



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE EVCİL HAYVAN BESLEME BAĞLAMINDA  
UMUTSUZLUK, YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HALE KÜŐÜKDALGIŐ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŐA  
2021

**YETİŞKİNLERDE EVCİL HAYVAN BESLEME BAĞLAMINDA  
UMUTSUZLUK, YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HALE KÜÇÜKDALGIÇ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI  
Yrd.Doç.Dr. Ezgi ULU

LEFKOŐA  
2021

## KABUL VE ONAY

Hale KÜÇÜKDALGIÇ tarafından hazırlanan “Evcil Hayvan Besleme Bağlamında Yetişkinlerde Umutsuzluk, Yalnızlık Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 21/06/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

## JÜRİ ÜYELERİ

.....  
**Dr. Bingül SUBAŞI** (Başkan)  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL KAN**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Eğitim Öğretmenliği Bölümü

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU** (Danışman)  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....  
**Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer**  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

HAZİRAN 2021

Hale KÜÇÜKDALGIÇ

## TEŞEKKÜR

Meslek hayatımın dönüm noktalarından biri olan klinik psikoloji alanındaki yüksek lisans eğitimimde, tez çalışmamın başından sonuna kadar bana yol gösteren, motive eden, bilgi birikimi ve deneyimlerini paylaşarak desteğini hissettiren, kıymetli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU hocama çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde yanımda olduğu, destek verdiği ve bugüne gelmemdeki emekleri için canım annem ,Ruşan KÜÇÜKDALGIÇ'a minnettarım.

Klinik psikolog olma yolunda beni cesaretlendiren, varlığıyla bana güç veren ,zorlandığımda yardımına koşan, diğer yarım, ikiz kardeşim Veteriner Hekim Jale KÜÇÜKDALGIÇ'a eğitim sürecim boyunca verdiği tüm destekler için sonsuz teşekkürler.

Covid 19 salgını yüzünden ,yüzyüze veri toplamanın sıkıntısını yaşadığım dönemde yardımına koşan, değerli öğretmen arkadaşlarım; Cengiz ve Mehtap KÖNEN, Emine ve Cevdet DOĞRU, Leyla DURMUŞ TEMİZSOY, İsmail ÜNLÜ, Sevgi ALKAN ÖZDEMİR, Nizameddin KORKMAZ ve Tülin GÜLEÇ'e, Burhaniye İlçe Tarım Müdürlüğü çalışanlarına, Veteriner Hekim Furkan KAMBUROĞLU'na teşekkür ederim.

Kocaman bir teşekkür de hayatımızda olduğu, hayatımıza anlam kattığı ve yaşam doyumumuzu arttırdığı için can dostumuz ,köpeğimiz Dost'a .

## ÖZ

### EVCİL HAYVAN BESLEME BAĞLAMINDA YETİŞKİNLERDE UMUTSUZLUK, YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada yetişkin bireylerde hayvan besleme bağlamında umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam kalitesi incelenmiştir. Nedensel karşılaştırılma modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Balıkesir ilinde yaşayan 20 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Amaçlı örneklem alma yolu ile belirlenen; hayvan besleyen 150 ve gelişmiş güzel örneklem alma yolu ile belirlenen hayvan beslemeyen 156 toplamda 306 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmaya katılacak kişilere sosyodemografik bilgi formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda evinde hayvan besleyenlerin umutsuzluk ve yalnızlık puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiş, yaşam doyumu ise hayvan besleyenlerin beslemeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine ve gelir durumlarına göre umutsuzluk duygularında anlamlı bir farklılık bulunmazken, bekar olanların evli olanlara kıyasla daha yüksek umutsuzluk ve yalnızlık puanına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca eğitim seviyesi düştükçe umutsuzluk puanlarının arttığı belirlenmiştir. Erkeklerin yaşam doyumu algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Umutsuzluk ölçeği ile yalnızlık ölçeği arasında aynı yönde anlamlı ilişki bulunurken yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeğinin yaşam doymunu negatif yönde anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda klinisyenler, yalnızlık ve umutsuzluk duygusundan muzdarip danışanlarını hayvan beslemeye teşvik edebilirler.

**Anahtar Kelimeler:** Hayvan Besleme, Umutsuzluk, Yalnızlık, Yaşam Doymu

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DEEPERNESS, LONELINESS AND LIFE SATISFACTION IN ADULTS IN THE CONTEXT OF PET NUTRITION

In the study, hopelessness, loneliness and quality of life in adult individuals were examined in the context of animal feeding. Relational screening model was used. The population of this research consists of individuals aged 20 and over living in Balıkesir. Determined by purposeful sampling; A total of 306 people were reached, 150 people who had animals and 156 people who did not have animals determined by random sampling. Sociodemographic information form, Beck Hopelessness Scale, Loneliness Scale and Life Satisfaction Scale were applied to the participants. As a result of the research, it was determined that the hopelessness and loneliness scores of those who have pets at home were lower, and it was concluded that the life satisfaction of those who had animals was higher than those who did not.

While there was no significant difference in the sense of hopelessness according to the gender and income status of the participants, it was found that the singles had higher hopelessness and loneliness scores than the married ones. In addition, it was determined that hopelessness scores increased as the education level decreased. It was concluded that men's perceptions of life satisfaction were higher. While there was a significant relationship between the hopelessness scale and the loneliness scale in the same direction, a negative relationship was found with life satisfaction. It was concluded that Total Hopelessness Scale and Loneliness Scale negatively predicted life satisfaction. In this context, clinicians can encourage their clients suffering from loneliness and hopelessness to have animals.

**Keywords:** Animal Nutrition, Hopelessness, Loneliness, Life Satisfaction

## İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY .....	
BİLDİRİM .....	
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	ix
KISALTMALAR.....	xi
I. BÖLÜM GİRİŞ1	
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4.Sınırlılıklar.....	6
1.5.Tanımlar .....	6
2. BÖLÜM	
KURAMSAL BİLGİLER.....	7
2.1.Yetişkinlik Dönemi .....	7
2.1.1.Hayvan Besleme .....	12
2.2.Umutsuzluk.....	16
2.2.1.Umutsuzluğun Etkileri .....	17
2.3.Yalnızlık.....	18
2.3.1.Yalnızlık Duygusunun Etkileri.....	20
2.4.Yaşam Doyumu .....	21
2.5. İlgili Araştırmalar.....	25
2.5.1.Umutsuzluk İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	25
2.5.2.Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	26
2.5.3.Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	27



<b>3. BÖLÜM YÖNTEM .....</b>	<b>30</b>
<b>3.1.Araştırmanın Modeli .....</b>	<b>30</b>
<b>3.2.Evren ve Örneklem .....</b>	<b>30</b>
<b>3.3.Veri Toplama Araçları .....</b>	<b>31</b>
<b>3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....</b>	<b>31</b>
<b>3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği .....</b>	<b>32</b>
<b>3.3.3. Yalnızlık Ölçeği .....</b>	<b>33</b>
<b>3.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği.....</b>	<b>34</b>
<b>3.4.Verilerin Toplanması.....</b>	<b>34</b>
<b>3.5. Verilerin Çözümlemesi .....</b>	<b>35</b>
<b>4. BÖLÜM BULGULAR.....</b>	<b>37</b>
<b>4.1.Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular .....</b>	<b>37</b>
<b>4.2.Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular.....</b>	<b>42</b>
<b>4.3.Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Bulgular .....</b>	<b>45</b>
<b>4.4. Korelasyon Analizi Sonucu.....</b>	<b>49</b>
<b>4.5.Regresyon Analizi Sonucu.....</b>	<b>50</b>
<b>5. BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>50</b>
<b>6. BÖLÜM</b>	
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>56</b>
<b>6.1. Sonuç.....</b>	<b>56</b>
<b>6.2.Öneriler.....</b>	<b>57</b>
<b>6.2.1. Klinisyenlere</b>	
<b>Öneriler.....</b>	<b>58</b>
<b>6.2.2.Akademisyenlere</b>	
<b>Öneriler.....</b>	<b>58</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>60</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>80</b>
<b>Ek.1: Ölçekler .....</b>	<b>82</b>

<b>Ek.2: Ölçek İzinleri .....</b>	<b>84</b>
<b>Ek.3. Özgeçmiş.....</b>	<b>86</b>
<b>Ek.4:Benzerlik Raporu.....</b>	<b>87</b>
<b>Ek.5:Etik KurulOnayı.....</b>	<b>88</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1: Örneklem Grubunun demografik özellikleri .....</b>	<b>30</b>
<b>Tablo 2: Ölçeklere Ait Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri.....</b>	<b>35</b>
<b>Tablo 3. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>37</b>
<b>Tablo 4. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Yaşlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 5. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 6. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Eğitim Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 7. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Gelir Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>40</b>
<b>Tablo 8. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo 9. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Hayvan Besleme Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo 10. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>42</b>
<b>Tablo 11. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Yaşlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>43</b>
<b>Tablo 12. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Medeni Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>43</b>
<b>Tablo 13. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Eğitim Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>43</b>
<b>Tablo 14. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Gelir Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>44</b>
<b>Tablo 15. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>44</b>
<b>Tablo 16. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Hayvan Besleme Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>45</b>

<b>Tablo 17. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>46</b>
<b>Tablo 18. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Yaşlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>46</b>
<b>Tablo 19. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>47</b>
<b>Tablo 20. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>47</b>
<b>Tablo 21. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....</b>	<b>48</b>
<b>Tablo 22. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması..</b>	<b>48</b>
<b>Tablo 23. Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Hayvan Besleme Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması..</b>	<b>49</b>
<b>Tablo 24. Korelasyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>50</b>
<b>Tablo 25. Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeğinin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>51</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

İnsanların desteğe, ilgiye ve sevgiye ihtiyaçları vardır. Kendilerine arkadaş olarak gördüğü evcil hayvanları besledikleri görülmektedir. Winfield, HBlack ve Chur-Hansen, (2008). evcil hayvan ve insan arasındaki ilişkinin görmezden gelinemeyeceğini ve bu ilişkiyi açıklarken bağlanma kuramının önemli role sahip olduğunu belirtmiştir. Kwong (2008), bağlanmanın sadece insanlar veya hayvanlarla ilişkili bir bağ olarak değil, diğer canlılar arasındaki bağlanma evrelerini de açıkladığını, insan ve evcil hayvan arasında bağlanma oluşabileceğini öne sürmüştür. Schaffer (2009), evcil hayvan ve birey arasında olan duygusal ilişkinin var olmasını bağlanma olarak betimlemiş; evcil hayvan, bu durumun bilincinde olmasa bile bireye huzur, sevgi, güven gibi duyguların oluşmasını sağlayarak psikolojik destek sağladığını; evcil hayvanın bireyler için büyük önem arz ettiğini yokluğunda kaygıya, ölümünün ise yasa sebebiyet verebileceğini ifade etmiştir.

Hayvan besleme davranışı ile umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Evcil hayvan besleme bağlamında yetişkinlerde; umutsuzluk ,yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Umutsuzluk duygusu ;yüzleşememe, basit yaşam zorluklarını olduğundan büyük algılama ve bireyin yaşamını olumsuz etkilemeye kadar gitmektedir (Collins ve Cutcliffe, 2003). Frankl ise umutsuzluğu, bireyin anlam isteminin ketlenmesi paralelinde ortaya çıkan varoluşsal bir sıkıntı şeklinde tanımlamıştır (Frankl, 1997). Kierkegaard umutsuzluğu tanımlarken “gerçek özü yitirmek”, “ölüm hastalığına yakalanmak” tabirlerini kullanmıştır (Kierkegaard, 2007). Sartre'a göre ise, insan dünyaya fırlatılmıştır ve yaptığı

seçimler ile kendini yaratmak zorundadır. Kendinden tek sorumlu da kendisi olduğu için ciddi bir sorumluluk ile karşı karşıyadır. Bu sorumluluk yükü, kişi için umutsuzluk ve bunalımı da beraberinde getirmektedir (Sartre, 2018).

Yalnızlık duygusu, bireylerin acı hissine sebep duygulardan biridir (Beal, 2006). Yalnızlıkla ilgili alan yazın incelendiğinde, toplumdaki birçok bireyin yalnızlık yaşadığını ancak bu durumdan yaşlıların daha çok etkilendiği belirlenmiştir (Stone, ve diğ., 2013; Tornstam, 2007). Yurt dışında yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, yalnızlığın kaygı, utanma, intihar, anlaşılama, depresyon gibi etkilerinin olduğu belirlenmiştir (Bekhet ve Zauszniewski, 2012; Tıkkainen ve Heikkinen, 2005). McWhirter (1990) yalnızlık depresyonla, intiharla, düşmanlıkla, düşük benlik kavramıyla birlikte ele alındığında aralarında ilişki tespit edildiğini belirtmektedir. Ruhsal yönden hastalık yaşayan kişilerde yalnızlık duygusu görüldüğü belirtilmiştir (Eris ve Wolf, 2005). Araştırmalar, yalnızlığın ve depresyon semptomlarının birbirini izlediğini, yani ne kadar yalnızlık hissedilirse o kadar depresif hissedildiğini göstermektedir (Achterbergh, ve diğ., 2020).

Evcil hayvan terapisi veya hayvan destekli terapi, hem yalnızlığı hem de depresyonu tedavi etmek için kullanılmaktadır. Hayvanların, özellikle köpeklerin, kedilerin, tavşanların varlığı, bazı hastalar arasında depresyon ve yalnızlık duygularını hafiflettiği belirlenmiştir. Aynı zamanda hayvanın sağladığı arkadaşlığın ötesinde, diğer evcil hayvan sahipleriyle sosyalleşmek için daha fazla fırsat yaratabilir (Ann, 2020).

Türkiye’de yalnızlık kavramının incelendiği çalışmalarda çoğunlukla gençlere odaklanılmış ve yalnızlık-yakın ilişki (Büyükşahin, 2001; Güngör, 1996; Selçukoğlu, 2001), psikolojik yardıma yönelme (Azizoğlu, 1993), depresyonun ve benlik saygısının ilişkisi (Doğan, 1998), intihar ihtimali (Batıgün, 2008), akademik açıdan başarı durumu ve sosyal desteğin eksikliği (Demir, 1990), yabancılaşma durumu (Duru, 1995), dışsal denetim (Yüksel, 1991), uyum düzeyindeki düşüklük (Bilgen, 1989), sosyal desteğin ve sosyal bağlılığın etkisi (Duru, 2008), sosyal beceri ile ilişkisi (Hamarta, 2000), ergenlikte yaş

farklılıkları (Löker, 1999), akranları ile ilişkiler ve ailede iletişimin etkisi (Uruk, 2001) belirlenmiştir.

Yaşam doyumu kavramı son seksenli yıllardan itibaren akademik çalışmalar ile birlikte oldukça sık gündeme gelmeye ve araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Sapançalı, 2009). Yaşam doyumu, bireyin yaşamını veya yaşam alanlarının bilişsel olarak değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Huebner vd., 2005; Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumu ölçümleri, çok maddeli ölçeklerden tek sorulu ölçeklere kadar değişiklik göstermektedir (Abdel-Khalek, 2006; Myers ve Diener, 1995). Birçok çalışma duygusal beceriler ile yaşam doyumu sonuçları arasında pozitif ilişkiler olduğunu bildirmiştir (Mikolajczak vd., 2008; Zeidner vd., 2009). Bu konuda yapılan araştırmalarda artış olmasına rağmen yaşam doyumunu destekleyen duygusal süreçlerin neler olduğu tam olarak anlaşılmamıştır. Araştırmalar, duygusal becerilerin stresle baş etmede hayati bir rol oynadığını göstermektedir (Salovey vd., 1999), duygusal becerilerin eksikliğinin çeşitli duygusal bozukluklara neden olabileceğini düşündürmektedir (Gohm ve Clore, 2002a; Nolen-Hoeksema, 2003). Şahin (2019), yaşlıların internet kullanımının yaşam doyumu destek düzeyi ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilirken, umutsuzluk düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Alan yazın incelendiğinde iletişimi devam ettirebilmenin, yetişkinlerin yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişki olduğunu destekleyen bulgular tespit edilmiştir (Aquino, vd. 1996). Benzer şekilde, Kahraman, vd. (2011) sosyal ilişkilerde zayıflama başladığında yaşam doyumunun da azaldığını belirlemiştir. Kapıkıran (2016) sosyal destek ile yalnızlığın ve yaşam doyumunun aynı yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Liu ve Guo(2008), yalnız yaşayan bireylerin ve çocukları ile sosyal ilişkileri kopuk olanların, yaşam doyumları düşük olduğunu belirtmektedir. Yaşam doyumu ile genel sağlık ve günlük aktivite arasında ilişkili olduğu belirlenmiştir (Markides ve Martin, 1979; Pınar ve Demirel, 2016). Yılmaz ve Sayıl (1996), hastanede izole olmak zorunda kalan hasta kişilerde yaşam doyumu düşük olduğunu ifade etmektedir.



Yetişkinlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde; yaşam kalitesinin ve yordayan faktörlerin incelendiği (Akça ve Şahin, 2008; Çalıştır, vd. 2006; Danış, 2009; Güler ve Akar, 2009); sağlıklı yaşamının ve yaşam doyumunun, çalışıldığı (Özer, 2001; Tambağ, 2010) görülmüştür. Alan yazında hayvan besleme, umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkilerinin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmanın problem cümlesi “evcil hayvan besleme bağlamında ;yetişkinlerde umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumları arasında ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

### **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amaç; evcil hayvan besleyen ve evcil hayvan beslemeyen yetişkinlerin umutsuzluk, yalnızlık, yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesidir. Alt problemler ise;

- 1.Yetişkinlerin umutsuzluk durumları demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gelir durumu, çocuk sahibi olma durumu, evcil hayvan besleme durumu) göre farklılık göstermekte midir?
- 2.Yetişkinlerin yalnızlık algısı demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
- 3.Yetişkinlerin yaşam doyumları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
4. Yetişkinlerin umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Yetişkinlik dönemlerinde zaman zaman umutsuzluk, yalnızlık duygularının yoğun olarak yaşandığı düşünülmektedir. Bu duygular üzerinde hayvan besleme değişkeninin etkisinin ne olduğunun belirlenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Ambaroğlu (2007), insanla ilgili çalışan mesleklerde, kadınlarda ve orta yaş grubunda, evcil hayvan besleme oranının daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda eğitim düzeyi arttıkça

hayvan besleme sebebinin sevgi ya da merhamet olduğunu fakat eğitim düzeyi düştükçe hediye edilmesi ya da çocuğunun istemesi gibi başka faktörlere bağlı olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan yalnızlık duygusunun; bireyi oldukça olumsuz bir şekilde etkilediği, bireyi sosyal ilişkilerden ziyade yalnızlığa ve kendini izole etmeye sürüklediği belirlenmiştir (Bekhet ve Zauszniewski, 2012; Masi, Chen, Hawkey ve Cacioppo, 2011). Yalnızlık ve yaş raporuna göre 18 yaş altındaki bireylerde yalnızlık % 40 oranında görülürken, 65 yaş üstündeki bireylerde yalnızlık %80 oranında görülmektedir. Bu oran orta yaşlara doğru gidildikçe azalmaktadır (Eshbaugh, 2009; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Stone, vd. 2013). Yalnızlığın yüzdesi 65 yaştan sonra ciddi bir şekilde artmaktadır (Dykstra, 2009; Schoenmakers, vd., 2012).

Yetişkinlerde sosyo demografik değişkenlerin medeni durum, yalnızlık, sosyal destek gibi olgular da umutsuzluk duygusu ile doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir (Arslantaş, vd. 2010; Bayramova ve Karadakovan, 2004; Aydın ve İşleyen, 2004; Danış, 2009; Fry, 1984; İlhan, vd. 2007; Ron, 2002; Turan, 2008; Özben, 2008). Hayvan beslemenin ilişkisine ise bakılmamıştır. Bu bağlamda hayvan beslemenin umutsuzluk, yalnızlık algısı ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

#### **1.4.Kapsam ve Sınırlılıklar**

- Araştırmaya katılan Balıkesir ilinde 2021 yılında yaşayan 20 yaş ve üstü hayvan besleyen ve beslemeyen toplamda 300 kişi ile,
- Kullanılan umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumunu ölçekleri ile sınırlıdır.
- Kullanılan istatistiksel çözümlene yöntemleri ile sınırlıdır.
- Bu araştırma Pandemi (Covid-19) döneminde sürdürülmüştür.

### 1.5.Tanımlar

**Umutsuzluk:** Beck ve diğlerlerine göre (1974) umutsuzluk gelecek hakkındaki beklentilerin olumsuz olmasıdır.

**Yalnızlık:** Yalnızlık, tek başına olmak değil kendini yalnız hissetme durumudur(Bilgin, 2003).

**Yaşam doyumu:** Kişinin kendi yaşamına ilişkin yaptığı bilişsel değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Huebner vd. 2005).

