

İstanbul'da Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Durum ve Davranışlarda Mevsimsellik

T. Hakan YÖNEY, Banu TAYBILLI, Esat O. GÖKTEPE

ÖZET

Özellikle son on yılda yapılan sistematik araştırmalar sonucunda toplumun büyük bölümünün mevsimsel değişikliklerden çeşitli derecelerde etkilendiği bulunmuştur. Mevsimsel değişikliklerin ruhsal durum, enerji, uyku süresi, iştah, yemek seçimi veya sosyal faaliyetleri etkileme derecesi mevsimsellik olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada, İstanbul'daki üniversite öğrencilerinde mevsimselliğin araştırılması amacı ile 228 Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencisine Rosenthal ve ark. tarafından hazırlanmış olan Mevsimsellik Paterni Değerlendirme Anketi'nin türkçe çevirisi uygulanmıştır. Araştırmaya katılanların % 39.5'i mevsimlerle ortaya çıkan değişikliklerin kendileri için sorun oluşturduğunu belirtmişlerdir (% 15.8'i hafif, % 14.0'ı orta, % 8.3'ü belirgin, %1.3'ü de ciddi ve çok ciddi derecede). Ortalama mevsimsellik skoru 11.6 olup öğrencilerin % 60.5'i uyku sürelerinin, % 82.0'ı sosyal faaliyetlerinin, % 71.1'i ruhsal durumlarının, % 45.2'si vücut ağırlıklarının, % 57.0'ı iştahlarının, % 76.8'i enerji durumlarının mevsimlerden orta veya daha fazla derecede etkilendiğini bildirmişlerdir. Deneklerin kendilerini en iyi hissettikleri aylar ilkbahar ve yaz ayları, en kötü hissettikleri aylar ise sonbahar ve kış ayları olarak bulunurken, en çok ilkbahar ve yaz aylarında sosyal faaliyette bulunduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin büyük bölümü ruhsal durum ve davranışlarında mevsimsellik bildirmektedirler.

Anahtar kelimeler: Mevsimsellik, ruhsal durum, davranış, üniversite öğrencileri, İstanbul

Düşünen Adam; 1995, 8 (1): 38-42

SUMMARY

As a result of systematic research during the last decade it has been found that a great majority of the population is effected by seasonal changes at different degrees. The degree at which seasonal changes effect mood, energy, sleep length, appetite, food preference or social activity is called seasonality. The present study aimed to investigate the seasonality pattern of university students in Istanbul. 228 students of Marmara University Faculty of Medicine were invited to complete the Turkish version of the Seasonal Pattern Assesment Questionnaire (SPAQ) of Rosenthal et al. % 39.5 of the students reported that they perceived the seasonal changes as a problem at different degrees (15.8 % mild, 14.0 % moderate, 8.3 % marked, 1-3 % severe or disabling). Mean global seasonality score was 11.6 and a large percentage changes in their sleep length (60.5 %), social activity (82.0 %), mood (71.1 %), body weight (45.2 %), appetite (57.0 %) and energy level (76.8 %). The months in which the subjects felt themselves the best and where they were most social were found to be spring and summer months, whereas autumn and winter months were the ones in which they felt themselves the worst. These results showed that a large percentage of the students experience seasonality in their mood and behavior.

