

Geliş Tarihi:

07.02.2025

Kabul Tarihi:

21.07.2025


Yayımlanma Tarihi:

29.09.2025

Kaynakça Gösterimi: Canıöz, E. (2025). Yardım etme davranışı mevsimlere göre değişir mi? Depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(53), 500-525, doi: 10.46928/iticusbe.1635369

YARDIM ETME DAVRANIŞI MEVSİMLERE GÖRE DEĞİŞİR Mİ? DEPRESYON VE OLUMLU DUYGULARIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Araştırma

Elvan Kiremitçi Canıöz 

Sorumlu Yazar

Balıkesir Üniversitesi

kiremitci.elvan@gmail.com

Elvan Kiremitçi Canıöz, Balıkesir Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi. Yüksek lisans eğitimini Genel Psikoloji ve doktora eğitimini Psikoloji programında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Araştırmacı iyi oluş, yardım etme davranışı, mevsimsellik ve iklim değişikliği konularında araştırmalar yürütmektedir.

Yardıma Etme Davranışı Mevsimlere Göre Değişir Mi? Depresyon ve Olumlu Duyguların Düzenleyici Rolü

Elvan Kiremitçi Canıöz
kiremitci.elvan@gmail.com

Özet

Mevsimsel değişimler bireylerin psikolojik sağlığını sirkadiyen ritim, hava sıcaklığı ve gün ışığı süresindeki farklılıklara bağlı olarak etkilemektedir. Kış aylarında hava sıcaklıklarının düşmesi ve gün ışığının azalması, bireylerde görülen depresif belirtileri artırabilmekte; yaz aylarında görülen bu belirtiler azalabilmektedir. Benzer şekilde, olumlu duyguların da mevsimlere bağlı olarak görülen değişimlerden etkilendiği bilinmektedir. Bununla birlikte yardıma etme davranışı bireyin iyi oluş düzeyiyle ilişkilidir ve mevsimlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Kış mevsiminde yapılan bu araştırmada yardıma etme davranışının kış ve yaz mevsimine göre nasıl farklılaştığı, ayrıca kış ve yaz mevsimlerinin yardıma etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 90 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplam 114 üniversite öğrencisi katılımcıya ulaştırılmıştır. Veri toplama araçları olarak katılımcılara sırasıyla Duygu Skalası, mevsimsel değerlendirme, Kısa Semptom Envanteri, mevsim manipülasyonu, PERMA Ölçeği, Prososyalite Ölçeği'nin yardıma etme alt boyutu ve yardıma etme niyeti ölçümü verilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 23.0 analiz programı ve Hayes tarafından geliştirilen PROCESS makro eklentisi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların yardıma etme davranışları puanlarının ve yardıma etme niyetlerinin kış ve yaz mevsimlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı, yaz mevsimindeki katılımcıların kış mevsimindeki katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek yardıma etme puanına sahip olduğu görülmüştür. Yardıma etme niyeti açısından ise, kış mevsimindeki katılımcıların yardıma etme niyetleri yaz mevsimi koşulundaki katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, mevsimselliğin yardıma etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyonun ve olumlu duyguların düzenleyici rolü olduğu görülmüştür. Literatürde Türk örneklem grubu ile benzer bir araştırmanın yapılmaması nedeniyle, elde edilen bulgular gelecek araştırmalar için önemli bilgiler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, mevsim, olumlu duygular, PERMA, yardıma etme davranışı.

JEL Kodu: I12, I31, I00, I39, I18

Does Helping Behavior Change According To Seasons? The Moderating Role of Depression and Positive Emotions

Abstract

Seasonal changes affect individuals' psychological health through variations in circadian rhythm, temperature, and daylight duration. Lower temperatures and reduced daylight in winter may increase depressive symptoms, whereas these symptoms tend to decrease in summer. Similarly, positive emotions are also influenced by seasonal changes. Moreover, helping behavior is associated with individuals' well-being and differs across seasons. The present study, conducted in winter, aimed to examine how helping behavior varies between winter and summer and to investigate the moderating role of depression and positive emotions in the relationship between seasons and helping behavior. The sample consisted of 114 university students, including 90 women and 24 men. Data were collected using the Affect Scale, Seasonal Evaluation, Brief Symptom Inventory, seasonal manipulation, PERMA Scale, the helping sub-dimension of the Prosociality Scale, and a measure of helping intention. Data were analyzed with SPSS 23.0 using Hayes' PROCESS macro. The results revealed that participants' helping behavior scores and helping intentions differed significantly between winter and summer. Helping behavior scores were significantly higher in the summer condition compared to the winter condition, whereas helping intentions were significantly higher in the winter condition than in the summer condition. Furthermore, depression and positive emotions were found to moderate the effect of seasonality on helping behavior. Since no similar study has been conducted with a Turkish sample, the findings provide important implications for future research.

Keywords: Depression, season, positive emotions, PERMA, helping behavior.

JEL Code: I12, I31, I00, I39, I18

Giriş

Mevsimsel değişimler, mevsim geçişlerine bağlı olarak görülmektedir. Bu değişimlerin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi birçok araştırma bulgusu ile desteklenmiştir. Prososyal davranışlardan biri olarak yardım etme davranışının da mevsimsel değişimlerden etkilendiği görülmektedir. Bir başka bireyin ihtiyacını fark etmek ve karşılamak olarak tanımlanan yardım etme davranışı, literatürdeki araştırma bulgularına göre sirkadiyen ritimdeki, hava sıcaklıklarındaki ve gün ışığı alım süresindeki farklılıklardan etkilenebilmektedir. Mevsimler bireyleri depresyon, iyi oluş ve sosyal ilişkiler açısından etkilemekte olup bireylerin yardım etme davranışlarının mevsimsel değişimlere göre farklılaştığı bilinmektedir. Bu bulgular ışığında, bu araştırmanın amacı yardım etme davranışının kış ve yaz mevsimine göre nasıl farklılaştığı, ayrıca kış ve yaz mevsimlerinin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde olumsuz duyguların yoğun düzeyde hissedildiği depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rollerinin incelenmesidir.

Depresyon

Mevsimsel değişimlerden yoğun düzeyde etkilenen bireyler, mevsimsel duygudurum bozukluğu yaşayabilmektedir. Depresyon belirtilerinin kış mevsiminde daha yoğun görülmesi ancak yaz mevsiminde azalması veya tamamen bitmesi kış depresyonu olarak adlandırılırken, yaz mevsiminde yoğun düzeyde görülmesi fakat kış mevsiminde azalması veya tamamen bitmesi ise yaz depresyonu olarak adlandırılmaktadır (Partonen & Lönnqvist, 1998, s. 1372). Bireyler bu dönemde yoğun düzeyde üzüntü, isteksizlik, günlük aktiviteleri yapamama, aşırı yeme veya iştahsızlık, uyku sorunları, konsantrasyon problemleri ve umutsuzluk hissetme gibi belirtiler yaşayabilmektedir (Wehr vd., 1991, s.175). Belirtilerin mevsimlere bağlı olarak görülmesi ve o mevsimin geçmesi ile azalması veya bitmesi nedeniyle, yaşanan durum mevsimsel duygudurum bozukluğu olarak ele alınmaktadır.

