gibi daha birçok konuda hasta ve hasta yakınlarına eğitim ve bakım, sağlık çalışanlarına, özellikle topluma verilebilecek eğitimlerde psikiyatri hemşiresi önemli bir yer tutmaktadır. Psikiyatri hemşireleri, hastaların yalnızlık duygularını hafifletmek için topluma eğitim vermesinin yanı sıra hastaların yalnızlık duyguları ile baş etmelerini sağlayacak aktiviteleri uygulanması da önem kazanmaktadır.¹³⁸

2.3.5. COVID-19 Salgınında Yalnızlık ve Etkileri

COVID-19, 2019 yılından bu yana tehlikeli bir salgın hastalık olarak ortaya çıkması sebebiyle dünya küresel bir halk sağlığı kriziyle karşı karşıya kaldı. Bu salgınla beraber artan vaka ve can kaybı sayısının beraberinde, sosyo-ekonomik, siyasi ve psiko-sosyal yönlerde de önemli değişiklikler oldu.¹³⁹ COVID-19 salgınından önce, yalnızlık ve izolasyon çok yaygındı. Ayrıca bu yalnızlık davranışsal salgın olarak tanımlanmaktaydı. Durum pandemiye kontrol altına almak için yapılan uygulamalarla daha da kötüleşti.¹⁴⁰ COVID-19 hastalığında bulaşın engellenmesi için yapılan uygulamalar içerisinde sosyal mesafeye uyma kuralları ile birçok insan evlerinde karantinada kalmak zorundaydı. Bununla beraber COVID-19 hastaları ya da şüpheli vakalar izole edilmekteydi. Bu sosyal izolasyonun uzun sürmesi kronik yalnızlığa ve can sıkıntısına sebep olmaktaydı.

Geniřleyen pandeminin süresi belirsiz olması kitlesel panik ve endişeyi de beraberinde getirmektedir. Modern insan bu kadar izole ve kısıtlanmamıştı. İnsanlar, hızlı seyahat ve iletişim çağında böyle bir salgını ve etkilerini bilmemektedir.¹³⁹

Amerika Birleşik Devletleri'nde yerinde barınma kılavuzlarının yayınlanmasının üçüncü haftasından sonra 1.013 yetişkin ile bir çalışma yapıldı. Çalışma sonucunda bireylerin % 43'ü yalnızlık yanıtını vermektedir. Bu yalnızlığa depresyon ve intihar düşüncesi de eşlik ediyordu.¹¹

Yalnızlığın ruh sağlığı üzerinde başka olumsuz etkilere de bulunmaktadır. Bunlar arasında uyku verimliliğinin azlığı ve uyku başlangıcından sonra artan uyanma süresi olmaktadır.¹⁴¹ Ayrıca intihar riskinin sistematik bir incelemesinde, yaşlı yetişkin bireyler arasında hem intihar girişimleri hem de tamamlanmış intihar yalnızlık ile ilişkilendirilmektedir.¹⁴² Bunlara ek olarak yalnızlığın ve sosyal izolasyonun mortaliteye daha yüksek risk etmeni olduğu söylenmektedir.¹⁴³

Birleşmiş Milletler tarafından pandemi ile ilgili açıklanan bir politika özetine göre, ruh sağlığı hizmetlerinin önemi ve bunun için yapılan yatırımların acilen artırılması vurgulanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne göre, COVID-19 salgınının insanların ruh sağlığı üzerindeki etkisi şimdiden son derece endişe verici olduğu yönündedir. Sosyal mesafe, bulaştırma korkusu, aile üyelerinin vefatı, gelir kaybı sıkıntıyla bütünleşmektedir.¹⁴⁴ Bunlarla beraber artan yalnızlık, salgınla mücadele için sosyal mesafe kuralları sırasında dikkate alınması gereken önemli bir halk sağlığı sorununu oluşturmaktadır.¹¹

3. MATERYAL VE METOT

3.1.Araştırmanın Türü

Araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı nitelikte yapılmıştır

Araştırmanın Değişkenleri

Bağımsız Değişkenler: Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma durumu, bakım verme süresi gibi sosyodemografik değişkenler bu araştırmanın bağımsız değişkenleridir.

Bağımlı Değişkenler: Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları bu araştırmanın bağımlı değişkenleridir.

3.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemisi döneminde evcil hayvan sahibi olan bireylerde hayvanlara bağlanma ve yalnızlık duygusunun incelenmesidir.

Araştırmanın Soruları:

- Evcil hayvanı olan bireylerde bağlanma düzeyi nedir?
- Evcil hayvanı olan bireylerde yalnızlık düzeyi nedir?
- Evcil hayvanı olan bireylerde Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasında ilişki var mıdır?
- Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği puan ortalaması ile demografik özellikler arasında ilişki var mıdır?
- UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması ile demografik özellikler arasında ilişki var mıdır?

3.3.Araştırmanın Yapıldığı Yer Ve Zaman

Araştırmanın verileri gerekli yasal ve etik izinler alındıktan sonra Kasım 2020 - Mayıs 2021 tarihleri arasında online olarak Türkiye'de yürütülmüştür.

3.4.Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini ülkemizde bir evcil hayvana sahip olan tüm bireyler oluşturmaktadır. TUIK ve diğer platformlarda araştırma yapılmış fakat kayıtlı evcil hayvan sahibi birey sayısına ulaşamamıştır. Ayrıca pandemi döneminde bireylerin evcil hayvanlarına bakım vermeye devam edip etmedikleri de bilinmemektedir. Bu nedenle herhangi bir örnekleme yöntemi kullanılmamıştır. Araştırmaya alınma kriterlerini taşıyan ve belirtilen zaman aralıklarında gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 958 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Ayrıca çalışmanın örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek için post hoc güç analizi yapılmıştır. Yapılan güç analizinde çalışmanın 0.05 anlamlılık düzeyinde %95 güven aralığında çalışma gücünün 0.99 olduğu belirlenmiştir (Correlation $H1=0.276$, lowercritical $r=-0.063$, UpperCritical $r=0.063$, power 0.99).

Araştırma soruları google anket yöntemiyle link haline getirilmiştir. Araştırma linki Türkiye' nin hemen hemen tüm bölgelerinde faaliyet gösteren ve evcil hayvan sahiplerinin yönettiği sosyal medya toplulukları aracılığıyla instagram, facebook ve twitter da paylaşılmıştır. Ayrıca araştırma linki, araştırmacının da dâhil olduğu evcil hayvanı olan bireylerden oluşan whatsapp gruplarında paylaşılmıştır.

Araştırmaya Alınma Kriterleri

- Bireylerin en az 6 aydır bir evcil hayvana bakıyor olması
- Bireyin evcil hayvanıyla birlikte yaşıyor olması
- Bireyin evcil hayvanın bakımından birincil olarak sorumlu olması
- Bireyin akıllı telefon/tablet kullanıyor olması

- Bireyin herhangi bir tanı almış ruhsal sorununun olmaması
- Bireyin iletişime engel bir durumunun bulunmaması

Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

- Pandemiden dönemi içerisinde ya da yeni normalleşmenin başladığı dönemde hayvan almış olması
- Sorulara cevap veremeyecek düzeyde iletişim sorunu bulunması

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada evcil hayvana bakım veren bireylerin kişisel özelliklerini sorgulayan Bireysel Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

Bireysel Bilgi Formu: (EK-4)

Araştırmacılar tarafından hazırlanan veri formunda evcil hayvan sahiplerinin kişisel bilgilerine ve hayvan bakımına yönelik oluşturulmuş toplam 9 soru bulunmaktadır.

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği: (EK-5)

Johnson ve diğerleri¹⁴⁵ tarafından evcil hayvan sahibi bireylerin hayvanlarıyla duygusal bağını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekteki 1, 2, 4, 5, 6, 7 ve 9 numaralı maddeler “insan yerine koyma”, 3, 8, 14, 16 ve 20 numaralı maddeler “hayvan hakları” ve 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22 ve 23 numaralı maddeler “genel bağlanma” faktörü altında yer almaktadır. Dörtlü Likert tipine göre değerlendirilen ölçekte 8 ve 21 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Her bir maddeye verilen “tamamen katılmıyorum” cevabı için sıfır, “biraz katılmıyorum” için bir, “biraz katılıyorum” için iki ve “tamamen katılıyorum” için üç puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 69 arasında değişirken puan arttıkça evcil hayvana bağlanma düzeyi de artmaktadır.²⁰

Tercüme ve dil geçerliği aşamalarından sonra yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin üç faktörlü yapısı doğrulanmış ve ki-kare değeri (χ^2) = 875.12,

serbestlik derecesi (sd) = 227, CFI = .94, IFI = .94 ve RMSEA = .09 olarak hesaplanmıştır.²⁰

Ölçeğin güvenirlik Cronbach alfa katsayısı ile sınanmıştır. Cronbach alfa değerleri Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği toplam (.91), insan yerine koyma (.78), hayvan hakları (.70) ve genel bağlanma (.86) alt boyutlarında Türkçe formun güvenirliğine kanıt olmuştur.²⁰ Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.94'tür.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: (EK-6)

Russell, Peplau ve Ferguson¹⁴⁶ tarafından geliştirilen form Russell, Peplau ve Cutrona tarafından gözden geçirilmiştir. Ölçek, bireyin sosyal ilişkileriyle ilgili duygu ve tutumları ölçmeyi hedefleyen 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin 10'u düz (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20), 10'u ters (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) yönde kodlanmıştır. Bu ölçeğin her maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir ifade sunulmakta ve bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı.94, test-tekrar test güvenirliği.73 ve Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyon.67 olarak hesaplanmıştır.¹⁴⁶ Her bir maddeye verilen “hiçbir zaman” cevabı için bir, “nadiren” için iki, “bazen” için üç ve “her zaman” için dört puan verilmektedir. Ölçekten alınacak puanlar 20 ile 80 arasında değişmektedir.¹⁴⁷ Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.81'dir.

Tablo 3.1. İç Geçerlilik Katsayıları

Ölçek	Cronbach α
İnsan Yerine Koyma	0.818
Hayvan Hakları	0.838
Genel Bağlanma	0.926
LexingtonTpl	0.949
UCLA_TPL	0.816

3.6.Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan Bireysel Bilgi Formu, Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği google drive üzerinden bir link haline getirilmiştir. Verilerin toplanması araştırmacılar tarafından google anket yöntemiyle oluşturulan bu link üzerinden yapılmıştır. Akabinde bu link sosyal medya araçları üzerinden tüm Türkiye ile paylaşılmıştır. Bireyler ankete katılmadan önce bireysel onam formunu okumuşlardır. Bireysel onam formunda araştırmanın önemi, amacı, formu doldurmanın süresi, anketi doldurmak istenmediği takdirde ayrılacakları ve gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca bu anketi yalnızca 1 kez doldurmaları gerektiği aynı numaradan ikinci bir anket dolduramayacakları belirtilmiştir. Kişilerin “okudum, anladım ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul ediyorum” seçeneğini işaretledikten sonra soruları görmelerine olanak sağlanmıştır. Bireylerin soruları cevaplandırması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

3.7.Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, SPSS for Windows 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde sayılar, yüzdelikler, en az ve en çok değerler ile ortalama ve standart sapmaların yanı sıra aşağıdaki tabloda yer alan istatistiksel analizler kullanılmıştır.

Tablo 3.2. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Testler

	Normal dağılan ölçümlerde	Normal dağılmayan ölçümlerde
İkili grupların karşılaştırılmasında	Bağımsız gruplarda t testi	Mann Whitney U analizi
Çoklu grupların karşılaştırılmasında	Varyans Analizi (İleri analiz olarak varyansların homojen olduğu durumlarda LSD, olmadığı durumlarda Dunnet C kullanılmıştır).	Kruskall Wallis Analizi (İleri analiz olarak Mann Whitney U kullanılmıştır).
İlişkisel Çıkarımlarda	Pearson korelasyon analizi	Spearman Korelasyon Analizi
İç Geçerlilik	Cronbach α kat sayısı	
Verilerin normallik dağılımı	Kurtosis ve Skewness kat sayıları*	

Verilerin normallik dağılım analizleri Tablo 3.3’de sunulmuştur.

