

Gönderim Tarihi: 28.12.2016 Kabul Tarihi: 05.06.2017

MEVSİMSSELLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Elvan KİREMİTÇİ*

Hamit COŞKUN**

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEASONALITY AND SUBJECTIVE WELL-BEING

Öz

Bu çalışmada, mevsimsellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin, literatürde yer alan bilgiler ışığında ayrıntılı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Mevsimsel değişimlerin kişileri psikolojik yönden oldukça etkilediği göz önünde bulundurularak, mevsimlere bağlı olarak görülen hava koşullarındaki değişimlerin olumlu ve olumsuz duygular üzerindeki etkisi incelenmektedir. Yapılan birçok araştırma bulgusu da, mevsimsellik ve öznel iyi oluş, yani mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu göstermiştir. Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen çalışma bulguları da, literatür bilgisi ile tutarlılık göstermekte ve değişkenler arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir. Ayrıca, araştırmacı tarafından mevsimsellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir kuramın literatürde yer almaması nedeniyle, bu değişkenler arasındaki ilişki Bağ Kuramı ve Duygusal Kararsızlık Kuramı çerçevesinde ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mevsimsellik, Öznel İyi Oluş, Psikolojik Semptom.

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between seasonality and the topic of well-being under lights of research findings in the literature. Since the seasonality affects the people's moods, the plausible effects of the seasonality should be examined on positive and negative emotions. There was evidence for the existence of negative relationship between the seasonality and well-being mostly in the literature. The results of one recent study are consistent with the other research findings and provide support for this negative relationship between these variables. In addition, the relationship between the seasonality and well-being was investigated under lights of the Association Theory and Emotional Ambivalency theory because there is not only one theory in the literature which can fully account for the relationship between these variables.

Keywords: Seasonality, Subjective Well-Being, Psychological Symptom.

*Arş. Gör., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, e-posta: elvankiremitci@ibu.edu.tr.

**Prof. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, e-posta: hamitcoskun@ibu.edu.tr.

1.Giriş

Mevsim geçişlerine bağlı olarak gün ışığında ve sıcaklık değerleri ve kişilerde görülen fizyolojik ve psikolojik değişimler, mevsimsel değişimler olarak adlandırılmaktadır. Bu değişimlere bağlı olarak basınç miktarı, sıcaklık, nem miktarı ve gün ışığı gibi faktörler Dünya' da mevsimsel değişimlere bağlı olarak farklılaşmakta, insanlar ise mevsimsel değişimlerden daha çok kalp basıncı gibi fizyolojik yönden ve duygudurumunda görülen değişimler gibi psikolojik yönden daha çok etkilenmektedirler (Bakım vd. 2013: 316).

Mevsimsel ve günlük olarak görülen bu değişimlere canlıların hayatta kalabilmeleri için bir uyum sağlamaları gerekmektedir. Bu uyum mekanizmasını aktif hale getiren ritme ise, biyolojik ritim adı verilmektedir (Turner vd. 2005: 1032). Biyolojik ritmi tanımlarken, sıklık, periyot ve evre kavramlarından yararlanılmaktadır. Sıklık (frekans) belirli bir zaman diliminde tekrarlanma sayısı; periyot, bir ritmin tek bir döngüdeki zaman dilimi ve evre, bir ritmin başlangıç ve bitiş zamanları arasında kalan süreyi ifade etmektedir (Bjorvatn ve Pallesen 2009: 50; Reinberg ve Ashkenazi 2003: 327; Schulz ve Steimer 2009: 6; Wirz-Justice 2006: 13; Selvi, Beşiroğlu ve Aydın 2011: 372).

Canlıların gün ışığı miktarına, gün uzunluğundaki artış veya azalmaya bağlı olarak hangi zaman diliminde olduklarını ve bu döngüye uyum sağlamalarını sağlayan ise, fotoperiyottur. Canlıların buldukları mevsime ve o mevsimin şartlarına uyum sağlayıp hayatta kalmalarını sağlayan temel bir döngüdür (Turner vd. 2005: 1032).