Mevsime bağlı olarak sirkadiyen ritimde, hava sıcaklıklarında ve gün ışığı alımı sürelerinde farklılıklar görülmektedir. Sirkadiyen ritim 24 saatlik döngülerle gerçekleşen, canlıların vücudunda biyolojik saate bağlı olarak görülen hormon salınımı dengesi ve uyku-uyanıklık durumu gibi fizyolojik süreçlerdir (Czeisler & Gooley, 2007, s.585). Özellikle gün ışığı alımı süresindeki değişimler bireylerin sirkadiyen

ritimlerini etkileyebilmektedir. Örneğin aydınlık ve karanlık sürelerden etkilenmek, bireylerin uyku-uyanıklık döngülerini bozabilmektedir (Mistlberger & Skene, 2004, s. 523). Ayrıca, araştırma bulguları sonucunda sirkadiyen ritimdeki bozulmaların depresyon ve anksiyete belirtilerini arttırdığı görülmüştür (Kripke vd., 2015, s. 107; McClung, 2007, s. 225; Walker, 2009, s. 176).

Sirkadiyen ritim vücuttaki hormon salınımını düzenlemekte olup canlının fizyolojik ve davranışsal uyumunu sağlamaktadır. Örneğin, vücutta salgılanan melatonin hormonu ile bireyin uyku başlangıç zamanı düzenlenmektedir. Mevsimsel gün ışığı alımındaki değişiklikler ise, melatonin salınımında ve bireyin uyku başlangıç zamanında gecikmeye neden olabilmektedir. Ayrıca, serotonin salınımı düzensizliği de depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkili bulunmuştur (Germain & Kupfer, 2008, s. 575). Bu etkiler nedeniyle, kış mevsiminde hava sıcaklığının düşmesi ve gün ışığının azalmasına bağlı olarak depresif belirtilerde artış görülmektedir.

Mevsimselliğin depresyon üzerindeki etkilerine bakıldığında, depresif belirtilerin kış mevsiminde yaz mevsimine göre daha fazla görüldüğü ve bu durumun bireylerin psikolojik sağlığına zarar verdiği birçok araştırma bulgusu ile ortaya konmuştur (Beecher vd., 2016, s. 235; Rosenthal vd., 1984, s. 75). Bu nedenle, mevsimsel değişimler bireylerin iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Boyce vd., 2006, s. 360; Jang vd., 2023, s. 18).

Elde edilen literatür bilgisine göre, mevsimsel değişimlerin bireylerin psikolojik sağlığını etkilediği görülmektedir. Olumsuz duyguların yoğun düzeyde hissedildiği depresyonun, olumlu duyguların ve yardım etme davranışlarının da mevsimsel değişimlerden etkilenecek kış ve yaz mevsimine göre farklılaşması beklenmektedir.

Olumlu Duygular

İyi oluş (*well-being*), bireyin psikolojik sağlığını tanımlamak için pozitif psikoloji literatüründe kullanılan bir kavramdır. Seligman (2018, s. 336) tarafından geliştirilen ve olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı alt boyutlarından oluşan PERMA İyi Oluş Modeli (*Positive emotions, engagement, relationship, meaning, accomplishment*), kavramı çok boyutlu olarak ele almaktadır. Beş alt boyuttan oluşan model, bireyin iyi oluş düzeyinin tüm bu boyutlar temelinde bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesini önermektedir. Araştırma modeline mevsim

geçişleri ve depresyon arasındaki ilişkiye ek olarak duyguların etkisini incelemek amacıyla olumlu duygular alt boyutu dahil edilmiştir.

Mevsimlerin duygular üzerindeki etkisi incelendiğinde, kış aylarında daha az gün ışığı alınmasının bireylerin depresif belirtiler ve olumsuz duygular yaşamalarına neden olduğu bilinmektedir (Connolly, 2013, s.461; Feddersen vd., 2016, s. 210). Kış mevsiminin soğuk ve karanlık ile özdeşleştirilmesi, yaz mevsiminin ise sıcak ve aydınlık ile özdeşleştirilmesi, bireylerin bu mevsimleri algılayış biçimlerini de etkilemektedir. Kış ayları bazı bireyler tarafından kendilerini daha kötü hissettikleri bir dönem olarak değerlendirilirken; yaz ayları kendilerini daha iyi ve mutlu hissettikleri bir dönem olarak belirtilmiştir (Coviello vd., 2014; Schkade & Kahneman, 1998, s. 342). Yapılan bazı araştırmalarda gün ışığının ve sıcak havanın mutluluk ile ilişkili olduğu; karanlık ve soğuk havanın ise depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir (Beecher vd., 2016, s. 235; Denissen vd., 2008, s. 662).

Mevsimler ve bunlara ilişkin bilişsel değerlendirmeler, bireylerin duygularını önemli ölçüde etkilemektedir (Boyce vd., 2006, s. 360; Jang vd., 2023, s. 18). Bireylerin mevsimi algılama biçimleri hangi duyguyu hissedeceklerini belirlemektedir. Kış mevsiminde bireylerin depresif belirtiler yaşamalarının kış mevsimi hakkındaki psikolojik yorumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Leibowitz ve Vittersø, 2020, s. 38; Rohan vd., 2004, s. 1010; Yıldız & Gültekin, 2019, s. 294). Kış mevsimini soğuk ve kısıtlayıcı olarak görmek ile kar yağışı ve evde sıcak bir ortamda bulunma dönemi olarak görmek, bireyin hangi duyguyu hissedeceğini etkilemektedir. Bu noktada düşünce ve inançlar doğrultusunda bireysel algılama biçimleri devreye girmekte ve mevsimin iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel değerlendirmenin aracı etkisi olduğu görülmektedir (Leibowitz & Vittersø, 2020, s. 38). Eğer birey kış mevsimini olumsuzluklar ile ilişkilendiriyor ve mevsime uyum sağlamakta zorluk yaşıyorsa bireyin iyi oluş düzeyinin de düşmesi beklenmektedir.

Yardım Etme Davranışı

Bir başkasının ihtiyacını karşılamaya yönelik gösterilen yardım etme davranışı hem birey hem de yardım alan için olumlu etkilere sahiptir (Macaulay & Berkowitz, 1970). Bireylerin yardım ettikçe iyi oluş düzeylerinin arttığı, ayrıca iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha fazla yardım ettikleri araştırma bulguları ile görülmektedir (Aknin vd.,

2013, s. 92; Kiremitçi Canıöz, 2019; Lyubomirsky vd., 2005, s. 120). Yardım etme davranışı bu yönüyle hem yardımı alan hem de yardımı gösteren bireylerin psikolojik sağlığına katkı sağlamaktadır. Mutluluk gibi olumlu duygular açısından, mutlu hisseden bireylerin diğerlerinin ihtiyaçlarına yanıt veren ve yardım eden bireyler oldukları bilinmektedir (Lyubomirsky vd., 2004, s. 115; Lyubomirsky vd., 2005, s. 120). Bu doğrultuda, yardım etmenin olumlu duygular ile ilişkili olduğu literatür bilgisi ile desteklenmektedir.

