

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞANTISAL KAÇINMA VE
ALGILANAN STRESİN KOMPULSİF ÇEVİRİMİÇİ SATIN
ALMA İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar YÜRÜK

**Enstitü Anabilim Dalı:Psikoloji Anabilim Dalı
Enstitü Bilim Dalı :Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Özlem ŞAHİN

İstanbul – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞANTISAL KAÇINMA VE
ALGILANAN STRESİN KOMPULSİF ÇEVİRİMİÇİ SATIN
ALMA İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar YÜRÜK

Enstitü Anabilim Dalı :Psikoloji Anabilim Dalı
Enstitü Bilim Dalı :Klinik Psikoloji

“Bu tez __/__/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Bahar YÜRÜK

23.01.2023



ÖNSÖZ

Bu araştırmanın temel amacı bilinçli fardındalık, yaşantısal kaçınma ve algılanan stresin kompulsif çevrimiçi satın alma ile ilişkisinin incelenmesidir. Aynı zamanda amaçlanan, çalışmada değinilen değişkenlerin hangisinin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını daha fazla etkilediğini gözlemlemektir. Bu doğrultuda tezin yazım aşaması süresince çalışmamı titizlikle takip eden ve desteğini benden esirgemeyen danışmanım sayın Dr. Özlem ŞAHİN'e değerli emekleri için teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca akademik gelişim sürecime çok değerli katkılar sağlamış olan tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Son olarak destelerini her zaman yanımda hissettiğim aileme şükranlarımı sunarım.

Bahar YÜRÜK
23.01.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMA VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Kompulsif Satın Alma.....	6
1.1.1.Çevrimiçi Satın Alma	8
1.1.2.Kompulsif Çevrimiçi Satın alma	9
1.1.3.Epidemiyoloji	13
1.1.4.Etiyoloji	14
1.2. Bilinçli Farkındalık.....	14
1.3. Stres	18
1.4. Yaşantısal Kaçınma.....	23
1.4.1.Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Kavramlar	24
BÖLÜM 2: YÖNTEM	27
2.1.Araştırma Modeli	27
2.2. Örneklem	27
2.3.Veritoplama Araçları.....	28
2.3.1.Demografik Bilgi Formu	29
2.3.2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO).....	29
2.3.3.Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II).....	29
2.3.4.Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10).....	30
2.3.5.Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği (KÇSAO)	30
2.4. İşlem	31
2.5. Verilerin Analizi.....	31
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	33
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	52
4.1. Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulguların Tartışılması	52
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması	56

4.3. Kompulsif Çerimiçi Satın Alma Bakımından Risk Faktölerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	59
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	99
ÖZ GEÇMİŞ.....	106



KISALTMALAR

ASÖ-10	: Algılanan Stres Ölçeği
BİFO	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GAS	: General Adaptation Syndrome
ICD	: International Classification of Disease
KÇSA	: Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Demografik Değişkenlere Göre Dağılım	28
Tablo 2: KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğine Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	31
Tablo 3: KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Değerler.....	33
Tablo 4: KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeği Arasındaki İlişki	33
Tablo 5: Cinsiyete Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması.....	35
Tablo 6: Çalışma Durumu Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması .	36
Tablo 7: İhtiyacı Olmadığı Halde Gıda Dışında Alışveriş Yapma Durumu Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması.....	37
Tablo 8: Yaş Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	38
Tablo 9 : Eğitim Durumu Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması.	41
Tablo 10: Medeni Durum Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	42
Tablo 11: Hane Gelir Durumu Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	45
Tablo 12: Online Alışveriş Yapma Sıklığı Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması	46
Tablo 13: Bilinç Farkındalık, Yaşantısal Kaçınma ve Algılanan Stresin Kompulsif Çevrimiçi Satın Almayı Yordamasına İlişkin Bulgular	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Genel Adaptasyon Sendromu Modeli	20
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Bilinçli Farkındalık, Yaşantısal Kaçınma ve Algılanan Stresin Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma İle İlişkisinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Bahar YÜRÜK	Danışman: Dr. Özlem ŞAHİN
Kabul Tarihi: 23.01.2023	Sayfa Sayısı: v (ön kısım)+98(tez)+8(ekler)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırma bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma ve algılanan stresin kompulsif çevrimiçi satın alma ile ilişkisini incelemek üzere ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya 18-55 yaş arasında 450 kişi katılmıştır. Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği çevrimiçi ortamda veri toplamak amacıyla katılımcılara sunulmuştur. Veriler, SPSS 16.0 programı ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının kadın, çalışmayan, üniversite mezunu ve evli kişilerde karşılaştırma gruplarına göre anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. 18-29 yaş grubundaki bireylerin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışında daha fazla bulunduğu, hane gelir durumu değişkenine göre ise kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile algılanan stres ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönlü, bilinçli farkındalık ile negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı bakımından yaşantısal kaçınmanın risk faktörü olduğu bilinçli farkındalık düzeyinin negatif yönde ve anlamlı yordama etkisi gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular hipotezler doğrultusunda tartışılmış, sonuç ve öneriler sunulmuştur.	
Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Yaşantısal Kaçınma, Algılanan Stres, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute –Abstract of Master’s Thesis

Title of the Thesis: Examination of the Relationship Between Mindfulness, Experiential Avoidance, Perceived Stress and Compulsive Online Buying

Author: Bahar YÜRÜK **Supervisor:** Dr. Özlem ŞAHİN

Date: 23.01.2023 **Nu.Of pages:** v (pre text)+ 98(main body)+ 8(App.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical Psychology

This research was conducted using the relational screening model to examine the relationship between mindfulness, experiential avoidance, and perceived stress and compulsive online buying. 450 people between the ages of 18-55 participated in the study. Sociodemographic Information Form, Conscious Awareness Scale, Acceptance and Action Form-II, Perceived Stress Scale, Compulsive Online Purchasing Scale were presented to the participants in order to collect data online. The data were analyzed with SPSS 16.0 program.

As a result of the analysis, it was determined that compulsive online buying behavior was significantly higher in women, unemployed, university graduates and married people compared to the comparison groups. It has been determined that individuals in the 18-29 age group have more compulsive online purchasing behavior, but compulsive online purchasing behavior does not differ according to the household income variable. However, there is a positive relationship between compulsive online buying behavior and perceived stress and experiential avoidance, and a negative relationship with mindfulness. It has been determined that experiential avoidance is a risk factor in terms of compulsive online buying behavior, and the level of mindfulness has a negative and significant predictive effect. The findings were discussed in line with the hypotheses, and the results and suggestions were presented.