Biyolojik ritim, döngülerin uzunluğuna bağlı olarak dört ayrı gruba ayrılmaktadır: Sirkadyen ritim, 24 saatlik günlük ritim; bir gün içerisinde gece ve gündüz gibi ard arda değişimlenen döngüye diurnal ritim, 24 saatten daha kısa bir zaman diliminde görülen döngüye ultradiyen ritim ve 24 saatten daha uzun bir süre görülen (menstrüasyon gibi) döngüye ise infradiyen ritim adı verilmektedir (Bjorvatn ve Pallesen 2009: 50; Reinberg ve Ashkenazi 2003: 327).

Araştırmacılar tarafından mevsimsel değişimlerin canlıların günlük yaşamlarına etkileri incelendiğinde, özellikle bir günlük periyodu içeren sirkadyen ritim incelenmektedir. Bu değişimlerden canlıların en çok uyku miktarı ve süresi olarak etkilendikleri düşünülürse, araştırmacılar uyku hormonu olan melatonin salınımını incelemek amacıyla özellikle suprakiazmatik çekirdek ve pineal bez üzerine odaklanmaktadır (Bjorvatn ve Pallesen 2009: 51; Schulz ve Steimer 2009: 7).

Biyolojik saat olarak da adlandırılan suprakiazmatik çekirdek, vücudun sirkadyen ritme uyumunu sağlayan en önemli bölgedir. Gangliyonlar tarafından retinadan gönderilen ışığı alır ve vücudumuzda meydana gelen vücut sıcaklığı, hormon salınım miktarındaki değişimler bu ışık miktarına göre düzenlenir. Işık buradan nöral yollarla vücudumuzdaki en küçük endokrin bez olan pineal beze gönderilir ve uyku başlatımı ve sürdürümünde rol alan uyku hormonu olan melatonin salınımı aktif hale gelir. Işığın azalması ile salınımı artan ve bu nedenle, ‘Dracula hormon’ olarak da adlandırılan melatonin hormonu, günlük uyku saatimizden ortalama iki saat önce salınımı başlayan melatonin salınımı, uykunun başlaması ile en yüksek düzeye ulaşmaktadır (Arendt 2012: 381).

1.1. Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu ve Mevsimsellik

Mevsimsel değişimlere bağlı olarak sonbahar ve kış aylarında günlerin kısalması ve gün ışığındaki azalmaya bağlı olarak canlılar üzerinde fizyolojik, biyolojik, hormonal ve psikolojik açıdan yaz aylarında görülen değişimlere kıyasla daha olumsuz etkileri olduğu görülmektedir (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1). Özellikle Kuzey Avrupa ülkeleri ile yapılan birçok çalışmada, yetişkinler arasında intihar oranının en sık yaşandığı mevsimin kış mevsimi olduğunu söylemek de, bu bilgiyi kanıtlar niteliktedir (Bjorvatn ve Pallesen 2009: 51).

Mevsimsel değişimlere bağlı olarak gün ışığında görülen değişimlerin bipolar bozukluk ve mevsimsel duygudurum bozukluğu gibi birçok psikolojik rahatsızlığa neden olduğu yapılan birçok araştırma bulguları ile desteklenmektedir. Bu değişimlerden en çok etkilenen psikolojik rahatsızlık olan mevsimsel duygudurum bozukluğu, depresif semptomların sonbahar ve kış aylarında görüldüğü, ilkbahar ve yaz aylarında ise bu belirtilerin yok olduğu, majör depresif bozukluğun bir alt alanı olan duygudurum bozukluğudur. Mevsimsel duygudurum bozukluğu yaşayan bireylerde genellikle depresif belirtiler ilkbahar ve yaz aylarında yerini mani belirtilerine bırakmaktadır. Sonbahar ve kış aylarında bu belirtilerin görülmesi ve yaz aylarında yok olması nedeniyle de, ‘kış depresyonu’ olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca, çok nadir görülmekle beraber, ilkbahar ve yaz aylarında depresif belirtilerin görülüp sonbahar ve kış aylarında sona erdiği bir diğer türü ise, yaz depresyonudur (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1; Roecklein ve Rohan 2005: 20; Rosenthal vd. 1984: 70).