Mevsimler açısından incelendiğinde ise, mevsimlere bağlı görülen değişimlerin bireylerin bir başkasına yardım etme isteğini ve davranışını etkilediği görülmektedir (Kiremitçi Canıöz, 2024). Bireylerin kış mevsiminde daha fazla depresif belirti yaşadıklarını, daha az sosyalleştiklerini ve yardım davranışı gösterdiklerini belirten araştırma bulguları olduğu gibi (Hartig vd., 2007, s. 111), soğuk havalarda kapalı alanlarda daha fazla vakit geçirmenin bireylerin birliktelik duygularını arttırdığını ve yardım davranışlarının daha fazla görüldüğünü vurgulayan bulgular da mevcuttur. Sosyal normlar ve beraberlik ihtiyacı, bireylerin yalnız ve üzgün hissetmesini engelleyebilmektedir (Weng & Chiang, 2014, s. 207). Yaz mevsiminde ise, hava sıcaklıklarının yükselmesi ve gün ışığından yararlanma süresinin artması ile bireyler açık alanlarda daha fazla vakit geçirmekte, diğer bireyler ile sosyal etkileşimde bulunmakta ve olumlu duyguları daha fazla deneyimlemektedir. Mutlu olan bireylerin daha fazla yardım etme davranışı gösterdikleri birçok araştırma bulgusu ile kanıtlanmıştır ve gün ışığı ile mutluluk hormonu olarak adlandırılan serotonin salınımının bu artışla ilişkili olduğu bilinmektedir (Fraikin vd., 1989, s. 476). Mutlu hisseden bireylerin bir başkasına yardım etme olasılığı da artmakta (Kiremitçi Canıöz, 2019), bireyler güneşli havalarda kapalı hava durumuna göre daha fazla yardım etmektedir (Cunningham, 1979, s. 25). Ayrıca, bireyler güneşli ve sıcak havalarda açık alanlarda daha fazla bulunmakta ve sosyalleşmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerini arttırmalarına ve başkalarının ihtiyaçlarına daha duyarlı davranarak yardımsever davranışlar sergilemelerine katkı sağlamaktadır (Guéguen & Lamy, 2013, s. 125; Rind & Shrohmetz, 2001, s. 2162). Yaz aylarındaki yardım etme davranışı bilgisine ek olarak, açık alanlardaki hava sıcaklığının derecesinin de önemli olduğu görülmüştür. Bireyleri rahatsız etmeyecek düzeydeki sıcak havanın yardım etme davranışını arttırdığı, ancak rahatsız edecek derecede yüksek sıcaklıkların ve bu

sıcaklıklarda açık alanlarda bulunmanın yardım etme davranışlarını azalttığı bulunmuştur (Belkin & Kouchaki, 2017, s. 528; Ng & Cheung, 2023, s. 951).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda literatür incelendiğinde, mevsimlerin yardım etme davranışı üzerindeki etkisini, bu etkide depresyon ve olumlu duyguların rolünü inceleyen sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Ayrıca, değişkenlerin Türk örneklem grubu üzerinden incelendiği bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bu araştırma, yardım etme davranışının yalnızca kişilerarası ilişkiler gibi psikolojik faktörlerden değil, aynı zamanda mevsimsel değişimler gibi çevresel faktörlerden de etkilenebileceğini ortaya koymaktadır. Yapılan analizler mevsimlere göre bir karşılaştırma, kış ve yaz mevsimlerine göre psikolojik ve çevresel hangi faktörlerin yardım etme davranışını etkilediği hakkında önemli bir bulgu sunacaktır. Araştırma kapsamında olumsuz duyguların yoğun düzeyde hissedildiği depresyonun ve olumlu duyguların karşılaştırılması yapılmıştır. Bu araştırma mevsimlerin, depresyonun ve olumlu duyguların yardım etme davranışı üzerinde etkisi olabileceğini ortaya koymakta; bu yönüyle çevresel ve psikolojik faktörlerin birlikte ele alındığı bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Günlük yaşamı etkileyen ve mevsimlere bağlı görülen bu değişimlerin sosyal ilişkileri güçlendiren bir davranış olarak yardım etme üzerindeki etkisini Türk örneklem grubu ile daha önce yapılmamış bir araştırmada ortaya koymak, literatürdeki büyük bir eksikliği dolduracaktır. Bulgular ile sosyal psikoloji ve çevresel psikoloji alanlarına önemli katkılar sunulması amaçlanmaktadır. Elde edilen bilgiler ışığında, bu araştırmada yardım etme davranışının kış ve yaz mevsimine göre nasıl farklılaştığı, ayrıca kış ve yaz mevsimlerinin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma kapsamında aşağıda yer verilen hipotezlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

H₁: “Mevsimlerin yardım etme üzerinde anlamlı etkisi vardır.” Mevsimlere bağlı olarak görülen hava sıcaklıklarındaki ve gün ışığı alım süresindeki farklılıklar bireylerin davranışlarını da etkilemektedir. Sosyal ilişkileri güçlendiren bir davranış olarak yardım etmenin görülme sıklığını da etkilemektedir. Bireylerin güneşli ve havanın güzel olduğu günlerde daha fazla yardım ettikleri görülmektedir (Cunningham, 1979, s. 25; Guéguen & Lamy, 2013, s. 125; Kiremitçi Canıöz, 2024; Rind & Shrohmetz, 2001, s. 2162).

H₂: “Depresyonun mevsimler ile yardım etme arasında düzenleyici rolü vardır.” Mevsimlere bağlı görölen değişimler bireylerin yardım etme davranışları üzerinde etkilidir (Cunningham, 1979, s. 25; Guéguen & Lamy, 2013, s. 125; Rind & Shrohmetz, 2001, s. 2162). Bu doğrultuda bireyin nasıl hissettiği yardım etme davranışını etkileyecektir. Depresif belirtiler yaşıyan ve mevsimlere bağlı görölen değişimlerden etkilenen bireylerde yardım etme davranışının daha az görölmesi beklenmektedir. Bu bireyler, kendilerini diğerlerine daha az açmakta ve olumsuz duyguları daha fazla deneyimlemektedir (Rosenthal vd., 1984, s. 74; Hartig vd., 2007, s. 109). Bulgulara göre, mevsimlerin yardım etme davranışı üzerinde etkisi olması ve bu etkinin depresyonun düzeylerine göre farklılaşması beklenmektedir.

H₃: “Olumlu duyguların mevsimler ile yardım etme arasında düzenleyici rolü vardır.” Mevsimlere bağlı görölen değişimler yardım etme davranışını etkilemektedir (Cunningham, 1979, s. 25; Guéguen & Lamy, 2013, s. 125; Rind & Shrohmetz, 2001, s. 2162). Literatür incelendiğinde, olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen bireylerin bir başkasının ihtiyacına daha fazla cevap verdiği ve daha fazla yardım ettiği görölmektedir (Kiremitçi Canıöz, 2019; Lyubomirsky vd., 2004, s. 115; Lyubomirsky vd., 2005, s. 120).