Key words: Seasonality, mood, behavior, university students, Istanbul

GİRİŞ

İnsanların büyük bir bölümünün ruhsal durumlarında, enerji düzeylerinde, uyku, beslenme, sosyal faaliyet, saldırganlık gibi davranışlarında mevsimsel değişiklikler yaşadıkları çok eski yıllardan beri bilinmekle beraber, bu konu sistematik bilimsel araştırmalara ancak 1980'li yıllardan sonra konu olmuştur (2,5). Özellikle son on yılda, önce Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) sonra da tüm dünyada yapılan araştırmalarda mevsimsel değişikliklerin ruhsal durum, insan davranışı ve bazı fizyolojik fonksiyonlar üzerindeki etkileri araştırılmış ve genellikle kış aylarında aşırı uyku, aşırı yemek ve karbohidrat açlığı ile seyreden mevsimsel duygulanım bozukluğu tanımlanmıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda toplumun büyük bölümünün mevsimlerden çeşitli derecelerde etkilendiği bulunmuştur. Mevsimsel değişikliklerin ruhsal durum, enerji, uyku süresi, iştah, yemek seçimi veya sosyal faaliyetleri etkileme derecesi mevsimsellik olarak tanımlanmakta olup Rosenthal ve ark. mevsimselliğin standart bir şekilde ölçümü için anket formu (SPAQ) (mevsimsellik paterni değerlendirme anketi) geliştirmişlerdir (10).

ABD'de genel popülasyonun % 25'lere varan oranlarda mevsimsel değişiklikleri sorun olarak yaşadıkları, % 5 ile 10'unun da mevsimsel duygulanım bozukluğu kriterlerini doldurduğu bildirilmiştir. Ekvatordan uzaklaştıkça bu oranlar artmaktadır (8,9). Kış depresyonunun 38.9 kuzey enleminde bulunan Washington DC'de, aydınlık saatlerin 10'un altına düştüğü Kasım ayında ortaya çıkmaya başladığı bildirilmiştir (12).

ABD'de New York'da yaşayan 400 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada 193 kişide mevsimsel değişikliklerin yaygın olduğu bulunmuş olup araştırmaya katılanların % 50'si kış yorgunluğu, % 47'si kışın kilo artışı, % 42'si kışın uyku süresi artışı, % 31'i kışın sosyal faaliyette azalma bildirirken % 31'i kendilerini en kötü kışın hissettiklerini belirtmişlerdir (4). Yine ABD'de Maryland'da yapılan bir telefon taramasında araştırmaya katılanların % 92'sinde ruhsal durum ve davranışların mevsimlerden çeşitli derecelerde etkilendiği bulunmuştur. Bu araştırmaya katılanların % 27'si mevsimsel değişikliklerin kendileri için sorun oluşturduğunu bildirmişlerdir (14).

İnsanların büyük ölçüde kendilerini yaz aylarında daha iyi hissettikleri, güneşli ve aydınlık günleri tercih ettikleri, kısa ve soğuk kış günlerinde daha az enerjik, karamsar, daha az sosyal olduklarını bildirdikleri ancak belli bir kesimin de yaz aylarında depresif oldukları bildirilmektedir. Kışın olumsuz etkileri özellikle güneşli saat sayısının az olması ve soğuk ile açıklanmaktadır (16). Yazın ise özellikle artan sıcaklığın ruhsal durum ve davranışlar üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülmektedir (17).

Mevsimsel depresyon için çeşitli tedavi yöntemleri üzerinde durulmuş ve bunlar arasından suni ışık tedavisi bu hastaların tedavisi için başarıyla uygulanmaya başlanmıştır (13). En etkili tedavi bulma çalışmalarını halen devam ettirmektedir.

10 milyondan fazla kişinin yaşadığı İstanbul 40.58 derece kuzey enleminde yer almakta olup bulunduğu yer itibarıyla mevsimsel değişikliklerin insan ruh durumu ve davranışlarına etki etmesinin beklenebileceği bir yerdir. Bu çalışmada Rosenthal ve ark. tarafından geliştirilmiş olan mevsimsellik paterni değerlendirme anketinin türkçe çevirisi İstanbul'da bir grup üniversite öğrencisine uygulanarak ruhsal durum ve davranışlarının mevsimlerden nasıl etkilendikleri araştırılmıştır.

YÖNTEM ve GEREÇ

1993 ve 1994 yıllarının sonbahar ve kış aylarında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Davranış Bilimleri ve Psikiyatri dersleri alan 228 (119 erkek ve 109 kadın, yaş ortalaması 22.9±2.3) öğrenciye Rosenthal ve ark. (1984) tarafından hazırlanmış olan (10,11) Mevsimsellik Paterni Değerlendirme Anketi'nin (MDPA) türkçe çevirisi uygulandı. Denek tarafından doldurulan bu anket mevsimsel ruhsal durum ve davranış değişikliklerini geriye dönük olarak değerlendirmektedir.