Majör depresif bozukluğun bir alt alanı olan mevsimsel duygudurum bozukluğu belirtileri enerji kaybı ve olumsuz duygulanım gibi tipik belirtilere ek olarak, iştah kaybı veya artışı, uyku problemleri, ümitsizlik, yaşama dair inancının kalmadığı hissi, iştah kaybı, cinsel istekte azalma,

ilgilenen faaliyetlere karşı ilgisizlik hali, uyku problemleri, yorgunluk hissi, sinirlilik hissi, anksiyete, ölüm ve intihar üzerine yoğunlaşan düşünceler gibi atipik depresif belirtiler olarak yer almaktadır (DSM – V 2013: 1).

Mevsimsel duygudurum bozukluğunun nedenleri incelendiğinde, tüm psikolojik rahatsızlıklarda olduğu gibi biyolojik, psikolojik ve çevresel etmenlerin birlikte ele alınması gerektiği görülmektedir. Karanlıkta salgılanan ve kişileri sakinleştirici etkisi olan uyku hormonu melatoninin salınım miktarı ve süresi ile kişilerin ailesinde depresyon yaşantısı olup olmaması biyolojik faktörler arasında yer almaktadır. Günlük yaşamlarında stres ile baş etmede problemler yaşayan kişilerin uyku düzenlerinde görülen aksaklıklar ve kaygı gibi diğer psikolojik belirtileri de göstermeleri, psikolojik faktörler olarak sayılmaktadır. Çevresel faktörler ise, gün ışığında, sıcaklıklarda ve gündüz süresinde görülen artış veya azalmalar ile görülmektedir (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1; Roecklein ve Rohan, 2005: 20).

Mevsimsel duygudurum bozukluğunun yaygınlığı incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla diğer depresyon türlerinde olduğu gibi daha fazla belirtileri gösterdikleri bilinmektedir. Ayrıca, psikolojik rahatsızlık yaşayan hastaların % 4'ü ile % 10'u mevsimsel değişimlere bağlı olarak depresif belirtiler göstermektedir (Simrén vd. 2002: 391).

Depresif hastaların kışın gün ışığında görülen azalmaya ve günlerin kısalmasına bağlı olarak, melatonin salınım miktarı, uyku miktarı ve uyku süreleri konusunda problemler yaşadıkları görülmektedir. Bu nedenle, uyku miktarı ve sürelerinin düzene girmesi için yapılan tedaviler, depresif belirtilerin de azalmasını sağlayacaktır. Bu amaçla; mevsimsel duygudurum bozukluğu tedavisinde başarılı olan ve sıklıkla uygulanan beş tedavi yöntemi mevcuttur: Işık terapisi (fototerapi), uyku yoksunluğu tedavisi, farmakolojik tedavi, bilişsel davranışçı terapi ve fiziksel egzersiz (Roecklein ve Rohan, 2005: 20).

Işık terapisi, Rosenthal vd. (1984: 70) tarafından geliştirilen, mevsimsel duygudurum bozukluğu tedavisinde sıklıkla uygulanan ve en doğal yöntemdir. Bu tedavi yönteminin temelinde, bireye, faz kaymasına (gecikmesi) neden olarak uyku yoksunluğu yaşatılmakta, kendisini aydınlık bir ortamda hissetmesi ile melatonin hormonunun salgılanmasını önlemek yatmaktadır. Yapılan birçok araştırma bulgusuna göre, mevsimsel duygudurum bozukluğu belirtileri gösteren bireylerin % 53'ünde ışık terapisinin ardından tüm belirtilerin ortadan kalktığı, % 43'ünde ise ışık terapisinin ardından belirtilerde belirgin bir azalma olduğu görülmüştür (Roecklein ve Rohan, 2005: 21).