Keywords: Mindfulness, Experiential Avoidance, Perceived Stress, Compulsive Online Buying

GİRİŞ

Günümüz dünyasında teknolojinin gelişmesi ile internet kullanımının yaygınlaşması günlük yaşam deneyimlerimizde hayatımızı kolaylaştıran önemli bir role sahiptir. Alışılmış olan perakende şeklinde satın almanın yanında modern hayatın getirdiği ve bireylerin çeşitli çevrimiçi platformlardan satın alma davranışını kolayca gerçekleştirmesi internetin önemli rollerinden bir tanesi olduğunu söyleyebiliriz. Çevrimiçi platformlarda alışveriş yapma imkanı sunulması ve bu durumun yaygınlaşması ile birlikte bireyler kolay bir şekilde ürünlere ulaşabilmektedir. Fakat satın alma, yalnızca gıda ihtiyacı gibi bazı temel ihtiyaçların karşılanması amacıyla yapılmamakta ve çoğu zaman düşünmeden, ihtiyaç duymadan yapılmaktadır (Bighiu vd., 2015). Bu durum kısa süreli rahatlık sağlamasına rağmen yerini pişmanlık ve maddi sıkıntılara bırakmaktadır (Korur ve Kimzan, 2016).

Bireylerin hayatında sorunlar oluşturacak düzeyde satın alma davranışları “kompulsif satın alma” kavramını gündeme getirmiş ve birçok yazar tarafından tanımlanmıştır. Faber ve O’Guinn (1992) kompulsif satın almayı uygunsuz, tipik olarak çok fazla düzeyde ve dürtüsel olarak tüketmeye yönlendirilen bireylerin yaşamlarını açıkça bozan bir tüketici davranış türü olarak tanımlamıştır. Mutsuzluğa birincil tepki olarak geliştirilen kronik ve tekrarlayıcı bir davranış olarak tanımlanan kompulsif satın alma davranışı (McElroy, 1994), mutsuz bireylerin anlık da olsa acılarla daha iyi başa çıkmayı başardıklarını keşfetmelerine yardımcı olur ve sonuç olarak bireylerin daha iyi hissetmek için bu davranışları tekrarlama eğilimlerini artırır (Muredda, 2007).

Bilinçli farkındalık ise olumsuz duyguların düzenlenmesine yardımcı olur (Kober vd., 2019). Yapılan araştırma sonuçlarına göre olumsuz duygulara sahip bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Li vd., 2020). Ayrıca başka bir araştırma sonucunda olumlu duyguların bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğunun bildirilmesi bu sonucu doğrular niteliktedir (Du vd., 2019). Ayrıca bulunan sonuçlar bilinçli farkındalık eğitiminin duygu farklılaşma becerilerini geliştirmek için (Rosenbaum, 2021) ve stresi azaltmak için umut verici bir yaklaşım olduğunu göstermektedir (Chaplin vd., 2018; Bai vd., 2020).

Bireyler stresli bir durum ile karşı karşıya geldiklerinde uyumlu ve uyumsuz olan baş etme stratejilerini kullanırlar. Uyumsuz baş etme stratejilerini kullanan bireylerin

bilinçli farkındalık düzeyleri düşüktür (Pidgeon ve Pickett, 2017). Soysa ve diğerleri de (2020) stres ile bilinçli farkındalığın olumsuz yönde ilişkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Bireylerin stresli bir durum yaşadıklarında algılanan stres düzeylerinin yüksek olması kompulsif satın alma davranış düzeylerini arttırmaktadır (Zheng vd., 2020).

Stres, hayatın içinde bulunan ve insan yaşamında olumsuzluklara sebebiyet verebilecek etkiye sahiptir. Selye (1984), stresi organizmanın karşılaştığı tehditlere verilen tepki olarak tanımlar. Stres, insan yaşamının kalıcı bir özelliği olmasına rağmen sürekli artan stres her zaman fiziksel ve psikolojik sağlık için bir tehdit oluşturur (Mirela ve Madalina-Adriana, 2011). Bireylerin aynı koşullarda benzer özellik taşıyan stresle karşılaştıklarında stresi yorumlamaları değişiklik gösterebilir, stresin olumsuz etkisi her birey için farklı algılanarak değerlendirilmektedir.

Algılanan stres, bireylerin karşılaştıkları stresin yaşamlarını nasıl etkilediği ve olumsuz etkilerini nasıl değerlendirdikleri ile ilişkilidir. Stres, bireylerin hedeflerini ve günlük yaşamlarını düzenlemesinde belirli seviyeye kadar önemli işlevsel güce sahiptir (Skosnik vd., 2000). Stresin olumsuz sonuçları göz önüne alındığında fiziksel ve psikolojik olarak insan sağlığını tehlikeye atabilir (Liu vd., 2020; AL-Abrow vd., 2021; Abbas vd., 2021). Algılanan stres düzeyinin yüksek olması depresyon, korku, kompulsiyon-anksiyete gibi sorunlara sebebiyet vermektedir (Yan vd., 2020).

Olumsuz olarak kabul edilen durumlarla ilgili süreçleri deneyimleme konusundaki isteksizliği tanımlayan yaşantısal kaçınma (Briggs ve Price 2009), psikolojik stres, obsesif kompulsif bozukluk ve bağımlılığın sebep olduğu davranışlar arasında ilişki vardır. Ayrıca, psikolojik sıkıntının yol açtığı kaçınma ile kompulsif davranışın tetiklendiği ve yaşantısal kaçınma sonucunda kompulsif davranışlara olan yatkınlığın açıklanmasında önemli bir mekanizmadır (Ouden vd., 2020).

Williams (2012) kompulsif satın almanın dürtü kontrol bozukluğuyla ilişkili olmasının yanı sıra olumsuz duygulanım, depresyon ve zayıf duygu düzenleme nedenli bozukluklara ek olarak da görülebileceğini belirtmiştir. Ayrıca kompulsif satın almanın sıkıntı alanlarının her biriyle ve yaşantısal kaçınma ile anlamlı ölçüde ilişkili olduğunu ve terapötik hedef olabileceğini belirtmiştir.

Dünyada bütün bireylerin günlük yaşamında neredeyse vazgeçilmez öneme sahip diyebileceğimiz internet, insanların davranışlarını etkilediği gibi satın alma için de tercih edilen bir kitle iletişim aracıdır. İnternetin günlük hayatımızdaki kullanım sıklığına rağmen, çevrimiçi satın almada tüketicinin satın alma davranışı hakkında çok az şey bilinmektedir (Bighiu vd., 2015). Bununla birlikte literatür taramasında kompulsif satın almanın algılanan stres, bilinçli farkındalık ile ilişkisi öne çıkarken; yaşantısal kaçınmaya ve kompulsif çevrimiçi satın almaya yeterince yer verilmediği görülmüştür. Buradan yola çıkılarak bu çalışmada algılanan stres, bilinçli farkındalık ve yaşantısal kaçınma ile kompulsif çevrimiçi satın alma incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada belirtilen bireylerin kompulsif çevrimiçi satın alma düzeyleri ile bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma ve algılanan stres düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir.