Yöntem

Bu araştırmada yardım etme davranışının kış ve yaz mevsimine göre nasıl farklılaştığı, ayrıca kış ve yaz mevsimlerinin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Örnekleme ve Desen

Araştırma kapsamında katılımcılara 21 Aralık 2024 –31 Aralık 2024 tarihleri arasında ulaşılmıştır. Kış mevsiminde yapılan araştırmada 90 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplam 114 üniversite öğrencisi katılımcı yer almıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,44 (S. S.= 2,11) olarak bulunmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan ölçek formu çevrim içi yol ile katılımcılara ulaştırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Duygu Skalası. Katılımcıların manipölasyon öncesi ve sonrası duygu düzeylerini değerlendirmek amacıyla duygu skalası verilmiştir. Bu skala ile katılımcılara verilen

manipülasyonun rahatsız edici olup olmadığının istatistiksel olarak ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların ön-test mutluluk ortalamaları 4,75, öfkeli hissetme ortalamaları 3,56, gergin hissetme ortalamaları 6,07, rahat hissetme ortalamaları 3,66 ve üzgün hissetme ortalamaları 4,3 olarak bulunmuştur. Yapılan son-test sonucunda ise, katılımcıların mutluluk ortalamalarının 4,72, öfkeli hissetme ortalamalarının 3,39, gergin hissetme ortalamalarının 5,22, rahat hissetme ortalamalarının 4,24 ve üzgün hissetme ortalamalarının 4,00 olduğu görülmüştür. Ön-test ve son-test sonuçları arasında bir karşılaştırma yapıldığında ise, gergin, rahat ve üzgün hissetme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Elde edilen veriler Tablo 1’de detaylı yer almaktadır.

Tablo 1. Manipülasyon Öncesi ve Sonrası Duygu Skalası Puanları

Değişkenler	Ön-test		Son-test		p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	
Mutlu	4,75	1,82	4,72	2,07	,84
Öfkeli	3,56	2,27	3,39	2,13	,20
Gergin	6,07	2,40	5,22	2,49	,00**
Rahat	3,66	1,92	4,24	2,05	,00**
Üzgün	4,38	2,79	4,00	2,64	,04*

Not-1. *p < 0,05; **p < ,01

Mevsimsellik Ölçümü. Katılımcılara Rosenthal vd. (1984) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Noyan vd. (2000) tarafından yapılan Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu’nun ilk bölümünde yer alan iki madde verilmiştir. İlk maddede katılımcıların mevsimsel değişimlerden etkilenip etkilenmedikleri sorulmuş, 105 katılımcı etkilediğini, dokuz katılımcı ise etkilenmediğini belirtmiştir. İkinci maddede ise, katılımcıların mevsimsel değişimlerden etkilenme düzeyleri beşli Likert tipi olarak sorulmuş olup etkilenme ortalaması 2,76 (S.S.= 1,03) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki madde için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri. Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olan kısa semptom envanterinin Türkçe uyarlama çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 53 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında katılımcıların depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla, ölçeğin depresyon alt boyutuna ait ölçek maddelerinden yararlanılmıştır. Derogatis (1992) tarafından hazırlanmış orijinal ölçekte Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .71 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur.

Mevsim Manipülasyonu. Katılımcılara kış ve yaz mevsimlerini betimleyen iki metin ile fotoğraf verilmiş, katılımcılardan açık uçlu bir soru ile nasıl hissettiklerini yazmaları beklenmiştir. Benzer bir araştırma daha önce Kiremitçi ve Coşkun (2018) tarafından yapılmış olup manipülasyon metni bu araştırma için geliştirilerek hazırlanmıştır. Beş uzman görüşü alınarak mevsimi en iyi betimlediği yönünde en yüksek puan alan metin ve fotoğraf, bu çalışmada kullanılmıştır.

Kış Mevsimi için Manipülasyon Metni. Kış mevsiminde olduğunuzu hayal edin. Havalar soğumuş, kar yağmış. Gündüzler kısalmış. Güneş sabahları daha geç doğmaya ve akşamları daha erken batmaya başlamış. Açık alanlarda daha az zaman geçiriyorsunuz.



Kaynak: (Kiremitçi & Coşkun, 2018).

Yaz Mevsimi için Manipülasyon Metni. Yaz mevsiminde olduğunuzu hayal edin. Havalar ısınmış, güneşli. Gündüzler uzamış. Güneş sabahları daha erken doğmaya ve akşamları daha geç batmaya başlamış. Açık alanlarda daha fazla zaman geçiriyorsunuz.



Kaynak: (Kiremitçi & Coşkun, 2018).

PERMA Ölçeği. Katılımcıların genel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla PERMA Ölçeği (PERMA-Profil) kullanılmıştır. Beş alt boyutu (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarı) ve sekiz dolgu maddesi (genel iyi oluş, sağlamlık, olumsuz duygular, yalnızlık) bulunan ölçek, toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Düzenleyici değişken olarak ele alınan olumlu duygular boyutu, ölçeğin alt boyutları arasında yer almaktadır. Ölçeğin her bir maddesi on birli derecelendirme tipi olarak hazırlanmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı uyarlama çalışmasında .91, bu çalışmada ise .90 olarak bulunmuştur.

Prososyallik Ölçeği. Ayten ve Korkmaz (2019) tarafından geliştirilen ölçek toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yardım etme, hayırseverlik, fedakârlık, bağışlama ve affetme alt boyutları mevcuttur. Bu araştırma kapsamında yardım etme alt boyutunda yer alan ölçek maddeleri kullanılmış, bu boyuta ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Yardım Niyeti Ölçümü. Yardım niyeti ölçümü için araştırmacının doktora tez çalışmasında yararlandığı yardım etme davranışı sorusu temel alınarak bir soru hazırlanmış, bu soru açık uçlu olarak katılımcılara verilmiştir (Kiremitçi Canöz, 2019).

Örnek Metin. Lütfen 1000 TL değerinde paranız olduğunu hayal edin. Bu miktarın tamamını kendinize alabilirsiniz, tamamını bağışlayabilirsiniz veya bir kısmını bağış yapmak amacıyla kullanabilirsiniz. Eğer paranızın bir kısmı ile bağış yaparsanız kalan miktar sizde kalabilir. Hayal ettiğiniz 1000 TL miktarındaki paranızın ne kadarı ile bağış yapmak istersiniz?

Demografik Bilgi Formu. Katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyleri gibi demografik bilgilerine yönelik bir form hazırlanmıştır. Elde edilen bulgular örneklem grubunu betimlemek amacıyla kullanılmıştır.

İşlem ve Analiz

Çalışma kapsamında Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 27.08.2024 tarihli ve 2024/08 sayılı toplantısında izin alınmıştır. Veriler, üniversite öğrencilerine çevrim içi yol ile ulaştırılan ölçek formları aracılığıyla toplanmıştır. Bu formda araştırmanın konusu kısaca belirtilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve katılımcıların istedikleri taktirde araştırmayı yarım bırakabilecekleri vurgulanmıştır. Ölçek formunun ilk sayfasında katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Katılımcılara sırasıyla Duygu Skalası, Kısa Semptom Envanteri ve mevsim değerlendirme soruları verilmiştir. Üçüncü aşamada, katılımcılar mevsim koşullarına yazı veya tura seçeneklerinden birini seçerek seçkisiz olarak atanmıştır. Kış veya yaz mevsiminden herhangi birine seçkisiz olarak atanan katılımcılardan o mevsime yönelik metni okumalarının ve fotoğrafı görmelerinin ardından nasıl hissettiklerini yazmaları istenmiştir. Manipülasyonun devamında katılımcılardan sırasıyla PERMA ölçeği, prososyallik ölçeği yardım etme boyutuna ait ölçek maddeler, yardım niyeti sorusu ve demografik bilgi formunu doldurmaları istenmiştir.