Mevsimsel duygudurum bozukluğu tedavisinde ikinci olarak en yaygın kullanılan yöntem olan uyku yoksunluğu tedavisi, hastaların uyku problemlerinin şiddetine bağlı olarak ya gecenin ikinci yarısından itibaren ya da bir gece boyunca uykusuz bırakılması olarak uygulanmaktadır. Genellikle bir gecelik uykusuzluktan sonra görülen etkinin antidepresan etkisine yakın olduğu ancak, bu belirtilerin % 50-80 oranında nüksettiği görülmektedir. Bu nedenle, uyku yoksunluğu tedavisine eşlik edecek yeni tedavi yöntemleri de uygulanmaktadır (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın 2011: 373).

Farmakolojik tedavi, ışık terapisi ve uyku yoksunluğu tedavisi gibi yöntemlerin başarısız olduğu veya bazı belirtilerin nüksettiği durumlarda sıklıkla kullanılmaktadır. Depresif belirtilerin yok edilmesi amacıyla uygulanan antidepresan tedavisi başarılı sonuçlar vermekle beraber, ilaç tedavisinin kesilmesinin ardından depresif belirtilerin kalıcı olarak yok edilmemesi nedeniyle nüksettiği görülmektedir (Lambert vd. 2002: 1841).

Bilişsel davranışçı terapi, hastaların mevsimsel değişimlere bağlı olarak geliştirdikleri olumsuz otomatik düşüncelerini ele almakta ve bu düşüncelerin olumlu olan otomatik düşünceler aracılığı ile yeniden düzenlenmesini sağlamaktadır. Başarılı bir tedavi yöntemi olmasına rağmen, belirtilerin nüksetmesini önlemek amacıyla diğer tedavi yöntemleri ile eş zamanlı olarak uygulanması önerilmektedir (Rohan vd. 2013: 82).

Son olarak, mevsimsel duygudurum bozukluğu tedavisinde uygulanan fiziksel egzersiz yöntem en doğal ve başarılı olan yöntemler arasındadır. Bu tedavi yönteminde amaç, hastaların fiziksel egzersiz boyunca yorulmaları ve bu yorgunluğun ardından daha kaliteli bir uyku yaşamalarını sağlamaktır (Pinchasov vd. 2000: 31).

Uygulanan tedavi yöntemlerinin en başarılı sonuçları doğurması ve mevsimsel duygudurum bozukluğunun nüks etmemesi için incelenen beş tedavi yöntemi eklektik olarak uygulanmaktadır. Özellikle, ışık terapisi ile eşgüdümlü olarak yapılan bilişsel davranışçı terapi seansları ile birey kısa sürede bu rahatsızlığın belirtilerini daha az göstermeye başlamakta ve hastalık çok daha az bir oranda nüks etmektedir.

1.2. Öznel İyi Oluş

Günlük yaşamda ‘mutluluk’ adıyla tanımlanan öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu, yaşamlarına yönelik olumlu duyguların fazlalığını ve olumsuz duyguların azlığını ifade eden bir kavramdır. Günümüzde sıklıkla araştırılan ve pozitif psikolojinin konularından biri

olan öznel iyi oluşa göre, bireylerin şu anki ve geçmiş yaşamlarını değerlendirdiklerinde, duydukları memnuniyet ve olumlu duygular ne kadar yoğununda, kişinin öznel iyi oluşunun o kadar yüksek olduğu, yani o kadar mutlu olduğu düşünülmektedir (Diener, Suh ve Oishi 1997: 27; Myers ve Diener 1995: 12; Ryan ve Deci 2001: 143).

Öznel iyi oluş kavramının bilişsel ve duygusal olmak üzere iki bileşenden oluştuğu görülmektedir. Bilişsel bileşenin kişinin şu anki ve geçmiş yaşamına dönük yaşam doyumunu; duygusal öge ise, yine kişinin şu anki ve geçmiş yaşamına yönelik olumlu ve olumsuz duygularını ifade etmektedir (Schimmack vd. 2002: 582).