Bireylerin algılanan stres seviyesi ile sergiledikleri kompulsif davranışları arasında olumlu bir ilişkili olduğu (Bijttebier vd., 2012; Kukar-Kinney ve Tarka, 2022), kompulsif satın alma için risk faktörü olduğu (Gallagher vd., 2017) ve stres düzeyinin artması kompulsif satın alma davranışına sebep olabileceği bilinmektedir (Maraz ve Yi, 2022).

Fiziksel ve psikolojik zorlanma olarak tanımlanan (Hellriegel vd., 1994) stres, bireysel veya çevreden kaynaklı olarak ve yüksek düzeye sahip olduğunda iyilik durumunu tehlikeye uğratan bir risk durumudur (Lazarus, 1984). Cüceloğlu (1993), stresin tanımını bireyin çevreden gelen uyum bozucu koşullar sebebiyle bedensel ve psikolojik sınırlarını aşan bir çaba olarak yapmıştır.

Birey sıkıntı veren bir durumla karşılaştığında kendini korumak için bir çaba sarf etmektedir ve sarf ettiği çabanın karşılığında yanıt alamadığında stresle karşılaşır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Psikolojik sıkıntının sebep olduğu kaçınma kompulsif davranışı tetikler ve yaşantısal kaçınma sonucunda kompulsif davranışlara olan yatkınlık artar (Ouden vd., 2020). Ayrıca, yapılan bir araştırma sıkıntı toleransının yaşantısal kaçınma ile negatif bir ilişkisi olduğunu ve farkındalık ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir (Arfaee vd., 2021). Bu sebeple yüksek bilinçli farkındalık düzeyinin yaşantısal kaçınma ve algılanan stres düzeyini düşüreceği ve kompulsif çevrimiçi satın alma düzeyinin azalmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Klinik alanda yapılan bilinçli farkındalık ve farkındalık temelli çeşitli müdahaleler stresin azalmasına (Williams vd., 2000) ve stres durumlarında başa çıkmayı öğrenmesinde yardımcı olma potansiyeline sahiptir (Grossman vd., 2004). Literatüre bakıldığında kompulsif hale gelen satın almayı düşürdüğü gözlenmiştir (Chiesa, 2009; Brunelle ve Grossman, 2022). Bilinçli farkındalık eğitimi yaşam kalitesinin anlamını arttırırken yüksek satın alma seviyesini düşürdüğü saptanmıştır (Benson vd., 2013: 111). Ayrıca bilinçli farkındalığın kompulsif tüketim kalıplarını hem bozduğunu hem de azalttığını göstermesi bu bulguyu doğrular niteliktedir (Armstrong, 2012). Bu sebeple bilinçli farkındalığın, yaşantısal kaçınma ve stres seviyesini düşürerek kompulsif çevrimiçi satın alma üzerinde de önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada sürecinde kompulsif satın alma araştırılırken çevrimiçi satın alma ile ilgili yeterli düzeyde araştırma yapılmadığı görülmüştür. Bu sebeple bu çalışmada çevrimiçi satın alma konusu ele alınmıştır. Ayrıca, literatüre bakıldığında kompulsif çevrimiçi satın alma ile yaşantısal kaçınma ilişkisi üzerinde duran çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca bazı; demografik değişkenler (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, cinsiyet, medeni durum, online alışveriş yapma sıklığı) ile kompulsif çevrimiçi satın alma, algılanan stres, yaşantısal kaçınma ve bilinçli farkındalık düzeyleri değerlendirilerek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan araştırmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmada test edilen araştırma hipotezleri şu şekildedir:

1. Bilinçli farkındalık ile kompulsif çevrimiçi satın alma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
2. Yaşantısal kaçınma ile kompulsif çevrimiçi satın alma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
3. Algılanan stres ile kompulsif çevrimiçi satın alma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumuna göre kompulsif çevrimiçi satın alma puanları anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Algılanan stres kompulsif çevrimiçi satın almayı yordar.
6. Yaşantısal kaçınma kompulsif çevrimiçi satın almayı yordar.

7. Bilinçli farkındalık kompulsif çevrimiçi satın almayı yordar.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma, stres ve kompulsif çevrimiçi satın almaya ilişkin bulgular; Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO), Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) ve Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Çalışma 18-55 yaş 450 katılımcı ile sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları/ Sayıtlar

1. Araştırma katılımcılarının, veri toplama amacı ile doldurtulan ölçeklerin sorularına dürüst şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırma örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMA VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kompulsif Satın Alma

1990'lı yılların başında çalışmalara konu olan kompulsif satın alma ile ilgili yapılan çalışmaları hariç tutarak, daha eskiye bakıldığında 19. Yüzyılın başlarında tanımlandığı görülmektedir. İlk olarak Türkçe telaffuzu kompulsif olan "compulsive" kelimesi engellenemez, önüne geçilemez, istem dışı, kontrolsüz anlamına gelmektedir (Cambridge Dictionary, 2020). Kompulsif satın alma ise bireyin dürtüsel bir şekilde satın alma dürtüsüne sahip olması ve bu dürtüyü denetleyememesi sonucunda maddi boyutta zor durumla karşılaşmasına sebep olan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Black, 1996).

Literatüre bakıldığında kompulsif satın alma davranışını ifade etmek için birçok terim kullanılmıştır. Oniomani veya satın alma manisi (Pazarlis vd., 2008); kompulsif tüketim (Hirschman,1992; Tamam ve diğerleri 1998) dürtüsel satın alma (Baumeister, 2002; Tamam, 1998), satın alma bağımlılığı (Sussman vd., 2010), kompulsif satın alma (McElroy vd., 1994) gibi çeşitli terimlerle adlandırılmıştır. Yapılan çalışmalarda yaygın olarak "kompulsif satın alma" terimi olarak incelenmektedir (Black vd., 2022; Tarka ve Kukar-Kinney, 2022; Müller vd., 2022; Gori vd., 2022; Süzer, 2022; Çetin vd., 2022; Yeşil vd., 2022).

Kompulsif satın almanın alışveriş yapmak için karşı konulmaz dürtüler, bu dürtüler üzerindeki kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlara rağmen bu tür davranışların devam etmesi olmak üzere başlıca üç özelliği vardır (McElroy vd., 1994). Satın alma için olumsuz sonuçlara yol açan engellenemeyen dürtüsel ve denetlenemeyen dürtü kaybı, duygusal, sosyal, mesleki ve finansal konular ile anlamlı ilişki içerisindedir (Benson ve Gengler, 2004; Koran vd., 2006). Ciddi ve yaygın bir bozukluk olan kompulsif satın alma, son zamanlarda yeme bozuklukları, madde bağımlılığı ve kumar bozukluğu da dahil olmak üzere ilişkili konular ile ilgiyi çekmeye başlamıştır.