Tablo 3.3. Çalışmada Yer Alan Sürekli Değişkenlere Ait Normal Dağılım Tablosu

Sürekli Değişkenler	N	Skewness		Kurtosis	
		Kat Sayısı		Kat Sayısı	
		İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
1.Yaşınız	958	0.897	0.079	0.074	0.158
İnsan Yerine Koyma*	958	-1.294	0.079	1.594	0.158
Hayvan Hakları*	958	-2.415	0.079	5.959	0.158
Genel Bağlanma*	958	-2.024	0.079	3.976	0.158
LexingtonTpl*	958	-2.080	0.079	4.454	0.158
UCLA_TPL	958	0.456	0.079	-0.331	0.158

* Normal Dağılmayan Verilerdir.

3.8.Araştırmanın Etik Yönü

Bu araştırmada Helsinki Deklarasyonu’nda belirtilen etik ilkelere uyulmuştur. Çalışmanın verileri, 01.10.2020 tarihinde Atatürk Ünivertesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan (EK-3) alınan onay kararından sonra toplanmaya başlanmıştır. Ayrıca araştırma başlamadan önce tüm bireylere araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılma ya da katılmama durumunda ise hiçbir olumsuz etki yaşamayacakları belirtilmiştir. Araştırmada kişisel bilgiler sorgulanmamış olup toplanan bilgiler bu araştırma dışında başka hiçbir yerde kullanılmamış ve paylaşılmamıştır.

3.9.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği

Bu araştırmanın sınırlılığı bireylerle yüz yüze görüşme imkânının bulunmaması ve cevapların araştırmaya katılan bireylerin vereceği cevapların doğruluğuna bağlı olmasıdır. Ayrıca araştırmaya katılım için akıllı telefon, tablet vs kullanımının zorunlu olması araştırmanın diğer bir sınırlılığıdır. Bu çalışmanın bulguları sadece araştırmaya katılan evcil hayvan sahiplerine genellenebilir.

4. BULGULAR

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (n=958)

		n	%		
Cinsiyet	Kadın	823	85.9		
	Erkek	135	14.1		
Medeni Durum	Ayrı yaşıyor	9	0.9		
	Bekâr	620	64.7		
	Boşanmış	44	4.6		
	Evli	285	29.7		
Eğitim Düzeyi	İlkokul	20	2.1		
	Lise	150	15.7		
	Üniversite	788	82.3		
Beslenen Evcil Hayvan	Balık	33	3.4		
	Kedi	635	66.3		
	Köpek	184	19.2		
	Kuş	77	8.0		
	Diğer	29	3.0		
Evcil Hayvan Besleme Nedeni	Bana arkadaşlık yapıyor	218	22.8		
	Beni mutlu ediyor, moral veriyor	507	52.9		
	Çocuklarıma gelişimine katkı sağlıyor	29	3.0		
	Ölen yakınımın yokluğunu azaltıyor	4	0.4		
	Yalnızlık duygumu gideriyor	15	1.6		
	Diğer	185	19.3		
COVID-19 Pandemi Döneminde En Sık Yapılan Davranışlar	Normal hayatıma devam ettim	212	22.1		
	Evcil hayvanımla daha çok ilgilendim	321	33.5		
	Ailemle daha çok zaman geçirdim	183	19.1		
	Yeni hobi edindim	57	5.9		
	Sosyal medyada zaman geçirdim	113	11.8		
	Diğer	72	7.5		
COVID-19 Pandemi Döneminde En Sık Yaşanılan Durumlar	Hayata daha çok bağlandım	75	7.8		
	Evcil hayvanıma daha çok bağlandım	215	22.4		
	Yalnız olduğumu düşündüm	25	2.6		
	Yakınlarımı kaybetme korkusu yaşadım	247	25.8		
	Depresyona girdim	54	5.6		
	Uyku sorunlarım oluştu	77	8.0		
	İçe kapandım, ümitsizliğe kapıldım	55	5.7		
	Kimseyi görmek istemedim	20	2.1		
	Hiçbir etkisi olmadı	190	19.8		
COVID-19 Virüsü Nedeni ile Aile ve Yakın Çevrede Hayatını Kaybeden Birey Varlığı	Evet	185	19.3		
	Hayır	773	80.7		
Sürekli Değişkenler	n	Min.	Max.	Ort.	SS.
Yaş	958	13	60	29.47	9.88

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, katılımcıların %85.9’u kadın, %64.7’si bekâr ve %82.3’ü üniversite mezunudur. Katılımcıların %66.3’ü kedi beslemektedir ve %52.9’u mutlu edip, moral verdiği için evcil hayvanını beslemektedir. Katılımcıların %33.5’i COVID-19 döneminde en sık evcil hayvanı ile daha çok ilgilenme işini yapmıştır, COVID-19 döneminde en sık yaşanan duygu %25.8 yakınlarını kaybetme korkusudur. Katılımcıların %80.7’sinde COVID-19 virüsü nedeni ile aile ve yakın çevrede hayatını kaybeden yoktur. Ortalama yaş 29.47 ± 9.88 ’dir.

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların dağılımı Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Dağılımı

Ölçek ve Alt Ölçekler	n	Min.	Max.	Ort.	SS.
İnsan Yerine Koyma	958	0.00	21.00	15.97	4.52
Hayvan Hakları	958	0.00	15.00	13.26	2.87
Genel Bağlanma	958	0.00	33.00	27.72	6.79
Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği	958	0.00	69.00	56.95	13.24

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi katılımcılar, İnsan Yerine Koyma alt boyutundan 15.97 ± 4.52 , Hayvan Hakları alt boyutundan 13.26 ± 2.87 , Genel Bağlanma alt boyutundan 27.72 ± 6.79 ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğinden 56.95 ± 13.24 puan almışlardır.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanların dağılımı Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımı

Ölçek ve Alt Ölçekler	N	Min.	Max.	Ort.	SS.
UCLA Yalnızlık Ölçeği	958	25.00	75.00	40.23	8.82

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi katılımcılar, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ortalama 40.23 ± 8.82 puan almışlardır.

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Alt Boyutları ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Arasındaki İlişki Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Alt Boyutları ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Arasındaki İlişki

UCLA Yalnızlık Puanı		
İnsan Yerine Koyma	r	0.017
	p	0.603
	n	958
Hayvan Hakları	r	-0.129
	p	0.000
	n	958
Genel Bağlanma	r	-0.153
	p	0.000
	n	958
Lexington Toplam Puanı	r	-0.076
	p	0.019
	n	958

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi, İnsan yerine koyma alt boyut puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0.05$).

Hayvan hakları alt boyut puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki vardır ($p < 0.05$). Hayvan hakları alt boyut puanı arttıkça, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması azalmaktadır.

Genel bağlanma alt boyut puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki vardır ($p < 0.05$). Genel bağlanma alt boyut puanı arttıkça, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması azalmaktadır.

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma leęi Toplam puanı ile UCLA Yalnızlık leęi puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki vardır ($p<0.05$). Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma leęi Toplam puanı arttıkça, UCLA Yalnızlık leęi puan ortalaması azalmaktadır.

Demografik özelliklere göre Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma leęi ve alt boyut puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.5’de sunulmuştur.



Tablo 4.5. Demografik Özelliklere Göre Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

			İnsan Yerine Koyma		Hayvan Hakları		Genel Bağlanma		Lexington Toplam	
			Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.
Cinsiyet	Kadın	823	16.23	4.42	13.40	2.85	27.98	6.69	57.61	13.03
	Erkek	135	14.39	4.83	12.42	2.86	26.15	7.18	52.96	13.81
	Test ve Anlamlılık		U=42063,500 p=0.000		U=39954,000 p=0.000		U=44633,000 p=0.000		U=40394,000 p=0.000	
Medeni Durum	Ayrı yaşıyor	9	14.44	4.25	12.56	3.68	25.56	5.88	52.56	13.22
	Bekâr	620	16.23	4.42	13.29	2.80	27.78	6.66	57.30	12.95
	Boşanmış	44	15.23	5.13	13.14	3.55	27.61	7.85	55.98	15.79
	Evli	285	15.56	4.61	13.25	2.88	27.68	6.93	56.49	13.45
	Test ve Anlamlılık		χ^2_{KW} =8.013 p=0.046		χ^2_{KW} =0.777 p=0.855		χ^2_{KW} =3.162 p=0.367		χ^2_{KW} =3.307 p=0.347	
Eğitim Düzeyi	İlkokul	20	13.50	7.80	10.40	5.35	21.55	12.10	45.45	24.82
	Lise	150	15.93	5.21	13.07	3.45	27.70	7.75	56.71	15.65
	Üniversite	788	16.04	4.25	13.37	2.61	27.88	6.33	57.29	12.18
	Test ve Anlamlılık		χ^2_{KW} =0.991 p=0.609		χ^2_{KW} =5.220 p=0.074		χ^2_{KW} =4.832 p=0.089		χ^2_{KW} =3.632 p=0.163	
Beslenen Evcil Hayvan	Balık	33	13.18	5.74	10.15	3.78	21.33	8.72	44.67	17.14
	Kedi	635	16.06	4.48	13.49	2.82	28.19	6.46	57.74	12.83
	Köpek	184	16.95	3.86	13.63	2.05	29.08	5.15	59.65	10.02
	Kuş	77	14.55	4.72	12.30	3.19	24.52	8.35	51.36	15.24
	Diğer	29	14.55	5.14	12.17	3.54	24.55	8.66	51.28	16.68
	Test ve Anlamlılık		χ^2_{KW} =29.659 p=0.000		χ^2_{KW} =58.425 p=0.000		χ^2_{KW} =50.788 p=0.000		χ^2_{KW} =49.913 p=0.000	

Tablo 4.5. (Devamı)

		n	İnsan Yerine Koyma		Hayvan Hakları		Genel Bağlanma		Lexington Toplam	
			Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.
Evcil Hayvan Besleme Nedeni	Bana arkadaşlık yapıyor	218	16.88	4.39	13.60	2.77	28.76	6.34	59.23	12.71
	Beni mutlu ediyor, moral veriyor	507	16.04	4.28	13.24	2.82	28.00	6.47	57.29	12.62
	Çocuklarımin gelişimine katkı sağlıyor	29	13.03	6.11	11.90	3.81	23.17	9.51	48.10	18.32
	Ölen yakınımın yokluğunu azaltıyor	4	19.50	1.29	14.75	0.50	30.50	3.79	64.75	4.65
	Yalnızlık duygumu gideriyor	15	16.40	4.42	13.73	2.43	27.00	7.77	57.13	13.63
	Diğer	185	15.04	4.76	13.07	2.94	26.43	7.18	54.55	13.83
	Test ve Anlamlılık		$\chi^2_{KW}=32.369$ p=0.000		$\chi^2_{KW}=16.602$ p=0.005		$\chi^2_{KW}=26.930$ p=0.000		$\chi^2_{KW}=35.248$ p=0.000	
COVID-19 Pandemi Döneminde En Sık Yapılan Davranışlar	Normal hayatıma devam ettim	212	15.55	4.55	13.14	2.90	27.15	6.86	55.83	13.24
	Evcil hayvanımla daha çok ilgilendim	321	17.15	4.07	13.88	2.45	29.33	5.77	60.36	11.47
	Ailemle daha çok zaman geçirdim	183	15.37	4.18	13.12	2.59	27.58	6.13	56.07	11.83
	Yeni hobi edindim	57	16.09	4.26	13.37	2.66	28.30	6.38	57.75	12.59
	Sosyal medyada zaman geçirdim	113	14.89	5.39	12.15	3.71	24.98	8.91	52.02	17.17
	Diğer	72	15.07	4.92	12.90	3.24	26.42	7.07	54.39	13.97
	Test ve Anlamlılık		$\chi^2_{KW}=44.118$ p=0.000		$\chi^2_{KW}=46.799$ p=0.000		$\chi^2_{KW}=45.808$ p=0.000		$\chi^2_{KW}=60.959$ p=0.000	