Bu ankette, 1) uyku süresi, sosyal faaliyet, ruhsal durum, kilo ve iştahın mevsimlerle ne derece değiştiğine ilişkin skorlar (0-4), ki bu skorların toplamı global mevsimsellik skorunu oluşturmaktadır, 2) bu davranışların en iyi ve en kötü olduğu aylar, 3) bu

değişikliklerin ne derecede sorun oluşturduğu yer almaktadır. İngilizce orijinal anketin oldukça iyi test-retest güvenilirliği olduğu gösterilmiştir (3,15).

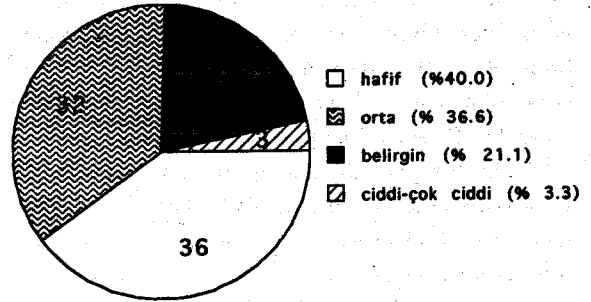
Bizim kullandığımız türkçe anketin güvenilirliği ölçülmemiştir. Dr. Elbi tarafından yapılan başka bir türkçe çevirinin 30 kişilik bir örneklem grubunda test-retest güvenilirliği araştırılmıştır (7). Anketin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. İstatistikler için ki-kare testi ve bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılanların % 39.5'i mevsimlerle ortaya çıkan değişikliklerin kendileri için sorun oluşturduğunu bildirmişlerdir. Bunların % 40.0'ı hafif, % 36.6'sı orta, % 21.1'i belirgin, % 3.3'ü de ciddi veya çok ciddi derecede sorun oluşturduğunu belirtmişlerdir (Grafik 1). Öğrencilerin % 71.1'i ruhsal durumlarının, % 82.0'ı sosyal faaliyetlerinin, % 45.2'si vücut ağırlıklarının, % 60.5'i uyku sürelerinin, % 57.0'i iştahlarının, % 76.8'i enerji durumlarının mevsimlerden orta ve daha fazla derecede etkilendiğini bildirmişlerdir (Tablo 1). Ortalama global mevsimlilik skoru 11.7 ± 4.1 olup, kadınların ortalama skoru (12.4 ± 3.7) erkeklerinkinden (11.0 ± 2.6) anlamlı şekilde yüksek ($p < 0.005$) bulunmuştur.

Tablo 2. Mevsimlerle yemek seçiminiz değişiyor mu?

	kadın N (%)	erkek N (%)	toplam N (%)
evet	69 (63.3)	60 (50.4)	129 (56.6)
hayır	38 (34.9)	57 (47.9)	95 (41.7)



Grafik 1. Mevsimsel değişiklikler sorun ise ne düzeyde?

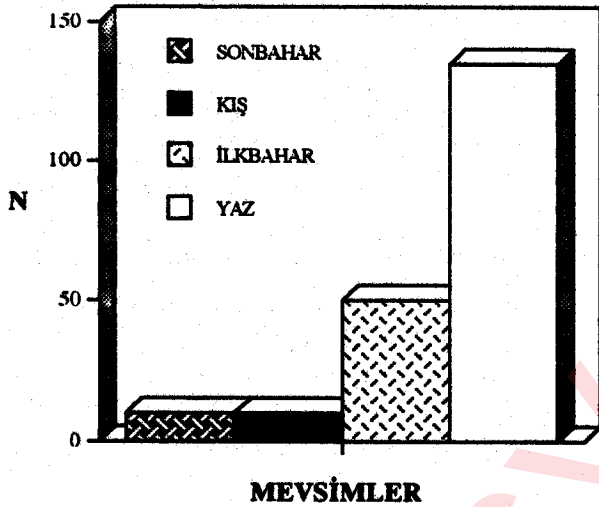
Araştırmaya katılanlar, istatistiksel olarak anlamlı oranda, kendilerini en iyi ilkbahar ve yaz aylarında ($p < 0.0001$), en kötü sonbahar ve kış aylarında hissettiklerini ($p < 0.0001$), en çok ilkbahar ve yaz ay-