Literatürde kompulsif satın alma Kraepelin tarafından 1915 yılında satın alma manisi ya da oniomani olarak tanımlanmıştır ve sonrasında 1924 yılında Bleuler, kleptomani, piromani ve alkolizmle birlikte tepkisel dürtüler olarak tanımlanmıştır (Lee ve Mysyk , 2004). McElroy ve diğerleri (1994), kompulsif satın almayı bireylerin zorlayıcı, dayanılmaz veya anlamsız alışveriş yapma dürtüleri olduğu şeklinde tanımlamıştır.

Black (1996), kompulsif satın alma bozukluğunu bireyin dürtüsel bir şekilde satın alma isteği duyması ve bu isteği denetleyememesi sonucunda ekonomik zorluk yaşamasına sebep olan bozukluk olarak tanımlamıştır. 20. Yüzyılın sonuna kadar kompulsif satın alma ile ilgili araştırma yapılmamış ve DSM ve ICD de bahsedilmemiştir. 1992 yılında ilk kez literatürde raporlanacak seviyeye ulaşmıştır (Manolis vd., 2008). Kompulsif satın alma, DSM-III-R’de başka türlü adlandırılmayan dürtü kontrol bozuklukları yer alırken DSM-IV-TR’de kendine ait kategoride yer verilmemekle birlikte (Black, 2007), DSM-5’te ayrı bir kategoride yer almamaktadır (American Psychiatric Association, 2013).

Literatürde kompulsif satın alma farklı gruplandırmalar içerisinde ifade edilmiştir. Hollander ve diğerleri (1996) obsesif kompulsif bozukluğun bir parçası; McElroy ve diğerleri (1994) dürtü kontrol bozukluğu; Lejoyeux ve diğerleri (1996) duygudurum bozukluğu; Frost ve diğerleri (1998) kontrolsüz istifleme davranışı; bozukluğun bazı özelliklerinden dolayı bağımlılıkla ilişkili olduğu görüşüne sahip Glat ve Cook (1987) tarafından ise alkol ve madde kullanım bozukluğu ile gruplandırılmıştır.

McElroy ve diğerleri (1991) kompulsif satın alma ile ilişkisi olan dürtü denetim bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, duygu durum bozukluklarının önemini vurgulamıştır. Bu sebeple McElroy ve diğerleri (1994) tanının psikolojik anlamda daha fazla araştırılması gerektiğini öne sürmüştür. Ayrıca yapılan araştırmalarda yaygın anksiyete, duygu durum bozuklukları, (Gallagher vd., 2017) aşırı internet kullanımı, (Mueller vd., 2011) bazı bağımlılık davranışları, kumar, alkol ve madde kullanım bozukluğu, (Faber vd., 1992; Mueller vd., 2008; Kesebir ve Kesebir, 2012; Weinstein vd., 2016; Granero, vd., 2016) dürtü bozukluğu, bazı kişilik bozuklukları gibi eksen 1 ve 2 tanı grubu ile kompulsif satın alma davranışının eş zamanlı görülebileceği bildirilmiştir (McElroy vd., 1994; Krueger 1988, Lejoyeux vd., 1995a; Lejoyeux vd., 1995b).

Satın alma arzusu ve sonrasında yaşanan rahatlama hissi kompulsif satın almanın en belirgin özelliğidir (Miltner vd., 2003). Satın alma davranışının alıcıların motivasyonunu yükseltmekte olduğu (Andreassen, 2014), fakat bu satın alma arzularını denetleyemedikleri (Baumeister, 2002) ve kontrol etmekte başarısız oldukları saptanmıştır (Clark ve Calleja, 2008). Kompulsif satın alma davranışına sahip bireyler sürecin olumlu yönü olan satın almanın verdiği memnuniyet duygusuna odaklıdır (Bozbay ve Başlar, 2019). Fakat yaşanan rahatlama hissi kısa süre yaşanır ve yerini

suçluluk duygusuna bırakır (Schlosser vd., 1994; Boujbel ve d'Astous, 2015). Ayrıca, tekrarlayan bu döngüye girmesi olumsuz duygu durum, hayal kırıklığı, depresyon (Koh vd., 2020; Mulyono ve Rusdarti, 2020), anksiyete (Singh ve Nayak, 2016; Harnish vd., 2018; Brunelle ve Grossman, 2022) bireyleri maddi zorlukların içine sürükler (Korur ve Kimzan, 2016).

Dürtüselliğin kompulsif satın alma davranışı ile sonuçlanma oranı yüksektir (Ko vd., 2020). Kompulsif davranış genellikle istenmeyen duygulardan, durumlardan kaçmak, stresin üstesinden gelmek için kullanılır ve kısa süreli rahatlık sağlar. Fakat uzun süreli etkilerine bakıldığında stresi daha fazla arttırmaktadır (Faber vd., 1987; Faber ve O'Guinn, 1988).

1.1.1. Çevrimiçi Satın Alma

Geçmişten günümüze kadar gelen topluluklara bakıldığında insanların birbirinden farklı özelliklere sahip olduğu gözlemlense de tüketim noktasında birbirleriyle ortak noktada kesiştiğini, benzer davranışlar gösterdiği gözlemlenmektedir. Türk dil kurumu tüketimi üretilen ya da yapılan şeyleri harcamak olarak tanımlarken; tüketici kavramını mal ve hizmetlerden yararlanmak adına satın alıp kullanan kimse olarak tanımlanmaktadır. Tüketimin problem oluşturmaması için tüketicilerin gelir ve giderlerinde denge kurmaları gerekir. Gerçek ihtiyaçlarımız ve satın aldıklarımız arasında problem teşkil etmeyen bir denge varsa sağlıklı alışverişten bahsedebiliriz. Ünsalver (2011) bireylerin alışveriş yapma amaçlı ürün satın alırken geçmişte almış ve ödenmesi gereken ödemeleri, şimdiki ve gelecekteki koşulları ve ihtiyaçlarını göz önünde bulunduruyorsa sağlıklı alışverişten bahsedilebileceğini vurgulamıştır. Modern ve gelişen endüstri toplumunun bizleri gerek dışarıya adımımızı attığımız andan itibaren gerekse internet aracılığıyla çevrimiçi satın almaya teşvik etmektedir.

Ürün satıcıları internet üzerinden satış sağlayarak zaman sınırı olmadan (Kırcova, 2002) daha küçük rakama sahip olan maliyet ile tüketicilere ulaşmaktadır (Barutçu ve Haşiloğlu, 2010). Tüketicilerin mağazaya gitmeden internet üzerinden ürün satın alması çevrimiçi satın almaya teşvik etmektedir (Nezamabad, 2011).