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER

Bu bölümde umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumu ile evcil hayvan besleme konuları açıklanmıştır.

#### 2.1.Yetişkinlik Dönemi

İnsan gelişim dönemleri içinde büyüme ve olgunlaşmanın ileri aşaması yetişkinlik dönemidir. Yetişkinlik kavramı bebeklikteki veya ergenlikteki belirlenen yaş sınırları kadar net ve açık değildir. "Yetişkin" kavramı Latince'den "büyümek" kelimesinin karşılığıdır. Bir yönü ile yetişkin birey "büyümüş" bireydir. Büyümek, hem fizyoloji, hem psikoloji ile ilişkilidir. Yetişkin bireylerin çok yönlü olgunlaştığı kabul edilir. Yine de kavramsal sorun fizyolojik ve psikolojik olgunlaşma özelliğinin tanımlanması olarak karşımıza çıkmaktadır. Yetişkinlik sınırları yaş ve geçiş kurallarına göre değerlendirilmiş psikolojik yön ihmal edilmiştir (Shanahan vd. 2002). Yetişkinlik yaşamın daha uzun bir dönemini içine almaktadır. Bu dönemde genç yetişkinler, orta yaşlılık ve yaşlılık da sayılmaktadır (Kılıç, 2017).Yetişkin kelimesinin temel tanımı, ergenliğin başlangıcından bir süre sonra ortaya çıkan fiziksel cinsel olgunlukta başlayan dönemdir. Bu, "yetişkin" temel kelimesinin birincil tanımı olmasına rağmen, terim sıklıkla sosyal yetişkinlere atıfta bulunmak için de kullanılmaktadır.Yaşlanma ve yetişkinliğin biyolojik perspektiflerinin aksine, sosyal bilimciler yetişkinliği sosyal olarak inşa edilmiş olarak kavramsallaştırırlar (Settersten, 1999).

Yasalar, sorumluluklar ve toplumsal düzen açısından reşit olmayanın çocukluk ve gençliğin aksine, yetişkin reşit olma yaşına ulaşmış ve bu nedenle bağımsız, kendi kendine yeterli ve sorumlu olarak kabul edilen bir kişidir .

Tanım yasal haklara, ülkeye ve psikolojik gelişime göre değişebilse de, tipik olarak yasal yetişkinliğe erişme yaşı 18'dir. Çoğu kültürde yetişkinlik çalışan olma, evlilik, anababa olma gibi normlarla belirginleşir (Arnett, 2003). Çoğu modern toplum, yasal yetişkinliği, fiziksel olgunluk veya yetişkinliğe hazırlık dikkate alınmadan yasal olarak belirlenmiş bir yaşa ulaşma olarak değerlendirir (Kılıç, 2017). Erikson (1968) yetişkinliğe geçişte yaşam boyu gelişim fikrinden yola çıkmış evre yaklaşımını benimsemiştir. Bilişsel yönden genç yetişkinlerin yeni bilgileri düzenleme yetenekleri,, öğrenme kapasitesi, içeriği veya anlamı açısından yaşlı yetişkinlerden daha üstündür. Öte yandan yaşlı yetişkinler, genel bilgileri muhafaza etme kapasiteleri ve birikmiş kültürel bilgileri açısından genç yetişkinlere eşit veya daha üstündür. Erikson (1968)'a göre, kişi çevre ile etkileşim halindedir. Bu özelliği ile gelişimi sürekli dir. Gelişiminde biyolojik, toplumsal-çevresel etkiler ve ego süreci etkindir.

Yaşlılık, insanoğlunun yaşam döngüsü içinde son dönemi ifade etmektedir (APA, 2009). "Yaşlılık" olarak ifade edilen kronolojik yaş kültürel ve tarihsel olarak değişiklik gösterdiğinden, yaşlılık kesin bir biyolojik aşama değildir (Oxford, 2006). Yaşlılık sosyal konumun değişmesi ve bireyler arası desteğin azalması, sağlık kaybı gibi döneme özgü sorunlarla birlikte kayıplar dönemi olarak tanımlanmıştır (Işık 1991). Yaşlı insanlar genç yetişkinlere kıyasla genellikle sınırlı hareket kabiliyetine sahiptir.

İnsanlar hayatın son aşamalarına girdiklerinde, Erik Erikson'un (1968) tanımladığı şey, bütünlük karşısında umutsuzluğa karşı bir krizdir . Başka bir deyişle, hayatlarının olaylarını gözden geçirirler ve dünya üzerinde yaptıkları iz (veya yokluğu) ile uzlaşmaya çalışırlar. Katkılarıyla dünya üzerinde olumlu bir etki yarattığına inanan insanlar, hayatın sonunu bir bütünlük duygusu ile yaşarlar. Kendilerinin veya başkalarının belirli standartlara ulaşmadığını düşünenler, bir umutsuzluk duygusu geliştirirler.

Yaşlılık sosyal çevrenin, üretkenliğin, gelir düzeyinin azalması ve kaybı gibi sorunların yaşandığı bir dönemdir (Aksüllü ve Doğan, 2004; Ergan, 2013; Dönümcü 2013). Yaşlılık, yaşamın sonraki bölümünü; gençlik ve orta yaştan sonraki yaşam dönemini genellikle gençliğe kıyasla zorluklara atıfta bulunulan dönemdir. Yaşlılığın hangi yaşta başladığı evrensel olarak tanımlanamaz

çünkü bağlama göre farklılık gösterir. Birleşmiş Milletler, 65+ yaşın genellikle yaşlılık olarak adlandırılabilceğini belirtmiştir. Aynı zamanda, DSÖ, gelişmekte olan dünyanın genellikle yaşlılığı yıllarla değil, yeni roller, önceki rollerin kaybı veya topluma aktif katkı yapamama ile tanımlanması gerektiğini belirtmiştir (WHO, 2016) Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığı, bireyin 65 yaşından sonra çevresine uyum sağlama yeteneğinin azalması olarak tanımlamıştır (Bilir ve Paksoy, 2007). Kronolojik açıdan 65 yaş üstündeki bireyler yaşlı olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2016)

Çoğu gelişmiş Batı ülkesi emeklilik için 60 ila 65 yaşını belirlenmiştir. 60-65 yaşları arasında olmak, genellikle üst düzey sosyal programlara hak kazanmanın şartı olmuştur (Barry, 2016). 70'li yaşların başındaki çoğu insan hala zinde, aktif ve kendilerine bakabiliyor (Berk, 2010). Bununla birlikte, 75 yaşından sonra giderek daha kırılğan hale gelecekler bu ciddi zihinsel ve fiziksel güçsüzlüklerle beraber görülebilecek bir durumdur (Torpy vd. 2006). Genç yaşlı (60-69), orta yaşlı (70-79) ve çok yaşlı (80+) arasında ayırım yapmaktadır. Başka bir çalışmanın alt gruplaması genç-yaşlı (65-74), orta yaşlı (75-84) ve en yaşlı-yaşlıdır (85+). Üçüncü bir alt grup, "genç yaşlı" (65-74), "yaşlı" (74-84) ve "yaşlı-yaşlı" (85+) şeklindedir (Forma vd., 1992).

Yetişkinlerin gelişimleri sürecinde etkileşimde buldukları varlıklardan biri evcil hayvanlardır. Evcil hayvanlar ile etkileşimleri dostluğa, sevgiye ve sorumluluğa bağlı olarak kişisel deneyimlere dönüşür.

### **2.1.1.Hayvan Besleme**

Yetişkinlikte hayvanlarla etkileşim içinde olmanın sosyal ve duygusal yönü geliştirdiği belirlenmiştir. Evcil hayvanlar, zevk gibi olumlu duyguları harekete geçirir, korunma ve mutluluk duygularını besler (Enders-Slegers, 2000). İnsanlar bakımını üstlendikleri evcil hayvanlar ile aralarında duygusal bağlar kurarlar. Schaffer (2009) bu duygusal durumu "bağlanma" kavramıyla açıklamıştır.

Hayvanlarla etkileşimde bireyler kendilerini güvenli, huzurlu ve sevgi dolu hissederler (Karamişe 2014). Friedmann ve Thomas (2008) da benzer şekilde evcil hayvan beslemenin stresi azalttığını bunun bir sosyal destek görevi

gördüğünü belirtmiştir. Ayrıca bir evcil hayvana sahip olmanın, daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri de dahil olmak üzere yetişkinler için çeşitli faydaları olduğunu ve bu da daha iyi bir sağlığa yol açabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda, evcil hayvanların bir beslenme, yürüyüş vb. rutinine ihtiyacı olduğu için, bu yaşlı yetişkinlere günlük bir rutin verdiği, evcil hayvanların yalnızlık duygularına karşı koruyucu olabildiği, duygusal destek sağlayabildiği ve insanlara konuşacak bir şeyler verebildiği söylenebilir. Köpekler güvenlik sağlayıcıları olarak görülür. Yaşlı yetişkinler bir köpek eşliğinde yürürken ve ayrıca evdeyken kendilerini daha güvenli hissederler (Knight & Ed-koğuşlar, 2008). Evcil hayvanlar, sahiplerine yeni sosyal ilişkiler kurma fırsatları yaratır (McNicholas ve Collis, 2000; Wood, Giles-Corti, Bulsara ve Bosch, 2007). Evcil hayvanları olan bireylerin %40 'ı evcil hayvanları aracılığıyla komşularıyla tanıştıklarını belirtirler (Wood ve diğerleri, 2015). Topluluk arasında yaşça büyük yetişkinlerde yaşayan evcil hayvanlar iletişimi destekler ayrıca doğrudan sosyal destek (Allen, Blascovich ve Mendes, 2002; Allen, Shykoff ve Izzo, 2001; Enders-Slegers,2000), depresyonu azaltır (Souter ve Miller, 2007).

Hayvan beslemenin stress ve yalnızlığı azalttığı tespit edilmiştir. Bir evcil hayvanla yaşamak arkadaşlık sağlar ve yalnızlık hissini azaltır (Stanley, Conwell,Bowen ve Van Orden, 2013). Evcil hayvan sahipliği hayatın her aşamasında faydalı olabileceği gibi riskler ve zorluklar da taşır. Ekonomik yönü ve sorumluluk önemli bir sorun alanını oluşturur. Evcil hayvan sahibi olmak paraya mal olur. Evcil hayvan bakımı ve evcil hayvan sağlığı, mali bir yük anlamına gelebilir. Yaşlılıkta bu daha zor olabilir.

Pozitif yaşlanmak sosyal bağlılık ve sosyal desteği gerektirir. Sosyal desteğin ve arkadaşlıkların sayısının azaldığını, ancak önceki yıllara göre daha yakın olmasa da yakın kalan ilişkiler ve hayvanlara olan ilginin artması söz konusu olabilir. Bireylerin hayvanlara olan ilgileri onlara olan sevgiden kaynaklandığı gibi, çocuklarının talepleri, hediyeleşme, sosyal destek ihtiyacı, gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır (Arslantürk ve Ambaroğlu 2007).

Evcil hayvan dendiğinde akıllara ilk olarak köpek, kedi, kuş, akvaryum balıkları gelmektedir. Kedi ve köpeklerin insanlar ile sosyalleşebilme yetenekleri vardır.

Bununla birlikte kedi ve köpekler davranışları sayesinde insanlarla iletişim kurabilmektedir. Hayvanların davranışları ile duyugularını ifade ettikleri düşünülmektedir. Bu açıdan genel olarak insanlar için kedi ve köpekler diğer hayvanlara göre daha yüksek itibara sahiptir. Kedi ve köpeklerin eğitiminin kolay olması ve diğer memelilere kıyasla daha zeki olmaları bilinen bir gerçektir (Chou, 2016).

Hayvan - insan birlikteliği, başlangıçtan bu zamana kadar varlığını sürdürmüştür. İlk zamanlarda hayvanlardan besin sağlama ve kendini korumak için basit bir yaklaşım görülmüş ancak devam eden süreçte evcilleştirme ile birlikte hayvan insan ilişkisi boyut değiştirerek ekonomik kazanımlara ve sosyal paylaşımlara dönüşmüştür. Süreç boyunca hayvanlara yüklenen anlamlar ve tanımlamalar hayvanlara karşı sergilenen tutumları belirleyen faktör olmuştur (DeGrazia, 2006).

Evcil hayvanlar bireylerin sosyal durumunu ortaya çıkarmaktadır. Toplumdaki her birey sosyal bir statüye sahiptir. Sosyal statü; gelir, eğitim, meslek, servet gibi belirleyiciler insanların sosyal konumlarını değiştirebilmekte ve geliştirebilmektedir (Berry, 2008). İnsanlar, hayvanları hem beslenme ihtiyaçlarını gidermek için hem de duygusal ihtiyaçlarını gidermek için kullanmıştır. İnsanlar hayvanları insan yaşamına adapte etmiş ve hayvanın gerçek dünyasından uzaklaştırılmasına neden olmuştur (Sezer, 2014).

Hayvanlar, akıl hastalığı veya engelli olan kişilerde yalnızlığı hafifleterek ve sosyal etkileşimleri artırarak insanları motive ederler. Sakinleştirici etkileriyle fizyolojik sağlığı iyileştirir, yaşam kalitesini normalleştirir ve hatta artırır. Amerika Birleşik Devletleri'nde, kişinin ihtiyaçlarına göre yardım veya duygusal destek sunan robotlar bu hayvanları taklit edecek şekilde tasarlanmıştır (Hart ve Yamamoto, 2015). Genel olarak yaşlılık döneminde, fiziksel, ruhsal sorunlar artmakta ve yaşlılar yalın çevresine daha fazla önem vermektedir. Emeklilik, ailedeki çocukların büyüüp evden ayrılması, eş ve arkadaşlarının kaybedilmesi gibi etkenlerden dolayı bireyler sosyal çevrelerine daha çok ihtiyaç duymaktadır (Akgün vd., 2004b; Bakar vd., 2005, Berberoğlu vd., 2002). Yapılan çalışmalarda da yaşlılarda depresyon, mutsuzluk, yalnızlık,



sosyal aktivitelerin azalması gibi psikososyal sorunların sık olarak görüldüğü bildirilmiştir (Akgün, vd., 2004; Bakar, vd., 2005; Demet, vd., 2002; Güneş, vd. 2005; Khorshid, vd., 2004).

Wrye, birçok yazarın, insan-evcil hayvan etkilişimi konusunda çalışmalar gerçekleştirmelerine rağmen evcil hayvanların hakikatte ne olduklarını belirtmediklerini, bazılarının ise evcil hayvanların tanımlanmasında oldukça zorlandıklarını ifade eder (Wrye, 2009). Yetişkinlerin kimi zaman desteğe ve ilgiye ihtiyaç duyduğu bu dönemde kendilerine arkadaş olarak gördüğü evcil hayvanları besledikleri görülmektedir. Winefield, HBlack ve Chur-Hansen, (2008). evcil hayvan ve insan arasındaki ilişkinin görmezden gelinemeyeceğini ve bu ilişkiyi açıklarken bağlanma kuramının önemli role sahip olduğunu belirtmiştir. Kwong (2008), bağlanmanın sadece insanlar veya hayvanlarla ilişkili bir bağ olarak değil diğer canlılar arasındaki bağlanma evrelerini de açıkladığını, insan ve evcil hayvan arasında bağlanma oluşabileceğini öne sürmüştür. Schaffer (2009) evcil hayvan ve birey arasında oluşan ilişkiyi bağlanma olarak ifade etmiş ve hayvan bu ilişkiden fayda sağlamasa bile insanın güven, sevgi ve mutluluk gibi duygular kazanmasına fayda sağladığını ifade etmiştir. Bu açıdan evcil hayvan sahibi için evcil hayvanın büyük önem arz ettiğini ve ondan kesinlikle ayrılmak istemediğini, ölüm gibi ayrılımlarına neden olacak durumların ise ev sahibini yasa boğabileceğini belirtmiştir. Ambaroğlu (2007) insanla ilgili çalışan mesleklerde, kadınlarda ve orta yaş grubunda, evcil hayvan besleme oranının daha fazla olduğu görülmüştür. Aynı zamanda eğitim düzeyi arttıkça hayvan besleme sebebinin sevgi ya da merhamet olduğunu fakat eğitim düzeyi düştükçe hediye edilmesi ya da çocuğunun istemesi gibi başka faktörlere bağlı olduğu tespit edilmiştir.

Hayvanların sahip oldukları kişisel bir kimlik olmasına rağmen insanlar hayvanlara kültürel bir kimlik oluşturarak onları bu kimlik çerçevesinde dikkate almışlardır. Evcil hayvanların yaşamları, kişilikleri, anlam ve değerleri insanlara bağlıdır ve insanlara göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu açıdan hayvanların doğadaki konumundan çok insanların affettiği kültürel konumda oldukları söylenebilir. Arkadaş yerine konan hayvanlar bu duruma en iyi örneklerdir.

Sadece hayvan olarak tanımlanan canlılar kültürel konumlama ile birlikte çok sevilen bir aile üyesi haline gelmektedir (Johnson, 2009).

Destekleyici bakım evlerinde kronik zihinsel hasta sakinleri, yavru köpekler tarafından ziyaret edildikten sonra, eşleştirilmiş kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, ziyaretler sonrası depresyonlarının azaldığı görülmüştür. Demanslı yaşlı hastalarda, düşük kalp hızı terapik bir köpeğin varlığı ile ilişkilendirilmiş ve bir terapi köpeğinin yakınında iken, Alzheimer hastalarının sosyalleşme davranışı anlamlı bir şekilde artmıştır (Barker vd. 2003).

Edwards ve Beck'in (2002), Alzheimer hastaları ile gerçekleştirdiği çalışmada yaşam ortamında bulunan akvaryum balıklarının hastaların iştahlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Bu sebeple evlerinde tedavi gören 60 Alzheimer hastası gözlemlenmiştir. Yemek yeme durumlarının incelenmesi için 6 hafta boyunca akvaryum balıklarının bulunduğu bir ortamda hastaların yemek yeme durumları gözlemlenmiştir. Bulgular, Alzheimer'li hastaların akvaryumun bulunduğu ortamda daha fazla yemek yediklerini ve gözlem devam ettikçe iştahlarının giderek daha fazla arttığını göstermiştir. Çalışma sürecinde gözle görülür şekilde kilo alımları gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, akvaryumların çevreye pozitif duygular yaydıkları, hastaların duygularını iyileştirdiği ve hastaların iştahlarının arttıkları sonucuna varmışlardır. Aynı zamanda, akvaryum balıklarının olduğu ortamda yaşayan hastaların daha az gıda maddelerine ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Bu açıdan araştırmacılar akvaryumların sağlık hizmetlerindeki maliyeti düşürdüğünü bildirmişlerdir.

İnsan-hayvan birlikteliği genel olarak her yaştaki insan için ruhsal ve bedensel iyilik halinin sağlanmasında etkin rol oynar. Uygulamalı bir araştırma programında Kaliforniya'daki hayvan sahipliği ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelenmiştir. 41514 yetişkinden oluşan (kedi, köpek, kedi-köpek ve evcil olmayan hayvan sahipleri) bir örnekleme haftalık toplam yürüme mesafesi ile hayvan sahipliği arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucundaki bulgular; köpek sahipliği ile yüksek düzeydeki fiziksel aktivite arasındaki orta derecedeki bir ilişkiyi göstermiştir (Yabroff vd., 2008).

Müllersdorf, vd. (2010) İsveç'te 39.995 katılımcı üzerinde yaptığı bir başka araştırmada hayvan sahibi olan ve olmayanların sağlık, fiziksel /boş zaman etkinlikleri, iş durumu ve evcil hayvan sahipliği ile ilgili sosyodemografik yönleri incelenmiştir. Bu araştırmaya göre evcil hayvan sahibi olanların genel sağlığı iyi olmasına rağmen hayvan sahibi olmayanlar daha fazla zihinsel sorunlar yaşamışlardır. Hayvan sahibi katılımcıların boş zaman faaliyetlerini, doğal yaşam ya da bahçe işlerinin içermesi diğerlerinden daha fazladır. İlaveten, yaş aralığı 39-45 olan kadın serbest meslek sahiplerinin evcil hayvanı olmayanlar diğerlerine göre baş, boyun ve omuzlarından daha fazla ağrı çekmektedirler.

Bu durumda evcil hayvanlar, aktivitesi az olan insanlardan daha çok, fiziksel olarak yeterli bir düzeyde aktiviteye sahip evcil hayvan sahipleri üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir.Evcil hayvanların sahiplerinin sağlığını, psikolojik iyi olma duygusunu ve uzun ömürlü olmalarını arttırdığı düşünülmektedir (Herzog, 2011).