Tablo 4.5. (Devamı)

		n	İnsan Yerine Koyma		Hayvan Hakları		Genel Bağlanma		Lexington Toplam	
			Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.
COVID-19 Pandemi Döneminde En Sık Yaşanılan Durumlar	Hayata daha çok bağlandım	75	15.61	4.72	12.84	2.92	27.53	7.11	55.99	13.88
	Evcil hayvanıma daha çok bağlandım	215	16.87	4.50	13.48	3.02	28.85	6.65	59.20	13.49
	Yalnız olduğumu düşündüm	25	15.68	4.66	12.24	3.76	25.28	7.85	53.20	15.16
	Yakınlarımı kaybetme korkusu yaşadım	247	16.17	4.21	13.42	2.69	28.22	6.28	57.81	12.36
	Depresyona girdim	54	14.98	4.94	12.52	3.39	25.48	8.65	52.98	16.03
	Uyku sorunlarım oluştu	77	15.82	4.64	13.36	2.42	27.12	6.54	56.30	12.50
	İçe kapandım, ümitsizliğe kapıldım	55	16.76	3.39	13.60	1.78	28.44	6.20	58.80	10.05
	Kimseyi görmek istemedim	20	15.45	5.97	12.85	3.79	26.70	8.35	55.00	17.31
	Hiçbir etkisi olmadı	190	15.03	4.61	13.24	2.90	26.97	6.55	55.24	12.88
	Test ve Anlamlılık		$\chi^2_{KW}=29.098$ p=0.000		$\chi^2_{KW}=18.170$ p=0.020		$\chi^2_{KW}=36.058$ p=0.000		$\chi^2_{KW}=40.921$ p=0.000	
COVID-19 Virüsü Nedeni ile Aile ve Yakın Çevrede Hayatını Kaybeden Varlığı	Evet	185	15.79	4.80	13.00	3.05	27.16	7.40	55.95	14.36
	Hayır	773	16.01	4.45	13.33	2.82	27.86	6.63	57.19	12.95
	Test ve Anlamlılık		U=71123.500 p=0.910		U=66788.500 p=0.137		U=69227.000 p=0.498		U=69615.000 p=0.576	

İnsan Yerine Koyma Alt Boyutu İçin;

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, cinsiyet, medeni durum, beslenen evcil hayvan, evcil hayvan besleme nedeni, COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlar ve COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre İnsan Yerine Koyma Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Kadınların puan ortalaması daha yüksektir.

Medeni duruma göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); bekârların puan ortalamalarının evlilerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beslenen evcil hayvana göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); köpek besleyenlerin puanlarının, balık, kedi, kuş ve başka hayvan besleyenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kedi besleyenlerin puanları balık ve kuş besleyenlerden yüksektir.

Evcil hayvan besleme nedenine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); Çocuklarımın gelişimine katkı sağlıyor yanıtını verenlerin puanlarının, bana arkadaşlık yapıyor, beni mutlu ediyor, moral veriyor ve ölen yakınımın yokluğunu azaltıyor yanıtını verenlerden düşük olduğu belirlenmiştir. COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanımla daha çok ilgilendim yanıtı verenlerin puanlarının, normal hayatıma devam ettim, ailemle daha çok zaman geçirdim, sosyal medyada zaman geçirdim ve diğer yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanıma daha çok bağlandım yanıtı verenlerin puanlarının, hayata daha çok bağlandım, depresyona girdim ve hiçbir etkisi olmadı yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, eğitim düzeyi ve COVID-19 virüsü nedeni ile aile ve yakın çevrede hayatını kaybeden varlığına göre İnsan Yerine Koyma Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Hayvan Hakları Alt Boyutu İçin;

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, cinsiyet, beslenen evcil hayvan, evcil hayvan besleme nedeni, COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlar, COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre Hayvan Hakları Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Kadınların puan ortalaması daha yüksektir.

Beslenen evcil hayvana göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); köpek besleyenlerin puanlarının, balık ve kuş besleyenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kedi besleyenlerin puanları balık, kuş ve başka hayvan besleyenlerden yüksektir. Balık besleyenlerin puanları da kuş ve başka hayvan besleyenlerden düşüktür.

Evcil hayvan besleme nedenine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U);Çocuklarıma gelişimine katkı sağlıyor yanıtını verenlerin puanlarının, bana arkadaşlık yapıyor, beni mutlu ediyor, moral veriyor, ölen yakınımın yokluğunu azaltıyor, yalnızlık duygumu gideriyor ve diğer yanıtını verenlerden düşük olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanımla daha çok ilgilendim yanıtı verenlerin puanlarının, normal hayatıma devam ettim, ailemle daha çok zaman geçirdim ve sosyal medyada zaman geçirdim yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanıma

daha çok bağılandım yanıtı verenlerin puanlarının, yalnız olduğumu düşündüm ve depresyona girdim yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, medeni durum, eğitim düzeyi ve COVID-19 virüsü nedeni ile aile ve yakın çevrede hayatını kaybeden varlığına göre Hayvan Hakları Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Genel Bağlanma Alt Boyutu İçin;

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, cinsiyet, beslenen evcil hayvan, evcil hayvan besleme nedeni, COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlar ve COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre Genel Bağlanma Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Kadınların puan ortalaması daha yüksektir.

Beslenen evcil hayvana göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); köpek besleyenlerin puanlarının, balık, kuş ve başka hayvan besleyenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kedi besleyenlerin puanları balık, kuş ve başka hayvan besleyenlerden yüksektir.

Evcil hayvan besleme nedenine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); Çocuklarımın gelişimine katkı sağlıyor yanıtını verenlerin puanlarının, bana arkadaşlık yapıyor ve beni mutlu ediyor, moral veriyor yanıtını verenlerden düşük olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanımla daha çok ilgilendim yanıtı verenlerin puanlarının, normal hayatıma devam ettim, ailemle daha çok zaman geçirdim, sosyal medyada zaman geçirdim ve diğer yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanıma daha çok bağılandım yanıtı verenlerin puanlarının, hayata daha çok bağılandım,

depresyona girdim ve hiçbir etkisi olmadı yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, medeni durum, eğitim düzeyi ve COVID-19 virüsü nedeni ile aile ve yakın çevrede hayatını kaybeden varlığına göre Genel Bağlanma Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Toplam puanı için;

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, cinsiyet, beslenen evcil hayvan, evcil hayvan besleme nedeni COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlar ve COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Toplam puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Kadınların puan ortalaması daha yüksektir.

Beslenen evcil hayvana göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); köpek besleyenlerin puanlarının, balık, kuş ve başka hayvan besleyenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kedi besleyenlerin puanları balık, kuş ve başka hayvan besleyenlerden yüksektir.

Evcil hayvan besleme nedenine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); Çocuklarımın gelişimine katkı sağlıyor yanıtını verenlerin puanlarının, bana arkadaşlık yapıyor, beni mutlu ediyor, moral veriyor ve ölen yakınımın yokluğunu azaltıyor yanıtını verenlerden düşük olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanımla daha çok ilgilendim yanıtı verenlerin puanlarının, normal hayatıma devam ettim, ailemle daha çok zaman geçirdim, sosyal medyada zaman geçirdim ve diğer yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (U); evcil hayvanıma daha çok bağlandım yanıtı verenlerin puanlarının, hayata daha çok bağlandım,

depresyona girdim ve hiçbir etkisi olmadı yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, medeni durum, eğitim düzeyi ve COVID-19 virüsü nedeni ile aile ve yakın çevrede hayatını kaybeden varlığına göre Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Toplam puanı Alt Boyut puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Demografik özelliklere göre UCLA Yalnızlık Ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Demografik Özelliklere Göre UCLA Yalnızlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		n	UCLA Yalnızlık Ölçeği			
			Ort.	SS.	Test	p
Cinsiyet	Kadın	823	40.18	8.83	t=-0.395	0.693
	Erkek	135	40.50	8.82		
Medeni Durum	Ayrı yaşıyor	9	41.44	4.72	F=6.220	0.000
	Bekâr	620	41.03	9.10		
	Boşanmış	44	40.84	8.19		
	Evli	285	38.35	8.12		
Eğitim Düzeyi	İlkokul	20	46.00	5.47	F=22.798	0.000
	Lise	150	44.00	8.67		
	Üniversite	788	39.36	8.68		
Beslenen Evcil Hayvan	Balık	33	42.76	8.93	F=1.181	0.318
	Kedi	635	40.18	8.97		
	Köpek	184	39.66	8.32		
	Kuş	77	40.18	8.58		
	Diğer	29	42.03	8.95		
Evcil Hayvan Besleme Nedeni	Bana arkadaşlık yapıyor	218	41.20	9.08	F=1.991	0.078
	Beni mutlu ediyor, moral veriyor	507	40.34	8.76		
	Çocuklarımın gelişimine katkı sağlıyor	29	38.83	7.92		
	Ölen yakınımın yokluğunu azaltıyor	4	31.50	3.87		
	Yalnızlık duygumu gideriyor	15	38.73	10.05		
	Diğer	185	39.29	8.64		

Tablo 4.6. (Devamı)

			UCLA Yalnızlık Ölçeği				
			n	Ort.	SS.	Test	p
COVID-19 Pandemi Döneminde En Sık Yapılan Davranışlar	Normal hayatıma devam ettim	212	39.65	8.82	F=2.218	0.051	
	Evcil hayvanımla daha çok ilgilendim	321	40.75	9.16			
	Ailemle daha çok zaman geçirdim	183	39.15	8.07			
	Yeni hobi edindim	57	38.81	9.22			
	Sosyal medyada zaman geçirdim	113	42.02	8.89			
	Diğer	72	40.61	8.31			
COVID-19 Pandemi Döneminde En Sık Yaşanılan Durumlar	Hayata daha çok bağlandım	75	38.47	8.52	F=5.339	0.000	
	Evcil hayvanıma daha çok bağlandım	215	40.42	9.60			
	Yalnız olduğumu düşündüm	25	47.04	9.39			
	Yakınlarımı kaybetme korkusu yaşadım	247	38.43	8.34			
	Depresyona girdim	54	42.94	8.48			
	Uyku sorunlarım oluştu	77	40.96	7.84			
	İçe kapandım, ümitsizliğe kapıldım	55	43.44	8.72			
	Kimseyi görmek istemedim	20	39.75	7.92			
	Hiçbir etkisi olmadı	190	40.18	8.35			
COVID-19 Virüsü Nedeni ile Aile ve Yakın Çevrede Hayatımı Kaybeden Varlığı	Evet	185	40.03	8.94	t=-0.340	0.734	
	Hayır						
		773	40.27	8.80			

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, medeni durum, eğitim düzeyi ve COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Medeni duruma göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (Dunnet C); bekârların puanlarının evlilerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Eğitim düzeyine göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (LSD); üniversite mezunlarının puanlarının ilkokul ve lise mezunlarından düşük olduğu belirlenmiştir.