Yıllardır birçok araştırmacı ve sanatçı tarafından merak edilen ve incelenen bir konu olan öznel iyi oluş, yani mutluluk üzerine birçok yargıya varılmıştır. Örneğin; Yusuf Has Hacib tarafından kaleme alınan 'Kutadgu Bilig' adlı eser, Türkçe'ye 'Mutluluk Veren Bilgi' olarak çevrilmiştir (Bozkırlı 2013: 1). Günümüzde pozitif psikolojinin ortaya çıkması ve araştırmacılar tarafından merak edilen ve incelenen bir alan olması nedeniyle, mutluluk kavramı da araştırmacılar tarafından incelenen popüler kavramlar arasındadır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000: 1).

Öznel iyi oluşu ele alan kuramlar incelendiğinde, literatürde birçok kuram göze çarpmaktadır: Amaç kuramı, dinamik denge kuramı, tabandan tavana ve tavandan tabana yaklaşımı, Csikszentmihalyi' nin akış kuramı, bağ kuramları, yargı kuramları ve beklenti düzeyi kuramı olarak literatürde yer almaktadır (Hamurcu 2011: 12).

1.3. Mevsimsellik ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Mevsimsel değişimlerin kişilerin duygudurumlarını etkilediği yapılan birçok çalışma bulguları ile ispatlanmış olmakla birlikte, özellikle sonbahar ve kış aylarında görülen değişimler nedeniyle, kişilerin özellikle depresyon ve anksiyete belirtilerini diğer mevsimlere kıyasla daha çok yaşadıkları bilinmektedir. Depresyon ve anksiyete gibi semptomların kişilerin öznel iyi oluşu, yani mutluluk düzeylerini düşürdükleri de bilinen diğer bulgular arasındadır.

Yapılan birçok araştırma bulguları göstermektedir ki, mevsimsel değişimler kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir. Mevsimsel değişimlere bağlı olarak geliştirilen olumsuz otomatik düşüncelerin ele alındığı bir çalışmada bulgular incelendiğinde, terapi gören danışanların mevsimsel değişimlerden daha az etkilenmeye başladıkları görülmüştür (Rohan vd. 2013: 82). Bu çalışmada da görüldüğü üzere, mevsimsel değişimler kişilerin ruhsal durumunu, iyi

oluş düzeylerini negatif yönde etkilemekte ve terapiye ihtiyaç duymalarına neden olmaktadır.

Mevsimsellik etkisine bağlı olarak kişilerin depresif belirtileri sonbahar ve kış dönemlerinde daha çok yaşamaları nedeniyle, depresyon ve öznel iyi oluş, yani mutluluğun arasındaki negatif ilişkiye bağlı olarak, mevsimsellik ve öznel iyi oluş arasında da negatif ilişki olduğu yapılan birçok araştırma sonucuna bağlı olarak görülmektedir (Chellappa, Schröder ve Cajochen 2009: 506; Walton ve Cohen 2011: 1448; Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1; Roecklein ve Rohan, 2005: 20; Rosenthal vd.1984: 74). Sonbahar ve kış mevsimlerinde bazı kişilerin uyku problemleri yaşamaları nedeniyle, kişilerin daha çok depresif belirtiler gösterdikleri de kaydedilmiştir (Roecklein ve Rohan 2005: 20). Ayrıca, Kiremitçi (2016: 15) tarafından yapılan tez çalışmasının bulgularına göre de, mevsimsellik ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Mevsimsel değişimlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelendiğinde, özellikle Bağ Kuramı ve Duygusal Kararsızlık Kuramı'ndan yararlanılarak Kiremitçi (2016: 1) tarafından uygulanan tez çalışmasında açıklamalar yapılmıştır. Bu bilgiye göre, Bağ Kuramı, temelinde kişiler yaşadıkları olaylar arasında olumlu veya olumsuz bağlar kurmaktadır. Aralarında olumsuz bağ kurulan iki durum arasındaki bağ, gittikçe güçlenebilmektedir (Diener 1984: 543). Aslında nötr bir olay olan mevsimsel değişimler de, kişilerde meydana gelen melatonin ve bazı diğer hormonların salınım düzenlerini de etkileyebildikleri için, bazı kişiler tarafından bu değişimler olumsuz olarak algılanabilmektedir (Kiremitçi 2016: 1).