Evcil hayvanların insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkileri sadece çocuklarla sınırlı kalmamıştır. Yaşlılar da dahil olmak üzere her yaştaki insanın evcil hayvanlardan gelen pozitif enerjilerden kaynaklanan iyilik halinden söz etmek mümkündür. Evcil hayvanı olan ve olmayan yaşlılar grubu üzerinde yapılan bir araştırmada, evcil hayvan sahiplerinin psikolojik esenliği ve sosyal destek arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde değiştiğini göstermiştir. Bununla birlikte, araştırmada yaşlı kişilerde iyi olma ile evcil hayvan sahipliği arasında daha kompleks bir ilişki elde edilmiştir (Raina, 1999).

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) her üç evden ikisinde veya yaşlıların yaklaşık yarısı evcil hayvana sahiptir (Parslow vd., 2005). Literatürde hayvanların yaşlıların yalnız hissetmesine engel oldukları ve kişilerin yaşamlarını hareketlendirdikleri bir çok klinik çalışmayla kanıtlanmıştır (Bernstein, Friedmannand Malaspina, 2000; Tamura, Yonemitsu ve Itoh 2004). Barker, vd. (2010) hayvan sahibi bireyler ile yaptığı çalışma sonucunda bireylerin bir strese maruz kaldıklarında, kan basınçlarının azaldığını bildirmişlerdir.

## 2.2.Umutsuzluk

Umutsuzluğun tanımı, umudun olmaması olarak ifade edilebileceğinden dolayı umutsuzluğun anlaşılabilmesi için umudun ne olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Clarke (2003) göre umut kesin olmayan fakat en azından olması muhtemel bir şey için sahip olunan arzu ve inançtır. Beck ve diğerlerine göre (1974) umutsuzluk gelecek hakkındaki beklentilerin olumsuz olmasıdır. Odağ (2002) umutsuzluğu, umudun amacının, yönünün, nesne ve konumunun değişimi olarak değerlendirmiştir. Sonuç olarak umut ve umutsuzluğa ilişkin yapılan tanımlar incelendiğinde; umutsuzluğun, bireyin kendi geleceği konusunda olumsuz beklentilere sahip olması ve geleceğini değiştirme konusunda kendisini çaresiz hissetmesi olarak ifade edildiği görülmektedir.

Umutsuzluk duygusu yaşayan bireyler gelecekleri hakkında olumsuz duygular besleyerek gelecekleri hakkında karamsar bir yapıya bürünürler. Gelecekte birçok olumsuz olayla karşılaşacaklarını düşünür ve geleceklerini değiştirme konusunda kendilerini çaresiz hissederler (Akandere, 2000).

Umutsuzluk duygusu yüzleşememe, ufak yaşam zorluklarını olduğundan büyük algılama ve bireyin yaşamını olumsuz etkilemeye kadar gitmektedir (Collins ve Cutcliffe, 2003). Frankl ise umutsuzluğu, bireyin anlam isteminin ketlenmesi paralelinde ortaya çıkan varoluşsal bir sıkıntı şeklinde tanımlamıştır (Frankl, 1997). Kierkegaard umutsuzluğu tanımlarken “gerçek özü yitirmek”, “ölüm hastalığına yakalanmak” tabirlerini kullanmıştır (Kierkegaard, 2007). Sartre’a göre ise, insan dünyaya fırlatılmıştır ve yaptığı seçimler ile kendini yaratmak zorundadır. Kendinden tek sorumlu da kendisi olduğu için ciddi bir sorumluluk ile karşı karşıyadır. Bu sorumluluk yükü, kişi için umutsuzluk ve bunalımı da beraberinde getirmektedir (Sartre, 2018).

### 2.2.1.Umutsuzluğun Etkileri

Uzun süren veya kontrol altında tutulamayan stres durumları beyinde oldukça olumsuz olabilecek değişikliklere neden olur. Bu kalıcı değişiklikler bireyi hassaslaştırarak daha duygusal, stresli ve depresif bir hale gelmesine neden olarak çok ciddi psikiyatrik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayabilir. Güvensizlik duygusu, karamsarlık, huzursuzluk, suçluluk, depresyon gibi

psikolojik rahatsızlıklar görülür (Kılınç ve Eşel, 2002). Dündar (2008) tarafından yapılan çalışma sonucunda umutsuzluk düzeyi arttıkça problem çözme becerisinin azaldığı; Tekin ve Filiz'in (2008) çalışması sonucunda ise umutsuzluk çoğaldıkça boyun eğici davranışta artmaktadır.

Ruhsal olarak geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturan birey, olumsuzluk içerisinde iken kendisini değerlendirme konusunda oldukça zorlanır. Kötümser ifadeler bireyi umutsuzluğa sürüklerken, umutsuzluk bireyi depresyona sürüklemektedir. Kişilerin gelecek ile ilgili oluşturdukları olumsuz düşünceleri, motivasyon kayıpları, depresyonları bireylerde umutsuzluğa neden olmaktadır (Akandere, 2000).

Eremsoy vd. (2005) depresyon ve anksiyete semptomlarının olumsuz otomatik düşünceler ve umutsuzluk ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu tespit edilmiştir. Sevinç ve güven gibi "olumlu" duygular, ister öfke ve iğrenme gibi "olumsuz" duygular hepsinin ortak noktası enerji içermeleridir. Sevinç ve güven yaşandığında enerjik hissedilebilir ancak umutsuzlukta bir bıkkınlık ve depresif hal söz konusudur. Özmen, vd., (2008) depresyonu olan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Dunn (2005), da bu bağlamda geçmişte yaşanan fiziksel hastalıkların umutsuzluğa ve depresyona neden olabileceğini bir modelle ileri sürmektedir.

Cinsiyet değişkeni araştırmalarda incelenmiş erkekler katılımcıların kadın katılımcılardan daha fazla umutsuzluk algısını yansıttıkları belirlenmiştir (Ceyhan, 2004; Çam vd., 2008; Durak ve Batıgün, 2005; Gençay, 2009; Özmen vd, 2008; Şahin, 2009 ve Tümkaya vd, 2007). Buna karşın umutsuzluğun cinsiyete göre manidar olarak farklı olmadığı sonucu elde edilen araştırmalar da bulunmaktadır (Kırımoğlu, 2010; Tekin ve Filiz, 2008; Üngüren 2007).

Sayar ve diğerleri (2000) intihar girişimiyle ilgili etmenleri araştırmışlar ve araştırma sonucunda intihar niyetinin umutsuzluk puanlarıyla ilişkili olduğu; umutsuzlukla depresyon ve umutsuzlukla aleksitimi arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer bir çalışmada 15-65 yaş arası bireylerin

umutsuzluk algılarının, yaşama nedenleri ve yalnızlığının intihar etme olasılığını yordadığı belirlenmiştir (Durak ve Batıgün, 2005).

### **2.3.Yalnızlık**

Yalnızlık duygusu, bireylere acı veren duygular arasında oldukça önemli bir yere sahiptir ve insanlar her zaman yalnızlık duyguları hakkında konuşmaz ve her zaman bu duygularla ne yapacaklarını bilmezler (Beal, 2006). Yalnızlık yabancılaşma ile ilişkili bir kavramdır. Yabancılaşma durumu da çalışmanı sosyal ve psikolojik yönden uzaklaştıran ve yalnızlığa iten bir durumdur (Kirel, 2013).. Türkçe’de yalnızlık, “yalnız olma durumu”, “kimsesizlik” “kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık” ve nüans farklılığıyla beraber “tek başınalık” anlamında kullanılmaktadır (TDK, 1988). Kılavuz’a göre (2005), “yalnızlık” kişinin toplumsal ilişkilerini öznel algılaması durumudur. Bilgin’e göre (2003) yalnızlık tek başına kalmak değildir. Kendisini yalnız hissetmenin karşılığdır. Yalnızlık, mevcut yakın ilişkilerin ihtiyaçları karşılamadığı anlamına gelen bir deneyimdir.

Yalnızlığın yapılmış olan çeşitli tanımlarına baktığımızda, temel neden olarak kişisel özellikler görülmektedir. İş yaşamındaki yalnızlık hissinde de durum aynıdır. İşgörenlerin öz saygısı düşük ise, iletişimi zayıf ise, benlik algıları düşük ise bu durum iş yaşamında yalnızlık olarak karşılık bulacaktır (Karaduman, 2013). Yurt dışında yalnızlık ile ilgili gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre bireye acı veren duygulardan biri olan yalnızlık doyumsuzluğun, kaygının, yabancılaşmanın, alkolizmin, intiharın bir nedeni olabilmektedir (Bekhet ve Zauszniewski, 2012; Tıkkainen ve Heikkinen, 2005).

McWhirter (1990) yalnızlık depresyonla, intiharla, düşmanlıkla, düşük benlik kavramıyla birlikte ele alındığında aralarında ilişki tespit edildiğini belirtmektedir. Ruhsal yönden hastalık yaşayan kişilerde yalnızlık duygusu görüldüğü belirtilmiştir (Eris ve Wolf, 2005). Araştırmalar yalnızlık duygusu ile psiko-sosyal değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında yalnızlığın, kültürle

(Rokach ve Bauer, 2004; Rokarch, Orzeck ve Neto, 2004; Stanley vd. 2010; Victor, 2012), sosyal destekle (Lou ve Jimmy, 2012; Pennington ve Knight, 2008), sosyal ağla (Cattan, Kime ve Bagnall, 2011; Hoza, Bukowski ve Beery, 2000; Eris ve Wolf, 2005) ve öz denetimle (Kremers, Steverink, Albersnagel ve Slaets, 2007) ilişki tespit edilmiştir. Araştırmalar, yalnızlığın ve depresyon semptomlarının birbirini izlediğini, yani ne kadar yalnızlık hissedilirse o kadar depresif hissedildiğini göstermektedir (Achterbergh, ve diğ., 2020).

Kliniğe dayalı çalışmalar yalnızlığı iki şekilde değerlendirmiştir. İlki “duygusal (emosyonel) yalnızlığı ele almış yakın ve samimi ilişki yoksunluğu, eşin veya yakın bir arkadaş kaybı sonrası yaşanan duyguları kapsamaktadır. İkincisi ise “sosyal yalnızlık”tır; daha geniş olarak arkadaş grubunun olmaması ve komşuluk ilişkilerindeki zayıflık olarak değerlendirilmektedir (Bernard, 2013). Sosyal yalnızlığın, yaşın ilerlemesinin etkisi, erişim eksikliği, sosyal hizmet alanlarına ulaşamama, sağlıklı olmamak ve kırsal alanda yaşam ile ilişkili değerlendirmektedir (Treacy, vd., 2004).

Duygusal desteğin, sosyal çevrenin fazlalığının yalnızlık azaltıcı bir etkisi vardır. Farklı ve çeşitli duygusal destek bulan kişiler, kendilerini daha az yalnız hissederler. Burada ilişki sayısı, ilişki sıklığı ve ilişkinin tipi değil ilişkinin niteliği önemlidir. Çünkü arkadaş sayısının çokluğuna rağmen bazı ilişkiler destekleyici değildir ve bu ilişkiler bireyi incitebilir ya da zorlayabilir (Duru, 2004). Günümüz iletişim eksikliği, diğer insanlar ile az temasın olması sosyal etkinliklerdeki azalma ve gruba katılmama nedenler dolayısıyla yalnızlık artmaktadır (Cornwell ve Waite, 2009).

İmamoğlu (2008), kişiler arası ilişkiler ile cinsiyet ve yalnızlık ilişkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişiler arasında bağlılık empati güven duygusu, kendini kontrol ve duyguları kontrol ile yalnızlık algıları arasında farklılaşma olduğu görülmüştür. Sonuçlar değerlendirildiğinde yalnızlık arttıkça kişilere bağlılık da artmaktadır. Yalnızlık düzeyi arttıkça empati azalmaktadır. Başkalarına güven ve duygu kontrolü de azalmaktadır. Dolayısıyla yalnızlıkla empati güven ve duygu kontrolü arasında ters yönlü bir ilişki vardır.

### 2.3.1.Yalnızlık Duygusunun Etkileri

Alan yazın, yalnızlığın toplumsal bir sorun olduğu ve her kesimce yaşandığını belirtmektedir (Stone, ve diğ. 2013; Tornstam, 2007; Victor vd. 2002). Türkiye’de yalnızlık kavramının incelendiği çalışmalarda çoğunlukla gençlere odaklanılmış ve yalnızlık-yakın ilişki (Büyükşahin, 2001; Güngör, 1996; Selçukoğlu, 2001), psikolojik yardıma yönelme (Azizoğlu, 1993), depresyonun ve benlik saygısının ilişkisi (Doğan, 1998), intihar ihtimali (Batıgün, 2008), akademik açıdan başarı durumu ve sosyal desteğin eksikliği (Demir, 1990), yabancılaşma durumu (Duru, 1995), dışsal denetim (Yüksel, 1991), uyum düzeyindeki düşüklük (Bilgen, 1989), sosyal desteğin ve sosyal bağlılığın etkisi (Duru, 2008), sosyal beceri ile ilişkisi (Hamarta, 2000), ergenlikte yaş farklılıkları (Löker, 1999), akranları ile ilişkiler ve ailede iletişimin etkisi (Uruk, 2001) belirlenmiştir.

Halk Sağlığı dergisinde yayınlanan 1950'den 2016'ya kadar 40 çalışmanın 2017 sistematik incelemesi, sosyal izolasyon ve yalnızlık ile zihinsel sağlık ve ölüm nedenlerinin önemli bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir (Leigh ve diğ. 2017). Bu nedenle, sosyal etkileşimlerin azaldığı zamanlarda ruh sağlığınıza dikkat etmek önemlidir. Evde kalmak ve insanlarla daha az etkileşimde kalmakla karşılaştığınızda stres hissetmek normaldir, özellikle de covid virüsü yakalayıp yakalayamayacağınızı endişelenmenin altında kalan strese eklendiğinde. Bu faktörler, anksiyete veya depresyon gibi bir zihinsel sağlık sorunu geliştirme şansınızı artırabilir.

Yalnızlık algısı 65 yaş ve üstünde %80 ,18 yaşında %40 görülmektedir. Yalnızlık algısı orta yaşlarda azalırken 65 yaştan sonra tekrar artış göstermektedir. Yani yalnızlık 70’li yaşlardan sonra daha çok görülmektedir (Eshbaugh, 2009; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Stone, Evandrou ve Falkingham, 2013). Yalnızlık yüzdesel olarak 75 yaştan sonra ciddi bir artış göstermektedir (Dykstra, 2009; Schoenmakers, Van Tilburg ve Fokkema, 2012). Algılanan yalnızlık duygusunun; yaşlıyı olumsuz olarak etkilediği, yakın ilişkiler kurmaktan ziyade bireyin kendini yabancılaştırdığı belirlenmiştir (Bekhet ve Zauszniewski, 2012; Masi, vd, 2011). Yalnızlık bir hastalık gibi



sosyal gruplara yayılabilir. Bunun mekanizması, genellikle kronik yalnızlıktan kaynaklanan maladaptive bilişi içerir. Bir erkek her ne sebeple olursa olsun arkadaşını kaybederse, bu yalnızlığını artırabilir ve aşırı ihtiyaç veya diğer arkadaşların şüphesi gibi uyumsuz biliş geliştirmesine neden olabilir (Robin ve Danilo, 2020).

2010 yılında 1.009 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, romantik veya sosyal yalnızlık değil, sadece aile yalnızlığının kendine zarar verme sıklığının artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Romantik yalnızlık, romantik bir partnerle yakın bir bağdan yoksun ergenler ve yetişkinler tarafından yaşanabilir. Psikologlar, kararlı bir romantik ilişkinin oluşumunun genç yetişkinler için kritik bir gelişim görevi olduğunu, aynı zamanda birçoğunun 20'li yaşların sonunda veya ötesinde erteledikleri bir görev olduğunu sezmektedir. Romantik ilişkilerdeki insanlar bekar insanlara göre daha az yalnızlık bildirme eğilimindedir, ilişkilerini sağlamak onlara duygusal yakınlık sağlar. Dengesiz veya duygusal olarak soğuk romantik ortaklıklarda bulunan insanlar hala romantik yalnızlık hissedebilirler. (Ami ve diğ. 2015).

Çocuklarda, sosyal bağlantıların eksikliği, özellikle düşmanca ve suçlu davranışlar olmak üzere çeşitli antisosyal ve kendine zarar veren davranış biçimleriyle doğrudan bağlantılıdır. Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde, yalnızlık genellikle öğrenme ve hafıza üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Uyku düzeninin bozulması, günlük yaşamda çalışma yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Marano, 2003). Yalnızlıkların zihinsel sağlık sorunları yaşama, işsiz kalma ve hayatta başarılı olma yetenekleri hakkında kötümser hissetme olasılıklarının, cinsiyet veya zenginlikten bağımsız olarak başkalarına bağlı hisseden akranlarına göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Davis, 2018).

Yaşın ilerlemesi ile bireylerde yalnızlık hissi artmaktadır (Kalınkara ve Sarı, 2019). Yalnızlıkla başa çıkma yöntemleri açısından sadece sosyal destek çevresinin etkili olmadığı açıktır. Bireyler aynı zamanda bilişsel, duygusal, motivasyonel ve davranışsal başa çıkma yöntemlerinin birini ya da birkaçını birlikte kullanabilir ve kullandıkları başa çıkma stratejileri açısından yaklaşma-

kaçınma boyutunda farklılaşabilirler. Yapılan çalışmalar, sosyal destek ağı geliştirmeye ek olarak, danışanlara üç şekilde psikolojik yardımda bulunabileceğini ortaya koymaktadır. Bunlar; sosyal beceri eğitimi, bilişsel-davranışçı terapi ve utangaçlık gruplarıdır (Duru, 2004).

#### **2.4.Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu özellikle yetmişli yıllardan sonra akademik çalışmalarda daha sık yer almaya başlamış ve yaşam doyumu popüler araştırma konularından biri haline gelmiştir (Sapançalı, 2009). Yaşam bir yaşayarak öğrenme süreci ve öğrenilenler ile karşılaşılan problemlerin üstesinden gelme süreci olarak ifade edilebilir. Karşılaşılan problemler çözülemediği takdirde yaşam birey için büyük bir sıkıntı haline gelir (Doğan, 2011). İnsanların güçlü bir iletişim ihtiyacı olduğu söylenir. İnsan, her zaman yaşam durumunu değerlendiren nesnel bir yaratıktır. Hedeflerine ulaşana kadar hiçbir tatmin hissetmeyebilir. Belki de her insanın nihai arzusunun hedeflerine ve arzularına ulaşmak olduğu ve bu kazanımın yaşam doyumuna yol açtığı söylenebilir. Bu nedenle Yaşam Memnuniyeti, insan refahının merkezi yönüdür. Nihai hedeftir ve her insan yaşam boyu bu hedefe ulaşmak için çabalamaktadır.

Yaşam doyumu, psikolojik ve çevresel yaşam koşulları ile ilgili çok boyutlu bir kavramdır. Yaşam doyumu terimi iki kelimeye ayrılabilir - yaşam ve memnuniyet.Yaşam doyumu, bireyin yaşamının bir kısmını veya tamamını bilişsel olarak değerlendirmesi olarak tanımlanır (Huebner vd., 2005; Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumunun ölçülmesinde, çok madde yanında bir veya birkaç soru ile de yaşam memnuniyeti değerlendirilmektedir (Abdel-Khalek, 2006; Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumu, günlük yaşamda olumlu duyguların olumsuz olanlara hâkim olması, mutluluk ve ahlaki gibi farklı görüşlerde iyi olma anlamına gelmektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Memnuniyet olmadan insan huzurlu ve müreffeh bir yaşam sürdüremez. Öyleyse, günlük yaşamın gerilimlerini, endişelerini ve endişelerini kırmayı öğrenmelidir. Aksi takdirde bunların hepsi onu yorabilir. Yaşam doyumu, bireyin refahını, yaşam kalitesini ve mutluluğunu ifade etmektedir. Mayer, ve

diğ. (2009) insanların doğayla buluşmalarının doğaya duyarlılık, dikkat kapasitesi, olumlu duygular ve bir yaşam sorunu üzerinde düşünme yeteneğini artırmaktadır.

Son yıllarda birçok çalışma duygusal beceriler ile yaşam doyumu sonuçları arasında pozitif ilişkiler olduğunu bildirmiştir (Mikolajczak vd., 2008; Zeidner vd., 2009). Bu konuda yapılan araştırmalarda artış olmasına rağmen yaşam doyumunu destekleyen duygusal süreçlerin neler olduğu tam olarak anlaşılmamıştır. Araştırmalar, duygusal becerilerin stresle baş etmede hayati bir rol oynadığını göstermektedir (Salovey vd., 1999), duygusal becerileri eksikliğinin çeşitli duygusal bozukluklara neden olabileceğini düşündürmektedir (Gohm ve Clore, 2002; Nolen-Hoeksema, 2003). Yaşam doyumu , yaşlanmanın sosyal bilimsel araştırmalarındaki en eski araştırma konularından biridir. Başlangıçta bu araştırma patoloji ve başa çıkmaya odaklandı, ancak daha sonra mesele yaşam kalitesi algısı haline geldi. Yaşam doyumu ve diğer öznel iyi oluş ölçüleri gerontolojide büyük önem taşımaktadır.