Modern dünyanın parçası olan internet birçok alanda rahatlık imkânı sağlayarak hayatımızın bir parçası olmuştur. Çevrimiçi satın alma modern hayatta pratiklik ve kolaylık sağlaması açısından bir gereklilik haline gelse de bireyleri daha fazla tüketime

itmekte ve bazı bireylerin eğlence biçimi olarak algılamasına ya da kendini ödüllendirici olarak değerlendirilmektedir (Maraz vd., 2016: 416). Günümüzde çevrimiçi satın alma stresli yaşam olaylarının duygusal etkisinden kaçınma ve iyi hissetmekle birlikte boş zamanları doldurmak için aktivite olarak tercih edilmekte ve bir yaşam biçimi olarak görülmekle beraber planlanmamış ve ihtiyaç duyulmayan eşyaların alım sıklığını arttırmaktadır (Dittmar vd., 1996). Çevrimiçi satın almanın kısa zaman alması, tek tuşla yüzlerce ürüne ulaşılması, fiyat aralığının geniş olması ve uygun ürünlere yer verilmesi, kredi kartının sağladığı ödeme kolaylığı bireylere sunulan kolaylıklar olarak algılanır (Saydan, 2008). Satın almanın geçicide olsa rahatlama sağlaması davranışın tekrarlamasına öncülük eder (Günüç ve Keskin, 2016) ve bu durum yasal ve mali problemler, borçlanma gibi sonuçlara öncülük eder (Christenson vd., 1994).

1.1.2. Kompulsif Çevrimiçi Satın alma

Çevrimiçi ürün satın alımı, fiyat ve ürün olarak daha fazla seçenek ve öneri sunması, kişisel bilgileri koruyarak güvenilir olması bakımından ürünlere ulaşımı kolaylaştırır. Ayrıca, çevrimiçi alışverişin rahatlık sağlaması ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle kompulsif satın alma davranışının görülme sıklığını artıracak bulgulanmıştır (Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Huang vd., 2022). Kompulsif satın alma; McElroy ve diğerleri (1994) tarafından dayanılmaz, zorlayıcı veya anlamsız olarak tanımlanan alışveriş davranışı yada dürtüsü olarak tanımlanmıştır. Kompulsif satın alma, bireyin dürtüsel bir şekilde satın alma dürtüsüne sahip olması ve bu dürtüyü denetleyememesi sonucunda maddi boyutta zor durumla karşılaşmasına sebep olan bir bozukluktur (Black, 1996).

Kompulsif satın alma alıcıların yaşadığı kontrol kaybı ile ilgili olabilmesinden kaynaklı araştırmalarda en çok dürtüsellik üzerinde durulmuştur (Billieux vd., 2008; Williams vd., 2012; Paula vd., 2015). Bireyin davranışlarını kontrol etmesinin ötesinde dürtü kontrol bozukluğu (Dell'Osso vd., 2008) veya obsesif-kompulsif bozukluk olarak adlandırılmıştır (Maraz vd., 2015). Satın alma (bozukluğu) ile ilgili problemler, satın alma konusundaki aşırı kaygı ve karşı konulmaz sahip olma duygusu gibi dürtülerle ilişkilidir (Mc Elroy vd., 1994; Moulding vd., 2017). Bireyin dürtüsel davranışı uzun vadede olumsuz sonuçlara sebep olmasına rağmen kısa süreli tatmin sağlaması davranışları üzerinde kontrol kaybına sebebiyet verir (Woicik vd., 2009:1053).

Bireyler zevk almak, duygularını düzenlemek, olumsuz duygulardan kurtulmak ve başa çıkmak için ihtiyaç duyduklarından fazla ürün satın alarak maddi olarak karşılayabileceklerinden fazla tüketim sağlarlar (Müller vd., 2012; Moulding vd., 2017). Benzer bir araştırma bireylerin ruh hallerinin planlanmamış ve aniden gelen satın alma kararları ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır (Febrilia ve Warokka, 2021). Kadın katılımcılar ile yapılan araştırmada bireylerin stres, anksiyete, rahatsız eden düşünce ve obsesyonları azaltmak için ürün satın alma davranışında bulunduklarını fakat bir süre sonra bu satın alma davranışını kontrol edememeleri kompulsif satın almanın artmasına sebebiyet vereceği bildirilmiştir (Claes vd., 2011).

Alışveriş ortamını sağlayan satın almanın alt tipi olan çevrimiçi satın alma, çok çeşitli alışveriş bilgileri, kullanılabilirlik ve erişilebilirlikle beraber anında ödül ve duygusal ihtiyaçları karşılama bakımından geleneksel satın almanın önüne geçebilir (Kukar-Kinney vd., 2009; Dittmar, 2007). Çevrimiçi olarak bireyler herhangi bir kısıtlanma ile karşılaşmadan satın alma gerçekleştirebildikleri için geleneksel perakende satın alımına oranla daha fazla risk taşırlar (Brunelle ve Grossman, 2022). Tüm internet kullanıcılarının çoğu kolaylık ve düşük fiyat gibi daha ekonomik olmasından kaynaklı satın alma işlemlerini çevrimiçi gerçekleştirmeyi tercih etmektedirler (Huseynov ve Yıldırım, 2014). Ayrıca çevrimiçi şekilde kompulsif satın alma gerçekleştiren bireylerin satın alımlarını çevrimiçi gerçekleştirirken diğer bireylere göre daha fazla para ve zaman harcadıkları gözlenmiştir (Duroy vd., 2014).

Yapılan başka bir araştırmada ürün satın alımının çevrimiçi şekilde yapılması, çeşitli sosyal medya ağları ve uygulamalarının kullanılması bireylerin göz atabileceği çok çeşitli seçenekler nedeniyle satın alma sürecini uzattığını göstermiştir. Ayrıca çevrimiçi satın alma çeşitli fiyat özellikleri sunması bakımından tercih edildiği gözlenmiştir (Kimiagari ve Malafe, 2021). İnternet kullanımı ürün ve fiyat önerisi sunması, alışveriş işlemleri sürecinde gizliliği koruma politikası uygulaması ve yüzyüze iletişim kurma zorunluluğu olmaması (kurmamak) gibi özelliklerinden dolayı kompulsif satın alma davranışını arttıracakı düşünülmektedir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010). Bireylerin iş ve sosyal hayatlarında yaşadıkları sorunlar kompulsif satın alma davranışı ile ilişkilendirilmektedir (Maraz vd., 2016)

Gelişen teknolojinin yanında gelişen dünyada karşılaştığımız bir diğer unsur tüketimin artmasıdır. Tüketimin artması ile fazladan veya ihtiyaç dışı ürünlerin alınması,

tüketicinin bilişsel olarak sağlıklı kararlar verememesi ve dahası takıntılı hale gelebilme durumudur. (Yüce ve Kerse, 2018). Kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına tesir edebilecek diğer öge kredi kartı kullanımıdır. Yapılan araştırmalarda kredi kartı kullanımı ve kredi kartı limitinin kompulsif satın alma ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Arslan, 2015; Phau ve Woo, 2008; Pirog ve Roberts, 2007; Cuandra ve Kelvin, 2021).