COVID-19 Pandemi döneminde en sık yaşanan durumlara göre farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ileri analizde (LSD); yalnız olduğumu düşündüm yanıtını verenlerin puanlarının, hayata daha çok bağlandım, evcil hayvanıma daha çok bağlandım, yakınlarımı kaybetme korkusu yaşadım, uyku sorunlarım oluştu, kimseyi görmek istemedim ve hiçbir etkisi olmadı yanıtı verenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, cinsiyet, beslenen evcil hayvan, evcil hayvan besleme nedeni, COVID-19 Pandemi döneminde en sık yapılan davranışlar ve COVID-19 virüsü nedeni ile aile ve yakın çevrede hayatını kaybeden varlığına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Yaş ile Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, alt boyutları ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki ilişki Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Yaş ile Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği, Alt Boyutları ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Arasındaki İlişki

		Yaş
İnsan Yerine Koyma*	r	-0.139
	p	0.000
	n	958
Hayvan Hakları*	r	0.034
	p	0.291
	n	958
Genel Bağlanma*	r	0.010
	p	0.768
	n	958
Lexington Toplam Puanı*	r	-0.063
	p	0.050
	n	958
UCLA Yalnızlık Puanı**	r	-0.118
	p	0.000
	n	958

*Spearman korelasyonu yapılmıştır, ** Pearson korelasyonu yapılmıştır

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi İnsan yerine koyma alt boyut puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki vardır ($p<0.05$). İnsan yerine koyma alt boyut puanı arttıkça yaş azalmaktadır.

Hayvan Hakları, Genel Bağlanma ve Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Toplam Puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki vardır ($p<0.05$). UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam puanı arttıkça yaş azalmaktadır.



5. TARTIŞMA

COVID-19 pandemi döneminde evcil hayvanı olan bireylerde hayvanlara bağlanma ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Konu hakkında uluslararası ve ulusal literatür incelendiğinde sınırlı sayıda çalışma olduğu saptanmıştır. Bu nedenle araştırma bulguları pandemi öncesi yapılan ve aynı ölçeğin kullanıldığı diğer araştırma bulguları ile de tartışılmıştır.

Tartışma beş bölümden oluşmaktadır. Tartışmanın birinci bölümünde Lexington evcil hayvana bağlanma ölçeği puan ortalaması tartışılmıştır.

Katılımcıların evcil hayvana bağlanma ölçeği puan ortalaması 56.95 ± 13.24 olarak bulunmuştur (Tablo 4.2). Ölçekten max puan aralığı (0-69) göz önüne alındığında katılımcıların hayvana bağlanma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Konuyla ilgili uluslararası literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde genelde pandemi sürecinde yapılan çalışmalarda bir evcil hayvana bağlanmadan ziyade evcil hayvana sahip olmanın COVID-19 sürecini nasıl etkilediğinin¹⁴⁸, hayvan sahibi olmanın yalnızlığa olan etkisinin¹⁴⁹ ve neden evcil hayvan bakıldığının¹⁵⁰ irdelendiği saptanmıştır. Hardwing ve Signal'in¹⁵ Avusturalyalı ergenlerin evcil hayvana bağlanma ve yalnızlık ilişkilerini irdeledikleri farklı bir ölçek kullanılarak yaptıkları çalışmada bireyler max puana yakın bir değer almışlardır. Diğer taraftan pandemi öncesinde yapılan araştırma bulgularında ise hayvana bağlanma düzeyi bu araştırmadan daha düşük bulunmuştur.¹⁵¹⁻¹⁵³ Ortaya çıkan bu farklılığın pandeminin uzun etkilerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Yaklaşık 2 yıldır devam eden pandemi süreci bireylerin yalnızlık durumlarını ve sürelerini artırmış ve zaten bir hayvanı olan bireylerin daha fazla bağlanmalarına yol açmış olabilir.

Evcil hayvana bağlanmayla ilgili ülkemizde çok sınırlı sayıda yüksek lisans tezi yapılmıştır. Pandemi döneminde yayınlanan bir araştırma bulgusuna ise rastlanılmamıştır. Konuyla ilgili en önemli çalışmalardan biri Lexington Hayvana Bağlanma Ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmasıdır.²⁰ Bu çalışmada hayvana bağlanma ölçeği puan ortalaması 54.87±11.04 bulunmuş olup bu araştırma ile paralel niteliktedir. Yine evcil hayvan sahiplerinin bağlanma ve mizaç karakter incelemelerinin yapıldığı bir diğer tez çalışmasında da LEHBÖ puan ortalaması neredeyse bu çalışma ile aynı değerde bulunmuştur.¹⁵⁴ Konu hakkında genel çıkarımlar yapabilmek için daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç duyulsa da aynı kültürel yapı içerisinde evcil hayvan bakan bireylerin bağlanma düzeyleri benzer gibi görünmektedir. Bu sonuç ortak değerlerden ve evcil hayvana bakmanın insani olarak herkese ortak kazanımları olmasından kaynaklanmış olabilir.

Araştırmanın ikinci bölümünde UCLA yalnızlık ölçeği puan ortalamaları tartışılmıştır.

Araştırmada katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puan ortalaması 40.23±8.82 bulunmuştur (Tablo 4.3). İlgili ölçekte min puan 20.00 max puan 80.00'dir. Ölçeğin min ve max puanları göz önünde bulundurulursa yalnızlık düzeyinin orta değere yakın olduğu söylenebilir.

Genel olarak yalnızlık pandemiden önce de hayatımızın birçok zamanında yaygın olan bir durumdu. Çalışma yaşamı, teknoloji ve benzeri birçok sebep izolasyonu hayatın bir parçası haline getirmişti. Fakat yalnızlık davranışsal salgın olarak tanımlanmaktaydı. Durum pandemiye kontrol altına almak için yapılan uygulamalarla daha da kötü bir hale gelmiştir.¹⁴⁰ Amerika da yerinde barınma kılavuzlarının yayınlanmasının üçüncü haftasından sonra bireylerin % 43'ünün yalnızlık yanıtını verdiği saptanmıştır. Hatta bu yalnızlığa depresyon ve intihar düşüncesinin de eşlik ettiği söylenmiştir.¹¹ Birleşik

Krallık 'ta COVID-19 sırasında yedi haftalık katı karantina önlemleri sırasında algılanan yalnızlığın nispeten istikrarlı olsa da çoğu birey için bu düzeylerin yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁵⁵ Yine Birleşik Krallık da yapılan bir diğer çalışmada yalnızlığın yaygınlığı %27 olarak bulunmuştur. Bu sonucun karantina önlemlerinin olumsuz bir etkisi olduğu söylenmiştir.¹⁵⁶ Amerikalı yetişkinlerle yapılan bir araştırmada beklentilerin aksine yalnızlıkta ortalama düzeyde önemli bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların takip süresince diğerlerinden artan destek algılar sayesinde yalnızlık düzeyinde önemli bir değişiklik olmadığı söylenmiştir.¹⁵⁷ COVID-19 salgını sırasında başka bir örnekte 15.530 katılımcıların %35,86'sının bazen veya sıklıkla yalnız hissettikleri ayrıca COVID-19 belirtileri olan kişiler daha fazla psikiyatrik bozukluğa sahip olduğu ve daha yalnız olduğu bulunmuştur.¹⁵⁸ Araştırma sonuçları, bu araştırma bulgusundan çok daha yüksek görünmektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın pandeminin başlangıç zamanı, odak noktası ve seyri gibi nedenlerle etkilendiği düşünülmektedir. Ülkemizde Koronavirüs Pandemisi, batı ülkelerine göre daha geç tanılanmış ve karantina önlemleri çok katı şekilde seyretnemiştir. Ayrıca yine kültürel olarak sosyal bağların kuvvetli olması da yalnızlık puanlarını etkilemiş olabilir.

Uluslararası alanda olduğu gibi ülkemizde de pandemi birçok psikososyal soruna yol açmıştır. Yapılan bir çalışmada daha yüksek koronavirüs kaygısının, daha çok ruminasyon ve yalnızlık ile bağlantılı olduğu bulunmuştur.¹⁵⁹ Ayrıca sosyal izolasyon nedeni ile bireylerin yaşadığı yalnızlık hissinin artmasına bağlı olarak intiharın önemli bir risk faktörü olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir.¹⁶⁰ Öğrencilerde COVID-19 sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılığın incelendiği bir diğer araştırmada ise yalnızlık düzeyi orta seviyede bulunmuştur.¹⁶¹ Sonuçlar birbirine yakın gibi gözükmektedir. Daha objektif bir kıyaslama için yalnızlığı etkileyen parametrelere ve daha fazla araştırma bulgusuna

ihtiyaç duyulmaktadır. Fakat ortaya çıkan sonuçlar COVID-19 sürecinin yalnızlığı ülkemiz için çok fazla olumsuz düzeye getirmese de etkilediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın üçüncü bölümde Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ile UCLA yalnızlık ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki tartışılmıştır.

Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Toplam puanı ile UCLA yalnızlık puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki bulunmuştur (Tablo 4.4). Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Toplam puanı arttıkça, UCLA yalnızlık puanı azaldığı bulunmuştur. Başka bir deyişle evcil hayvana bağlanma oranı arttıkça yalnızlık duygusu azalmıştır.

Konuyla ilgili araştırma bulguları farklılık göstermektedir. Evcil bir hayvana bakım vermenin yalnızlık ve diğer psikososyal sorunlara karşı koruyucu olduğunu savunan çalışmalar olduğu gibi etkisiz olduğunu hatta aşırı bağlanmanın bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceğini savunan araştırmalar da mevcuttur.

Avusturya da karantina sürecinde yapılan bir çalışmada köpek sahipliğinin yalnızlığa karşı önemli derecede koruduğu belirtilmiştir.¹⁶² Yine Avusturya da ergenler ile yapılan bir çalışmada hayvana bağlanma ve yalnızlık ilişkisi incelenmiş bir ailesi veya ortak bir evcil hayvanı olan birçok ergen için yalnızlık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.¹⁵ Birleşik Krallık 'ta COVID-19 karantina sürecinde yapılan bir araştırmada, hayvanların önemli bir destek kaynağı olduğu ve karantinadan kaynaklanan bazı zararlı psikolojik etkileri azalttığı ifade edilmiştir. ¹⁶³ COVID-19 dan kaynaklanan sosyal mesafenin artmasıyla gelen olumsuzluklarda, evcil hayvanlardan sosyal desteğe ulaşma, bu süreçte insanlara bir arkadaşlık ve rahatlık duygusu sağlayabileceği söylenmektedir.¹⁶⁴ İspanya da COVID-19 esnasında yapılan bir çalışmada, evcil hayvan sahiplerinin evcil hayvanlarından önemli derecede destek aldıklarını söylemişlerdir. Ayrıca sahibinin yaşam kalitesi bozulduğunda desteğin daha

da arttığını da ifade etmişlerdir.¹⁶⁵ Bu araştırma sonucunda da evcil bir hayvana bağlanma ile yalnızlık ilişkili bulunmuş olup uluslararası literatürle benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik pandeminin ortak etkilerinden kaynaklanıyor olabilir. Tüm dünyada benzer önlemler alınmış ve insanoğlu belirli süre yalnızlaşmak durumunda kalmıştır. Dolayısıyla hayvanların varlığı psikososyal destek anlamında karantina sürecinde bireyler için pozitif etkiler doğurmuş olabilir.

Evcil bir hayvana bağlanmanın yalnızlık üzerindeki olumlu etkilerini savunan araştırmaların yanı sıra sınırlı sayıda farklı sonuçlar da bulunmaktadır. COVID-19 sırasında refakatçi hayvan ilişkileri ve ergen yalnızlığı ile ilgili yapılan bir araştırmada, COVID-19 pandemisi öncesinde ve sırasında evcil hayvan sahipliğinin yalnızlık üzerinde koruyucu bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Ayrıca köpek sahipleri, pandemi öncesinde daha düşük düzeyde yalnızlık ve daha yüksek düzeyde bağlanma göstermiştir.¹⁶⁶ Diğer taraftan bazı araştırmalar, eşlik eden hayvanlarla olan güçlü bağların veya onlara “bağlanmanın” artan depresyon ve yalnızlık ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır.^{26,167} Ortaya çıkan bu farklı sonuçlar araştırmanın yapıldığı örneklem ve pandeminin etkisinden kaynaklanmış olabilir.