Öznel mutluluk, kişilerin yaşama ilişkin algılamalarının genel değerlendirilmesinin olumlu terimlerle ifade edilmesidir. Öznel iyilik “tatmin, yoğun haz veren duygular (pozitif hisler) ve düşük düzeyde haz vermeyen (hoş olmayan) duygular (negatif hisler)” olmak üzere üç temel unsurun bir araya gelmesinden oluşur. Burada ilginç olan haz veren ve haz vermeyen duygular yani pozitif ve negatif hisler , bir madeni paranın iki farklı yüzü gibi değil, iki birbirinden farklı öge olarak tanımlanmış olmasıdır. Çünkü bu iki duygu ikisi birden aynı anda yüksek düzeyde hissedilebileceği gibi her ikisinin aynı anda düşük düzeyde hissedilmesi mümkündür (Sapançalı, 2009). İnsanoğlunun tüm yaşamları boyunca ulaşmaya çalıştığı nihai hedef olan bir organizmada haz hissetme durumudur. Yaşam doyumu olmadan iç ve dış benlikte uyumsuzluk vardır. Hayatta boşluk, tedirginlik ve anlamsızlık hissine yol açar. Bu paradoksal durum karakter, değerler ve çalışma verimliliği krizlerine yol açar. Yaşam doyumu, zevk alma kapasitesini içerir. Sahip olduklarımızdan ne kadar zevk alabilirsek, o kadar mutlu oluruz. Yaşam doyumu yüksek olan bir kişinin yaşamla mutlu / daha yüksek uyumu olması beklenir ve bunun tersi de geçerli olabilir.

Alan yazın incelendiğinde iletişimi devam ettirebilmenin, yetişkinlerin yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişki olduğunu destekleyen bulgular tespit edilmiştir (Aquino, vd. 1996). Benzer şekilde, Kahraman, vd. (2011) sosyal ilişkilerde zayıflama başladığında yaşam doyumunun da azaldığını belirlemiştir. Kapıkıran (2016) sosyal destek ile yalnızlığın ve yaşam doyumunun aynı yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Liu ve Guo(2008), yalnız yaşayan bireylerin ve çocukları ile sosyal ilişkileri kopuk olanların, yaşam doyumları düşük olduğunu belirtmektedir. Yaşam doymu ile genel sağlık ve günlük aktivite arasında ilişkili olduğu belirlenmiştir (Markides ve Martin, 1979; Pınar ve Demirel, 2016). Yılmaz ve Sayıl (1996), hastanede izole olmak zorunda kalan hasta kişilerde yaşam doymu düşük olduğunu ifade etmektedir.

Araştırmacılar ve politika yapıcılar, engelliliğin yaşam kalitesi, sağlık durumundaki değişiklikler, bakım verme, yas tutma, emeklilik, rol geçişleri ve kaybı, sosyal ağların azalması, aktivite katılımındaki değişiklikler ve yaşam boyunca kişilik gelişimi üzerindeki etkisini daha iyi anlamaya çalışmaktadırlar. Öyleyse, yaşam tarafından gerçekten tatmin olmak ve uyarılmak için bir kişinin özünde tatmin olması gerekir. Bu nedenle, bir kişinin ancak gerçekçi istek ve beklentileri geliştirmek için yetenekleri ve potansiyelleri hakkında gerçekçi bir değerlendirmeye sahip olduğunda mutlu olabileceği açıktır. Son olarak, hayata karşı iyimser bir bakış açısı ve neşeli bir eğilim, yaşamdan tatmin olmanın zor olduğu sağlıklı bir bakış açısıdır.

Gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde yaşam doymu, fazilet, mutluluk, iyi ve güvende hissetme kavramlarını kapsamaktadır (Işık ve Meriç, 2010). Yaşam doymu, bireyin sağlıklarının değerlendirilmesi açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Fakat yaşam kalitesi kavramının tanımı bireyden bireye farklılık gösterdiği için yaşam kalitesinin belirli bir tanımı yapılamamaktadır. Yaşam kalitesi kavramı sadece bedensel sağlık değil aynı zamanda ruhsal sağlığı da içinde barındıran geniş bir iyilik halini ifade etmektedir (Başaran vd. 2005). Birey merkezli yaşam kalitesi yaklaşımlarının bir kısmı insan isteklerinden yola çıkmaktadır. Bu bakışa göre bir insanın yaşam kalitesi, o insanın isteklerinin ne kadarının gerçekleşmiş olduğuyla

ölçülebilecektir. İstek kuramının en genel halinde bu isteklerin doğrudan kendisi tarafından gerçekleştirilmiş olması ön koşul değildir. Eğer bu istekler bireyin kendisi tarafından gerçekleştirilirse bu bir başarı kuramı haline gelir. Ancak bu isteklerin etik olup olmadığı da tartışma konusudur. Bu nedenle isteklerin pozitif bir etik değer içermesi gerektiğini de buna eklemek gerekir (Tekeli, 2010).

Öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmaya iki konu hakim olmuştur. İlki, öznel iyi oluşun en iyi nasıl kavramsallaştırılacağı ve ölçüleceği ile ilgilidir. İkinci konu, insanların yaşamlarında öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesini içerir. Bu konuya odaklanan ve yaşam doyumu yapısını kullanan önemli miktarda araştırma rapor edilmiştir. Yaşlı yetişkinlere yönelik çeşitli müdahalelerin, programların ve politikaların yaşam doyumu üzerindeki etkisi de son zamanlarda ilgi görmüştür. Kirişoğlu (2016), araştırmasında yaşam doyumu ile çeşitli sosyodemografik değişkenler ilişkilendirilmiş ve sonuçlar literatür bilgileri ile harmanlanarak yorumlanmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve anne-babanın eğitim düzeyi, mezun olunan lise türü, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, çalışma durumu, kardeş sayısı, çocuk sahibi olup olmama, ailenin kimlerden oluştuğu (aile yapısı), anne-babanın medeni durumu, genç yetişkinin kiminle birlikte yaşadığı ve alışkanlık değişkenlerinin bireyin yaşam doyumu düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

### **2.5.1.Umutsuzluk İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Aydın ve İşleyen (2004) ise yetişkinlerin umutsuzluk algısını ortalama olarak belirlemiştir. Araştırma huzurevinde kalan yaşlı bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin umutsuzluk düzeyine etkisini araştırmışlardır. Gelecekte beklenenin ve huzurevinde kalmaktan memnun olma durumlarının umutsuzluk düzeylerini etkilediği sonucuna varılmıştır.

Tetik, vd., (2005) yaşlıların umutsuzluk algılarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Cinsiyetin umutsuzluk ile ilişkili olmadığını belirlemiştir.

Arslantaş, vd. (2010) yatan hastalarda umutsuzluk ve sosyal destek düzeyi ve bunları etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamışlardır. Eğitim seviyesinin düşük, ekonomik durumun kötü, çocuk sayısının fazla olması umutsuzluk puanını arttırdığı, ekonomik durumun iyi olması algılanan sosyal desteği arttırmaktadır. Yaşın artması ile umutsuzluk puanının arttığı; hastalık ve yatış süresi arttıkça umutsuzluğun arttığı; hastalık süresi arttıkça algılanan sosyal destek puanının azaldığı; umutsuzluk arttıkça algılanan sosyal destek puanının azaldığı belirlenmiştir. Bireylerin medeni durumu, yalnızlık, sosyal destek gibi olguların, umutsuzluk duygusu ile doğrudan ilişkisi söz konusudur.

Erkan (2015), tarafından yapılan çalışmada ise evde kalan ve huzurevinde kalan yaşlılar karşılaştırılmış ve yaşam kalitesi ve sosyal destek arasında pozitif bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada yaşlıların umutsuzluğundan kaynaklanan depresyon halinin de sosyal destek ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir.

Tuna (2018) araştırmada sanatsal etkinlikle uğraşan yetişkinler ile uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı incelenmiştir. Sanat etkinlikleriyle uğraşmanın bireyin yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısını farklılaştırıp farklılaşmadığı üzerinde durulmuştur. Araştırmada sanatsal etkinliklerle uğraşmanın bireyin benlik saygısı ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.

### **2.5.2.Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Marano (2003) çocuklarda, sosyal bağlantıların eksikliği, özellikle düşmanca ve suçlu davranışlar olmak üzere çeşitli antisosyal ve kendine zarar veren davranış biçimleriyle doğrudan bağlantılıdır. Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde, yalnızlık genellikle öğrenme ve hafıza üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Uyku düzeninin bozulması, günlük yaşamda çalışma yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rokach ve Bauer, (2004) kültürel geçmişin üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya Kanada'dan 484 ve Çek Cumhuriyeti'nden 482 olmak üzere toplam 966 öğrenci katılmıştır. Beş alt

ölçekten oluşan 30 soruluk bir evet/hayır anketini yanıtladılar: Duygusal sıkıntı, Sosyal yetersizlik ve yabancılaşma, Büyüme ve keşif, Kişilerarası izolasyon ve Kendine yabancılaşma. Sonuçlar, iki kültür arasında oldukça tutarlı bir farklılık modeli ortaya çıkarmıştır. Kanadalı öğrenciler beş alt ölçeğin tamamında Çeklerden daha yüksek puan almıştır. Birinci sınıf öğrencileri ikinci ve dördüncü sınıf öğrencileriyle karşılaştırıldı. Her iki ülkede de önemli bir farklılık bulunmamıştır.

Eris ve Wolf (2005) ruhsal durumlar ile yalnızlık duygusunu araştırmışlardır. Ruhsal yönden hastalık yaşayan kişilerde yalnızlık duygusu görüldüğü belirtilmiştir. Şiddetli akıl hastalığı olan insanların yarısından fazlası yalnız olduğu, öznel durum sosyal izolasyon ve arzu edilen ilişkilerin eksikliği ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yalnızlıkları, arkadaş edinme ve arkadaş edinme becerilerindeki bozulma, sosyal etkinliklere katılma fırsatlarının olmaması ve kendileriyle toplulukları arasında engeller oluşturan akıl hastalıklarıyla ilişkili damgalanma ile ilgilidir. Şiddetli akıl hastalığı olan kişilerin tedavisi genellikle yalnızlığı azaltma potansiyeline sahip sosyal ağ müdahalelerini içermez.

Cattan, vd. (2011) yaşlı insanlarda sosyal izolasyon ve yalnızlığın azaltılmasına öncelik verilmesi gerektiğine vurgu yapmışlar ve telefon ağları ve İnternet gibi teknoloji, izole ve yalnız yaşlı insanları desteklemede dikkat çekmişlerdir. Kanıt olmamasına rağmen, telefonla arkadaşlık, yaşlı insanlar arasında yalnızlığı azaltmak için etkili bir düşük seviyeli yöntem olarak kabul edilmiştir. Bu çalışma, Birleşik Krallık 2007-2008'de sekiz proje alanını kapsayan, izole ve/veya yalnız yaşlı insanlar için ulusal bir arkadaşlık planının etkisini değerlendirilmiştir. Amaç, telefona dayalı arkadaşlık hizmetlerinin farklı modellerinin yaşlıların sağlığı ve esenliği üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Karma yöntemler yaklaşımı kullanılmıştır. Hizmetin yaşlı insanların güven kazanmalarına, toplumla yeniden ilişki kurmalarına ve yeniden sosyal olarak aktif olmalarına yardımcı olması beklenmiştir. Sonuç olarak, bulgular, telefonla arkadaş olmanın yaşlı insanların esenliği üzerindeki etkisine dair derinlemesine nitel kanıtlar sunmuştur.

Bekhet ve Zauszniewski, (2012) emekli bireylerin yalnızlık duygularını araştırmışlardır. yalnızlığın kaygı, utanma, intihar, anlaşılama, depresyon gibi etkilerinin olabileceği tespit edilmiştir. Algılanan yalnızlık duygusunun; bireyi oldukça olumsuz bir şekilde etkilediği, bireyi sosyal ilişkilerden ziyade yalnızlığa ve kendini izole etmeye sürüklediği belirlenmiştir.

Jaremka vd. (2014) yalnızlığın zaman içinde ağrı, depresyon ve yorgunluk semptom kümesinin gelişimi için bir risk faktörü olduğunu göstermiştir. Bu veriler yalnızlığın sağlık risklerini de vurgulamaktadır; ağrı, depresyon ve yorgunluk genellikle ciddi hastalıklara eşlik ediyor ve insanları kötü sağlık ve mortalite riskiyle karşı karşıya bırakmaktadır

Berman (2015) Amerika Birleşik Devletleri Adalet Bakanlığı, yalnızlığın gençler arasında intihar oranlarını derinden artırdığını belirten bir çalışma yayınladı, çocuk tesislerinde meydana gelen tüm intiharların% 62'si, intihar sırasında, hücre hapsinde veya orada barındırılma geçmişi olanlar arasında yer almıştır.

Leigh ve diğ. (2017) Halk Sağlığı dergisinde yayınlanan 1950'den 2016'ya kadar 40 çalışmanın 2017 sistematik incelemesi, sosyal izolasyon ve yalnızlık ile zihinsel sağlık ve ölüm nedenlerinin önemli bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Davis, (2018) yalnızlıkların zihinsel sağlık sorunları yaşama, işsiz kalma ve hayatta başarılı olma yetenekleri hakkında kötümser hissetme olasılıklarının, cinsiyet veya zenginlikten bağımsız olarak başkalarına bağlı hisseden akranlarına göre daha yüksek olduğunu" göstermiştir.

Ann (2020) hayvanların, özellikle köpeklerin, kedilerin, tavşanların varlığı, bazı hastalar arasında depresyon ve yalnızlık duygularını hafiflettiği belirlenmiştir. Aynı zamanda hayvanın sağladığı arkadaşlığın ötesinde, diğer evcil hayvan sahipleriyle sosyalleşmek için daha fazla fırsat yaratabilir.

### **2.5.3.Yaşam Doymu İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Aquino, vd. (1996) iletişimi devam ettirebilmenin, yetişkinlerin yaşam doymaları arasında olumlu bir ilişki olduğunu destekleyen bulgular tespit edilmiştir.



Salovey, vd., (1999) yaşam doyumunu destekleyen duygusal süreçlerin neler olduğu tam olarak anlaşılmamıştır. Araştırmalar, duygusal becerilerin stresle baş etmede hayati bir rol oynadığını göstermektedir.

Mikolajczak vd., (2008) duygusal becerileri eksikliğinin çeşitli duygusal bozukluklara neden olabileceğini düşündürmektedir çalışma duygusal beceriler ile yaşam doyumunu sonuçları arasında pozitif ilişkiler olduğunu bildirmiştir.

Liu ve Guo (2008), yalnız yaşayan bireylerin ve çocukları ile sosyal ilişkileri kopuk olanların, yaşam doyumları düşük olduğunu belirtmektedir. Yaşam doyumunu ile genel sağlık ve günlük aktivite arasında ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Kahraman, vd. (2011) sosyal ilişkilerde zayıflama başladığında yaşam doyumunun da azaldığını belirlemiştir.

Kapıkıran (2016) sosyal destek ile yalnızlığın ve yaşam doyumunun aynı yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şahin (2019) yaşlıların internet kullanımının yaşam doyumunu destek düzeyi ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilirken, umutsuzluk düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

### 3. BÖLÜM

#### YÖNTEM

##### 3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada nedensel karşılaştırılma modeli kullanılmıştır. Yetişkinlerde umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Karasar (2006) nedensel karşılaştırılma modeli birden fazla değişkenin birbiri ile ilişkilerini ve birbiri üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik araştırmalar olduğunu belirtmektedir.

##### 3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Balıkesir ilinde yaşayan 20 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Amaçlı örneklem alma yolu ile belirlenen; hayvan besleyen 150 ve gelişmiş güzel örneklem alma yolu ile belirlenen hayvan beslemeyen 156 toplamda 306 kişiye ulaşılmıştır. Örnekleme ulaşılmasında evinde evcil hayvan besleyen kişilere, tarım müdürlüğüne, veteriner hekimlere müracaat eden kişilere ve evinde hayvan beslemeyen kişilere ulaşılarak veriler toplanmıştır

**Tablo 1**

*Örneklem Grubunun demografik özellikleri*

	<b>Gruplar</b>	$n^f$	%
Cinsiyet	Kadın	133	43,5
	Erkek	173	56,5
Yaş	20-30 yaş	69	22,5
	31-40 yaş	73	23,9
	41-50 yaş	119	38,9
	51-64 yaş	45	14,7
Medeni Durum	Evli	201	65,7
	Bekar	105	34,3

Eğitim Durumu	İlköğretim	47	15,4
	Lise	56	18,3
	Üniversite	203	66,3
Gelir	2500 TL ve altı	69	22,5
	2501-5000 TL	141	46,1
	5001 TL ve üz.	96	31,4
Çocuk	Var	187	61,1
	Yok	119	38,9
Hayvan	Yok	150	49,0
Besleme	Köpek	35	11,4
	Kedi	76	24,8
	Kuş/balık/vd.	45	14,7
	Toplam	306	100,0

Tablo 1’de verilen örneklem grubunun demografik özellikleri incelendiğinde 133’ü (%43,5) kadın, 173’ü (%56,6) erkektir. 69’u (%22,5) 20-30 yaşında, 73’ü (%23,9) 31-40 yaşında 119’u (%38,9) 41-50 yaşında, 45’i (%14,7) 51-64 yaşındadır. 201’i (%65,7) evli, 105’i (%34,3) bekaardır. 47’si (%15,4) ilköğretim, 56’sı (%18,3) lise, 203’ü (%66,3) üniversite mezunudur. 69’u (%22,5) 2500 TL ve altı, 141’i (%46,1) 2501-5000 TL ve 96’sı (%31,4) 5001 TL ve üzeri gelire sahiptir. 187’si (%61,1) çocuk sahibi, 119’u (%38,9) çocuk sahibi değildir. 150’si (%49,0) hayvan beslememekte, 35’i (%11,4) köpek, 76’sı (%24,8) kedi, 45’i (%14,7) kuş balık ve diğ. hayvanları beslemektedir. Araştırmaya toplam 306 kişi katılmıştır.

### 3.3. Veri Toplam Araçları

Çalışmaya katılacak kişilere sosyo-demografik bilgi formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Kişilere tek tek verilmiş ve tek seferde yapılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların kişisel özellikleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, çocuk sahibi olma durumu, beslediği hayvan türü bilgilerini doldurmaları istenmiştir. Ayrıca ölçek maddelerinde toplam 7 soruya cevap vermeleri istenmiştir.

### 3.3.2.Beck Umutsuzluk Ölçeği

Ölçeği Beck (1974) geliştirmiştir. 20 madde ile oluşturulmuş ve bireylerdeki umutsuzluk algısını belirlemeyi hedeflemiştir. Gelecekle ilgili duygular, motivasyon kaybı ve beklentiler ölçülmektedir. Test, genç ve yetişkinler için tasarlanmıştır. Yanıtlayanın gelecekle ilgili olumsuz tutumlarının veya karamsarlığının boyutunu ölçmektedir. Umutsuzluk yapısına bir ölçü olarak kullanılmak üzere tasarlanmamıştır, ancak bu şekilde kullanılmıştır. Doğru veya yanlış şeklinde yanıt istenmektedir. 0 veya 1 puan alınır. Bu bağlamda Ölçek 0-20 aralığında puanlanır. Ölçek "Gelecek ile ilgili duygular", "Gelecek ile ilgili beklentiler" ve "Motivasyon kaybı" olarak üç faktörlüdür. Ölçekteki puanların fazlalığı Umutsuzluğun fazlalığını göstermektedir. Orijinal formda cronbach alpha değeri 0,93. dür. Olarak bulunmuş alt boyutlara ilişkin bilgi verilmemiştir (Beck, 1974). Türkiye'de Durak ve Palabıyıköğlü (1994) gerçekleştirdiği uyarlama çalışmasında güvenilirlik .85 belirlenmiştir. Bu çalışmada Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .89 elde edilmiştir.