Duygusal Kararsızlık Kuramı'na (yükleme kuramı) göre ise, kişiler olayları veya diğer kişileri değerlendirirken ya içsel faktörlere (mutluluk, öfke) ya da dışsal faktörlere (hava koşulları) göre bir değerlendirme yaparlar. Belirsiz koşullara karşı bir güven sağlayan, nedensellik üzerine bir cevaba ulaştıran ve yaşanan durumlar arasındaki ilişkiyi koymamızı sağlayan bu kuramdan yararlanarak, mevsimsel değişimlere bağlı olarak yaşanan olayları veya kişileri değerlendirirken etkilendiğimiz düşünülmektedir (Freedman, Sears ve Carlsmith 2003: 1). Bu nedenle, mevsimsel değişimlerden daha çok etkilenen kişilerin olayları daha olumsuz değerlendirebildikleri, bu nedenle kişilerarası ilişkilerinde daha sık problemler yaşayabildikleri, daha sık depresif belirtiler gösterebildikleri ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olabileceği görülmektedir (Kiremitçi 2016: 1).

4. Sonuç

Mevsimsel değişimler tüm canlıların sirkadyen ritmini etkilemekte ve özellikle sonbahar ve kış aylarına bağlı olarak görülen değişimler olumsuz psikolojik belirtilerin görülmesine neden olmaktadır. Gün ışığında görülen azalmalar, gündüz süresinde görülen kısaltmalar, sıcaklıklarda ve nem miktarında meydana gelen düşüşler gibi çevresel faktörleri kişileri psikolojik yönden negatif yönde etkilemekte ve kış depresyonu olarak adlandırılan mevsimsel duygudurum bozukluğu yaşamalarına neden olmaktadır. Öznel iyi oluş dediğimiz mutluluk kavramı ise, kişinin yaşamındaki olumlu duyguların yoğunluğunun olumsuz duyguların yoğunluğundan daha fazla olması ile açıklanmaktadır. Bu nedenle, depresyon ve anksiyete semptomları nedeniyle kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinde düşüşler görülmektedir. Özellikle sonbahar ve kış aylarında görülen mevsimsel değişimlere bağlı olarak, diğer kişilere nazaran daha yoğun olarak depresyon ve anksiyete belirtileri yaşayan kişilerin öznel iyi oluş, yani mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu yapılan çalışma bulguları ile açıklanmıştır. Gelecek çalışmalar açısından da anlamlı sonuçlar taşıyan bu literatür taraması, günümüzde yaygın olarak görülen depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların nedenlerinin açıklanması açısından da oldukça önemlidir. Mevsimsel değişimlerin ruhsal bozuklukları tetikleyici bir etkisi olduğu, yapılan çalışma bulguları ile desteklenmiş ve araştırmacılara zengin bir kaynak sunmaktadır.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association (2013). 'DSM 5'. American Psychiatric Association.
- Arendt, Josephine (2012). 'Biological rhythms during residence in polar regions'. *Chronobiology international* 29(4): 379-394.
- Bakım, Bahadır, Karahmet, Elif, Altınbaş, Kürşat ve Oral, Timuçin (2013). 'Winter sale on lithium levels: the impact of seasonality'. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology* 23(4): 315-319.
- Bjorvatn, Bjørn ve Pallesen, Ståle (2009). 'A practical approach to circadian rhythm sleep disorders'. *Sleep Medicine Reviews* 13(1): 47-60.
- Bozkırlı, Kürşat Çağrı (2013). 'Prof. Dr. Kemal Yavuz ve Hâcip Böyle Dedi Kutadgu Bilig'den Seçmeler Adlı Eseri Üzerine'. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi* 2(2).