Çalışmanın tamamlanmasının ardından verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımları incelenmiş ve normal dağılımda buldukları görülmüştür (Field, 2009). Değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerlerinin yanı sıra, değişkenler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla SPSS 23.0 programında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, mevsimlerin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyon ile olumlu duyguların düzenleyici rolünü incelemek amacıyla, SPSS programına Hayes tarafından geliştirilen PROCESS Makro eklentisi yüklenmiş ve bu eklentide bulunan Model 1 kullanılarak düzenleyicilik analizi yapılmıştır (Hayes, 2013).

Bulgular

Bu araştırmada yardım etme davranışının kış ve yaz mevsim koşullarına göre nasıl farklılaştığı, ayrıca kış ve yaz mevsim koşullarının yardım etme davranışı üzerindeki

etkisinde depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri, kış ve yaz mevsimlerine göre karşılaştırma yapılması amacıyla bağımsız gruplar t testi, ölçekler arası Pearson korelasyon analizi ve Hayes' in PROCESS Makrosu için eklentinin 1. modelinden yararlanılarak düzenleyicilik analizleri uygulanmıştır.

Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırma kapsamında depresyon, PERMA iyi oluş modelinin beş alt boyutu olarak olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ile başarı, prososyallik ölçeği alt boyutlarından yardım etme davranışı ve son olarak davranışsal yardım niyeti incelenmiştir.

Kış mevsimi açısından değişkenler incelendiğinde, katılımcıların puan ortalamaları depresyon için 24,85, olumlu duygular boyutu için 5,63, bağlanma boyutu için 5,91, olumlu ilişkiler boyutu için 5,62, anlam boyutu için 5,37, başarı boyutu için 5,31, yardım etme davranışı için 32,25 ve yardım niyeti için 337,96 olarak bulunmuştur. Değişkenler yaz mevsimi açısından incelendiğinde ise, katılımcıların puan ortalamaları depresyon için 23,51, olumlu duygular boyutu için 5,93, bağlanma boyutu için 6,33, olumlu ilişkiler boyutu için 6,05, anlam boyutu için 6,09, başarı boyutu için 6,21, yardım etme davranışı için 35,45 ve yardım niyeti için 229,17 olarak bulunmuştur. Değişkenlere ait tüm bilgiler Tablo 2'de detaylı verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Kış		Yaz		t	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Depresyon	24,85	10,69	23,51	10,79	,66	,50
PERMA-olumlu duygular	5,63	1,56	5,93	1,67	-,99	,32
PERMA-bağlanma	5,91	1,56	6,33	1,50	-1,44	,15
PERMA-olumlu ilişkiler	5,62	1,68	6,05	1,67	-1,37	,17
PERMA-anlam	5,37	1,88	6,09	1,83	-2,06	,04*
PERMA-başarı	5,31	1,74	6,21	1,81	-2,69	,00**

Yardım etme davranışı	32,25	5,21	35,45	5,98	-3,04	,00**
Yardım niyeti	337,96	165,95	229,17	206,22	2,65	,00**

Not-1. *p <0,05; **p < ,01

Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla depresyon, PERMA iyi oluş modelinin beş alt boyutu olarak olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ile başarı, prososyallik ölçeği alt boyutlarından yardım etme davranışı ve son olarak yardım niyeti Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Depresyon ile olumlu duygular arasında -,45, bağlanma arasında -,33, olumlu ilişkiler arasında -,48 ve anlam arasında -,26 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ile başarı, yardım etme davranışı ve yardım niyeti arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Olumlu duygular boyutunun bağlanma ile ,68, olumlu ilişkiler ile ,58, anlam ile ,49, başarı ile ,38 ve yardım etme davranışı ile arasında ,18 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Olumlu ilişkiler boyutu ile bağlanma arasında ,57, anlam arasında ,62, başarı arasında ,61 ve yardım etme davranışı arasında ,24 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Anlam boyutu ile olumlu ilişkiler arasında ,49, başarı arasında ,35 ve yardım etme davranışı arasında ,22 düzeyine anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Başarı boyutu ile anlam arasında ,87 ve yardım etme davranışı arasında ,19 düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Yardım etme davranışı başarı ile ,28 ve yardım niyeti ile ,24 düzeyinde pozitif yönde ilişkilidir. Korelasyon analizleri sonucunda yardım niyetinin sadece yardım etme davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Ölçeklere ait güvenirlik katsayıları incelendiğinde, mevsimsel değişimleri ölçen iki madde için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,67, depresyon alt boyutu için ,90, PERMA ölçeği olumlu duygular alt boyutu için ,90 ve yardım etme boyutu için ,86 olarak bulunmuştur. Elde edilen tüm bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Depresyon	(,90)							

2.PERMA-olumlu duygular	-,45**	(,90)						
3.PERMA-bağlanma	-,33**	,68**	-					
4.PERMA-olumlu ilişkiler	-,48**	,58**	,57**	-				
5.PERMA-anlam	-,26**	,49**	,62**	,49**	-			
6.PERMA-başarı	-,12	,38**	,61**	,35**	,87**	-		
7.Yardım etme davranışı	,06	,18*	,24**	,22*	,19*	,28**	(,86)	
8.Yardım niyeti	-,10	,05	,04	,12	,04	,02	,24**	-

Not-1: *p<,05, **p<,01

Not-2: Değişkenlere ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları parantez içinde belirtilmiştir.

Depresyonun Düzenleyici Rolü

Kış ve yaz mevsimlerinin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyonun düzenleyici rolünü incelemek amacıyla Hayes PROCESS Makro eklentisindeki Model 1 kullanılmıştır. Yapılan düzenleyicilik analizi sonucunda elde edilen verilerin %95 güven aralıklarında bulunması ve değerlerin sıfırı kapsamaması nedeniyle, mevsimlerin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyonun düzenleyici rolü olduğu görülmüştür. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi (düzenleyicilik analizi) sonuçlarına göre, depresyonun düzenleyici değişken olduğu ve mevsimler ile depresyonun yardım etme davranışı üzerinde ortak etkisi olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Depresyonun Düzenleyici Rolü

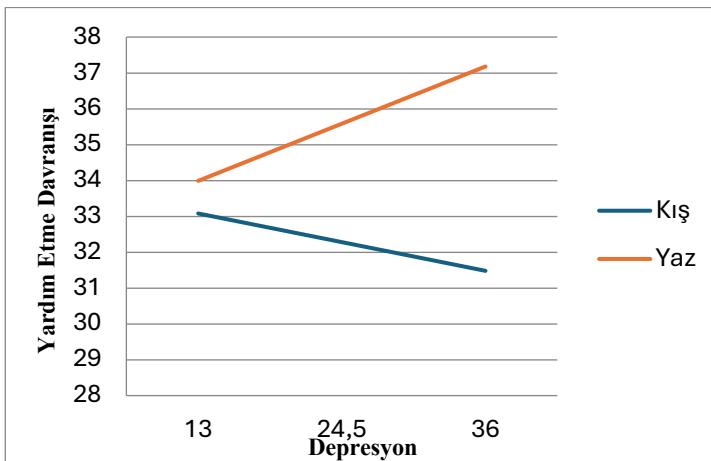
Model Değişkenleri	β	SH	t	p	95% GA	R	R ²
(BD = Yardım etme davranışı)						,34	,12
Sabit	35,80	4,22	8,48	,00	[27,44 – 44,16]		