Konuyla ilgili ulusal çalışmalar incelendiğinde ise daha sınırlı araştırma bulgularına erişilmektedir. Karameşe’ nin²⁰ yapmış olduğu araştırmada Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Kaya’nın¹⁶⁸ yaptığı bir çalışma sonucunda da, evcil hayvan edinmenin ve ona bağlanmanın en önemli nedenlerinden birinin yalnızlık duygusu olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada da sonuçlar benzer nitelikte saptanmıştır. Genel olarak hem kültürel hem de dini açıdan bir hayvana bakım vermenin bu coğrafyada yaşayan insanlar için olumlu etkileri olması beklenmektedir. Pandemi gibi insanların duygusal olarak yıprandıkları ve merhamet düzeylerinin ciddi anlamda sınındığı

zamanlarda bakıma muhtaç olan bir varlığa yardım etmek hem manevi açıdan bir doygunluk sağlamış hem de dini yaklaşım açısından sevap kabul edilmiş olabilir.

Dördüncü bölümde Demografik özelliklere göre Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği ve alt boyut puanlarının karşılaştırılması irdelenmiştir.

Araştırmamızda demografik veriler incelendiğinde cinsiyet, beslenen evcil hayvan, evcil hayvan besleme nedeni, COVID-19 Pandemi döneminde en çok yapılanlar ve COVID-19 Pandemi döneminde en fazla yaşananlara göre Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği Toplam puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 4.5.). Kadınların, evcil hayvan olarak köpek besleyenlerin, pandemi döneminde evcil hayvanı ile daha çok ilgilenenlerin ve daha fazla bağlandığını ifade edenlerin puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bekâr bireylerin ve yaşı daha genç olanların ise insan yerine koyma altboyut puanı diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.7.).

Demografik değişkenlerin etkilerine bakılan uluslararası çalışmalarda sınırlı ve farklı sayıda araştırma bulgusu elde edilmiştir. Applebaum ve arkadaşlarının¹⁴⁹ yapmış oldukları çalışmada genç ve yaşlı katılımcılar arasında evcil hayvanlara bağlanma gücü açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmada genç bireylerin bağlanma puanları daha yüksek bulunmuştur. Özellikle karantina döneminde uzun süre evde kalan genç bireylerin hayvanlarıyla daha fazla zaman geçirmesi diğer taraftan yaşlı bireylerin birincil önceliğinin ise kendi sağlıkları olması bu sonucu doğurmuş olabilir. Kurdek'in¹⁶⁹ araştırmasında köpeğine bağlanması yüksek olan insanlar için köpeğe yakın olmak ile anne, kardeş ve diğerlerine yakın olmanın eşdeğer olduğu bulunmuştur. Kurdek¹⁶⁹ köpekleriyle daha çok ilgilenen ve onlara bakanların bağlanma düzeyinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada da köpek bakan bireyler LEHBO puanları daha yüksek bulunmuş olup uluslararası literatürle benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın beşinci ve son bölümünde katılımcıların demografik özelliklerine göre UCLA Yalnızlık Ölçek Puanlarının karşılaştırılması incelenmiştir.

Çalışmamızda medeni durum, eğitim düzeyi, COVID-19 Pandemi döneminde en fazla yaşananlar ve yaşa göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması farkı istatistik olarak anlamlı olarak bulunmuştur (Tablo 4.6.). Bekârların, pandemi döneminde yalnız olduğunu daha fazla düşünenlerin ve yaşı daha küçük olanların yalnızlık puanları daha yüksektir (Tablo 4.7.).

Uluslararası alanda yapılan çalışmalarda kadın olmak, genç olmak, yaşlanmayla ilgili olumsuz benlik algısına sahip olmak, COVID-19 ile ilgili haberlere daha çok izlemek, akrabalarla daha az iletişime geçmek ve daha az olumlu duygu gibi değişkenlerin daha yüksek yalnızlık ile ilişkili olduğu söylenmiştir.¹⁷⁰ Pandemi döneminde yaşlı bireylerle yapılan bir çalışmada yaşlı yetişkinler, 65 yaşın altındaki katılımcılara göre ortalama olarak daha az yalnızlık bildirmişlerdir.¹⁴⁹ Yine bir diğer araştırmada da genç yetişkinlere kıyasla yaşlı yetişkinlerde daha düşük yalnızlık düzeyleri saptanmıştır.¹⁵⁷ Benzer şekilde bu araştırmada da genç bireylerin yalnızlık puanı daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun elde edilmesinde gençlerin uzun süreli evde kalmaları, normal yaşamda daha sosyal olduklarından ve sağlıkla ilgili kaygıları yaşlı bireylere göre daha arka planda olmasından kaynaklanmış olabilir. Japonyada yapılan bir çalışmada da yetişkinlerin %40'ından daha fazlası yalnız olduğu ifade edilmiştir. Pandemi süresince yalnızlığı önlemeye veya iyileştirmeye yönelik yapılacak önlemler, koronavirüsün yayılmasıyla mücadelede önemli olabileceği söylenmiştir.¹⁷¹ Avusturya da COVID-19 karantinası sırasında yapılan bir çalışmada, köpek etkileşimlerinin yalnızlık puanlarını azalttığına dair bir kanıt ulaşılmazken, köpek sahipliğinin karantina esnasında yalnızlığa karşı önemli derecede koruduğu bulunmuştur.¹⁶² Bu araştırma sonucunda evcil hayvanın

çeşidi açısından yalnızlık puanı anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Diğer taraftan yalnız yaşayan bireyler köpek arkadaşlarını can kurtarıcı olarak ifade ettikleri görülmüştür.¹⁷² Bu araştırmada da yalnızlık puan ortalamaları evlilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Ülkemizde de Çetin ve Anuk¹⁶¹ yapmış olduğu araştırmada cinsiyet ile yalnızlık arasında bir ilişki bulunamamıştır. Kaya'nın¹⁶⁸ yaptığı bir çalışmada ise evcil hayvan edinmenin ve ona bağlanmanın en önemli nedenlerinden birinin yalnızlık duygusu olduğu saptanmıştır. Eker ve Şan'ın¹⁷³ yapmış olduğu araştırma sonucunda ise katılımcıların evcil hayvanlara bağlanma ölçek puanlarında yaşa göre oluşturulan gruplar arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunmamıştır. Bu araştırmada ise yaşı daha küçük olanların yalnızlık düzeyi daha fazla bulunmuştur.

Demografik veriler ile hayvana bağlanma ve yalnızlık düzeylerinin kıyaslanabilmesi için daha fazla veriye ve tekrar eden benzer örneklem çalışma sonuçlarının karşılaştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ortaya çıkan birçok farklılık araştırmaların yapıldığı zaman ve örneklemin farklılığına dayanmaktadır. Özellikle sıkı karantina dönemlerinde ve tersi olarak gevşeme dönemlerinde yapılan araştırmalarda bireylerin psikososyal özelliklerinde ciddi değişimler yaşanmıştır. Bu nedenle demografik özelliklerin benzer sonuçlar doğurmaması beklenen bir sonuçtur. Diğer taraftan pandemi öncesinde ya da pandemi esnasında evcil bir hayvana bakım vermenin çoğunlukla yalnızlık ve benzer psikososyal şikayetlere iyi geldiği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

COVID-19 pandemi döneminde evcil hayvanı olan bireylerde hayvanlara bağlanma ve yalnızlık duygusunun incelendiği bu araştırmada;

- COVID -19 pandemi döneminde evcil hayvan sahibi olan bireylerin yüksek seviyede evcil hayvana bağlanma yaşadıkları,
- COVID-19 pandemi döneminde evcil hayvan sahibi olan bireylerin orta düzeye yakın yalnızlık yaşadıkları,
- Evcil hayvanlara bağlanma ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki olduğu,
- Evcil hayvana bağlanma seviyesi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı,
- Kadınların, evcil hayvan olarak köpek besleyenlerin, evcil hayvana ölen yakınının yokluğunu azalttığı için bakanların, COVID-19 pandemi döneminde evcil hayvanıyla daha çok ilgilenenlerin ve COVID -19 pandemi döneminde evcil hayvanına daha çok bağlandığını düşünenlerin daha fazla evcil hayvana bağlandığı,
- Bekârların evlilere göre daha yalnız olduğu, ilkökul ve lise mezunlarının yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu ve COVID-19 pandemi döneminde yalnız olduğunu düşünenlerin daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadığı,
- Yalnızlık ile yaş arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Evcil hayvana bakım vermenin olumlu yararları hakkında farkındalığın oluşturulması,
- Uygun olan hasta bakımlarında evcil hayvan bakımının entegre edilmesi,
- Pandemi boyunca yalnızlık açısından riskli grupların tanımlanması,
- Yalnızlık ile mücadelede etkin hemşirelik bakımının uygulanması,

- Hayvan destekli tedavi modellerinin hemşirelik bakımına entegre edilmesi,
- Konu hakkında farklı örneklem gruplarında ve bilimsel kanıt sağlayacak şekilde daha fazla araştırmanın yapılması önerilmektedir.



KAYNAKLAR

1. Türk Dil Kurumu.Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>. 13 Haziran 2021.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu. COVID-19 Nedir ? <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html> 14 Ocak 2021.
3. Memikoğlu O, Genç V. COVID-19. *E-Kitap, Ankara Üniversitesi Basımevi (Ed)*,2019: 1-9.
4. World HealthOrganization. WHO CoronavirusDisease (COVID-19) Dashboard Overview. Overview.<https://covid19.who.int/>. 14 Haziran 2021.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu. Türkiye COVID-19 Hasta Tablosu 13 Haziran 2021. <https://covid19.saglik.gov.tr/>. 14 Haziran 2021.
6. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi. Karantina, İzolasyon ve Sosyal Mesafe Nedir? <https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/KarantinaCOVID.pdf>. 14 Haziran 2021.
7. Orlando A. Discover.Can Stress, Loneliness and Sleep Deprivation Make You More Prone to COVID-19? <https://www.discovermagazine.com/health/can-stress-loneliness-and-sleep-deprivation-make-you-more-prone-to-covid-19>. 14 Haziran 2021.
8. Çetin C, Özlem A. COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*,2020, 7: 170-189.
9. Centers for Disease Control and Prevention, (2020), Coronavirus disease 2019 (COVID-19). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>. 13 Haziran 2021.

10. Herron RV, Newall NE, Lawrence BC, Ramsey D, Waddell CM, Dauphinais J. Conversations in times of isolation: exploring rural-dwelling older adults' experiences of isolation and loneliness during the covid-19 pandemic in Manitoba, Canada. *International journal of environmental research and public health*,2021, 18: 3028.
11. Killgore WD, Cloonan SA, Taylor EC, Dailey NS. Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry research*,2020, 290: 113117.
12. Reger MA, Stanley IH, Joiner TE. Suicide mortality and coronavirus disease 2019—a perfect storm? *JAMA psychiatry*,2020, 77: 1093-1094.
13. Thunstrom L, Newbold S, Finnoff D, Ashworth M, Shogren JF. The benefits and costs of flattening the curve for COVID-19. *Available at SSRN 3561934*,2020.
14. Ercan M, Arıcı A, Özüçelik DNN. Covid-19 pandemi sürecinin yaşlılar üzerindeki biyo-psiko-sosyal etkileri üzerine bir değerlendirme.*Journal of ADEM*,1: 5-22.
15. Hartwig E, Signal T. Attachment to companion animals and loneliness in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*,2020, 72: 337-346.
16. Sarıal Kubilay GS. Pet hayvanı sahiplerinin hayvan refahına ilişkin algı ve tutumu üzerine bir araştırma. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
17. Şahin Ö, Kahya Y. Evcil hayvana bağlanma ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması.*Nesne Psikoloji Dergisi*, 2018,6:174-197.
18. Marsa-Sambola F, Williams J, Muldoon J, Lawrence A, Connor M, Currie C. Quality of life and adolescents' communication with their significant others (mother, father, and best friend): The mediating effect of attachment to pets. *Attachment & human development*,2017, 19: 278-297.