### 3.3.3.Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık ölçeği, bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla ML Ferguson, Daniel Russell ve Letitia Anne Peplau (1978) tarafından geliştirilmiş (University of California Los Angeles Loneliness Scale) olup, orijinal versiyon 1978'de 20 maddelik bir ölçek olarak yayınlandı. Ölçeğin ilk değerlendirmesi, yüksek düzeyde iç tutarlılık ve diğer geçerlilik ölçülerinden iyi puanlar bulmuştur. UCLA Yalnızlık Ölçeği, bilim adamları arasında yaygın kabul gören ilk yalnızlık ölçeğiydi. O zamandan beri, 1980 ve 1996 da dahil olmak üzere birkaç kez revize edilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ilk geliştiren kişiler arasında yer alan Russel (1996) tarafından yeni versiyonunun güvenilirliği, geçerliliği ve faktör yapısının analizleri yapılmıştır. Sonuçlar, ölçümün hem iç tutarlılık (katsayı alfa 0,89 ile 0,94 arasında değiştiği belirlenmiştir) hem de 1 yıllık bir süre boyunca test-tekrar test güvenilirliği ( $r = .73$ ) açısından oldukça güvenilir olduğunu göstermiştir (Russell, 1996) Ölçekte 10 olumlu 10 olumsuz ifade bulunmakta ve ters kodlanmaktadır. Dörtlü Likert tipidir. Puanların

fazlalığı yalnızlık algısının fazlalığını göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında norotik depresif tanısı almış 36 ve sağlıklı 36 kişi örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonuçları diğer ölçekler ile karşılaştırılmış ve Beck depresyon envanteri ile ilişkisi .77 bulunmuştur. Güvenirlik incelendiğinde .96 korelasyon bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı ise .94 bulunmuştur (Demir, 1989).

### **3.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener vd. (1985) yaşam doyumunu belirlemek için 5 maddeden oluşan bir ölçek geliştirmişlerdir. Tek faktörlüdür. Crombach alpha güvenirlik katsayısı .82 test tekrarında .87 olarak belirlenmiştir (Diener vd. 1985). Dağlı ve Baysal (2016) uyarlama çalışması yapmış geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenirligi ise 0,97 olarak saptanmıştır. Faktör analizinde ölçeğin orijinalinde olduğu gibi tek faktörlü olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .87 elde edilmiştir.

### **3.4.Verilerin Toplanması**

Araştırma konusunun belirlenmesinde, çalışılmamış değişkenlerin belirlenmesi amacıyla alan yazın taranmış ve danışman desteğiyle konu belirlenmiştir. Araştırmanın amacına uygun olan mevcut geliştirilmiş ölçekler tespit edilmiş ve geliştiren kişilerden uygulama izni alınmıştır. Araştırma öncesi etik kurul izni için başvurulmuş ve etik kurul izni çıktıktan sonra uygulamalara geçilmiştir.

Bu araştırmanın verileri Balıkesir ilinde yaşayan 20 yaş üstü evcil hayvan besleyen ve beslemeyen toplamda 306 kişiden toplanmıştır. Örnekleme ulaşılmasında evcil hayvan besleyen kişilerle, Tarım Müdürlüğüne, veteriner hekimlere gidilerek buraya müracaat eden kişilerle birebir görüşme ve araştırmanın amacının anlatılması yöntemi seçilmiştir. Birebir görüşmeler

sonucunda anketler dağıtılmış ve katılımcılarca ölçekler doldurulduktan sonra toplanmıştır. Ölçek doldurulması yaklaşık olarak 15-25 dakika arası sürmüştür.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Ölçeklere ait basıklık, çarpıklık değerleri Tablo 4.2'de verilmiştir.

**Tablo 2**

*Ölçeklere Ait Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri*

	<i>N</i>	<i>Skewness</i> (Çarpıklık)	<i>Kurtosis</i> (Basıklık)
Umutsuzluk Ölçeği	322	.362	-.959
Yalnızlık Ölçeği		.137	-.278
Yaşam Doyumu Ölçeği		-.331	-.704

Tablo 2'e göre Umutsuzluk ölçeğinde çarpıklık .362 basıklık -.959, yalnızlık ölçeğinde çarpıklık .137 basıklık -.278 Yaşam Doyumu ölçeğinde çarpıklık -.331 basıklık -.704 olduğu belirlenmiştir. Katsayılarının -1 ile +1 arasında yer aldığı görüldüğünden verilerin normal dağıldığı kabul edilmiş (Tabachnic ve Fidell, 2007) parametrik testler yapılmasına karar verilmiştir.

### 3.5. Verilerin Çözümlemesi

Veriler toplandıktan sonra gözle kontrol yapılmıştır. Sonra SPSS 26 programın aktarılmıştır. İlk olarak demografik bilgilerin sayı ve yüzde değerleri alınmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları verilmiştir.

#### 4.1.Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular

Demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	P
Gelecekle İlgili Duygular	Kadın	133	1,89	1,782	,155	-,246	304	,806
	Erkek	173	1,94	1,702	,129			
Motivasyon Kaybı	Kadın	133	3,30	2,063	,179	-,210	304	,834
	Erkek	173	3,35	1,774	,135			
Umutsuzluk	Kadın	133	2,33	2,259	,196	,153	304	,879
	Erkek	173	2,29	1,868	,142			
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	Kadın	133	7,52	5,547	,481	-,101	304	,919
	Erkek	173	7,58	4,667	,355			

Tablo 3 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin cinsiyetlerine göre umutsuzluk ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir. (t=-,101; p>.05).

**Tablo 4**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Yaşlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Gelecekle İlgili Duygular	20-30 yaş	69	2,01	1,795	<b>G.Arası</b>	12,341	3	4,114	1,372	,251
	31-40 yaş	73	1,84	1,667	<b>G.İçi</b>	905,450	302	2,998		
	41-50 yaş	119	1,75	1,580	<b>Toplam</b>	917,791	305			
	51-64 yaş	45	2,33	2,089						
	Toplam	306	1,92	1,735						
Motivasyon Kaybı	20-30 yaş	69	3,39	1,800	<b>G.Arası</b>	16,585	3	5,528	1,536	,205
	31-40 yaş	73	3,30	2,032	<b>G.İçi</b>	1086,735	302	3,598		
	41-50 yaş	119	3,12	1,653	<b>Toplam</b>	1103,320	305			
	51-64 yaş	45	3,82	2,367						
	Toplam	306	3,33	1,902						
Umutsuzluk	20-30 yaş	69	2,33	1,960	<b>G.Arası</b>	40,952	3	13,651	3,345	,020
	31-40 yaş	73	2,26	1,993	<b>G.İçi</b>	1232,555	302	4,081		
	41-50 yaş	119	2,02	1,785	<b>Toplam</b>	1273,507	305			
	51-64 yaş	45	3,13	2,651						
	Toplam	306	2,31	2,043						
Toplam Umutsuzluk	20-30 yaş	69	7,74	4,949	<b>G.Arası</b>	193,282	3	64,427	2,555	,045
	31-40 yaş	73	7,40	5,071	<b>G.İçi</b>	7614,381	302	25,213		
	41-50 yaş	119	6,88	4,193	<b>Toplam</b>	7807,663	305			
	51-64 yaş	45	9,29	6,781						
	Toplam	306	7,55	5,060						

Tablo 4 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin yaşlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda Gelecekle İlgili Duygular ( $f=1,372$ ;  $p>.05$ ) Motivasyon Kaybı alt boyutunda ( $f=1,536$ ;  $p>.05$ ) Toplam umutsuzluk ölçeğinde ( $f=2,555$ ;  $p>.05$ ) anlamlı bir farklılık görülmezken umutsuzluk alt boyutunda ise ( $f=3,345$ ;  $p\leq 0,05$ ) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan Scheffe testi sonucunda;

hayvan besleyen ve beslemeyenlerin yaşlarına göre umutsuzluk ölçeği umutsuzluk alt boyutunda da 51-64 yaşında olanlar 41-50 yaşında olanlara ( $M=2,02$ ) kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları ve toplam puanda 51-64 yaşında olanlar ( $M=9,29$ ) 41-50 yaşında olanlara ( $M=6,88$ ) kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur.



**Tablo 5**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
Gelecekle İlgili Duygular	Evli	201	1,75	1,624	,115	-2,301	304	,022
	Bekar	105	2,23	1,898	,185			
Motivasyon Kaybı	Evli	201	3,08	1,809	,128	-3,193	304	,002
	Bekar	105	3,80	1,992	,194			
Umutsuzluk	Evli	201	2,14	1,993	,141	-2,038	304	,042
	Bekar	105	2,64	2,108	,206			
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	Evli	201	6,97	4,743	,335	-2,816	304	,005
	Bekar	105	8,67	5,468	,534			

Tablo 5 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin medeni durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüş, toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda bekar olanlar evli olanlara kıyasla daha yüksek umutsuzluk puanına sahip olduğu bulunmuştur (t=-2,816; p≤0,05).

**Tablo 6**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Eğitim Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Gelecekle İlgili Duygular	İlköğretim	47	2,57	1,908	<b>G.Arası</b>	28,324	2	14,162	4,824	,009
	Lise	56	1,55	1,640	<b>G.İçi</b>					
	Üniversite	203	1,86	1,686	<b>Toplam</b>					
	Toplam	306	1,92	1,735						
Motivasyon Kaybı	İlköğretim	47	4,66	1,937	<b>G.Arası</b>	101,272	2	50,636	15,311	,000
	Lise	56	2,89	1,826	<b>G.İçi</b>					
	Üniversite	203	3,14	1,788	<b>Toplam</b>					
	Toplam	306	3,33	1,902						
Umutsuzluk	İlköğretim	47	3,28	2,526	<b>G.Arası</b>	66,725	2	33,363	8,377	,000
	Lise	56	1,68	1,780	<b>G.İçi</b>					
	Üniversite	203	2,26	1,913	<b>Toplam</b>					
	Toplam	306	2,31	2,043						
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	İlköğretim	47	10,51	5,725	<b>G.Arası</b>	542,631	2	271,316	11,316	,000
	Lise	56	6,13	4,456	<b>G.İçi</b>					
	Üniversite	203	7,26	4,806	<b>Toplam</b>					
	Toplam	306	7,55	5,060						

Tablo 6 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin eğitim durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda Gelecekle İlgili Duygular ( $f=4,824$ ;  $p\leq 0,05$ ) Motivasyon Kaybı alt boyutunda ( $f=15,311$ ;  $p\leq 0,05$ ) umutsuzluk alt boyutunda ise ( $f=8,377$ ;  $p\leq 0,05$ ) Toplam umutsuzluk ölçeğinde ( $f=11,316$ ;  $p\leq 0,05$ ) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan Scheffe testi sonucunda;

Katılımcıların eğitim durumuna göre umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile tüm alt boyutlarda ilköğretim mezunu olanların ( $M=10,51$ ) lise mezunu olanlar ( $M=6,13$ ) ile üniversite mezunu olanlara ( $M=7,26$ ) kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 7**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Gelir Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Gelecekle İlgili Duygular	2500 TL ve altı	69	1,72	1,589	<b>G.Arası</b>	3,533	2	1,767	,585	,557
	2501-5000 TL	141	2,00	1,793	<b>G.İçi</b>	914,258	303	3,017		
	5001 TL ve üz.	96	1,93	1,755	<b>Toplam</b>	917,791	305			
	Toplam	306	1,92	1,735						
Motivasyon Kaybı	2500 TL ve altı	69	3,65	1,924	<b>G.Arası</b>	18,122	2	9,061	2,530	,081
	2501-5000 TL	141	3,39	1,784	<b>G.İçi</b>	1085,198	303	3,582		
	5001 TL ve üz.	96	3,00	2,021	<b>Toplam</b>	1103,320	305			
	Toplam	306	3,33	1,902						
Umutsuzluk	2500 TL ve altı	69	2,38	1,979	<b>G.Arası</b>	1,263	2	,631	,150	,860
	2501-5000 TL	141	2,24	2,118	<b>G.İçi</b>	1272,244	303	4,199		
	5001 TL ve üz.	96	2,36	1,995	<b>Toplam</b>	1273,507	305			
	Toplam	306	2,31	2,043						
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	2500 TL ve altı	69	7,75	4,815	<b>G.Arası</b>	10,196	2	5,098	,198	,820
	2501-5000 TL	141	7,63	5,134	<b>G.İçi</b>	7797,468	303	25,734		
	5001 TL ve üz.	96	7,29	5,160	<b>Toplam</b>	7807,663	305			
	Toplam	306	7,55	5,060						

Tablo 10 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin gelir durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda toplam ölçek ile hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $f=,198$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 8**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
Gelecekle İlgili	Var	187	1,67	1,655	,121	-3,163	304	,002
Duygular	Yok	119	2,30	1,792	,164			
Motivasyon Kaybı	Var	187	3,05	1,853	,135	-3,263	304	,001
	Yok	119	3,76	1,903	,174			
Umutsuzluk	Var	187	2,10	2,019	,148	-2,315	304	,021
	Yok	119	2,65	2,044	,187			
Toplam Umutsuzluk	Var	187	6,81	4,844	,354	-3,255	304	,001
Ölçeği	Yok	119	8,71	5,191	,476			

Tablo 8 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin çocuk sahibi olma durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüş, toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda çocuğu olmayanların olanlara kıyasla daha yüksek umutsuzluk puanına sahip olduğu bulunmuştur ( $t=-3,255$ ;  $p\leq 0,05$ ).

**Tablo 9**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Hayvan Besleme Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
İlgili Duygular	Gelecekle Yok	150	2,35	1,847	<b>G.Arası</b>	60,040	3	20,013	7,046	,000
	Köpek	35	1,51	1,541	<b>G.İçi</b>	857,750	302	2,840		
	Kedi	76	1,62	1,478	<b>Toplam</b>	917,791	305			
	Kuş/balık/v d.	45	1,27	1,543						
	Toplam	306	1,92	1,735						
Motivasyon Kaybı	Yok	150	3,84	2,047	<b>G.Arası</b>	80,165	3	26,722	7,887	,000
	Köpek	35	2,60	1,594	<b>G.İçi</b>	1023,155	302	3,388		
	Kedi	76	2,87	1,552	<b>Toplam</b>	1103,320	305			
	Kuş/balık/v d.	45	2,96	1,731						
	Toplam	306	3,33	1,902						
Umutsuzluk	Yok	150	2,81	2,228	<b>G.Arası</b>	73,275	3	24,425	6,146	,000
	Köpek	35	1,77	1,750	<b>G.İçi</b>	1200,231	302	3,974		
	Kedi	76	1,91	1,753	<b>Toplam</b>	1273,507	305			
	Kuş/balık/v d.	45	1,76	1,694						
	Toplam	306	2,31	2,043						
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	Yok	150	9,00	5,530	<b>G.Arası</b>	624,985	3	208,328	8,759	,000
	Köpek	35	5,89	4,282	<b>G.İçi</b>	7182,679	302	23,784		
	Kedi	76	6,39	4,076	<b>Toplam</b>	7807,663	305			
	Kuş/balık/v d.	45	5,98	4,148						
	Toplam	306	7,55	5,060						

Tablo 9 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin hayvan besleme durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda toplam ölçek ile tüm alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ( $f=8,579$ ;  $p \leq 0,05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda;

Katılımcıların hayvan besleme durumlarına göre umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile tüm alt boyutlarda evinde hayvan beslemeyenlerin ( $M=9,00$ ) evinde köpek ( $M=5,89$ ), kedi ( $M=6,39$ ) ve kuş/balık ( $M=5,98$ ) besleyenlere kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur.

## 4.2.Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular

**Tablo 10**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Kadın	133	41,83	11,996	1,040	,130	304	,896
	Erkek	173	41,66	10,495	,798			

Tablo 10 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin cinsiyetlerine göre yalnızlık ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=,130; p>.05).

**Tablo 11**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Yaşlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yalnızlık Ölçeği	20-30 yaş	69	40,20	9,131	<b>G.Arası</b>	623,758	3	207,919	1,683	,171
	31-40 yaş	73	43,90	12,904	<b>G.İçi</b>	37318,268	302	123,570		
	41-50 yaş	119	41,89	10,524	<b>Toplam</b>	37942,026	305			
	51-64 yaş	45	40,13	12,239						
	Toplam	306	41,73	11,153						

Tablo 11 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin yaşlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. (t=1,683; p>.05)

**Tablo 12**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Medeni Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Evli	201	40,84	10,872	,767	-1,954	304	,052
	Bekar	105	43,45	11,532	1,125			

Tablo 12 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin medeni durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüş, bekar olanların evli olanlara kıyasla kendilerini daha yalnız algıladıkları bulunmuştur (t=-1,954; p≤0,05)

**Tablo 13**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Eğitim Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yalnızlık Ölçeği	İlköğretim	47	46,83	9,256	<b>G.Arası</b>	1443,810	2	721,905	5,993	,003
	Lise	56	40,91	11,725	<b>G.İçi</b>	36498,216	303	120,456		
	Üniversite	203	40,78	11,124	<b>Toplam</b>	37942,026	305			
	Toplam	306	41,73	11,153						

Tablo 13 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin eğitim durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur (f=5,993; p≤0,05). Yapılan Scheffe testi sonucunda;

Hayvan besleyen ve beslemeyenlerin eğitim durumuna göre yalnızlık ölçeği puanlarında ilköğretim mezunu olanların (M=46,83), lise (M=40,91) ve üniversite (M=40,78) mezunu olanlara kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 14**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Gelir Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yalnızlık Ölçeği	2500 TL ve altı	69	40,64	9,745	<b>G.Arası</b>	744,502	2	372,251	3,032	,050
	2501-5000 TL	141	43,40	11,029	<b>G.İçi</b>	37197,524	303	122,764		
	5001 TL ve üz.	96	40,06	12,014	<b>Toplam</b>	37942,026	305			
	Toplam	306	41,73	11,153						

Tablo 14 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin gelir durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $f=3,032$ ;  $p\leq 0,05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda; Katılımcıların gelir durumuna göre yalnızlık ölçeği puanlarında 2501-5000 TL geliri olanların ( $M=4340$ ), 5001 TL ve üz. ( $M=40,06$ ) geliri olanlara kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 15**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Var	187	40,51	10,795	,789	-2,415	304	,016
	Yok	119	43,65	11,481	1,052			

Tablo 15 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin çocuk sahibi olma durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüş, çocuk sahibi olmayanların olanlara kıyasla kendilerini daha yalnız algıladıkları bulunmuştur ( $t=-2,415$ ;  $p\leq 0,05$ ).

**Tablo 16**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Hayvan Besleme Durumlarına Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yalnızlık Ölçeği	Yok	150	43,85	11,773	<b>G.Arası</b>	1344,431	3	448,144	3,698	,012
	Köpek	35	40,37	9,929	<b>G.İçi</b>	36597,595	302	121,184		
	Kedi	76	39,30	10,550	<b>Toplam</b>	37942,026	305			
	Kuş/balık/ vd.	45	39,84	9,821						
	Toplam	306	41,73	11,153						

Tablo 16 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin hayvan besleme durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $f=3,698$ ;  $p\leq 0,05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda; Katılımcıların hayvan besleme durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanları evinde hayvan beslemeyenlerin ( $M= 43,85$ ) evinde kedi ( $M=39,30$ ), besleyenlere kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur. Hayvan besleyenlerin yalnızlık puanları daha düşüktür.

#### 4.3.Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Bulgular

Demografik değişkenlere ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

**Tablo 17**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
YaşamDoyumu	Kadın	133	15,29	5,034	,437	-	304	,013
	Erkek	173	16,66	4,633	,352			

Tablo 17 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin Cinsiyetlerine göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir



farklılık görülmüş, erkeklerin yaşam doyumu kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t=-2,485$ ;  $p\leq 0,05$ ).

**Tablo 18**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Yaşlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yaşam Doyumu	20-30 yaş	69	15,57	4,698	<b>G.Arası</b>	277,743	3	92,581	4,050	,008
	31-40 yaş	73	15,62	4,988	<b>G.İçi</b>	6902,950	302	22,857		
	41-50 yaş	119	17,18	4,663	<b>Toplam</b>	7180,693	305			
	51-64 yaş	45	14,60	4,873						
	Toplam	306	16,07	4,852						

Tablo 18 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin yaşlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $f=4,050$ ;  $p\leq 0,05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda;

Katılımcıların yaşlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında 41-50 yaşında olanların ( $M=17,18$ ), 51-64 yaşında olanlara ( $M=14,60$ ) kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 19**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
Yaşam Doyumu	Evli	201	16,68	4,642	,327	3,117	304	,002
	Bekar	105	14,89	5,047	,492			

Tablo 19 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin medeni durumlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüş, evli olanların bekar olanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t=-3,117$ ;  $p\leq 0,05$ ).