Yapılan araştırmaların birçoğunun sonucu olarak kredi kartı kullanan kişilerin kompulsif satın alma davranışı arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (Pirog ve Roberts, 2007; Roberts ve Jones, 2001; Roberts ve Martinez, 1998; Phau ve Woo, 2008; Xu vd., 2022). Yapılan başka bir araştırmada kredi kartı kullanımının dürtüsel satın alma davranışına önemli katkısı olduğunu, ayrıca bireylerin kredi kartı kullanım alışkanlıklarını korudukları bildirilmiştir (Quita ve Krisjanti, 2019). O'Guinn ve Faber (1989), kredi kartı kullanarak alışveriş yapan tüketicilerin olumlu ve olumsuz yanlarını hesaplayamadan kısa sürede karar vermeleri bağımlılığa yol açtığını ifade etmektedir. Kredi kartı kullanarak ürün alan bireyler para harcamıyormuş hissine sahip olarak harcamalarını kontrol etmekte zorlanır ve bu durum parasal duyarlılıklarını kaybetmelerine sebep olur (Awanis ve Curi, 2013; Abdullah vd., 2021). Bu bireylerin borçlanma eğilimlerinin daha fazla olduğu düşünülmektedir (Prelec ve Lowenstein, 1998). Roberts (1998) yanlış kredi kartı kullanımının kompulsif satın alma davranışında etkili olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca sağlıklı şekilde yapılmayan alışverişler ekonomik zorluklar ve tüketicilerin pişman olmasıyla sonuçlanır (Saleh, 2012; Armağan ve Temel, 2018; Lee vd., 2018; Secapramana vd., 2021). McElroy ve diğerleri (1994) klinikte yaptıkları çalışmada, hastaların çoğunun kredi kartına ulaşabildikleri ve kompulsif satın almalarını arttırdığını bulmuştur.

Bireyler stres ve anksiyeteye karşılaştıklarında bu tetikleyicilerden kaçmak için kendilerini alışveriş yaparak motive ettikleri ifade edilmektedir. Ayrıca kompulsif satın alma davranışından bahsediliyorsa, bu davranış tetikleyicilerden kaçıştır. Stres ve kaygıdan kaçış için sürekli alışveriş yapma ihtiyacı oluşursa kompulsif satın alma gelişebilir (Desarbo ve Edwards, 1996).

Deshpande ve Krishnan (1980) araştırmasında kredi kartı ile yapılan alışverişlerde daha yüksek fiyatlı ürünler ile satın alma arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Kredi kartının bireylerin kazancından yüksek alan açması ve statü göstergesi gibi algılanması

nedeniyle kompulsif satın alma davranışına tesir etmektedir (Arslan, 2015; Joji ve Raveendran, 2008; Norum, 2008). Yamauchi ve Templar (1982) para tutumlarının kaygı, güç statüsü ve güvensizliğin kompulsif satın alma ile yakından ilişkili olduğu kredi kartının ise olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda güç statüsü ve kredi kartı kullanımının kompulsif satın alma ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Khandelwal vd., 2021).

Roberts ve Jones (2001) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada kredi kartı kullanımının kompulsif satın almayı kötüleştirdiği vurgulanmıştır. Paranın güç ve saygınlık olarak algılanması kompulsif satın almayı artırırken, fiyat duyarlılığının kompulsif satın almayı azalttığı bulunmuştur. Daha fazla kredi kartı kullanan öğrencilerde daha az kullanan öğrencilere göre paranın güç ve saygınlık belirtme puanlarının daha fazla bulunmuş, daha az kredi kartı kullanan öğrencilerde fiyat duyarlılığı puanı daha yüksek bulunmuştur.

Materyalizmin çevrimiçi kompulsif satın alma davranışı üzerinde etkisi çok yüksektir (Moon vd., 2022; Tarka vd., 2022). Kompulsif satın alma davranışı gösteren bireylerde materyalizm bireylerin satın alma isteğine yön vermektedir. Genç yaşa sahip olan katılımcıların kredi kartı limitlerinin genelde dolu, bu bireylerin aylık gelirinin ve eğitim seviyesinin düşük olduğu ayrıca kredi kartı ekstrelerini ödemede zorluktan dolayı endişe duydukları gözlemlenmiştir. Medeni durumlarındaki farklılıklara bakıldığında ise bekar bireylerin daha materyalist olduğu ve kredi kartı kullanımlarının daha düzensiz olduğu ifade edilmiştir (Kaderli vd., 2017).

Çok sayıda çalışma materyalistlerin kompulsif alıcılar olduğu sonucuna ulaşmıştır (Dittmar vd., 1996; Mowen ve Spears, 1999; O'Guinn ve Faber, 1989; Yurchisin ve Johnson, 2004). Roberts (2000) yılında Teksas'ta öğrenciler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda materyalist bireylerde ve statü sahibi olmak için alışveriş yapan bireylerde takıntılı alışverişin daha fazla gözlemlendiği bulunmuştur.

Ayrıca, araştırmacılar materyalist değere sahip olan bireylerin yüksek oranda giyim ürünlerini tercih ettiklerini bulmuşlardır (Browne ve Kaldenberg, 1997; Yurchisin ve Johnson, 2004; Fitzmaurice ve Comegys, 2006). Çeşitli araştırma sonuçları materyalist değerlere sahip bireylerin satın alma eğilimleri yüksek olduğunu destekler niteliktedir (Eroğlu ve Kocatürk, 2020; Mukhtar vd., 2021; Sharif vd., 2021).

Bilinçli farkındalık ana odaklanarak stres seviyesini düşürür (Williams vd., 2000; Shapiro vd., 2007), olumsuz duygulardan kaçınıcı davranışın sergilenmesinin önüne geçer (Thompson, 2010). Yüksek stres seviyesi, statü sahibi olma ihtiyacı, kredi kartı ile fiyat duyarlılığındaki düşüş, olumsuz duygulardan kaçış kompulsif satın alma davranışını arttırırken bilinçli farkındalık eğitimleri ile kompulsif satın alma davranışında düşüş sağlanabileceği öngörülmektedir. Yapılan çalışmalar da bilinçli farkındalık eğitimlerinin farkındalık ve kontrol etmeyi güçlendirerek kompulsif satın alma davranışını düşürdüğünü belirterek bu düşünceyi destekler niteliktedir (Armstrong, 2012).

Kompulsif satın alma ve bilişsel farkındalık, yaşantısal kaçınma ve algılanan stres faktörleri arasındaki bulgu sonuçları bu şekildeyken, çevrimiçi kompulsif satın alma fenomeni için de paralel sonuçların geçerli olabileceği öngörülmekte olup araştırma konusunda yer verilmiştir.