19. Kirkpatrick LA, Koç ÇM. Din psikolojisinde bağlanma teorisi. *Mustafa Koç, Çev.*, *Bilimname: Düşünce Platformu*,2006, 4: 133-172.
20. Karameşe H. Lexington evcil hayvanlara bağlanma ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014.
21. Brooks HL, Rushton K, Lovell K, Bee P, Walker L, Grant L, Rogers A. The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC psychiatry*,2018, 18: 1-12.
22. Zilcha-Mano S, Mikulincer M, Shaver PR. Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*,2012, 46: 571-580.
23. EpsikologTV.Türkiyenin Psikolog Portalı.Evcil Hayvanın Ruh Sağlığımıza Faydası. <http://www.epsikologtv.com/evcil-hayvanin-ruh-sagligimiza-faydasi/>. 06 Mayıs 2021.
24. Cevizci S, Babaoglu U, Erginoz E, İşsever H. İstanbul'un Beşiktaş ilçesinde özel bir firmada beyaz yakalı çalışanlarda hayvan beslemenin psikolojik stres, düzenli fiziksel egzersiz ve sigara içme ile ilişkisi. *Nobel Med*,2012, 8: 52-59.
25. Öztürk P. Evcil hayvan sahiplerinin affedicilik düzeyi ve genel sağlık durumlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, 2020.
26. Antonacopoulos NMD, Pychyl TA. An examination of the potential role of pet ownership, human social support and pet attachment in the psychological health of individuals living alone. *Anthrozoös*,2010, 23: 37-54.

27. Wood L, Giles-Corti B, Bulsara M. The pet connection: pets as a conduit for social capital? *Social Science & Medicine*, 2005, 61: 1159-1173.
28. Park SE. Epidemiology, virology, and clinical features of severe acute respiratory syndrome-coronavirus-2 (SARS-CoV-2; Coronavirus Disease-19). *Clinical and experimental pediatrics*, 2020, 63: 119.
29. Lu H, Stratton CW, Tang YW. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: the mystery and the miracle. *Journal of medical virology*, 2020, 92: 401-402.
30. World Health Organization. Coronavirusdisease (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>. 14 Ocak 2021.
31. Wu F, Zhao S, Yu B, Chen Y-M, Wang W, Song Z-G, Hu Y, Tao Z-W, Tian J-H, Pei Y-Y. A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*, 2020, 579: 265-269.
32. Gorbalenya AE, Baker SC, Baric R, Groot RJd, Drosten C, Gulyaeva AA, Haagmans BL, Lauber C, Leontovich AM, Neuman BW. Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: The species and its viruses—a statement of the Coronavirus Study Group. 2020.
33. World HealthOrganization.Namingthecoronavirusdisease (COVID-19) andthevirusthatcauses it. [https://web.archive.org/web/20200321115728/https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://web.archive.org/web/20200321115728/https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it). 08 Aralık 2020.
34. Cascella M, Rajnik M, Aleem A, Dulebohn S, Di Napoli R. Features, evaluation, and treatment of coronavirus (COVID-19). *StatPearls*, 2021.

35. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu. Pandemi. .
[https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html#:~:text=A%C3%A7%C4%B1klama%3A%20COVID%2D19%2C%20%C3%BClkemizde,DS%C3%96\)%%20taraf%C4%B1ndan%20pandemi%20ilan%20edilmi%C5%9Ftir.](https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html#:~:text=A%C3%A7%C4%B1klama%3A%20COVID%2D19%2C%20%C3%BClkemizde,DS%C3%96)%%20taraf%C4%B1ndan%20pandemi%20ilan%20edilmi%C5%9Ftir.) 08 Aralık 2020.
36. World Health Organization. WHO Director-General's Opening Remarks At The Media Briefing On COVID-19 - 11 March 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> 08 Aralık 2020.
37. Berna A, Acet Öztürk NA, AYDINLARA, Aydoğan K, et al. *Multidisipliner covid-19 Bursa tabip odası sürekli tıp eğitimi pandemi kitabı*. Bursa, Bursa Tabip Odası Yayınları, 2020:31-32.
38. Wertheim JO, Chu DK, Peiris JS, Kosakovsky Pond SL, Poon LL. A case for the ancient origin of coronaviruses. *Journal of virology*, 2013, 87: 7039-7045.
39. COVID-19 Türkiye Web Portalı. COVID-19 Sıkça Sorulan Sorular. <https://covid19.tubitak.gov.tr/covid19/sikca-sorulan-sorular>. 09 Aralık 2020.
40. Lvov D, Alkhovsky S, Kolobukhina L, Burtseva E. Etiology of epidemic outbreaks COVID-19 in Wuhan, Hubei province, Chinese People Republic associated with 2019-nCoV (Nidovirales, Coronaviridae, Coronavirinae, Betacoronavirus, Subgenus Sarbecovirus): lessons of SARS-CoV outbreak. *Voprosy virusologii*, 2020, 65.
41. Chinese Clinical Guidance for COVID-19 Pneumonia Diagnosis and Treatment (7th edition). <http://kjfy.meetingchina.org/msite/news/show/cn/3337.html>. 14 Ocak 2021.

42. Zhou P, Yang X-L, Wang X-G, Hu B, Zhang L, Zhang W, Si H-R, Zhu Y, Li B, Huang C-L. A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *Nature*,2020, 579: 270-273.
43. Nigün Ü. Yeni koranavirüs hastalığının etiyolojisi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*,3: 95-101.
44. Jin Y, Yang H, Ji W, Wu W, Chen S, Zhang W, Duan G. Virology, epidemiology, pathogenesis, and control of covid-19. *Viruses*,2020, 12:372.
45. Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England journal of medicine*,2020, 382: 1564-1567.
46. Stokes EK, Zambrano LD, Anderson KN, Marder EP, Raz KM, Felix SEB, Tie Y, Fullerton KE. Coronavirus disease 2019 case surveillance—United States, January 22–May 30, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*,2020, 69: 759.
47. Tostmann A, Bradley J, Bousema T, Yiek W-K, Holwerda M, Bleeker-Rovers C, Ten Oever J, Meijer C, Rahamat-Langendoen J, Hopman J. Strong associations and moderate predictive value of early symptoms for SARS-CoV-2 test positivity among healthcare workers, the Netherlands, March 2020. *Eurosurveillance*,2020, 25: 2000508.
48. Goyal P, Choi JJ, Pinheiro LC, Schenck EJ, Chen R, Jabri A, Satlin MJ, Campion Jr TR, Nahid M, Ringel JB. Clinical characteristics of Covid-19 in New York city. *New England journal of medicine*,2020, 382: 2372-2374.
49. Adorni F, Prinelli F, Bianchi F, Giacomelli A, Pagani G, Bernacchia D, Rusconi S, Maggi S, Trevisan C, Noale M. Self-reported symptoms of SARS-CoV-2 infection

- in a nonhospitalized population in Italy: cross-sectional study of the EPICoVID19 web-based survey. *JMIR public health and surveillance*,2020, 6: e21866.
50. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*,2020, 323: 1239-1242.
 51. Vikipedi Özgür Ansiklopedi. COVID-19. https://tr.wikipedia.org/wiki/COVID-19#Belirti_ve_Bulgular. 07 Ocak 2021.
 52. T.C. Sağlık Bakanlığı. COVID-19 Bilgilendirme Sayfası Genel Bilgiler, Epidemiyoloji <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66337/genel-bilgiler-epidemiyoloji-ve-tani.html>. 11 Ocak 2021.
 53. Liu Y, Ning Z, Chen Y, Guo M, Liu Y, Gali NK, Sun L, Duan Y, Cai J, Westerdahl D. Aerodynamic analysis of SARS-CoV-2 in two Wuhan hospitals. *Nature*,2020, 582: 557-560.
 54. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD).ScientificBrief: SARS-CoV-2 and Potential Airborne Transmission. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/scientific-brief-sars-cov-2.html>. 11 Ocak 2021.
 55. Offord C. How COVID-19 is spread ? <https://www.the-scientist.com/news-opinion/how-covid-19-is-spread-67143>. 11 Ocak 2021.
 56. Faridi S, Niazi S, Sadeghi K, Naddafi K, Yavarian J, Shamsipour M, Jandaghi NZS, Sadeghniaat K, Nabizadeh R, Yunesian M. A field indoor air measurement of SARS-CoV-2 in the patient rooms of the largest hospital in Iran. *Science of the Total Environment*,2020, 725: 138401.

57. Ong SWX, Tan YK, Chia PY, Lee TH, Ng OT, Wong MSY, Marimuthu K. Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient. *Jama*,2020, 323: 1610-1612.
58. Klompas M, Baker MA, Rhee C. Airborne transmission of SARS-CoV-2: theoretical considerations and available evidence. *Jama*,2020.
59. Stadnytskyi V, Bax CE, Bax A, Anfinrud P. The airborne lifetime of small speech droplets and their potential importance in SARS-CoV-2 transmission. *Proceedings of the National Academy of Sciences*,2020, 117: 11875-11877.
60. Bourouiba L. Turbulent gas clouds and respiratory pathogen emissions: potential implications for reducing transmission of COVID-19. *Jama*,2020, 323: 1837-1838.
61. Yu Y, Sun L, Yao K, Lou X, Liang X, Zhao B, Mu Q, Du H, Zhao Y, Zhang H. Consideration and prevention for the aerosol transmission of 2019 novel coronavirus. [*Zhonghua yan ke za zhi*] *Chinese journal of ophthalmology*,2020, 56: E008-E008.
62. Guo Z-D, Wang Z-Y, Zhang S-F, Li X, Li L, Li C, Cui Y, Fu R-B, Dong Y-Z, Chi X-Y. Aerosol and surface distribution of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in hospital wards, Wuhan, China, 2020. *Emerging infectious diseases*,2020, 26: 1586.
63. T.C İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa. Koronavirüs (Coronavirus) Hakkında Bilgilendirme Raporu. <https://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=koronavirüs-değ%CC%86erlendirme-raporu.pdf>. 14 Ocak 2021.
64. Özlü A, Öztaş D. Yeni corona pandemisi (covid-19) ile mücadelede geçmişten ders çıkartmak. *Ankara Medical Journal*,2020, 20: 468-481.

65. Bchetnia M, Girard C, Duchaine C, Laprise C. The outbreak of the novel severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2): A review of the current global status. *Journal of infection and public health*,2020.
66. Chakraborty I, Maity P. COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention. *Science of the Total Environment*,2020, 728: 138882.
67. Lai C-C, Shih T-P, Ko W-C, Tang H-J, Hsueh P-R. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International journal of antimicrobial agents*,2020, 55: 105924.
68. Aylaz R, Yıldız ÜE. *Yeni koronavirüs hastalığının toplum üzerine etkileri ve hemşirelik yaklaşımları*. Malatya, İnönü Üniversitesi Yayınevi,2020:172-179.
69. World HealthOrganization. Coronavirusdisease (COVID-19) adviceforthepublic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. 14 Ocak 2021.
70. World HealthOrganization. Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines). 13 Haziran 2021.
71. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu. Sıkça Sorulan Sorular (Halka Yönelik). <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66125/sikca-sorulan-sorular-halka-yonelik.html> 13 Haziran 2021.
72. Türk Nöropsikiyatri Derneği. COVID-19 Salgınında Ruhsal Sorunlar Ve Baş Etme Yolları: Pandemi Nedir Ve Pandeminin Ruhsal Etkileri Nelerdir? <https://turknoropsikiyatri.org/126-covid-19-salgnnda-ruhsal-sorunlar-ve-ba-etme-yollar-pandemi-nedir-ve-pandeminin-ruhsal-etkileri-nelerdir.html>. 19 Ocak 2021.