**Tablo 20***Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yaşam Doyumu	İlköğretim	47	14,00	4,943	<b>G.Arası</b>	238,575	2	119,287	5,206	,006
	Lise	56	16,29	5,151	<b>G.İçi</b>	6942,118	303	22,911		
	Üniversite	203	16,48	4,645	<b>Toplam</b>	7180,693	305			
	Toplam	306	16,07	4,852						

Tablo 20 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin eğitim durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $f=5,206$ ;  $p \leq 0,05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda;

Hayvan besleyen ve beslemeyenlerin eğitim durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında ilköğretim mezunu olanların ( $M=14,00$ ), lise ( $M=16,29$ ) ve üniversite ( $M=16,48$ ) mezunu olanlara kıyasla daha düşük yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 21***Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yaşam Doyumu	2500 TL ve altı	69	15,03	4,502	<b>G.Arası</b>	171,401	2	85,701	3,705	,026
	2501-5000 TL	141	15,90	5,069	<b>G.İçi</b>	7009,292	303	23,133		
	5001 TL ve üz.	96	17,05	4,628	<b>Toplam</b>	7180,693	305			
	Toplam	306	16,07	4,852						

Tablo 21 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin geliri göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $f=3,705$ ;  $p \leq 0,05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda;

Hayvan besleyen ve beslemeyenlerin gelir durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında 5001 TL ve üzeri geliri olanların (M=17,05), 2500 TL ve altı geliri (M=15,03) olanlara kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 22**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t	sd	p
Yaşam Doyumu	Var	187	16,63	4,636	,339	2,555	304	,011
	Yok	119	15,18	5,069	,465			

Tablo 22 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin çocuk sahibi olma durumlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüş, çocuk sahibi olanların olmayanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (t=2,555; p≤0,05).

**Tablo 23**

*Hayvan Besleyen ve Beslemeyenlerin Hayvan Besleme Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Yaşam Doyumu	Yok	150	13,68	4,718	<b>G.Arası</b>	1696,825	3	565,608	31,148	,000
	Köpek	35	18,00	3,789	<b>G.İçi</b>	5483,868	302	18,159		
	Kedi	76	18,75	3,688	<b>Toplam</b>	7180,693	305			
	Kuş/balık/ vd.	45	17,98	3,870						
	Toplam	306	16,07	4,852						

Tablo 23 incelendiğinde hayvan besleyen ve beslemeyenlerin hayvan besleme durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında yapılan Anova testi

sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $f=4,050$ ;  $p\leq 0,05$ ). Yapılan Scheffe testi sonucunda;

Hayvan besleyen ve beslemeyenlerin hayvan besleme durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında hayvan besleyenlerin köpek ( $M=18,00$ ), kedi ( $M=18,75$ ) ve kuş/balık ( $M=17,98$ ) hayvan beslemeyenlere ( $M=13,68$ ) kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur.

#### 4.4. Korelasyon Analizi Sonucu

**Tablo 24**

##### *Korelasyon Analizi Sonuçları*

		Gelecekle İlgili Duygular	Motivasyon Kaybı	Umutsuzluk	Toplam Umutsuzluk Ölçeği	Yalnızlık Ölçeği	Yaşam Doymu
Gelecekle İlgili Duygular	r	1	,640**	,716**	,873**	,464**	-,417**
	p		,000	,000	,000	,000	,000
	n	306	306	306	306	306	306
Motivasyon Kaybı	r		1	,707**	,881**	,465**	-,484**
	p			,000	,000	,000	,000
	n		306	306	306	306	306
Umutsuzluk	r			1	,915**	,339**	-,389**
	p				,000	,000	,000
	n			306	306	306	306
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	r				1	,471**	-,482**
	p					,000	,000
	n				306	306	306
Yalnızlık Ölçeği	r					1	-,510**
	p						,000
	n					306	306
Yaşam Doymu	r						1
	p						
	n						306

Tablo 24 incelendiğinde Gelecekle İlgili Duygular alt boyutunun Motivasyon Kaybı, Umutsuzluk, Toplam Umutsuzluk Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği, aynı yönde anlamlı ilişkisinin olduğu, Yaşam Doymu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu, Motivasyon Kaybının Umutsuzluk, Toplam Umutsuzluk Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği ile aynı yönde anlamlı ilişkisinin olduğu, Yaşam Doymu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu, Umutsuzluk alt boyutunun Toplam Umutsuzluk Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği ile aynı yönde anlamlı

ilişkisinin olduğu, Yaşam Doyumu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Umutsuzluk ölçeği ile yalnızlık ölçeği arasında aynı yönde anlamlı ilişki bulunurken yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

#### 4.5. Regresyon Analizi Sonucu

**Tablo 25**

*Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeğinin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
(Constant)	24,921	,883		28,228	,000
Toplam Umutsuzluk Ölçeği	-,298	,051	-,311	-5,849	,000
Yalnızlık Ölçeği	-,158	,023	-,364	-6,854	,000
		R=,579	R <sup>2</sup> =,335	F=76,404	P=,000

Tablo 25’de görüldüğü gibi Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeğinin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeğinin yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır (R= ,579, R2= ,335, p<.01). Bu modelin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların yaşam doyumu algılarını, Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeği toplam varyansın ,033’ünü açıklamaktadır. Yani bu değişkenlerinin katılımcıların yaşam doyumunu %3 kadarını (R2= 0.335) açıklayabildiği görülmektedir. Toplam Umutsuzluk Ölçeğine ait regresyon yükü (-.298) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (-.311) olduğu, Yalnızlık Ölçeğine ait regresyon yükü (-.158) ve standartlaştırılmış regresyon yükü (-.364) olduğu belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki görece önem sırası birbirine oldukça yakın olup; Yalnızlık Ölçeği ve Toplam Umutsuzluk Ölçeği şeklinde sıralanmıştır.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Katılımcıların cinsiyetlerine, gelir durumlarına ve hayvan besleme durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Salık (2019) gelir değişkenine göre umutsuzluk algısında ilişki saptamamıştır. Farklı olarak Savaşan vd. (2013) ve Denton vd. (2012) ise gelir arttıkça umutsuzluk algısının düştüğünü belirlemişlerdir. Cinsiyet göre kadınların umutsuzluk algıları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Gündoğan Gelik, 2019; Erşan vd. 2013; Thomas ve Clark, 2011). Alan yazında demografik değişkenlerde görülen farklı sonuçların örneklem grubunun özellikleri kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Umutsuzluk algısı cinsiyet yerine diğer sosyo demografik değişkenler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü umutsuzluk içinde yaşanılan sosyal ortam ve yaşamışlıklar ile ilişkilidir.

Katılımcıların yaşlarına göre umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile umutsuzluk alt boyutunda 51-64 yaşında olanlar 41-50 yaşında olanlara kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur. Salık (2019) yaşları ilerledikçe umutsuzluk algısının yükseldiği saptanmıştır. Gündoğan'ın (2019) yaptığı çalışmada kalp yetersizliği olan hastalarının yaşı ilerledikçe umutsuzluk düzeylerinin yükseldiği görülmüştür (Gündoğan Gelik, 2019). Literatürdeki çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur (Yılmaz ve Ergun 2010, Arslantaş, 2010; Şahin, 2007). Fakat Kınıcı (2018) ise yaş ile umutsuzluk arasında ilişki bulmamıştır (Kınıcı, 2018). Yaşın ilerledikçe umutsuzluk algısının arttığı alan yazında bir çok araştırmada (Şahin, 2007; Yılmaz ve Ergun 2010; Arslantaş, 2010; Salık, 2019; Gündoğan 2019) tespit edildiği

görüldüğünden ileri yetişkinlik ve yaşlılıkta bireylere sosyal ve psikolojik desteğin verilmesi yararlı olabilir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda bekar olanlar evli olanlara kıyasla daha yüksek umutsuzluk puanına sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuçtan farklı olarak medeni durumun umutsuzluk algısı ile ilişki belirlemeyen çalışmalar bulunmaktadır (Kılınç vd.2016; Gündoğan Gelik, 2019). Evli olmanın sosyal destek olduğu düşüncesinden yola çıkarak bekar olanlarda umutsuzluk algısının düşük olması beklenen bir durumdur. Bazı araştırmalarda farklı sonuçların bulunması örneklem özelliği gereği olabilir. Medeni durum değişkeninin umutsuzlukla ilişkisini belirlemek için daha farklı örneklemlemler ile çalışılması gerektiği düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile tüm alt boyutlarda ilköğretim mezunu olanların üniversite mezunu olanlara kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur. Salık (2019) eğitim seviyeleri yükseldikçe umutsuzluk düzeyleri düşmekte ve umut seviyeleri yükseldiğini saptamıştır. Literatürdeki çalışmalar araştırmamıza uyumlu sonuçlar göstermektedir (Yılmaz ve Ergun, 2010; Gündoğan Gelik, 2019; Arslantaş vd. 2010; Erşan vd. 2013; Erdem vd. 2004). Düşük eğitim yaşama bakış açısını değiştirebilir. Umut ve umutsuzluk olgusu üzerinde yüksek eğitilmiş kişiler stresle başa çıkma becerisi geliştirebilir yaşama sahip oldukları imkanlar nedeniyle umutla bakabilirler.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda çocuğu olmayanların olanlara kıyasla daha yüksek umutsuzluk puanına sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcıların hayvan besleme durumlarına göre umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile tüm alt boyutlarda evinde hayvan beslemeyenlerin evinde kedi, köpek ve balık besleyenlere kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonuç dikkate alındığında hayvan beslemenin umut duygusunu olumlu etkilediği yorumu yapılabilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulguya benzer şekilde Yılmaz ve Aslan (2013) yalnızlık duygusunun cinsiyetlere göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Akgün (2003) de benzer bir sonuç ile cinsiyet ve yalnızlık skoru arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlardan farklı olarak Karakurt (2012) cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere kıyasla daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları açıklamıştır. Kaplan (2011) benzer bir sonuca ulaşmıştır. Özkaya (2017) erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlara göre daha fazla olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular dikkate alındığında farklı araştırma sonuçlarına rastlandığı görülmüştür. Örneklem gruplarındaki farklılıkların bu sonuçlara neden olduğu düşünülebilir. Cinsiyet değişkeni ile yalnızlık ilişkisine yönelik çalışmaların farklı örneklem grupları içinde yapılması sonucun netleşmesini sağlayabilir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, bekar olanların evli olanlara kıyasla kendilerini daha yalnız algıladıkları bulunmuştur. Bu araştırmayı destekleyen bir başka araştırma ise Mercan vd. (2012) medeni durum değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulguya benzer şekilde Yılmaz ve Aslan (2013) bekarlar kendilerini sosyal arkadaşlık boyutunda evli olanlara göre daha fazla yalnız hissetmektedirler. Karakurt'da (2012) benzer bir sonuca ulaşmıştır.

Katılımcıların eğitim durumuna göre yalnızlık ölçeği puanlarında ilköğretim mezunu olanların lise ve üniversite mezunu olanlara kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur.

Katılımcıların gelir durumuna göre yalnızlık ölçeği puanlarında 2501-5000 TL geliri olanların 5001 TL ve üzeri geliri olanlara kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur. Özkaya (2017) benzer şekilde ekonomik durum azaldıkça yalnızlık duygusu arttığını belirlemiştir. Tel ve Sabancıoğulları (2006); Cacioppo ve Hawkley (2007) benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, çocuk sahibi olmayanların olanlara kıyasla



kendilerini daha yalnız algıladıkları bulunmuştur. Katılımcıların hayvan besleme durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanları evinde hayvan beslemeyenlerin evinde hayvan besleyenlere kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur. Hayvan besleyenlerin yalnızlık puanları daha düşüktür.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, erkeklerin yaşam doyumu kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazında bunu destekleyecek çok sayıda araştırma sonucuna rastlanmıştır. Kadınların yaşam doyumu skorlarının erkeklerden daha düşük olduğu görülmüştür (Vural, vd. 2010; Koçoğlu ve Akın, 2009; Torlak ve Yavuzçehre, 2008). Bunun nedeni kadınların hem iş hayatında hem ev yaşamında daha fazla sorumluluk yüklenmeleri olabilir.

Katılımcıların yaşlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında 41-50 yaşında olanların 51-64 yaşında olanlara kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur. Salık (2019) yaşları ilerledikçe yaşam doyumunun düştüğü saptanmıştır. Küçükberber ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada araştırmamıza benzer bir sonuç göstermektedir (Küçükberber vd. 2011). Yapılan diğer çalışmalarda da araştırmamıza benzer sonuçlar bulunmuştur (Stojanovic ve Stefanovic, 2007; Rebollo vd. 2001). Yaş ilerledikçe yaşam doyumu negatif etkilenebilmektedir (Güven ve Şener, 2010; Altuğ vd., 2009; Aslan, 2009; ;Bektaş, 2008; Paskulin ve Molzahn, 2007). Yaş ile yaşam doyumu ilişkisi incelendiğinde yaş yükseldikçe yaşam doyumu azalmaktadır ki yaşlılığın beraberinde getirdiği bazı mahrumiyetleri buna neden olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, evli olanların bekar olanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde evlilerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu belirlenmiştir (Küçükberber vd., 2011; Durmaz vd. 2009). Evlilik hem bir sosyal destek hem de bir haz kaynağıdır. Bu yönüyle evlilerin yaşam doyumlarının yüksek olması beklenen bir durumdur.

Katılımcıların eğitim durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında ilköğretim mezunu olanların lise ve üniversite mezunu olanlara kıyasla daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Salık (2019) eğitim seviyeleri yükseldikçe yaşam doyumunun yükseldiği saptamıştır. Literatürdeki araştırmalar çalışmamıza uyumlu sonuçlar göstermektedir (Küçükberber vd., 2011; Westin vd. 1999; Jones ve Riseborough, 2002). Bu sonuçlara benzer şekilde eğitim seviyesi düştükçe yaşam doyumu olumsuz etkilendiği belirlenmiştir (Bakar, 2012). Eğitim seviyesinin yaşam hayata bakış açısını değiştirdiği, yaşam standartlarını olumlu etkilediği bilindiğinden bu sonuç doğal karşılanmaktadır ve beklenen bir durumdur. Yüksek eğitim kolay iş imkanı kaliteli bir çevre ve diğer sosyal olanakları sağlayanabilir.

Katılımcıların gelir durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında 5001 TL ve üzeri geliri olanların 2500 TL ve altı geliri olanlara kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur. Yaşam doyumu sağlamada gelir durumu önemlidir. Gelir yaşam standardı için gereklidir. Bu yönüyle gelir durumu belli seviye olanların daha fazla yaşam doyumuna sahip olmaları beklenebilir. Gelirin olması boş asgari yaşam standartlarının karşılanmasını sağlayacağı gibi boş zamanın da olmasını destekleyebilir. Bireyler boş zaman bulduklarında daha mutlu olabilir daha fazla yaşamdan doyum sağlayabilirler (Murphy, 2003).

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, çocuk sahibi olanların olmayanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde çocuk sahibi olmayan bireylerin yalnızlık skorları diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Erol vd., 2016). Çocuk sahibi olmak yalnızlığı etkilemese de bireyi meşgul edici olduğu değerlendirilmiştir (Khorshid, 2004).

Katılımcıların hayvan besleme durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında hayvan besleyenlerin hayvan beslemeyenlere kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur. Winefield, HBlack ve Chur-Hansen, (2008). evcil hayvan ve insan arasındaki ilişkinin görmezden gelinemeyeceğini ve bu ilişkiyi açıklarken bağlanma kuramının önemli role sahip

olduğunu belirtmiştir. Kwong (2008), bağlanmanın sadece insanlar veya hayvanlarla ilişkili bir bağ olarak değil diğer canlılar arasındaki bağlanma evrelerini de açıkladığını, insan ve evcil hayvan arasında bağlanma oluşabileceğini öne sürmüştür. Schaffer (2009) evcil hayvan ve birey arasında olan duygusal ilişkinin var olmasını bağlanma olarak betimlemiş; evcil hayvan, bu durumun bilincinde olmasa bile bireye huzur, sevgi, güven gibi duyguların oluşmasını sağlayarak psikolojik destek sağladığını; evcil hayvanın bireyler için büyük önem arz ettiğini ve bireyin de evcil hayvan ile olmak istediğini; birey ile evcil hayvan arasında meydana gelen duygusal bağdan dolayı evcil hayvanın yokluğunda kaygıya, ölümünün ise yasa sebebiyet verebileceğini ifade etmiştir.

Umutsuzluk ölçeği ile yalnızlık ölçeği arasında aynı yönde anlamlı ilişki bulunurken yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Benzer şekilde Özkaya (2017) yalnızlık düzeyi ile umutsuzluk arasında orta yönlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık puanları yükseldikçe umutsuzluk puanlarının da yükseldiği görülmektedir. Kırımoğlu vd. (2010) bu sonuca ulaşmıştır. Yine başka bir araştırmanın sonucu da benzer şekilde aralığı 16- 60 yaş arasındaki bireylerin yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur (Kızılgeçit, 2011). Yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda Özkaya (2017) ortayönlü ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık arttıkça ergenlerin yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür (Balaban, 2015). Çeçen (2007) yalnızlığın yaşam doyumu ile negatif yönlü ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Yine Dost (2007)'nin yaptığı bir araştırmada 403 üniversite öğrencisinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu ilişkisine bakmış ve öğrencilerin yalnızlık duyguları arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı tespit edilmiştir.

Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeğinin yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu modelin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların yaşam doyumu algılarını, Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeği toplam varyansın ,033'unu açıklamaktadır. Yani bu değişkenlerinin katılımcıların yaşam doyumunu %3

kadarını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde yalnızlığın yaşam doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Yalnızlık skorlarının azalmasının yaşam doyumunu üzerinde olumlu etki gösterdiği görülmüştür (Liu vd. 2007). Araştırmalar, yalnızlığın ve depresyon semptomlarının birbirini izlediğini, yani ne kadar yalnızlık hissedilirse o kadar depresif hissedildiğini göstermektedir (Achterbergh, vd., 2020). Ülkemizde yapılan çalışma incelendiğinde; yaşam doyumunu azaldıkça yalnızlığın arttığı görülmüştür (Erturan vd, 2013). Bu sonuçlar araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

## 6.BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Araştırmada yetişkin bireylerde hayvan besleme bağlamında umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam kalitesi incelenmiştir. Katılımcıların hayvan besleme durumlarına göre umutsuzluk ve yalnızlık ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuş, hayvan besleyenlerin umutsuzluk puanlarının daha düşük olduğu, yalnızlık puanlarının beslemeyenlere kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumunda ise hayvan besleyenlerin yaşam doyumları beslemeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Umutsuzluk ölçeği ile yalnızlık ölçeği arasında aynı yönde anlamlı ilişki bulunurken yaşam doyumunu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Toplam Umutsuzluk Ölçeği ve Yalnızlık Ölçeğinin yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine ve gelir durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Katılımcıların yaşlarına göre umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile umutsuzluk alt boyutunda 51-64 yaşında olanlar 41-50 yaşında olanlara kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda bekar olanlar evli olanlara kıyasla daha yüksek umutsuzluk puanına sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumuna göre umutsuzluk ölçeği toplam puanı ile tüm alt boyutlarda ilköğretim mezunu olanların üniversite mezunu olanlara kıyasla daha fazla umutsuzluk algısına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların

çocuk sahibi olma durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda çocuğu olmayanların olanlara kıyasla daha yüksek umutsuzluk puanına sahip olduğu bulunmuştur

Katılımcıların cinsiyetlerine yaşlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların medeni durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, bekar olanların evli olanlara kıyasla kendilerini daha yalnız algıladıkları bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumuna göre yalnızlık ölçeği puanlarında ilköğretim mezunu olanların lise ve üniversite mezunu olanlara kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların gelir durumuna göre yalnızlık ölçeği puanlarında 2501-5000 TL geliri olanların 5001 TL ve üz. geliri olanlara kıyasla daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre yalnızlık ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, çocuk sahibi olmayanların olanlara kıyasla kendilerini daha yalnız algıladıkları bulunmuştur

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, erkeklerin yaşam doyumu kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaşlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında 41-50 yaşında olanların 51-64 yaşında olanlara kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, evli olanların bekar olanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında ilköğretim mezunu olanların lise ve üniversite mezunu olanlara kıyasla daha düşük yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların gelir durumuna göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında 5001 TL ve üzeri geliri olanların 2500 TL ve altı geliri olanlara kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre yaşam doyumu ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüş, çocuk sahibi olanların olmayanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların hayvan besleme durumuna göre yaşam doyumu

ölçeği puanlarında hayvan besleyenlerin hayvan beslemeyenlere kıyasla daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları bulunmuştur.

## **6.2 Öneriler**

### **6.2.1. Klinisyenlere Öneriler**

- Araştırma sonucunda hayvan beslemenin umutsuzluk ve yalnızlık ile negatif yönde, yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu hayvan besleyenlerin yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre yetişkinlerin hayvan beslemeleri önerilebilir. Hayvan beslemek sorumluluk ve meşguliyet sağlamasıyla kişiyi yaşama daha çok bağlayabilir, pozitif enerji verebilir. Birey ile hayvan ile arasında güçlü bağların kurulmasını sağlayabilir. Bu bağlamda klinisyenler, yalnızlık ve umutsuzluk duygusundan muzdarip danışanlarını hayvan beslemeye teşvik edebilirler.
- Umutsuzluk ve yalnızlığın yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği belirlendiğinden kişinin umutsuzluk ve yalnızlığını gidermek için sosyal etkileşim kurması, partner seçmesi ve iş sahibi olması gibi değişkenlerin yanında hayvan beslemesi de önerilebilir.
- Araştırma sonucunda hayvan beslemenin duygu durumuna olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılması nedeniyle yerel yönetimler hayvan besleyenlere desteğini artırarak devam ettirmelidir. Bu kapsamda yaygın veterinerlik hizmeti verebilir ayrıca hayvan barınakları bu hizmetleri veren bir bakım ve gözetim merkezine dönüştürebilirler. Bakım hizmetlerine ilişkin tanıtım ve broşürler kliniklere asılabilir. Hayvan sevgisi özendirilebilir.