Tablo 1. Mevsimlerden etkilenme (n:228)

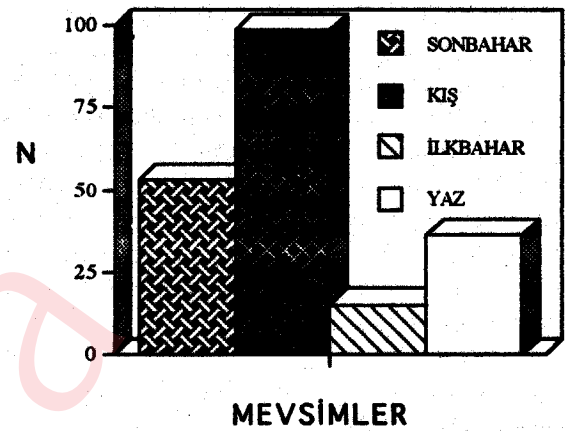
	derece= puan=	hiç 0	az 1	orta 2	fazla 3	old. fazla 4
uyku süresi	E	13 (10.9)	31 (26)	52 (43.6)	19 (15.9)	4 (3.4)
	K	16 (14.7)	30 (27.5)	39 (35.8)	21 (19.3)	3 (2.8)
	Toplam	29 (12.7)	61 (26.8)	91 (39.9)	40 (17.5)	7 (3)
sosyal faaliyet	E	7 (5.9)	18 (15.1)	32 (26.8)	46 (38.6)	16 (13.4)
	K	6 (5.5)	10 (9.2)	23 (21.1)	60 (55.0)	10 (9.2)
	Toplam	13 (5.7)	28 (12.3)	55 (24.1)	106 (46.5)	26 (11.4)
ruhsal durum	E	19 (15.9)	25 (21)	37 (31.1)	23 (19.3)	15 (12.6)
	K	4 (3.7)	18 (16.5)	38 (34.9)	31 (28.4)	18 (16.5)
	Toplam	23 (10.1)	43 (18.9)	75 (32.9)	54 (23.7)	33 (14.5)
vücut ağırlığı	E	29 (24.4)	48 (40.3)	29 (24.4)	10 (8.4)	3 (2.5)
	K	16 (14.7)	32 (29.4)	46 (42.2)	14 (12.8)	1 (0.9)
	Toplam	45 (19.7)	80 (35.1)	75 (32.9)	24 (10.5)	4 (1.6)
iştah durumu	E	21 (17.6)	39 (32.8)	33 (27.7)	25 (21)	1 (0.8)
	K	13 (11.2)	25 (22.9)	45 (41.3)	22 (20.2)	4 (3.7)
	Toplam	34 (14.9)	64 (28.1)	78 (34.2)	47 (20.6)	5 (2.2)
enerji durumu	E	11 (9)	22 (18.5)	34 (28.9)	41 (34.5)	11 (9.2)
	K	4 (3.7)	16 (14.7)	31 (28.4)	47 (43.1)	11 (10.1)
	Toplam	15 (6.6)	38 (16.7)	65 (28.5)	88 (38.6)	22 (9.7)

Tablo 3. Hava durumunun etkileri (n:228)

Hava durumu	-3	-2	-1	0	1	2	3
soğuk	33	48	58	14	28	27	9
sıcak	13	35	36	20	46	40	37
nemli	33	42	64	52	16	12	8
güneşli	6	4	8	16	31	52	110
kuru	9	15	30	79	43	31	18
gri, bulutlu	45	52	64	25	21	11	9
uzun	6	5	25	55	39	53	42
polenli	8	4	10	124	24	23	33
sisli, puslu	50	69	49	33	13	8	3
kısa	17	44	57	72	14	14	6



Grafik 2. Hangi mevsimde kendinizi en iyi hissedersiniz?