73. Bo H-X, Li W, Yang Y, Wang Y, Zhang Q, Cheung T, Wu X, Xiang Y-T. Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychological medicine*,2021, 51: 1052-1053.
74. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*,2020, 17: 1729.
75. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, Wang Y, Fu H, Dai J. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *Plos one*,2020, 15: e0231924.
76. Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*,2020, 33.
77. Czeisler MÉ, Lane RI, Petrosky E, Wiley JF, Christensen A, Njai R, Weaver MD, Robbins R, Facer-Childs ER, Barger LK. Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic—United States, June 24–30, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*,2020, 69: 1049.
78. Hamel L, Kearney A, Kirzinger A, Lopes L, Muñana C, Brodie M. KFF Health Tracking Poll–June 2020. 2020.
79. Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang BX, Wang Y, Hu J, Lai J, Ma X. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*,2020.

80. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, Wu J, Du H, Chen T, Li R. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*,2020, 3: e203976-e203976.
81. Sakaoğlu HH, Orbatu D, Emiroglu M, Çakır Ö. Covid-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: Tepecik Hastanesi örneği. *Tepecik Eğit. Ve Araşt. Hast. Dergisi*,2020, 30: 1-9.
82. International Council Of Nurses. The COVID-19 Effect: World's nurses facing mass trauma, an immediate danger to the profession and future of our health systems 13 January 2021. <https://www.icn.ch/news/covid-19-effect-worlds-nurses-facing-mass-trauma-immediate-danger-profession-and-future-our>. 20 Ocak 2021.
83. García-Iglesias JJ, Gómez-Salgado J, Martín-Pereira J, Fagundo-Rivera J, Ayuso-Murillo D, Martínez-Riera JR, Ruiz Frutos C. Impacto del SARS-CoV-2 (Covid-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: Una revisión sistemática. 2020.
84. Smith GD, Ng F, Li WHC. COVID- 19: Emerging compassion, courage and resilience in the face of misinformation and adversity. *Journal of clinical nursing*,2020, 29: 1425.
85. Buheji M, Buhaid N. Nursing human factor during COVID-19 pandemic. *International Journal of Nursing*,2020, 10: 12-24.
86. Bonnie ve Mark Barnes F. Recognition is especially meaningful during the COVID-19 pandemic the nursing world has quickly shifted attention from the World Health Organization's proclamation of the Year of the Nurse and Midwife to the COVID-19 pandemic. <https://www.nurse.com/blog/2020/03/19/recognition-especially-meaningful-during-covid-19-pandemic/>. 23 Ocak 2021.

87. Choi KR, Skrine Jeffers K, Cynthia Logsdon M. Nursing and the novel coronavirus: Risks and responsibilities in a global outbreak. 2020.
88. Wen J, Aston J, Liu X, Ying T. Effects of misleading media coverage on public health crisis: a case of the 2019 novel coronavirus outbreak in China. *Anatolia*,2020, 31: 331-336.
89. Edmonds JK, Kneipp SM, Campbell L. A call to action for public health nurses during the COVID- 19 pandemic. 2020.
90. Yoshioka- Maeda K, Iwasaki- Motegi R, Honda C. Preventing the dysfunction of public health centres responding to COVID- 19 by focusing on public health nurses in Japan. 2020.
91. Oliveira KKDd, Freitas RJMd, Araújo JLD, Gomes JGN. Nursing Now and the role of nursing in the context of pandemic and current work. *Revista Gaúcha de Enfermagem*,2020, 42.
92. Lucchini A, Giani M, Elli S, Villa S, Rona R, Foti G. Nursing Activities Score is increased in COVID-19 patients. *Intensive & critical care nursing*,2020.
93. Treston C. Covid-19 in the year of the nurse. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*,2020.
94. World Health Organization. Director-General's Opening Remarks at the Mission Briefing on COVID-19—12 March 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-mission-briefing-on-covid-19---12-march-2020>. 25 Ocak 2021.
95. Newby JC, Mabry MC, Carlisle BA, Olson DM, Lane BE. Reflections on nursing ingenuity during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Neuroscience Nursing*,2020.

96. World Health Organization. Year of the Nurse and the Midwife 2020. <https://www.who.int/campaigns/year-of-the-nurse-and-the-midwife-2020>. 25 Ocak 2021.
97. Türkiye Klinikleri. Dünya Sağlık Örgütü, 2020 yılını ‘Hemşire ve Ebe Yılı’ ilan etti. <https://dijitalakademi.turkiyeklinikleri.com/bulten/dunya-saglik-orgutu-2020-yilini-hemsire-ve-ebe-yili-ilan-etti-1262/tr-index.html#:~:text=D%C3%BCnya%20Sa%C4%9Fl%C4%B1k%20%C3%96rg%C3%BCt%C3%BC%2C%20Florence%20Nightingale,ve%20Ebe%20Y%C4%B1%C4%B1%20ilan%20etti>. 25 Ocak 2021.
98. Bowlby J. *Attachment. Bağlanma*, 2. Baskı. İstanbul, Pinhan Yayıncılık, 1969: 11-17,257-267,327,330.
99. Solmuş T. *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*. İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2010: 35-38.
100. Hayta A. *Bağlanma Kuramı ile Allah Tasavvuru*. 1.Baskı. İstanbul, İz Yayıncılık, 2020: 49-50,94-99,106-115.
101. Öztürk E, *Psikotarih ve bağlanma kuramı*.1. Baskı. Ankara,Türkiye Klinikleri, 2020:63-71.
102. Masterson JF. *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları, Klinik Bir Bütünleştirme*. Çeviri:Şentürk H. Baskı. İstanbul, Litera Yayıncılık, 2008: 21-22.
103. Arslan E, Teze S. Bağlanma kuramı. *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar*: 71-90.
104. Kwong MJ, Bartholomew K. “Not just a dog”: An attachment perspective on relationships with assistance dogs. *Attachment & human development*,2011, 13: 421-436.

105. Schaffer CB. Human-animal bond considerations during disasters. *Center for the Study of Human-Animal Interdependent Relationships School of Veterinary Medicine: Tuskegee, AL, USA*,2011.
106. Sable P. Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social work*,1995, 40: 334-341.
107. Garrity TF, Stallones LF, Marx MB, Johnson TP. Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*,1989, 3: 35-44.
108. Zilcha-Mano S, Mikulincer M, Shaver PR. Pet in the therapy room: An attachment perspective on animal-assisted therapy. *Attachment & human development*,2011, 13: 541-561.
109. Pamuk D. Yaşlı bireylerin yaşamında evcil hayvanların rolü. *Mediterranean Journal of Humanities*,2015, 2: 297-306.
110. Voith VL. Attachment of people to companion animals. *The Veterinary Clinics of North America. Small Animal Practice*,1985, 15: 289-295.
111. Angle RL. Utilization of the pet bonding scale to examine the relation between the human/companion animal bond and self-esteem in pre-adolescence. University of Houston, 1994.
112. Somunoğlu S. Kavramsal açıdan sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*,1999, 4.
113. World Health Organization.Constitution. <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>. 06 Mayıs 2021.
114. Karayağız Muslu G, Conk Z. Hayvan destekli uygulamalar ve çocuklarda kullanımı.*Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*,2011, 4 (2), 83-88.
115. Beyece Incazli S, Özer S, Yıldırım Y. Rehabilitasyon hemşireliğinde hayvan destekli uygulamalar. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*,2016, 5: 88-93.

116. Cevizci S, Erginöz E, Baltaş Z. Animal-assisted therapy for improving human health. *Türk Silahlı Kuvvetleri, Koruyucu Hekimlik Bülteni*,2009, 8: 263-272.
117. Center for Disease Control and Prevention.Pet Dogs and Children's Health: Opportunities for Chronic Disease Prevention? https://www.cdc.gov/pcd/issues/2015/15_0204.htm. 06 Mayıs 2021.
118. Center for Disease Control and Prevention.About Pets & People. <https://www.cdc.gov/healthypets/health-benefits/index.html>. 06 Mayıs 2021.
119. Zilney LA, Risley-Curtiss C, Hornung R. Animal-human relationships in child protective services: Getting a baseline. *Child welfare*,2010.
120. Özkul T. Türkiye’de hayvan destekli terapi uygulamalarından örnekler. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*,2014: 36-36.
121. Benim Hayvanlarım.Hayvan Destekli Terapi İşe Yarıyor. <https://benimhayvanlarim.com/saglik/hayvan-destekli-terapi-ise-yariyor/>. 07 Mayıs 2021.
122. Demirağ H, Hintistan S. Yaşlı sağlığında pet terapİ (hayvan destekli tedavi) uygulamalarının literatür eşliğinde incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*,22: 217-224.
123. Matuszek S. Animal-facilitated therapy in various patient populations: Systematic literature review. *Holistic nursing practice*,2010, 24: 187-203.
124. Gloria M. Bulechek BH, Dochterman JM,Wagner C. *Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması (NIC)*. 6.Baskı. 2017.
125. Demiralay Ş, Keser İ, Çaynak S. Sistemik Derleme Hemşirelik girişimi olarak hayvan destekli uygulamaların kullanımı: Sistemik derleme. 2020.

126. Svendsen LFH. *Yalnızlığın Felsefesi*. 2.Baskı. İstanbul, Redingot Kitap yayınevi,2018:25.
127. Yahyaoğlu R. *Yalnızlık Psikolojisi*. 8.Baskı. Türkiye, Hayat Yayınları, 2019:30-42.
128. Erol Z. *Yalnızlık Psikolojisi Duygusal İhmal Ve Kronik Yalnızlık*, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018: 21.
129. Yahyaoğlu R. *Yalnızlık Psikolojisi*. 5.Baskı. İstanbul, Nesil yayınları, 2007: 29.
130. Letitia Anne Peplau DP. Loneliness. https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_et_al_82.pdf. 10 Mayıs 2021.
131. Paula K, Zengin S, Kizilgeçit M. Yalnızlık hissi: teorik yaklaşımlar. *Dinbilimleri Journal*,2011, 11.
132. Yalom I. *Varoluşçu Psikoterapi*. 1.Baskı. Kabalcı Yayınları, 1999.
133. Zengin Y.İlahiyat fakültesi öğrencilerinin dinin etkisini hissetme düzeyleriyle psiko-sosyal uyumları arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*,2003,3:65-127.
134. McWHIRTER BT, Horan JJ. Construct validity of cognitive-behavioral treatments for intimate and social loneliness. *Current Psychology*,1996, 15: 42-52.
135. Akgül H. Yalnızlık duygusu ve ölçümü. *Sosyal Bilimler Dergisi*,2016, 3: 273-289.
136. Buzlu S. İstanbul Üniversitesi Açık Ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Hemşirelik Lisans Tamamlama Programı. Hemşirelik Bakımı V. http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/hemsirelik_ao/hemsirelikbakimi5.pdf. 10 Mayıs 2021.
137. Betty J. Ackley GBL, Mary Beth Flynn Makic. *Nursing Diagnosis Handbook. Hemşirelik Tanıları El Kitabı*, 11.Baskı. Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, 2019.