### **6.2.2. Akademisyenlere Öneriler**

- Bu araştırmada sınırlı sayıda bir örneklem ve değişken kullanılmıştır. Bu konu farklı araştırmacılarla çalışılabilir.

- Çalışmalarda doğa sevgisi, sivil toplum kuruluşlarının etkisi, gibi değişkenler değerlendirilebilir. Ayrıca nitel çalışmalarla konu daha derin incelenebilir, hayvan beslemenin ruh sağlığına etkisi diğer değişkenler ile sınıanabilir.
- Araştırmacılar hayvan beslemenin çocuklar üzerindeki etkisine de bakabilirler. Çocukların ruh sağlığı ve duygu durumları ilişkisini değerlendirebilirler.
- Hayvan beslemenin toplumsal iletişim ve sosyal ilişkilerine katkısı araştırılabilir.



## KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2006), Measuring happiness with a single item- -scale, *Social Behavior and Personality*, 34 (2): 139-150.
- Achterbergh L, Pitman A, Birken M, Pearce E, Sno H, Johnson S. (2020) The experience of loneliness among young people with depression: A qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry*. 20(1):415. doi:10.1186/s12888-020-02818-3
- Akandere M. (2000). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin BESYO Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilere Uygulanması Üzerine Bir Araştırma*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi Konya.
- Akça, F. ve Şahin, G., (2008). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılar ile Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Psikolojik Belirtilerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(4), 190–199.
- Akgül, H. (2016). *Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi* Doktora Tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı.
- Akgün HS, Bakar Ç, Budakoğlu I (2004). Başkent Üniversitesi sağlık kuruluşlarında tedavi görmüş 65 yaş üstü hastaların fiziksel ve ruhsal durumları ile günlük yaşam aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(3): 133-138.
- Akgün HS, Bakar Ç, Budakoğlu, İ. (2004a). Dünyada ve Türkiye’de yaşlı nüfus eğilimi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(2): 105-110.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5:76-84.
- Akgün, E. (2003). *Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Algıladıkları Yalnızlık Duyguları ve Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker, N. ve Cavlak, U. (2009). Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, (1), 48-60
- APA (2009) *Publication Manual of the American Psychological Association, 6th edition* (American Psychological Association, 2009) ISBN 1433805618

- Aslan, D. (2009). *Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı: Kadın Sağlığı Bakışı, Yaşlanan Kadın Sempozyumu*.
- Aquino, J. A., Russell, D. W., Cutrona, C. E., Altmaier, E. M. (1996). Employment Status, Social Support, And Life Satisfaction Among The Elderly. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 480.
- Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64, 727–739.
- Allen, K., Shykoff, B. E., ve Izzo, J. L. (2001). Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunt home blood pressure response to mental stress. *Hypertension*, 38, 815–820.
- Ami Sha'ked; Ami Rokach, (2015). "3,4, 9,12, 16". Addressing Loneliness: Coping, Prevention and Clinical Interventions. Psychology Press.
- Ambaroğlu, A. (2007). *Türk toplumunda evcil hayvan beslenme alışkanlıkları ve din (İstanbul örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ann R. (17 May 2020). "'Dogs have a magic effect': how pets can improve our mental health". The Guardian. Retrieved 18 May 2020.
- Arnett JJ (2003) Conceptions of the transition to adult hood among merging adults in American ethnic groups. In *Exploring Cultural Conceptions of the Transition to Adulthood, New Directions for Child and Adolescent Development*. (Eds J Arnett, N Galambos):63-75. New York, Wiley.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya., F. Turan, D. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 87-97.
- Arslantürk Z. ve Ambaroğlu, A. (2007). Türk Toplumunda Evcil Hayvan Besleme Alışkanlıkları ve Din: İstanbul Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan Ö, Sekmen K, Kömürcü Ş, Özet A. (2007) Kanserli hastalarda umut. C.Ü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 11(2): 18-24.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005), Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (14) 115 – 129.

- Aydın İ, ve İşleyen S (2004). Huzurevinde kalan yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3): 19-25.
- Aydın, İ. ve İşleyen, S. (2004). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi. *Journal of Anatolia NursingandHealthSciences*, 7(3). s. 12-13
- Azizoğlu, S. (1993). *Psikolojik Yardım Aramaya Yönelen Ve Yönelmeyen Bireylerde Stres, Kontrol Odağı İnancı, Yalnızlık Algısı ve Psikolojik Belirti Gösterme Düzeyi Arasındaki İlişki* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bakar, N. (2012). *Yaşlı Bireylerde Depresyon, Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Erzincan
- Bakar A, Tutkun H, Sertbaş G (2005). Huzurevinde yaşayan yaşlıların anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Psikiyatri dergisi*, 6(4): 227-239.
- Barker SB, Knisely JS, McCain NL, Schubert CM, Pandurangi AK. (2010). Exploratory study of Stress Bufferin gresponse patterns from interaction with a therapydog. *Anthrozoos* 23(1): 79–91.
- Barker SB, Pandurangi AK, Best AM (2003) Effects of animal-assistedtherapy on patientsanxiety, fear, anddepressionbefore. *ECT. J ECT*, 19:38-44.
- Balaban, E. (2015). *Çocuk Destek Merkezinde Kalan 12-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri ile İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans TeziUfuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Barry, P. (2016) *Medicare Eligibility Requirements – How to Qualify for Medicare – AARP Everyw...* AARP. Retrieved 2016-04-13.
- Başaran, S., .Güzel, R., ve Sarpel, T. (2005). Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme.ölçütleri [Quality of life and health outcome assessment questionnaires]. *Romatizma [Acta Rheumatologica Turcica]*, 20, 55-63.
- Batıgün, A. D., (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.

- Bayramova, N., Karadakovan, A. (2004). Kronik Hastalığı Olan Bireylerin Umutsuzluk Durumlarının İncelenmesi. *Journal of Anatolia NursingandHealthSciences*, 7(2). 22
- Bektaş, E. (2008). *Huzurevinde ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi*, Uzmanlık Tezi Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bursa
- Bernstein PL, Friedmann E, Malaspina A. (2000). Animal assisted therapy enhancesresident social in teraction and initiation in long-termcarefacilities. *Anthrozoos* 13(4): 213–24.
- Beck, A. T. (1963). Thinking And Depression: I. Idiosyncratic Content AndCognitiveDistortions. *Archives of general psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Beal, C., (2006). "LonelinessIn Olderwomen: A Review Of TheLiterature". *Issues in MentalHealthNursing*, 27, 795–813. DOI: 10.1080/01612840600781196 <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01612840600781196?journalCode=imhn20> (Erişim Tarihi: 18.11.2019).
- Beck CM, Rawlins RP, Williams SR (1984). *Mental Health Psychiatric Nursing A Holistic Life-Cycle Approach*, The CY Mosby Company, 449-511.
- Bekhet, A. K. And Zauszniewski, J. A., (2012). MentalHealth of Elders in RetirementCommunities: Is loneliness a KeyFactor?.*ArchPsychiatrNurs*, 26 (3), 214- 224.
- Berberoğlu U, Gül H, Eskiocak M vd (2002). Edirne Huzurevinde kalan yaşlıların kimi sosyodemografik özellikleri ve KATZ İndeksine göre günlük yaşam etkinlikleri. *Geriatrı*, 5(4): 144-149.
- Berk, LE. (2010). *Development Through theLifespan* (5th ed.). Allyn& Bacon. ISBN 9780205687930.
- Berman, M. (9 June 2015). "Kalief Browder and what we do and don't know about solitary confinement in the U.S." *The Washington Post*. Archived from the original on 22 April 2019. Retrieved 14 March 2019.
- Bernard, S. (2013). *Loneliness and Social Isolation: Among Older People in North Yorkshire*. Social Policy Research Unit, University of York. Working Paper No. WP 2565.

- Berry, B. (2008). Interactionism and Animal Aesthetics: A Theory of Reflected Social Power. *Society and Animals*, 16, 75-89.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bilgen, S., (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilir, N., (2008). *Yaşlanan Toplum. Yaşlılıkta Kaliteli Yaşam. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik*. Bilimler. Araştırma. ve. Uygulama Merkezi (GEBAM).www.gebam.hacettepe.edu.tr.Ankara
- Bilir, N., Paksoy, N. (2007). *Temel Geriatri, Kutsal, GY., Aslan, .D (Edt.)*. Yaşlılık ve Sağlığın Geliştirilmesi, s.87-93.Güneş Tıp Kitabevleri Ankara
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cacioppo, John T., Hawkley, Loise C.(2007). *Loneliness*. Chicago: University of Chicago, 8-9
- Cattan, N., Kime N. and Bagnall, A. M., (2011). "The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people – an evaluation". *Health and Social Care in the Community*, 19(2), 198–206.
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 91-102.
- Chou, Y. (2016). The Changing of Social Meanings of Pets and Their Alternative Futures. (Master's Thesis). Tamkang University Graduate Institute of Futures Studies.<http://www.metafuture.org/pdf/chouthesis.pdf>
- Clarke, D. (2003). Faith and hope. *Australasian Psychiatry*, 11(2), 164-168.
- Collins, S. ve Cutcliffe, R. (2003). Addressing Hopelessness in People with Suicidal Ideation: Building Upon the Therapeutic Relationship Utilizing a Cognitive Behavioral Approach. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 10, 175 - 185.
- Cornwell, E. Y. ve Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50, 31-48.

- Çalıştır, B., Dereli, F., Ayhan, H. ve Cantürk, A., (2006). Muğla İl Merkezinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(1), 30–33.
- Çam Çelikel F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite Öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Çeçen, A.R. (2008 ). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Duygusu. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1),19-30
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263.
- Danış, M. Z., (2009). “Türkiye’de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar”. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 20(1), s. 67-83.
- Davis N. (2018) Loneliness linked to major life setbacks for millennials, study says Archived 25 July 2018 at the Wayback Machine. The Guardian. Author –. Published 24 April 2018. Retrieved 25 July 2018
- DeGrazia, D. (2006). *Hayvan Hakları*. Hakan Gür (Çev.).Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, KültürKitaplığı: 51.
- Demet MM, Taşkın EO, Deniz F vd (2002). Manisa huzurevlerinde kalan yaşlılarda depresyon belirtilerinin yaygınlığı ve ilişkili risk etkenleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(4): 290-299.
- Demir, A., (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, E., (1998). *Evli ve Boşanmışlarda Yalnızlık, Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İnancı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dost, T. M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2(22), 132-143
- De JongGierveld, J., ve Kamphuis, F. H., (1985). The Development of a Rasch-TypeLoneliness-Scale.Applied Psychological Measurement, 9, 289-299.
- De JongGierveld, J., ve Van Tilburg, T. G., (1999). Livingarrangements of olderadults in the Netherland sand Italy: Coresidence valuesand

- behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 14, 1-24.
- De Jong Gierveld, J., ve Van Tilburg, T. G., (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data". *Research on Aging*, 28 (5), 582-598.
- De Jong Gierveld, J., ve Van Tilburg, T. G., (2011). Manual of The Loneliness Scale 1999, VU University, Amsterdam,
- Denton ED, Rieckmann N, Davidson KW, Chaplin F. (2012). Psychosocial vulnerabilities to depression after acute coronary syndrome: the pivotal role of rumination in predicting and maintaining depression. *Front psychol* 3(288): 1-9.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, M. (2011) *Çocuk ruh sağlığı* (Ed.Uzuner, Y.).Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2200 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1209
- Dönümcü, Ş. (2013). 1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü, Yaşlıların da hakları var!. <http://www.sosyal hizmetuzmani.org/yaslihaklari>. Erişim: Tarih:02.03.2020
- Dunn, S. L. (2005). Hopelessness as a response to physical illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 37(2), 148-154.
- Durak, A., Palabıyıkoglu, R.(1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Durak Batıgün, A. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.
- Durmaz T, Özdemir Ö, Akyunak Özdemir B, Keleş T, Akar Bayram N, Bozkurt E. (2009). Factors affecting quality of life in patients with coronary heart disease. *Turk J Med Sci* 39: 1-8
- Duru, E., (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Duru, E. (2004). Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek Ve Sosyal Bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III, 29, 13-24.
- Duru, E., (2008). "Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü". *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Dündar, S. (2008). Polislerin umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerisi

- arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10(3), 77-92.
- Dykstra, P. A., (2009). "OlderAdultloneliness: MythsandRealities". *EuropeanJournal of Ageing*, 6, 91–100.
- Edwards NE, Beck AM (2002) Animal-assistedtherapyandnutrition in Alzheimer'sdisease. *West J Nurs Res*,24:697-712
- Enders-Slegers, M.-J. (2000). The meaning of companion animals: Qualitative analysis of the life histories of elderlycat and dog owners. In A. L. Podberscek, E. S. Paul, & J. A. Serpell (Eds.), *Companion animals and us:Exploring the relationships between people and pets* (pp. 237–256). Cambridge: Cambridge University Press.
- Erdem N, Karabulutlu E, Okanlı A, Tan M. (2004) Hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ve yaşam doyumu. *İnsan Bilimleri Dergisi* 1: 2. 145
- Eremsoy, E. Celimli, S. ve Gencoz, T. (2005). Students under academic stress in a Turkish University: Variables associated with symptoms of depression and anxiety*Current psychology* (New Brunswick, N.J.) 24(2):123-133
- Ergan, N.G. (2013). *Yaşlılıkta sosyal uyum*. [www.yaslilikrehberi.org/media](http://www.yaslilikrehberi.org/media). Erişim Tarihi: 07.03.2020
- Erikson EH (1968) *Identity: YouthandCrisis* New York, W.W. Norton Company
- Erkan Ö. (2015) *İstanbul İli Sınırlarında Hizmet Veren Özel Huzurevlerinde Kalan Yaşlılarda Depresyon, Anksiyete, Somatizasyon, Yaşam Kalitesi Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Huzurevinde Kalmayan Bir Grup Yaşlı İle Karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İzmir
- Eris, F. P. Ve Wolf M., (2005). "CombatingLonelinessAmongPersonsWith Severe MentalIllness: Social Network Interventions' Characteristics, Effectiveness, AndApplicability". *Issues in MentalHealthNursing*, 26:591–609. ISSN: 0161-2840 print / 1096-4673 online DOI: 10.1080/01612840590959425.
- Erol S., Sezer A., Şişman F.N., Öztürk S.,(2016). Yaşlılarda Yalnızlık Algısı ve Yaşam Doyumu, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3):60-69.



- Erşan EE, Kelleci M, Baysal B. (2013). Kalp hastalarında psikososyal uyum, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 16: 214-24.
- Erturan İ., Aktepe E., Kocaman O., Sönmez Y., Başak Y. P., Ceyhan A. M., Akkaya B.V., Akneli (2014). Ergenlerin Yaşam Kalitesi, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Türkderm-Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi Dergisi*,. 48: 172-6
- Eshbaugh, E., (2009). The Role Of Friends İn Predicting Loneliness Among Older Women Living Alone. *Journal of Gerontological Nursing*, 35(5),13–16.
- Forman, D. E.; Berman, A. D.; McCabe, C. H.; Baim, D. S.; Wei, J. Y. (1992). PTCA in the elderly: The "young-old" versus the old-old. *Journal of the American Geriatrics Society*. 40 (1): 19–22.
- Frankl, V. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı*. S. Budak (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Friedmann E. ve Thomas S. (2008). Health Benefits of Pets for Families. *Journal Marriage and Family Review* 191-203.
- Frisch NC, Frisch LE (2002) *Psychiatric Mental Health Nursing understanding the client as well as the condition*, Second edition s.44-49.
- Fry, P. S. (1984). Development Of A GeriatricScale Of Hopelessness: ImplicationsForCounselingAndInterventionWithTheDepressedElderly. *Journal of CounselingPsychology*, 31(3), 322.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Gohm, C. L., ve Clore, G. L. (2002). Fourlatenttraits of emotionalexperienceandtheirinvolvement in well-being, coping, andattribitionalstyle. *Cogn. Emot.* 16, 495–518.
- Gündoğan Gelik M. (2019) *Kalp Yetersizliği Olan Hastaların Umutsuzluk Düzeyleri ve Öz Bakım Davranışları*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi

- Güneş G, Demircioğlu N, Karaoğlu L (2005). Malatya şehir merkezinde yaşayan yaşlı kadınların günlük yaşam aktiviteleri, sosyal ve psikolojik fonksiyon düzeyleri. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(2): 78-83
- Güngör, D., (1996). Turkish University Students' Relationships With Their Friends and Families: Social Support, Satisfaction and Loneliness. Unpublished Master Thesis, M.E.T.U. Ankara.
- Güler, N. ve Akal, Ç., (2009). Sivas İlinde Evde Yaşayan 65 Yaş ve Üzeri Bireylerin Yaşam Kalitesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 12(4), 181-189.
- Güven, S. ve iener, A. (2010). Factors Affecting Life Satisfaction in Old Age, *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 179-186.
- Hamarta, E., (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Öğrencilerin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hart, L. A., ve Yamamoto, M. (2015). Recruiting psychosocial health effects of animals for families and communities: Transition to practice. In *Handbook on Animal-Assisted Therapy*, 4 thed (Ed AH Fine):53-72. San Diego, CA, Academic Press.
- Hawkey, L. C. Ve Cacioppo, J. T., (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Herzog H (2011) The impact of pets on human health and psychological well-being: fact, fiction, or hypothesis? *Curr Dir Psychol Sci*, 20:236-239.
- Hoza, B., Bukowski, W. M., and Beery, S., (2000). Assessing Peer Network and Dyadic Loneliness. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (1), 119-128.
- <https://www.britannica.com/science/adulthood> erişim tarihi: 03.11.2020
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., Drane, J. W. (2005), Middle school student's perceptions of quality of life, *Journal of Happiness Studies*, 6 (1): 15-24.
- Işık A., ve Meriç, M. (2010). Hayatın kalitesi (Quality Of Life) kavramının felsefik temelleri; aristo, bentham ve nordenfelt. *Ege Akademik Bakış*, 10 (1), 421-434
- Işık, E. (1991). *Depresyon ve Mani*. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- İlhan, N., Soydan M., Batmaz M., Özdiilli K., Gürak H. ve Yıldız G. (2007). Yaşlılarda Üretken Olmanın Umutsuzluk Düzeyine Etkisi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 15(58).

- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jaremka, L.M.; Andridge, R.R.; Fagundes, C.P.; Alfano, C.M.; Povoski, S.P.; Lipari, A.M.; Agnese, D.M.; Arnold, M.W.; Farrar, W.B.; Yee, L.D. Carson III; Bekaii-Saab, T.; Martin Jr, E.W.; Schmidt, C.R.; Kiecolt-Glaser, J.K. (2014). "Pain, depression, and fatigue: Loneliness as a longitudinal risk factor". *Health Psychology*. 38 (9): 1310–1317.
- Johnson, J. (2009). *Dogs, Cats, and Their People: The Place of the Family Pet and Attitudes about Pet Keeping*. (A thesis presented to the University of Waterloo in fulfillment of the thesis requirement for the degree of Master of Arts in Public Issues Anthropology). Waterloo, Ontario, Canada.
- Jones, A.; Riseborough, M. (2002). *Comparing Quality of Life Research- International Lessons*
- Kahraman, S., Zincir, H., Erten, Z. K., Özkan, F. (2011). Bir Huzurevinde Yaşlı Kadın ve Erkeğin Ayrı Yaşamasının Onların Yalnızlık ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2). 14-15
- Kalınkara, V. ve Sarı, İ. (2019) Yaşlılarda sosyal ağ kullanımı ve yalnızlık ilişkisinin belirlenmesi *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*12(1), 8-19, (2019)
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin işyerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerine bir uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Karakurt, A. (2012). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmeddin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karameşe H. (2014). *Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, Türkçe Formun Gerçeklilik ve Güvenilirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat
- Karasar, N., (2009) *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*, Ankara: NobelYayıncılık,

- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda Yalnızlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Sosyal Desteğin Aracılık Rolünün Sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1).
- Khorshid L, Eşer İ, Zaybak A vd. (2004). Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(1): 45-50.
- Kılavuz, M. A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma vdadaş ilişkilerini geliştirme açısından dinî etkinliklerin önemi, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 26.
- Kılıç, M. (2017) *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 3 Yetişkinlik ve Yaşlılık*, Ankara: Pegama Yayıncılık
- Kılınç G, Yıldız E, Kavak F. (2016) Kalp yetersizliği hastalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve umutsuzluk arasındaki ilişki. *J Cardiovasc Nurs* 7(13): 114-126.
- Kılınç C., Eşel E. (2002). *Stres Tepkisi Süreci, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni Dergisi*, 12..
- Kınıcı E. (2018). *Kalp Yetersizliği Hastalarının Umutsuzluk Düzeyi, Sağlık Davranışları ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki Ve Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Edirne.
- Kırel, Ç. (2013). *Örgütsel davranış*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.
- Kırımoğlu, H. (2010). Türkiye'deki beden eğitimi ve spor yüksek okulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(1), 37-46.
- Kırımoğlu, H., Çokluk, F. G. ve Yıldırım, Y. (2010). Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(3), 101-108.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı
- Kierkegaard, S. (2007). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, M. M. Yakupoğlu (çev.), Ankara: Doğu Batı Yayınları

- Kirişoğlu, Ő. (2016). *Genç yetişkinlerin aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı.
- Knight, S., ve Edwards, V. (2008). Inthecompany of wolves. *Journal of AgingandHealth*, 20, 437–455
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik EŐitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154
- Kremers, I. P., Steverink, N., Albersnagel F. A. ve Slaets J. P. J., (2007). “Single Older Women Who Applied For The GivingLifeMoreLustre Course: Are They The Target Group That Was Aimed For?”. *Educational Gerontology*, 33,45– 61.
- Küçükberber N, Özdiilli K, Yorulmaz H. (2011). Kalp hastalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Kardiyol Dergisi* 11: 619-26
- Kwong, M. J. (2008). *Not just a dog: An attachmenttheoryperspective on relationships with assisted dogs*. Yayınlanmamış doktora tezi, SimonFraserUniversity, Burnaby, BC, Canada.
- Leigh-Hunt N, Bagguley D, Bash K, et al. (2017) An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*. 2017;152:157-171.
- Liu LJ, Guo Q (2007). Lonelinessandhealth-relatedquality of life fortheemptynestelderlyin theruralarea of a mountainouscounty in China. *Qual Life Res* 16:1275-80.
- Liu, L. J., Guo, Q. (2008). Life Satisfaction İn A Sample Of Empty-NestElderly: A Survey İn TheRuralArea Of A MountainousCounty İn China. *Quality Of Life Research*, 17(6), 823-830.
- Lou, V. W. Q. ve Jimmy, W., (2012). ChineseOlderAdults’ ResiliencetoTheLoneliness of LivingAlone: A QualitativeStudy. *Aging&MentalHealth*, 16(8), 1039–1046.
- Löker, Ö., (1999). *Differential Effects of Parentand Peer Attachment on Socialand Emotional Loneliness Among Adolescents*. Unpublished Master Thesis, M.E.T.U. Ankara.
- Marano, H.E. (2003). The Dangers of Loneliness –Psychology Today Thursday 21 August 2003
- Markides, K. S., Martin, H. W. (1979). A Causal Model Of Life SatisfactionAmongTheElderly. *Journal of gerontology*, 34(1), 86-93.

- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T., ( 2011). *A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness*. *Pers Soc Psycho Rev*, 15(3), 219-266.
- Mayer, S. F., McPherson Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial?: The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607– 643
- McNicholas, J., ve Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91, 61–70
- McWhirter, B. T., (1990). "Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications For Counseling and Research". *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417-422.
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1 (4), 213-226.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., ve Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Pers. Individ. Dif.* 44, 1356–1368.
- Murphy, H. (2003). "Exploring Leisure and Psychological Health and Wellbeing: Some Problematic Issues in the Case of Northern Ireland", *Leisure Studies*, 22, 37–50.
- Müllersdorf M, Granström F, Sahlqvist L, Tillgren P (2010). Aspects of health, physical /leisure activities, work and sociodemographics associated with pet ownership in Sweden. *Scand J Public Health*, 38:53-63.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995), Who is happy?, *Psychological Science*, 6 (1):10-19.
- Mayer, S. F., McPherson Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial?: The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607– 643
- Nolen-Hoeksema, S. (2003). "The response style theory," in *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment of Negative Thinking in Depression*, eds C. Papageoriou and A. Wells (New York: Wiley), 107–123.
- Odağ, C. (2002). *İntihar (Özkıyım): Tanım-Kuram-Sağaltım*. İzmir. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
- Oxford (2006) *Old age*. Oxford Reference. doi:10.1093/acref/9780198568506.001.0001.

- Özben Ş. (2008) Yaşlılarda Umutsuzluk. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 23:136–51.
- Özer K. (2016). Yaşlanmanın Fiziksel Boyutları, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 12: 56-85
- Özer, M., (2001). *Huzurevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özkaya, G. (2017) *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., ÇETINKAYA, A. Ç., TAŞKIN, O. ve ÖZMEN, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etmenler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 9, 8-15
- Parslow RA, Jorm AF, Christensen H, Rodgers B, Jacomb P. (2005). Pet ownership and health in older adults: findings from a survey of 2,551 community-based australians aged 60–64. *Gerontology* 51(1): 40–7.
- Paskulin, G L., Molzahn, A. (2007). Quality of Life of Older Adults in Canada and Brazil, *Western Journal Nursing Research*, 29(1), 10-29
- Raina P, Waltner-Toews D, Bonnett B, Woodward C, Abernathy T (1999) Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: an analysis of a one-year longitudinal study. *J Am Geriatr Soc*, 47:323-9
- Robin D. ve Danilo B. (2020). "The Neurobiology of Social Distance". *Trends in Cognitive Sciences*. 24 (9): 717–733
- Ron, P. (2004). Depression, Hopelessness, And Suicidal Ideation Among The Elderly: A Comparison Between Men and Women Living In Nursing Homes And In The Community. *Journal of Gerontological/Social Work*, 43(2-3), 97-116.
- Pennington, J. ve Knight, T., (2008). Staying Connected: The Lived Experiences of Volunteers and Older Adults". *Ageing Int*, 32, 298–311.

- Rebollo P, Ortega F, Batlar JM, Alvarez-Ude F, AlvarezNavascues R, AlvarezGrande J. (2001). Is the loss of health-related quality of life during renal replacement therapy lower in elderly patients than in younger patients? *Nephrol Dial Transplant* 16: 1675-80
- Rokach, A., Orzeck, T., and Neto, F., (2004). Coping With Loneliness in Old Age: A Cross-Cultural Comparison. *Current Psychology*, 23(2), 124-137.
- Rokach, A., ve Bauer, N., (2004). Age, Culture and Loneliness Among Czechs and Canadians. *Current Psychology*, 23(1), 3-23.
- Ron, P. (2007). Elderly people's attitudes and perceptions of aging and old age: the role of cognitive dissonance. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 22, 656-662.
- Russell, D. W. (1996) UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure *Journal of Personality Assessment* 66(1):20-40
- Salık, S. (2019) *Kalp yetersizlikli hastalarda yaşam kalitesi ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi* Yüksek Lisans Tezi İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J., and Mayer, J. (1999). "Coping intelligence: emotional intelligence and the coping process," in *Coping: The Psychology of What Works*, ed. C. Snyder (New York, NY: Oxford University Press), 141–164.
- Sapançalı, F. (2009). *Yaşam Kalitesi*, İzmir: Altın Nokta Basım Yayın Dağıtım
- Sartre, J. P. (2018), *Varlık ve Hiçlik*. T. Ilgaz, G. Ç. Eksen (çev.), İstanbul: İthaki Yayınları.
- Savaşan A, Ayten M, Ergene O. (2013) Koroner arter hastalıklarında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve umutsuzluk. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 4(1): 1-6
- Sayar, K. M., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Aşırı dozda ilaç alımıyla intihar girişiminde bulunan ergenlerde psikolojik etmenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(3), 133-138.
- Schaffer, C. B. (2009). Human- animal bond considerations during disasters, (s. 1-8). Tuskegee University. [http://www.integratedtrainingsummit.org/presentations/2009/main\\_training\\_summit/47\\_-\\_human-animal\\_bond\\_considerations\\_during\\_disasters\\_-\\_schaffer\\_caroline.pdf](http://www.integratedtrainingsummit.org/presentations/2009/main_training_summit/47_-_human-animal_bond_considerations_during_disasters_-_schaffer_caroline.pdf)
- Schoenmakers, E. C, van Tilburg, T.G. and Fokkema, T., (2012). Coping With Loneliness: What Do Older Adults Suggest?. *Aging & Mental Health*, 16(3), 353-360.



- Schvaneveldt P. L., Margaret H. Y., Schvaneveldt J. D. & Kivet V. R. (2001). Interaction of People and Pets in the Family Setting. *Journal of Teaching in Marriage & Family* 34-51.
- Seber G (1991) *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma* Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Doçentlik Tezi, Eskişehir
- Selçukoğlu, Z., (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Settersten, R. A. (1999). *Lives in Time and Place: The Problems and Promises of Developmental Science*. Amityville, NY: Baywood Publishing Company.
- Sezer, E. (2014). *Başkalaşmış Hayvan Resimleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Anasanat Dalı.
- Shanahan MJ (2000) Pathways to adulthood in changing societies: Variability and mechanisms in life course perspective. *Annu Rev Sociol*, 26:667–692.
- Softa HK. (2015). Evde ve Huzurevinde Kalan Yaşlıların Fizyolojik, Psikolojik ve Sosyal Yönden İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi* Souter, M. A., & Miller, M. D. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression: A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20, 167–180.
- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2013). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & Mental Health*, 18, 394–399:63-76.
- Stanley, M. (2010). Now adays You Don't Even See Your Neighbours': Loneliness in The Everyday Lives of Older Australians. *Health and Social Care in the Community*, 18(4), 407–414
- Stojanovic M, Stefanovic V. (2007). Assessment of health-related quality of life in patients treated with hemodialysis in Serbia: influence of comorbidity, age and income. *Artif Organs* 31: 53-60
- Stone, J., Evandrou, M. And Falkingham, J., (2013). "The Transition To Living Alone and Psychological Distress in Later Life". *Age and Ageing*. 42(3), 366-72.

- Şahin S. (2007). *Diyaliz Tedavisi Alan Bireylerin Umut-Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı*. Yüksek Lisans tezi, Kayseri: Kayseri Üniversitesi,
- Şahin. B. (2019). *Yaşlı Bireylerde İnternet Kullanımının Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Tabachnick, B. G.ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed). Boston: Pearson Education Inc.
- Tambağ, H., (2010). *Huzurevindeki Yaşlılara Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Yaşam Doyumu Geliştirmeye Yönelik Verilen Psiko-eğitimin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tamura T, Yonemitsu S, Itoh A. (2004). Is an entertainment robot useful in the care of elderly people with severe dementia? *Journals of Gerontology. Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 59(1): 83-5
- TDK (1988) *Türkçe sözlüğü*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.
- Tekin, M. ve Filiz, K. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Tel H., Tel H. ve Sabancıoğulları, S.(2006). Evde ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme ve Yalnızlık Yaşama Durumu. *Türkiye Geriatri Dergisi*. 9 (1), 34-40.
- Thomas JR, Clark AM. (2011) Women with heart failure are at high psychosocial risk: a systematic review of how sex and gender influence heart failure self-care. *Cardiol Res Pract* 1-6.
- Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme, *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17 (2), 23-44.

- Tornstam, L., (2007). "Stereotypes of oldpeoplepersist: A Swedish "Facts on agingquiz" in a 23-year comparativeperspective". *International Journal of AgingandLater Life*, 2(1), 33- 59.
- Torpy, JM. Lynm, C, Glass, Richard M. (2006). Frailty in Older Adults. *JAMA*. 296 (18): 2280.
- Tıkkainen, P. Ve Heikkinen, R. L., (2005). AssociationsBetweenLoneliness, Depressive Symptoms and Perceived To getherness in Older People. *Aging&MentalHealth*, 9(6), 526-534.
- Turan, E. (2008). Özel Gruplarda İntihar: Yaşlı İntiharları. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 1(3), 34-39.
- Tümkiye, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Tekeli, İ (2010). Gündelik yaşam, yaşam kalitesi ve yerellik yazıları Ankara: Tarih Vakfı Yurt Yayınları
- Treacy, P., Butler, M., Byrne, A., Drennan, J., Fealy, G., Frazer, K. & Irving, K. (2004). Loneliness and Social Isolation Among Older Irish People. National Council on Ageing and Older People, Report no. 84. Dublin.
- Tuna, F. (2018) Sanatsal Etkinliklerle Uğraşan Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk Ve Benlik Saygısının İncelenmesi(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uruk, A., (2001). *The Role of PeersandFamilies in PredictingTheLoneliness Level of Adolescents*.Unpublished Master Thesis, M.E.T.U. Ankara.
- Victor, C. R., Bowling, C. R., ve Bond, J., (2002). Loneliness, SocialIsolationandLivingAlone in Later Life. Sheffield: ESRC.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay Güzel, N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 69-75
- Westin L, Carlsson R, Erhardt L, Cantor-Graae E, McNeil T. (1999). Differences in quality of life in men and women with ischemic heart disease. A prospective controlled study. *Scand Cardiovasc J* 33: 160-5.

- Wrye, J. (2009). Beyond Pets: Exploring Relational Perspectives of Petness. *The Canadian Journal of Sociology / Cahiers canadiens de sociologie*, 34, 4 ( October 2016), pp. 1033-1063.
- WHO (2016) Definition of an older or elderly person. World Health Organization. Retrieved 2016-04-04. [https://www.who.int/healthinfo/survey/ageing\\_mds\\_report\\_en\\_dar\\_essalaam.pdf](https://www.who.int/healthinfo/survey/ageing_mds_report_en_dar_essalaam.pdf)
- Winefield, H. R., Black, A., &Chur-Hansen, A. (2008). Health effects of ownership of and attachment to companion animals in an older population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(4), 303–310.
- Wood, L. J., Giles-Corti, B., Bulsara, M. K., ve Bosch, D. A. (2007). More than a furry companion: The ripple effect of companion animals on neighborhood interactions and sense of community. *Society & Animals*, 15, 43–56
- Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S., ... McCune, S. (2015). The pet factor: Companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PLoS ONE*, 10(4), e0122085
- Yabroff KR, Troiano RP, Berrigan D (2008) Walking the dog: is pet ownership associated with physical activity in California? *J Phys Act Health*, 5:216-228.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 2013, 59-69.
- Yılmaz EB, Ergun A. (2010) Kalp yetmezliği olan hastaların algılanan sosyal destek ile umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 26(3): 1-10
- Yüksel, F., (1991). *İçsel ya da Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zeidner, M., Matthews, G., and Roberts, R. (2009). *What we Know about Emotional Intelligence*. How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health. Cambridge: MIT Press

## EKLER

### Ek. 1 : Kişisel Bilgi Formu

#### BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışma evcil hayvan besleme bağlamında yetişkinlerde; umutsuzluk, yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelemesi amacıyla yürütülmektedir. Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, kimse ile paylaşılmayacaktır. Toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlı olmakla birlikte araştırmadan istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz. Araştırmanın sonuçları tez kabul edildikten sonra ulusal tez merkezinden yayınlanacaktır.

Katıldığınız için teşekkür ederim.

Hale KÜÇÜKDALGIÇ  
Yakın Doğu Ün. Yüksek Lisans Öğrencisi

**Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım. Evet ( ) Hayır ( )**

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

##### Hayvan Besleyenler

1. Cinsiyetiniz                      ( ) Kadın      ( ) Erkek
2. Yaşınız                            ( ) 20-30      ( ) 31-40      ( ) 41-50      ( ) 51-64
3. Medeni durumunuz? ( ) Evli              ( ) Bekar
4. Eğitim Durumunuz?  
( ) ilkokul              ( ) ortaokul              ( ) lise ( ) üniversite ve üstü

5. Gelir durumunuz?

2500 TL ve altı  2501-5000 TL  5001 ve üzeri

6. Çocuk sahibi olma durumu  Var  Yok

7. Beslediğiniz hayvan türü

.....

### Hayvan Beslemeyenler

8. Cinsiyetiniz  Kadın  Erkek

9. Yaşınız  20-30  31-40  41-50  51-64

10. Medeni durumunuz?  Evli  Bekar

11. Eğitim Durumunuz?

ilkokul  ortaokul  lise  üniversite ve üstü

12. Gelir durumunuz?

2500 TL ve altı  2501-5000 TL  5001 ve üzeri

13. Çocuk sahibi olma durumu  Var  Yok

## AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır.

Bu çalışma evcil hayvan besleme bağlamında yetişkinlerin ,umutsuzluk yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelemesi amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamıyla akademik nitelikli olup çalışmadan elde edilecek bilgiler bilimsel amaca yönelik olarak kullanılacak ve alınan cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmaya yapacağınız değerli katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. YanıTLarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Telefon numaranız anketörün denetlemesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardımanız için çok teşekkür ederim.

Hale KÜÇÜKDALGIÇ  
YakınDoğu Üniversitesi  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

İsim:

Telefon:

## BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örn; okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “EVET”, uygun değil ise “ Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

Sizin için Uygun mu?

### EVET HAYIR

NO		EVET	HAYIR
1.	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2.	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3.	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		

## YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

	Maddeler					
		Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					



## UCLA-YANLIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakkamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu <b>HIÇ</b> yaşamam	Ben bu durumu <b>NADİREN</b> yaşarım	Ben bu durumu <b>BAZEN</b> yaşarım	Ben bu durumu <b>SIK SIK</b> yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4

## EK 2. Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek izni ▶ Gelen Kutusu X ↕ 🗑️ 📧

Gelen Kutusu etiketini bu ileti dizisinden kaldır

**hale dalgic** <hale.dalgic@gmail.com> 16 Eyl 2020 Çar 21:02 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: dagli ▾

Abidin hocam merhaba. Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda izniniz olursa ,uyarlanmış olduğunuz Yaşam Doyum Ölçeğini kullanmak istiyorum. İyi günler

**abidin dagli** 16 Eyl 2020 Çar 21:07 ☆

Saygılı Hale DALGIÇ.Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi akşamlar ve iyi çalışm...

Ölçek izni ▶ Gelen Kutusu X ↕

**hale dalgic** <hale.dalgic@gmail.com> 17 Eyl 2020 Per 17:44 ☆ ↶

Alıcı: batigun ▾

Ayşegül hocam merhaba. Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. İzin verirsiniz Türkçeye uyarlanmış olduğumuz Beck Ümitsizlik ölçeğini tez çalışmamda kullanmak istiyorum. İyi günler.

**Aysegül.Durak.Batigun@ankara.edu.tr** 22 Eyl 2020 Sal 09:45

Sayın Dalgıç, söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar... Prof. Dr. Ayşegül Durak Babgun

**hale dalgic** 21 Eyl 2020

Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim hocam

**Ayhan Demir** <aydemir@metu.edu.tr> 📧 21 Eyl 2020 16:52 ☆

Alıcı: ben ▾

Merhaba, ölçeğin online uygulaması güvenilirliği zedelemektedir. Bu koşulu dikkate alarak ölçeği bahsettiğiniz araştırmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum.

Kolay gelsin.

Prof. Dr. Ayhan Demir

\*\*\*

2 Ek



## **ÖZGEÇMİŞ**

Hale KÜÇÜKDALGIÇ, 23 Eylül 1974,BALIKESİR/Burhaniye doğumludur. Burhaniye Atatürk İlkokulu, İzmir Buca Lisesi(ortaokul), İzmir Kız Lisesi mezunudur.1996 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında lisans eğitimini tamamlamıştır. 1996-1998 yılları arasında K.K.T.C Girne Amerikan Üniversitesi kreşinde başladığı meslek hayatına 1998 den sonra Milli Eğitim Bakanlığına bağlı farklı kurum ve kuruluşlarda devam etmektedir.

## BENZERLİK RAPORU

### TEZ

#### ORJİNALLİK RAPORU

% <b>12</b>	% <b>10</b>	% <b>1</b>	% <b>5</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<a href="http://acikarsiv.ankara.edu.tr">acikarsiv.ankara.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% <b>2</b>
<b>3</b>	Submitted to Yeditepe University Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>4</b>	<a href="http://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>5</b>	<a href="http://openaccess.maltepe.edu.tr">openaccess.maltepe.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	<a href="http://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>7</b>	<a href="http://www.ulusaltezmerkezi.net">www.ulusaltezmerkezi.net</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>8</b>	<a href="http://www.journalagent.com">www.journalagent.com</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<a href="http://www.ices-uebk.org">www.ices-uebk.org</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>

## ETİK KURUL ONAYI


16.12.2020

Sayın Hale Küçükdalğıç

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/806 proje numaralı ve “**Evcil Hayvan Besleme Bağlamında Yetişkinlerde Umutsuzluk, Yalnızlık ve Yaşam Boyu doyumları Arasındaki İlişisinin İncelenmesi**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.