1.1.3. Epidemiyoloji

Kompulsif satın alma ile ilgili yapılan literatür taramalarına bakıldığında yeterli sayıda araştırma yapılmaması epidemiyolojisi ve sıklığı hakkında tam olarak bilgi vermemektedir. Tanı kriterleri tam olarak karşılanmadığı için bulunan sonuçlar farklılık göstermektedir. Faber ve O'Guinn (1989) oranın %2 ile %8, Lejoyeux ve diğerleri (1996) %1.1-5.9, Black (2001) %1.8- 8.1, Koran ve diğerleri (2006) %5.8, Mueller ve diğerleri (2010) %6.9 bulmuştur. Ayrıca McElroy ve diğerleri (1995) kompulsif satın alma davranışının ilişkili olduğu utanç duygusu ile görülme sıklığının düşük saptandığını vurgulamaktadır.

Kompulsif satın alma davranış yaşı genel olarak 17.5 ile 30 yaş arasında olduğu bulunmuştur (McElroy vd., 1995; Schlosser vd., 1994; Koran vd., 2006; Lejoyeux ve Weinstein, 2013). Ergenlik döneminde kompulsif satın almanın belirginleştiği sonucunu bulan farklı çalışmalar da rastlanmaktadır (Christenson vd., 1994; Koran vd., 2002). Ayrıca başlangıç olarak 18-19 yaşlarda başladığı 30'lu yaşlara gelindiğinde ise problemin belirgin bir şekilde ortaya çıktığı çalışmalarda mevcuttur (Schlosser vd., 1994).

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadınlarda kompulsif satın almanın erkeklere oranla daha yaygın olduğu saptanan araştırmalar bulunurken (Dittmar, 2004; Koran vd., 2006;

Harvanko vd., 2013; Estévez vd., 2021); cinsiyetler arasında belirgin bir farkın olmadığı (Mueller vd., 2010a; Mueller vd., 2010b; Mueller vd., 2011; Beziroğlu, 2018) verileri de yapılan araştırma sonuçlarıdır. Kompulsif satın alma düzeyi ve medeni durum, eğitim seviyesi, iş durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Black, 2007). Dittmar ve diğerleri (1995) alışveriş sırasında kadınların daha çok aksesuar, erkeklerin ise elektronik ve teknolojik eşyalar satın aldıklarını bildirmiştir. Ayrıca başka araştırma sonuçları erkeklerin elektronik (Schlosser vd., 1994), kadınların ise kıyafet ve kozmetik (Roberts ve Pirog, 2004) ürünlerini tercih ettiklerini göstermektedir. Bu araştırmayı destekler nitelikte yapılmış başka bir çalışmada da erkek katılımcıların en fazla CD ve DARK satın almayı tercih ettikleri (Mürütsoy,2013), kadın katılımcıların ise daha çok kıyafet, ayakkabı, takı ve makyaj malzemelerini satın almayı tercih ettiği ifade edilmiştir (Christenson vd., 1994).

1.1.4. Etiyoloji

Kompulsif satın alma konusunda yapılan araştırmaların sayısının az olması etiyolojisi hakkında net bir bilgi vermemektedir.

Duygusal sorunlara sahip (Tamam vd., 1998) stres uyarıcısı altında ve depresif belirtiler gösteren bireyler (Sneath vd., 2009) kompulsif satın alma davranışı sergilemektedirler. Bu döngünün tekrarlar bir biçimde içinden çıkılmaz hal alması obsesif düşünce tarzını tetiklemektedir (Kellett ve Bolton, 2009). Kompulsif satın alma davranışı gözlemlenen bireylerin %74'ünün satın alma sırasında bu davranışı denetleyememektedir (Black, 2007). Olumsuz duygulanıma sahip bireyler rahatlamak ve motivelerini arttırmaya yönelik alışverişe yönelirler. Fakat bu durum geçici rahatlama sağlar ve yerini suçluluk duygusuna bırakır (Schlosser, 1994). Bu araştırma sonularına göre depresyon, anksiyete ve stres gibi duygulanımların satın alma davranışının kompulsif olma olasılığını yükselttiğiöngörülmektedir (Workman ve Paper, 2010).

1.2. Bilinçli Farkındalık

Nydahl (2008), budist psikolojinin temel prensibinin bilincin, farkındalık ve farkındalık uyandıran nesnelerden oluştuğunu belirtmektedir. Farkındalık, Budist meditasyonlarından türemiş, bireyin dikkatinin günümüze olan yansımaları ifade eden (Kumar, 2002), duyuları, duyguları ve düşünceleri yargılamadan kabul etmeyi içeren deneyimsel gözlemlemesidir (Baer, 2006). Farkındalık, her şeyin doğal süreksizliğini kabul ederek asıl şuanın önemli olduğu vurgulanmaktadır (Marlatt, 2002).

Farkındalık tanımlarında baskın olan iki görüş vardır. Kabat-Zinn (1994), iç ve dış uyaranları yargılamaksızın şu anda olmak olarak tanımlamıştır. Farklı bakış açısına sahip olan Langer (1989), farkındalık müdahaleleri genellikle öğrenilecek veya manipüle edilecek bilgilerle çalışmayı, katılımcıların dışarıdan gelen uyaranlarla aktif bir şekilde sorunların çözülmesini, hedefe yönelik bilişsel görevleri içerdiğine değinmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda Kabat-Zinn'in görüşü olan iç ve dış uyaranları yargılamadan şu anda olmanın daha geniş kapsamlı olduğu söylenmiştir (Hart vd., 2013). Ayrıca her iki görüş kendini kontrol etmeyi içermektedir (Bahl vd., 2016). Bireyin kendi iç dünyası, başkaları ve çevre gibi uyaranların şimdiki dikkatiyle farkında olması karar vermesini destekler niteliktedir (Brown ve Ryan, 2003).

Farkındalığa sahip olma, bireyin sahip olduğu fikri, kendinde anlık değişim akışının farkında olmasını ve kararlar verilirken dikkatsiz davranma ve belirli katı kalıpların içinden çıkamama gibi durumunun olmaması farkındalığı artırır (Wongtongkam vd., 2014). Farkındalık ile birey dikkatini geçmişe ya da geleceğe odaklamadan şu ana odaklanması (yargılama yapmadan ve reddetmeden) ve şu anı kabul etmesidir (Germer, 2004). Birçok araştırmacı da bilinçli farkındalığın, bireyin dikkatini şu anda içinde bulunduğu durumu yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul ederek odaklaması olduğunu söyleyerek bu düşüncüyü desteklemektedir (Linehan, 1993; Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003).

Marlat ve Kristeller (1999), bilinçli farkındalığı bireyin tüm dikkatini anlık olarak bugünkü deneyime getirmesi olarak tanımlanmıştır. Bu ifade bilinçli farkındalık ile zihinde ortaya çıkan duygu, düşünceleri yargılamayıp tepki göstermeden zihne gelmesine izin verip, yanında getirdiği duygusal yükü ve sıkıntının bu düşünceleri uzaklaştırarak azaltılabileceği ifade edilmiştir (Gilbert, 2005).