138. Fırat M, Gökmen BD, Cengiz M. Psikiyatri servisinde yatan hastalarda içselleştirilmiş damgalanma ve yalnızlık ilişkisinin incelenmesi.2020;11(4):268-274.
139. Banerjee D, Rai M. Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness.*Int J Soc Psychiatry*.2020,66(6):525-527.
140. Jeste DV, Lee EE, Cacioppo S. Battling the modern behavioral epidemic of loneliness: suggestions for research and interventions. *JAMA psychiatry*,2020, 77: 553-554.
141. Cacioppo JT, Hawkley LC, Berntson GG, Ernst JM, Gibbs AC, Stickgold R, Hobson JA. Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*,2002, 13: 384-387.
142. Fässberg MM, Orden KAv, Duberstein P, Erlangsen A, Lapierre S, Bodner E, Canetto SS, Leo DD, Szanto K, Waern M. A systematic review of social factors and suicidal behavior in older adulthood. *International journal of environmental research and public health*,2012, 9: 722-745.
143. Yu B, Steptoe A, Chen L-J, Chen Y-H, Lin C-H, Ku P-W. Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in patients with cardiovascular disease: a 10-year follow-up study. *Psychosomatic medicine*,2020, 82: 208-214.
144. World Health Organization. Significant investment required to prevent mental health crisis. <https://www.who.int/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>. 17 Şubat 2021.
145. Johnson TP, Garrity TF, Stallones L. Psychometric evaluation of the Lexington attachment to pets scale (LAPS). *Anthrozoös*,1992, 5: 160-175.
146. Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*,1978, 42: 290-294.

147. Demir AG. UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji dergisi*, 1989, 7:14-18.
148. McDonald SE, O'connor KE, Matijczak A, Tomlinson CA, Applebaum JW, Murphy JL, Zsembik BA. Attachment to pets moderates transitions in latent patterns of mental health following the onset of the covid-19 pandemic: results of a survey of us adults. *Animals*, 2021, 11: 895.
149. Applebaum JW, Ellison C, Struckmeyer L, Zsembik BA, McDonald SE. The impact of pets on everyday life for older adults during the covid-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 2021, 9: 292.
150. Bibbo J, Curl AL, Johnson RA. Pets in the lives of older adults: A life course perspective. *Anthrozoös*, 2019, 32: 541-554.
151. Zaparanick TL. A confirmatory factor analysis of the Lexington Attachment to Pets Scale. 2008.
152. Eshbaugh EM, Somervill JW, Kotek JH, Perez E, Nalan KR, Wilson CE, Bullis QT. Brief report: presence of a dog, pet attachment, and loneliness among elders. *North American Journal of Psychology*, 2011, 13.
153. Bagley DK, Gonsman VL. Pet attachment and personality type. *Anthrozoös*, 2005, 18: 28-42.
154. Şahin M. Evcil hayvan sahibi bireylerde bağlanma ve mizaç karakter incelemesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 2016.
155. Bu F, Steptoe A, Fancourt D. Loneliness during a strict lockdown: Trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 38,217 United Kingdom adults. *Social Science & Medicine*, 2020, 265: 113521.

156. Groarke JM, Berry E, Graham-Wisener L, McKenna-Plumley PE, McGlinchey E, Armour C. Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *Plos one*,2020, 15: e0239698.
157. Luchetti M, Lee JH, Aschwanden D, Sesker A, Strickhouser JE, Terracciano A, Sutin AR. The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*,2020.
158. Li LZ, Wang S. Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United Kingdom. *Psychiatry research*,2020, 291: 113267.
159. Arslan G, Yıldırım M, Aytaç M. Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*,2020: 1-10.
160. Baltacı NN, Coşar B. COVID-19 pandemisi ve ruh beden ilişkisi. *Psikiyatri ve COVID-19, Türkiye Klinikleri*. 2020; 1-6.
161. Çetin C, Anuk Ö. COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*,2020, 7: 170-189.
162. Oliva JL, Johnston KL. Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. *Int J Soc Psychiatry*,2021, 67: 232-242.
163. Ratschen E, Shoesmith E, Shahab L, Silva K, Kale D, Toner P, Reeve C, Mills DS. Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *Plos one*,2020, 15: e0239397.

164. Nieforth LO, O'Haire ME. The role of pets in managing uncertainty from COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*,2020.
165. Bowen J, García E, Darder P, Argüelles J, Fatjó J. The effects of the Spanish COVID-19 lockdown on people, their pets, and the human-animal bond. *J Vet Behav*,2020, 40: 75-91.
166. Mueller MK, Richer AM, Callina KS, Charmaraman L. Companion animal relationships and adolescent loneliness during covid-19. *Animals (Basel)*,2021, 11.
167. Peacock J, Chur- Hansen A, Winefield H. Mental health implications of human attachment to companion animals. *Journal of clinical psychology*,2012, 68: 292-303.
168. Kaya H, Bektaş M. Çalışan bireylerin evcil hayvanlara bağlanma nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Mediterranean Journal of Humanities*, IX (2),2019: 401-417.
169. Kurdek LA. Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships*,2008, 25: 247-266.
170. Losada-Baltar A, Jiménez-Gonzalo L, Gallego-Alberto L, Pedroso-Chaparro MdS, Fernandes-Pires J, Márquez-González M. "We are staying at home." Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of covid-19.*The Journals of Gerontology: Series B*,2021, 76: e10-e16.
171. Stickley A, Matsubayashi T, Ueda M. Loneliness and COVID-19 preventive behaviours among Japanese adults. *Journal of Public Health*,2021, 43: 53-60.
172. Bussolari C, Currin-McCulloch J, Packman W, Kogan L, Erdman P. "I couldn't have asked for a better quarantine partner!": Experiences with Companion Dogs during Covid-19. *Animals (Basel)*,2021, 11.

- 173.** Eker S.S, Şan MA. Evcil hayvan sahiplerinde depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, 2020.



EKLER

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı: Doğum tarihi: Doğum Yeri: Medeni Hali: Uyruğu: Adres: Tel: Faks: E-mail:
Eğitim
Lise: Lisans: Yüksek lisans: Doktora:
Yabancı Dil Bilgisi
İngilizce: - Almanca: - Rusça: -
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
İlgi Alanları ve Hobiler

EK-2. ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU

	SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ Graduate School of Health Sciences																		
ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU¹																			
Öğrencinin Adı ve Soyadı	Hülya Aydın																		
Öğrencinin Numarası																			
Ana Bilim Dalı	Psikiyatri Hemşireliği																		
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans																		
Yukarıda bilgileri verilen tezin intihal tespit yazılımıyla (Turnitin) yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdaki gibidir. Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi hâlde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.																			
<table border="1"><thead><tr><th>Bölümler</th><th>Benzerlik Oranı</th><th>Maksimum Benzerlik Oranları</th></tr></thead><tbody><tr><td>I. Giriş</td><td>% 6</td><td>% 15</td></tr><tr><td>II. Genel Bilgiler</td><td>% 23</td><td>% 35</td></tr><tr><td>III. Materyal ve Metod</td><td>% 18</td><td>% 35</td></tr><tr><td>IV. Bulgular</td><td>% 15</td><td>% 15</td></tr><tr><td>V. Tartışma</td><td>% 8</td><td>% 20</td></tr></tbody></table>	Bölümler	Benzerlik Oranı	Maksimum Benzerlik Oranları	I. Giriş	% 6	% 15	II. Genel Bilgiler	% 23	% 35	III. Materyal ve Metod	% 18	% 35	IV. Bulgular	% 15	% 15	V. Tartışma	% 8	% 20	
Bölümler	Benzerlik Oranı	Maksimum Benzerlik Oranları																	
I. Giriş	% 6	% 15																	
II. Genel Bilgiler	% 23	% 35																	
III. Materyal ve Metod	% 18	% 35																	
IV. Bulgular	% 15	% 15																	
V. Tartışma	% 8	% 20																	
<i>Not: Yedi kelimeye kadar benzerlikler ile Başlık, Kaynakça, İçindekiler, Teşekkür, Dizin ve Ekler kısımları tarama dışı bırakılabilir. Yukarıdaki azami benzerlik oranları yanında tek bir kaynaktan olan benzerlik oranlarının %5'den büyük olmaması gerekir.</i>																			
Tez Yazarı (Öğrenci)	Tez Danışmanı																		
Hülya Aydın	Dr. Öğr. Üyesi Hatice Durmaz																		
21.6.2021	21.6.2021																		

EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU

 ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU 		
KARAR		
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı
	TELEFON	+90 442 234 65 11
	FAKS	+90 442 236 09 68
	E-POSTA	atatipetikkurul@gmail.com
SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI		Dr.Öğr.Üy.Hatice DURMAZ
ARAŞTIRMACININ AÇIK ADI		COVID-19 Pandemi Döneminde Evcil Hayvanı Olan Bireylerde Hayvanlara Bağlanma ve Yalnızlık Duygusunun İncelenmesi
KARAR BİLGİLERİ	Toplantı Sayısı: 08 Karar No:26	Tarih: 01.10.2020
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve çalışmanın bütçesinin Kendisi tarafından karşılanması koşulu ile yapılmasında bilimsel ve etik açıdan sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi. Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir. Araştırmacıya çalışmalarında başarılar dileriz.	

EK-4. BİREYSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız
.....
2. Cinsiyetiniz
a)Kadın b)Erkek
3. Medeni durumunuz
a)Evli b) Bekâr c) Boşanmış d)Ayrı yaşıyor
4. Eğitim durumunuz
a)Okur-yazar değil b) İlkokul c) Lise d)Üniversite
5. En uzun süre beslediğiniz veya halen birlikte yaşadığınız evcil hayvanınız hangisidir?
a)Kedi b)Köpek c)Balık d)Kuş e)Diğer
6. Evcil hayvan beslemenizin en büyük nedeni nedir?
a)Yalnızlık duygumu gideriyor b)Beni mutlu ediyor, moral veriyor c)Bana arkadaşlık yapıyor d)Çocuklarıma gelişimine katkı sağlıyor e)Ölen akrabamın yokluğunu azaltıyor f)Diğer
7. COVID-19 pandemi döneminde en sık aşağıdakilerden hangisini yaptınız?
a)Normal hayatıma devam ettim b)Evcil hayvanımla daha çok ilgilendim c)Ailemle daha çok zaman geçirdim d)Yeni hobi edindim e)Sosyal medyada zaman geçirdim f)Diğer
8. COVID-19 pandemi döneminde aşağıdakilerden hangisini en sık yaşadınız?
a)Hayata daha çok bağlandım b)Evcil hayvanıma daha çok bağlandım c)Yalnız olduğumu düşündüm d)Yakınlarımı kaybetme korkusu yaşadım e)Depresyona girdim f)Uyku sorunlarım oluştu g) İçeride kapandım, ümitsizliğe kapıldım h) Kimseyi görmek istemedim ı)Virüs korkusuyla evcil hayvanımı bıraktım i)Hiçbir etkisi olmadı
9. COVID-19 virüsü nedeni ile aile ve yakın çevrelerinizden hayatını kaybeden biri oldu mu?
a)Evet b)Hayır

EK-5. LEXİNGTON EVCİL HAYVANLARA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

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 daire içine alarak seçiniz. Cevap vermeyi reddedebilirsiniz.	Tamamen katılıyorum	Biraz katılıyorum	Biraz katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
1.Evcil hayvanım benim için herhangi bir arkadaşımın daha değerlidir.	0	1	2	3
2.Evcil hayvanımla sırlarımı 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-6. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler, bireylerin hissettiklerini tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durum için tanımlanan duyguyu ne sıklıkta hissettiğinizi ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz. Örneğin, “Ne sıklıkta kendinizi mutlu hissedersiniz?” sorusu için eğer kendinizi “hiçbir zaman” mutlu hissetmiyorsanız 1’i, eğer “her zaman” kendinizi mutlu hissediyorsanız 4’ü daire içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Her Zaman
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim iyidir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4

17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