Mevsim	-1,81	2,59	-,70	,48	[-6,94 - ,31]
Depresyon	-,28	,16	-1,76	,07	[-,59 - ,03]
Mevsim * Depresyon	,21	,09	2,13	,03*	[,01 - ,40]

Not-1. *p <0.05; **p < 0.01

Not-2. BD = Bağımlı değişken, β = Beta, SH = Standart hata

Elde edilen düzenleyici etkinin detaylı incelenmesi amacıyla eğim analizi (*slope analysis*) yapılmıştır. Elde edilen analiz bulguları incelendiğinde, depresyon düzenleyici değişkenininin 16'ncı (düşük düzeyde depresyon) yüzdebirliklerinde koşullar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak 50'nci (orta düzeyde depresyon) ve 84' üncü (yüksek düzeyde depresyon) yüzdebirliklerinde koşullar arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür (Hayes, 2013). Düşük düzeyde depresyon için koşullar arasında anlamlı bir fark yoktur ($\theta X \rightarrow Y / (W=113) = ,90$, SH = 1,51, t = ,60, p =.55, 95% CI [-2,10, 3,90]). Ancak orta düzey depresyon ($\theta X \rightarrow Y / (W= 24,50) = 3,30$, SH =1,04, t = 3,17, p =.00, 95% CI [1,24, 5,37]) ve yüksek düzey depresyonda ($\theta X \rightarrow Y / (W =36) = 5,70$, SH = 1,55, t = 3,67, p=.00, 95% CI [-2,63, 8,78]) koşullar arası farklar anlamlıdır (Grafik 1).



Grafik 1. Depresyonun Düzenleyici Etkisi

Kış ve yaz mevsimlerinin yardım etme davranışı üzerindeki etkisini incelerken, ikinci olarak PERMA iyi oluş modelinin alt boyutlarından olan olumlu duygular

incelenmiştir. Önceki analiz ile benzer şekilde, düzenleyicilik analizi sonucunda elde edilen veriler %95 güven aralıklarında bulunmakta ve değerler sıfırı kapsamamaktadır. Bu nedenle, mevsimlerin ve olumlu duyguların yardım etme davranışı üzerinde ortak etkisi olduğu ve olumlu duyguların düzenleyici rolü olduğu görülmektedir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi (düzenleyicilik analizi) bulgularına göre, mevsimlerin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde olumlu duyguların düzenleyici rolü olduğu görülmüş, mevsimler ile olumlu duyguların yardım etme davranışı üzerinde ortak etkisi olduğu bulunmuştur (Tablo 5).

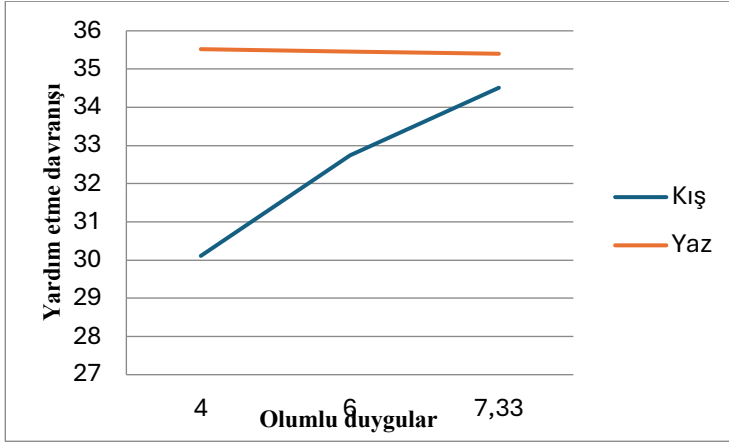
Tablo 5. Olumlu Duyguların Düzenleyici Rolü

Model Değişkenleri	β	SH	t	p	95% GA	R	R ²
(BD = Yardım etme davranışı)						,37	,13
Sabit	13,98	6,25	2,24	,02	[1,59 – 26,36]		
Mevsim	10,84	3,87	2,80	,00	[3,17 – 18,51]		
Depresyon	2,68	1,06	2,52	,01	[,57 – 4,78]		
Mevsim * Depresyon	-1,35	,65	-2,10	,03	[-2,64 - ,07]		

Not-1. *p < 0,05; **p < 0,01

Not-2. BD = Bağımlı değişken, β = Beta, SH = Standart hata

Olumlu duygular düzenleyici değişkeni için de önceki analiz ile benzer şekilde eğitim analizi (*slope analysis*) yapılmıştır. Olumlu duyguların 6'ncı (düşük düzeyde olumlu duygu) ve 50'nci (orta düzeyde olumlu duygu) yüzdebirliklerinde koşullar arasında anlamlı bir fark vardır. Ancak 84' üncü (yüksek düzeyde olumlu duygu) yüzdebirliğinde koşullar arasındaki fark anlamlı değildir (Hayes, 2013). Düşük düzeyde olumlu duygu ($\theta X \rightarrow Y / (W = 4) = 5,41$, SH = 1,54, t = 3,51, p = .00, 95% CI [2,36, 8,47] ve orta düzeyde olumlu duygu ($\theta X \rightarrow Y / (W = 6) = 2,70$, SH = 1,05, t = 2,58, p = .01, 95% CI [,62, 4,77] için elde edilen sonuçlar koşullar arasındaki anlamlı farkı göstermektedir. Ancak yüksek düzeyde olumlu duygu için ($\theta X \rightarrow Y / (W = 7,33) = ,89$, SH = 1,45, t = ,61, p = ,54, 95% CI [-1,99, 3,77].



Grafik 2. Olumlu Duyguların Düzenleyici Rolü

Tartışma

Kış mevsiminde gerçekleştirilen bu araştırmada yardım etme davranışının kış ve yaz mevsimlerine göre nasıl farklılaştığı, ayrıca kış ve yaz mevsimlerinin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada ilk olarak mevsimlerin yardım etme üzerinde anlamlı etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Bulgulara göre katılımcıların yardım etme davranışı puanlarının ve yardım niyetlerinin kış ve yaz mevsimlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve H_1 hipotezinin doğrulandığı görülmektedir. Yardım etme davranış puanları açısından bir karşılaştırma yapıldığında, katılımcıların yaz mevsimi koşulundaki puanları kış mevsimi koşulundaki puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu bulgu literatürde yer alan sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. Yaz mevsiminde güneşin, sıcak havanın ve açık alanlarda daha fazla vakit geçirmenin bireylerin yardım davranışlarını etkilediği bilinmektedir (Adamsson vd., 2018; Cialdini vd., 1987, s. 345; Cunningham, 1979, s. 25; Guéguen & Lamy, 2013, s. 125; Rind & Shrohmetz, 2001, s. 2162).