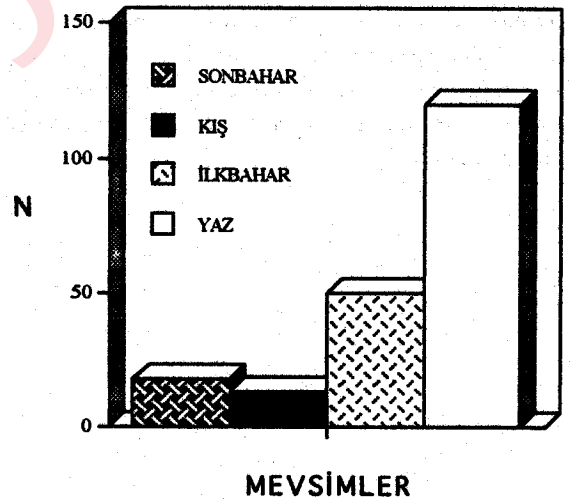


Grafik 3. Hangi mevsimde kendinizi en kötü hissedersiniz?

larında sosyal faaliyette bulduklarını ($p<0.0001$) bildirmişlerdir (Grafik 3,4,5). Deneklerin çeşitli hava durumlarından nasıl etkilendikleri Tablo 3'de özetlenmiştir. Genellikle güneşli havalardan olumlu, gri-bulutlu ve sisli-puslu havalardan olumsuz etkilendikleri saptanmıştır. Yemek tercihlerinin mevsimlerden nasıl etkilendiği Tablo 2'de özetlenmiştir.

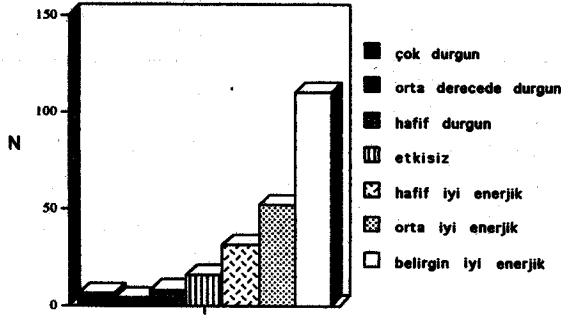
TARTIŞMA

Bu sonuçlara göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin büyük bölümü ruhsal durum ve davranışlarında oldukça yüksek oranlarda mevsimsellik bildirmektedirler. Global mevsimsellik skoru ortalaması ve mevsimlerle ortaya çıkan değişikliklerin sorun oluşturması oranı, ABD'de İstanbul'a yakın enlem bölgelerinde yer alan Maryland⁽⁴⁾, New York⁽¹⁴⁾ gibi eyaletlerde yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlardan daha yüksektir. Sonuçların bu kadar



Grafik 4. Hangi mevsimde en fazla sosyal olursunuz?

yüksek çıkmasında mevsimlerin etkisi yanında özellikle kış döneminde okulların açılması ders ve sınav yükü, İstanbul dışında yaşayanların evlerinden ve ailelerinden ayrılmaları gibi faktörler de rol oynayabilir.



Grafik 5. Güneşli havalarda kendinizi nasıl hissedersiniz?

Kendinizi en kötü nasıl hissedersiniz sorusunu büyük çoğunluk sonbahar ve kış ayları şeklinde yanıtlamışsa da, % 15.8 denek kendilerini en kötü yaz aylarında hissettiklerini bildirmiştir. Bu sonuç diğer araştırmalarda elde edilen dağılımla (4) ve mevsimsel depresyonun daha az oranda olmakla birlikte yaz aylarında da görülmesi ile uyumludur. Ayrıca, diğer araştırmalara paralel olarak kadınların erkeklere oranla mevsimsel değişikliklerden daha çok etkilendikleri ortaya çıkmıştır (1,6).