- Chellappa, Sarah Laxhmi, Schröder, Carmen ve Cajochen, Christian (2009). 'Chronobiology, excessive daytime sleepiness and depression: Is there a link?' *Sleep medicine* 10(5) : 505-514.
- Diener, Ed (1984). 'Subjective well-being'. *Psychological Duletin* 95(3) : 542-575.
- Diener, Ed, Suh, Eunkook ve Oishi, Shieghiro (1997). 'Recent findings on subjective well-being'. *Indian Journal of Clinical Psychology* 24(1) : 25-41.
- Ekinci, Mine, Okanlı, Ayşe ve Gözüağca, Derya (2005). 'Mevsimsel Depresyonlar ve Baş Etme Yolları'. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi/Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences* 8(1).
- Freedman, J. L., Sears, David O. ve Carlsmith, J. M. (2003). *Sosyal Psikoloji*. Çev. A. Dönmez. Ankara: İmge kitabevi.
- Hamurcu, Habib (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Kiremitçi, Elvan (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Mevsimsellik ve Öznel İyi Oluş İlişkisinin Psikolojik Semptomlara Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lambert, Gavin W. vd. (2002). 'Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain'. *The Lancet* 360(9348): 1840–1842.
- Myers, David G. ve Diener, Ed (1995). 'Who is happy?' *Psychological science* 6(1): 10-19.
- Pinchasov Boris B. vd. (2000). 'Mood and energy regulation in seasonal and non-seasonal depression before and after midday treatment with physical exercise or bright light'. *Psychiatry Research* 94(1): 29–42.
- Reinberg, Alain ve Ashkenazi, Israel (2003). 'Concepts in human biological rhythms'. *Dialogues in clinical neuroscience* 5(4): 327.
- Roecklein, Kathryn A. ve Rohan, Kelly J. (2005). 'Seasonal affective disorder: an overview and update'. *Psychiatry (Edgmont)* 2(1): 20.
- Rohan, Kelley J., Evans, Maggie, Mahon Jennifer N., Ho Sheau-Yan, Nillni, Yael I, Postolache, Teodor T. Ve Vacek Pamela (2013). 'Cognitive-behavioral therapy vs. light therapy forenting winter

depression recurrence: study protocol for a randomized controlled trial'. *Trials* 14(1): 82.

- Rosenthal, Norman E. Sack, David A., Gillin, Christian J., Lewy, Alfred J., Goodwin, Frederick K., Davenport, Yolande, Mueller, Peter, Newsome, David A. ve Wehr, Thomas A. (1984). 'Seasonal affective disorder: a description of the syndrome and preliminary findings with light therapy'. *Archives of General Psychiatry* 41(1): 72-80.
- Ryan, Richard M. ve Deci, Ed L. (2001). 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being'. *Annual review of psychology* 52(1): 141-166.
- Schimmack, Ulrich, Radhakrishnan, Phanikiran, Oishi, Shigehiro, Dzokoto, Vivian ve Ahadi Stephan (2002). 'Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction'. *Journal of personality and social psychology* 82(4): 582.
- Schulz, Pierre ve Steimer, Thierry (2009). 'Neurobiology of circadian systems'. *CNS drugs* 23(2): 3-13.
- Selvi, Yavuz, Beşiroğlu, Lütfullah ve Aydın, Adem (2011). 'Kronobiyoloji ve Duygudurum Bozuklukları'. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3(3): 368-386.
- Simrén, Magnus (2002). 'Quality of life in inflammatory bowel disease in remission: the impact of IBS like symptoms and associated psychological factors.' *The American journal of gastroenterology* 97(2): 389-396.
- Seligman, Martin E. ve Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). '*Positive psychology: An introduction*'. American Psychological Association.
- Turner, Adrian, Beales, James, Faure, Sebastien, Dunford, Roy P. ve Laurie David (2005). 'The pseudo response regulator Ppd-H1 provides adaptation to photoperiod in barley'. *Science* 310(5750): 1031-1034.
- Walton, Gregory M. ve Cohen, Geoffrey L. (2011). 'A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students'. *Science* 331(6023): 1447-1451.
- Wirz-Justice, Anna (2006). 'Biological rhythm disturbances in mood disorders'. *International Clinical Psychopharmacology* 21: 11-15.