Araştırmada ikinci olarak mevsimlerin yardım etme üzerindeki etkisinde depresyonun düzenleyici rolü incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, depresyonun düzenleyici rolü olduğu görülmüş ve H_2 hipotezi doğrulanmıştır. Bireylerin depresyon puanı düştükçe, kış ve yaz mevsim koşullarında yardım etme davranışı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak bireylerin depresyon puanları arttıkça kış mevsimi koşulundaki

katılımcıların daha az yardım ettiği, yaz mevsimi koşulundaki katılımcıların ise anlamlı olarak daha fazla yardım ettikleri görülmüştür. Bu doğrultuda, mevsimlerin yardım etme davranışı üzerinde etkisi olduğu ve bu etkinin depresyonun düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Mevsimlerin yardım etme üzerindeki etkisinde depresyonun düzenleyici rolünü inceleyen bir araştırma bulgusuna literatürde rastlanmamış ancak mevsimlerin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde etkili olduğu ve bu durumun sosyal ilişkilerini de etkilediğine yönelik bulgular görülmüştür (Cunningham, 1979, s. 25; Guéguen & Lamy, 2013, s. 125; Melrose, 2015, Rind & Shrohmetz, 2001, s. 2162; Roeklein & Rohan, 2005, s. 156; Rohan vd., 2004, s. 1010). Bu bilgiye göre, kış mevsiminde depresif belirtiler yaşayan birey yalnızlaşabilmekte, kapalı alanlarda daha fazla vakit geçirmekte ve diğer bireyler ile daha az sosyalleşmektedir. Bu durum, daha az yardım etmelerini açıklayabilmektedir. Karşıt olarak, yaz mevsiminde ise, bireyler açık alanlarda daha fazla vakit geçirebilmekte ve sosyalleşebilmektedir. Depresif belirtiler yaşamalarına rağmen vakit geçirmeleri ve sosyalleşebilmeleri bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirdiği ve

Araştırma kapsamında üçüncü olarak mevsimlerin yardım etme üzerindeki etkisinde olumlu duyguların düzenleyici rolü incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, olumlu duyguların düzenleyici rolü olduğu görülmüş ve H_3 hipotezi doğrulanmıştır. Mevsimlere bağlı görülen değişimler yardım etme davranışını etkilemektedir (Cunningham, 1979, s. 25; Guéguen & Lamy, 2013, s. 125; Rind & Shrohmetz, 2001, s. 2162). Katılımcılar düşük ve orta düzeyde olumlu duygu hissettiklerinde, yardım etme davranışı kış ve yaz mevsim koşullarına göre farklılaşmakta ancak yüksek düzeyde olumlu duygu hissettiklerinde iki mevsim koşulu arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Alanyazında değişkenlerin benzer şekilde incelendiği bir araştırma bulgusu bulunmamaktadır. Ancak bazı araştırmalarda yüksek düzeyde olumlu duygu hissetmenin yardım etme ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Kiremitçi Canıöz, 2019; Lyubomirsky vd., 2004, s. 120; Lyubomirsky vd., 2005, s. 115). Alanda yapılan diğer araştırmalar temel alınarak olumlu duyguları daha az hissetmenin depresyon ile ilişkili olabileceği ve bireylerin kendi içlerine kapanarak daha az sosyalleşeceklerini, bu nedenle daha az yardım edebilecekleri öngörülmektedir. Kış mevsiminde bireyler yaz mevsimine kıyasla daha az olumlu duygu deneyimlemektedir. Olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen bireylerin bir başkasının ihtiyacına daha

fazla cevap verdiği ve daha fazla yardım ettiği görölmektedir (Kiremitçi Canıöz, 2019; Lyubomirsky vd., 2004, s. 115; Lyubomirsky vd., 2005, s. 120). Ayrıca, bireylerin yaz mevsimi koşulundaki yardım etme puanları literatür ile tutarlı olarak kış mevsimi koşulundan daha yüksek bulunmuş olup yüksek düzeyde olumlu duygu hissettiklerinde yardım etme davranışı açısından mevsimler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yapılan bu araştırma kapsamında, bireylerin gün ışığı alımı süresi ve hava sıcaklıkları gibi mevsimsel farklılıklardan daha az etkilenmeleri için iyi oluşlarını destekleyecek eğitim programları, atölye çalışmaları ve açık alanda vakit geçirme gibi aktivite önerilerinde bulunmaktadır. Ayrıca, toplum ruh sağlığı açısından, iyi oluş ve yardım etme davranışı için temel olan empati duygusu üzerine eğitim alanında çalışmalarda bulunulması önerilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada yardım etme davranışının kış ve yaz mevsimine göre nasıl farklılaştığı, ayrıca kış ve yaz mevsimlerinin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, depresyon ve olumlu duyguların düzenleyici rolleri olduğu görülmüştür. Tüm bu bulgular sonucunda, mevsimlerin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinde depresif belirtilerin artması ve olumlu duyguların azalmasının anlamlı rolü olduğu bulunmuştur. Olumsuz duyguların özellikle belirleyici olduğunu bulmak, yeni araştırmalar için literatüre önemli bulgular sunmaktadır.

Bu araştırma kapsamında sadece kış ve yaz mevsimine yer verilmesi, araştırmanın kesitsel olması ve katılımcı sayısı araştırmanın kısıtlılıkları olarak ele alınmaktadır. Gelecek araştırmalar için aynı katılımcılar ile iki farklı mevsimde ölçüm alınarak araştırmanın tekrarlanması, katılımcı sayısının artırılması ve cinsiyet açısından eşit olacağı yeni araştırma modelleri tasarlanması önerilmektedir. Alanda yapılan araştırma sayısının oldukça az olması ve Türk katılımcı grubu ile yapılan benzer bir çalışmanın bulunmaması nedeniyle, bu araştırmada öncelikli olarak kış ve yaz mevsiminin incelenmesi planlanmıştır. Gelecek araştırmalar için ise, ilkbahar ve sonbahar mevsimlerinin de araştırma desenine dahil edilmesi ve detaylı bir karşılaştırma yapılması beklenmektedir. Son olarak, araştırmada geniş bir katılımcı grubu ile kış ve

yaz mevsimlerinin olumlu ve olumsuz betimleneceği fotoğraf ve metinlerden yararlanılması önerilmektedir.

Sorumluluk Beyanı

Çalışma kapsamında Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 27.08.2024 tarihli ve 2024/08 sayılı toplantısında izin alınmıştır.

Kaynakça

- Adamsson, M., Laike, T., & Morita, T. (2018). Seasonal variation in bright daylight exposure, mood and behavior among a group of office workers in Sweden. *Journal of Circadian Rhythms*, 16(2), 1–17. <https://doi.org/10.5334/jcr.153>
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., Whillans, A. V., Grant, A. M., & Norton, M. I. (2013). Making a difference matters: Impact unlocks the emotional benefits of prosocial spending. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 88, 90-95. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2013.01.008>
- Beecher, M. E., Eggett, D., Erikson, D., Rees, L. B., Bingham, J., Klundt, J., ... & Boardman, R. D. (2016). Sunshine on my shoulders: Weather, pollution, and emotional distress. *Journal of Affective Disorders*, 205, 234–238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.021>
- Belkin, L. Y., & Kouchaki, M. (2017). Too hot to help! Exploring the impact of ambient temperature on helping. *European Journal of Social Psychology*, 47(5), 525–538. <https://doi.org/10.1002/esjp.2242>
- Boyce, P. R., Veitch, J. A., Newsham, G. R., Jones, C. C., Heerwagen, J., Myer, M., & Hunter, C. M. (2006). Occupant use of switching and dimming controls in offices. *Lighting Research & Technology*, 38(4), 358–376. <https://doi.org/10.1177/1477153506070994>
- Cialdini, R. B., Kenrick, D. T., & Baumann, D. J. (1987). Effects of mood on prosocial behavior in children and adults. N. Eisenberg & J. Strayer (Ed.), *Empathy and its development* (s. 339–359) içinde. Cambridge University Press.