Bu sonuçlar Türkiye'de mevsimlerin insanlar üzerindeki etkilerinin ve mevsimsel depresyon sıklığının daha geniş bir şekilde araştırılmasının yararlı olacağını ortaya koymaktadır. Bundan sonra yapılması gereken, bu sonuçların genel populasyonda ne ölçüde geçerli olduğunun ve yüksek mevsimsellik skoru alan deneklerin mevsimsel depresyon kriterlerini ne derecede doldurdıklarının araştırılmasıdır.

KAYNAKLAR

1. Booker JM, Hellekson CJ: Prevalance of seasonal affective disorder in Alaska. *Am J Psy* 9:1179-82, 1992.
2. Garfield E: Current research on seasonal affective disorder and phototherapy. *Current Contents Life Sci* 31:3-9, 1988.
3. Hardin TA, Wehr TA, Brewerton T, et al: Evaluation of seasonality in six clinical populations and two normal populations. *J Psy Res* 3:75-87, 1991.
4. Kasper S, Wehr T, Bartko JJ, et al: Epidemiological findings of seasonal changes in mood and behavior: a telephone survey of Montgomery County, Maryland. *Arch Gen Psy* 46:823-833, 1989.
5. Linkowski P, Martin F, Maertelaer V: Effect of some climatic factors on violent and nonviolent suicides in Belgium. *J Affect Dis* 3:161-6, 1992.
6. Magnuson A, Stefansson JG: Prevalance of seasonal affective disorder in Iceland. *Arch Gen Psy* 12:941,6, 1993.
7. Noyan MA, Elbi H: Mevsimsel mizaç bozukluklarının değerlendirilmesinde kullanılan bir ölçeğin (SPAQ): Seasona Pattern Assessment Questionnaire) güvenilirliği. 30. Ulusal Psikiyatri Kongresi. Nevşehir, Bildiri özetleri. s.90-91, 1994.
8. Potkin SG, Zetin M, Stannekovic V, et al: Seasonal affective disorder: prevalance varies with latitude and climate. *Clin Neuropharmacol* 9:181-183, 1986.
9. Rosen LN, Targum SD, Terman M, et al: Prevalance of seasonal affective disorder at four lattitudes. *Psychiatry Res* 31:131-144, 1990.
10. Rosenthal NE, Bradt GH, Wehr TA: Seasonal Pattern Assessment Questionnaire. Bethesda, Md, National Institute of Mental Health, 1984.
11. Rosenthal NE, Genhart MJ, Jacobsen FM, et al: Disturbances of appetite and weight regulation in seasonal affective disorder. *Ann NY Acad Sci* 449:216-230, 1987.
12. Rosenthal NE, Sack DA: Seasonal affective disorder: a description of the syndrome and the preliminary findings with light therapy. *Arch Gen Psy* 41:72-80, 1984.
13. Rosenthal NE, Sack DA, Skwerer RG: Phototherapy seasonal affective disorder. *J Biol Rhythms* 3:101-120, 1988.
14. Terman M: On the question of mechanism in phototherapy for seasonal affective disorder: considerations of clinical efficiacy and epidemiology. *J Biol Rhythms* 2:155-172, 1988.
15. Thompson C, Stinson D, Fernandez M, et al: Comparison of normal bipolar and seasonal affective disorder subjects using the seasonal pattern Assesment Questionnaire. *J Affective Dis* 14:257-264, 1988.
16. Wehr TA, Rosenthal NE: Seasonality and affective disorder. *Am J Psy* 146:829-839, 1989.
17. Wehr TA, Sack DA, Rosenthal NE: Seasonal affective disorder with summer depression and winter hypomania. *Am J Psy* 144:1602-1603, 1987.