- Connolly, M. (2013). Somelike it mild and not too wet: The influence of weather on subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 457–473. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9338-2>
- Coviello, L., Sohn, Y., Kramer, A. D., Marlow, C., Franceschetti, M., Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2014). Detecting emotional contagion in massive social networks. *Plos One*, *9*(3), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090315>
- Cunningham, M. R. (1979). Weather, mood, and helping behavior: Quasi experiments with the sunshine samaritan. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(11), 1947–1956. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.11.1947>
- Czeisler, C. A., & Gooley, J. J. (2007). Sleep and circadian rhythms in humans. *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology*, *72*, 579–597. <https://doi.org/10.1101/sqb.2007.72.064>
- Denissen, J. J., Butalid, L., Penke, L., & Van Aken, M. A. (2008). The effects of weather on daily mood: a multi level approach. *Emotion*, *8*(5), 662–667. <https://doi.org/10.1037/a0013497>
- Feddersen, J., Metcalfe, R., & Wooden, M. (2016). Subjective well-being: Why weather matters. *Journal of the Royal Statistical Society Series A: Statistics in Society*, *179*(1), 203–228. <https://doi.org/10.1111/rssa.12118>
- Fraikin, G. Y., Strakhovskaya, M.G., Ivanona, E. V., & Rubin, A.B. (1989). Near-UV activation of enzymatic conversion of 5-hydroxytryptophan to serotonin. *Photochemistry and Photobiology*, *49*(4), 475–477. <https://doi.org/10.1111/j.1751-1097.1989.tb09197.x>
- Germain, A., & Kupfer, D. J. (2008). Circadian rhythm disturbances in depression. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, *23*(7), 571–585. <https://doi.org/10.1002/hup.964>
- Guéguen, N., & Lamy, L. (2013). Weather and helping: additional evidence of the effect of the sunshine Samaritan. *The Journal of Social Psychology*, *153*(2), 123–126. <https://doi.org/10.1080/00224545.2012.720618>

- Hartig, T., Catalano, R., & Ong, M. (2007). Cold summer weather, constrained restoration, and the use of antidepressants in Sweden. *Journal of Environmental Psychology, 27*(2), 107–116. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.02.002>
- Jang, Y. S., Cho, H. M., Mok, Y. E., Chi, S. H., Han, C. S., & Lee, M. S. (2023). Circadian rhythms and depression in adolescents: A comparative analysis of first episode and recurrent episode groups. *Journal of Personalized Medicine, 13*(12), 1–11. <https://doi.org/10.3390/jpm13121665>
- Kiremitçi, E., & Coşkun, H. (2018). A pilot study: Comparing seasonality and subjective well-being in winter and summer conditions in university students. *International Journal of Indian Psychology, 6*(1), 4–8. <https://doi.org/10.25215/0601.021>
- Kiremitçi Canıöz, E., & Coşkun H. (2018). Üniversite öğrencilerinin mevsimsellik ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide depresyon ve anksiyetenin aracı rolü. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 8*(2), 419–439. <https://doi.org/10.23863/kalem.2019.110>
- Kiremitçi Canıöz, E. (2019). Sosyal kimliğin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinin empati ve öznel iyi oluş değişkenlerine göre incelenmesi. [Yayınlanmış doktora tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi].
- Kiremitçi Canıöz, E. (2024). The impact of seasons on helping behavior: The moderating roles of sleep duration and positive relationships in summer. *Proceedings of the 9th International Conference on Modern Research in Social Sciences., Austria,* <https://www.dpublication.com/wp-content/uploads/2024/11/26-ISS7-3490.pdf>
- Kiremitçi Canıöz, E. (2025). Üniversite öğrencilerinde mevsimsel değişimler yardımseverliği nasıl etkiler? Psikolojik iyi oluş ve kaygının aracı rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 12*(1), 26–47. <https://doi.org/10.31682/ayna.1436092>
- Kripke, D. F., Elliott, J. A., Welsh, D. K., & Youngstedt, S. D. (2015). Photoperiodic and circadian bifurcation theories of depression and mania. *Research, 4*(107), 1–18. <https://doi.org/10.12688/fl000research.6444.1>

- Leibowitz, K., & Vittersø, J. (2020). Winter is coming: Wintertime mindset and wellbeing in Norway. *International Journal of Wellbeing*, *10*(4), 35–54. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.935>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. *Unpublished Raw Data*, 111–131.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Macaulay, J., & Berkowitz, L. (1970). *Altruism and helping behavior: Social psychological studies of some antecedents and consequences*. Academic Press.
- McClung, C. A. (2007). Circadian genes, rhythms and the biology of mood disorders. *Pharmacology & Therapeutics*, *114*(2), 222–232. <https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2007.02.003>
- Melrose, S. (2015). Seasonal affective disorder: An overview of assessment and treatment approaches. *Depression Research and Treatment*, 178564, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/178564>
- Mistlberger, R. E., & Skene, D. J. (2004). Social influences on mammalian circadian rhythms: Animal and human studies. *Biological Reviews*, *79*(3), 533–556. <https://doi.org/10.1017/S1464793103006353>.
- Ng, H. K. S., & Cheung, S. H. (2023). Too hot to help or too cold to care? On the links between ambient temperature, volunteerism, and civic engagement. *British Journal of Psychology*, *114*, 945–968. <https://doi.org/10.1111/bjop.12669>
- Partonen, T., & Lönqvist, J. (1998). Seasonal affective disorder. *The Lancet*, *352*(9137), 1369–1374. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(98\)01015-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(98)01015-0)
- Roecklein, K. A., & Rohan, K. J. (2005). Seasonal affective disorder: An overview and update. *Depression and Anxiety* *21*(4), 153–165. <https://doi.org/10.1002/da.20071>

- Rohan, K. J., Roecklein, K. A., & Haaga, D. A. F. (2004). Cognitive-behavioral factors in seasonal affective disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1003–1016. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1003>
- Rosenthal, N.E., Sack, D.A, Gillin, J.C., et al. (1984). Seasonal affective disorder: A description of the syndrome and preliminary findings with lighttherapy. *Arch Gen Psychiatry, 41*(1), 72–80. Doi:10.1001/archpsyc.1984.01790120076010
- Schkade, D. A., & Kahneman, D. (1998). Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science, 9*(5), 340–346. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00066>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Rind, B., & Strohmets, D. (2001). Effect of beliefs about future weather conditions on restaurant tipping. *Journal of Applied Social Psychology, 31*(10), 2160–2164. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb00168.x>
- Walker, M. P. (2009). The role of sleep in cognition and emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1156*(1), 168–197. <https://doi.org/10.1111/j.17496632.2009.04416.x>
- Wehr, T. A., Giesen, H. A., Schulz, P. M., Anderson, J. L., Joseph-Vanderpool, J. R., Kelly, K., ... & Rosenthal, N. E. (1991). Contrasts between symptoms of summer depression and winter depression. *Journal of Affective Disorders, 23*(4), 173–183. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(91\)90098-D](https://doi.org/10.1016/0165-0327(91)90098-D)
- Weng, P.-Y., & Chiang, Y.-C. (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research, 46*(2), 203–217. <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950320>
- Yıldız, M. A. & Gültekin, F. (2019). Mevsimsel değişimlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri: Bir derleme. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 22*(3), 290–298. <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.78945>