Bilinçli farkındalık, 2500 yıl öncesinin Budist Psikolojisinde Pari dilindeki sati kelimesi hatırlama, dikkat ve farkındalık anlamını taşır (Germer, 2004). Bilinçli farkındalık modelinde bu kelime hatırlamak anlamından ziyade zihnin var olması anlamına gelir (Özyeşil vd., 2011). Ayrıca "hatırlamak" kavramı anılarda yaşamayı değil, anıları kabul ederek dikkati şu anda yaşanan deneyimlere yönlendirilmesidir (Özyeşil, 2011).

Türk Dil Kurumu dikkati duygularla düşünceyi bir şey üzerinde toplama olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık deneyimlere ve şu ana karşı arttırılmış dikkat ve farkındalıktır (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalık içeriği olan anların belirli ortak özellikleri vardır.

Germer, (2005)'e göre bilinçli farkındalık anları;

1. Kavramsal değildir (nonconceptual): Düşünce süreçlerinden geçmeden yorumsuz farkındalık halini tanımlar.
2. Şimdi odaklıdır (present-centered): Her zaman şimdiki ana odaklıdır. Düşüncelerimiz deneyimlerden kopuktur.
3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Tecrübelerimizin bundan farklı olmasını istiyorsak, bilinçli farkındalık kolay bir biçimde meydana gelmez.
4. Amaçlıdır (intentional): Bilinçli farkındalık, dikkatin her daim belirli bir yere yöneltilmiş olmasını gerektirir. Dikkatini şu ana çevirmek, bilinçli farkındalığın sürekli olmasını sağlar.
5. Katılımcı gözlemine gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalık, olaylarda ilgili bir gözlemciliktir, daha yakından beden ve zihnin deneyimlenmesidir.
6. Sözel değildir (nonverbal): Bilinçli farkındalık kelimelerin boyunduruğu altında değildir; çünkü bilinçli farkındalık, kelimelerin zihinde belirmesinden önce oluşur.
7. Keşfe dayalıdır (exploratory): Bilinçli farkındalık, her zaman algının algılanmasının derinliğini araştırır.
8. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalık, her anın şartlandırılmış halinden kurtulmayı sağlar.

Aynı zamanda Germer bilinçli farkındalık uygulamalarında dikkat edilmesi gereken 3 temel bileşenden söz etmektedir (Germer, 2009):

1. Dur: İlk olarak birey yaptığı her neyse onu yavaşlatmak veya durdurmalıdır. Örneğin yürüyorsa yürümesini yavaşlatmalı, telefonda bir tartışma yaşıyorsa nefesine odaklanmalıdır. Yavaşlatma veya durdurma bireyin konuların üstüne çıkmasını sağlayacaktır.

2. Gözlemle: Bireyin gözlem yapması yaşanan deneyimle samimi bir ilişki kurmasını sağlayacaktır. Deneyim esnasında bireyin dikkatini nefesine ve bedensel değişimlerine odaklaması hangi duyguları hissettiği hakkında farkındalık sağlayacaktır.
3. Geri dön: Dikkati dağılan birey dikkatini zarıfçe odak noktası haline getirmelidir.

Bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olması bireylerin hayatında psikolojik sorunlar, daha fazla olumsuz sağlık deneyimleri, düşük yaşam kalitesi ve önemli derecede telefonla meşgul olma gibi sorunları beraberinde getirmektedir (Kim vd., 2018). Yapılmış olan araştırmalara göre de sosyal medya bağımlılığı puanları yüksek olan bireyler dürtülerini kontrol edemeyerek kompulsif bir şekilde zamanlarının çoğunu sosyal medyada harcarlar (Andreassen, 2015).

Bilinçli farkındalık ile çeşitli bağımlılık türlerinden biri olan internet bağımlılığı olumsuz ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Gamez-Goadix ve Calvete, 2016; Peker vd., 2019). Bilinçli farkındalık problemleri bir şekilde internet kullanımı üzerinde koruyucu fonksiyona sahiptir (Shonin vd., 2014). Apaolaza ve diğerleri (2019) düşük stres düzeyi ve yüksek bilinçli farkındalığın kompulsif sosyal medya kullanımını düşüreceği öne sürülmüştür.

Bilinçli farkındalık ve kompulsif sosyal medya kullanımı arasında negatif bir korelasyon bulunurken kompulsif akıllı telefon kullanımı ve algılanan stres pozitif bir ilişkiye sahiptir (Ragu-Nathan vd., 2008). Bilinçli farkındalık, kompulsif davranış seviyesinin düşmesinde role sahiptir (Brunelle ve Grossman, 2022). Farkındalığın daha fazla fiziksel ve psikolojik refahla ilişkili olduğuna dair artan kanıtlara sahibiz (Brown vd., 2007; Hölzel vd., 2011; Khoury vd., 2013; Tang vd., 2015). İş hayatına dair yapılmış olan çalışmalarda da bilinçli farkındalığın stres (Narayanan ve Moynihan, 2006), daha iyi karar verme (Hafenbrack vd., 2013), artan müşteri memnuniyeti (Grégoire ve Lachance, 2014), özgüven (Amar vd., 2014) gibi çeşitli konularda yararlı olduğu ifade edilmiştir (Hafenbrack vd., 2014).

Bilinçli farkındalık eğitimi ile psikolojik sorunların, zihinsel baskılamanın azalacağı, bilişte tutarsız olan “ben-kötü” kavramının etkisinin azalabileceği, düşünce bastırmasının azalması ile kaçınmadan kabul gibi çeşitli sonuçları getireceği ifade

edilmektedir (Wegner ve Smart, 1997). Yapılan birçok araştırmada bilinçli farkındalığın dürtüsel satın alma davranışı ile arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Wingrove ve Bond, 1997; Peters vd., 2011; Murphy ve Mackillop, 2012; Vinci vd., 2016; Park ve Drahandra, 2017).

Baer (2003) yaptığı çalışma sonucunda farkındalık temelli müdahalelerin çeşitli bozuklukların tedavisinde yardımcı olabileceğini gösterdiğini vurgulamaktadır. Bilinçli farkındalıktaki erken değişiklikler yaşantısal kaçınmadaki azalmalarla ilişkilidir (Hayes ve Falkman, 2004). Ayrıca bilinçli farkındalığın artması depresyon seviyesinin düşmesi, kaçınma düzeyinde azalmalarla önemli ölçüde ilişkilidir (Kumar vd., 2008).

Bilinçli farkındalığın en önemli yararı, bireyi alışık olduğu sağlıksız davranış deneyimlerini deneyimlemeden, otomatik düşüncelerinden ayrılmasını sağlamaktır (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca, bilinçli farkındalık sağlıksız tüketimden sağlıklı tüketime geçiş imkânı sunar. Tüketicilerin finansal zihniyetini sağlıklı bir şekilde şekillendirmede sahip olabileceği etkiyi belirtmektedir. (Pereira ve Coelho, 2018).

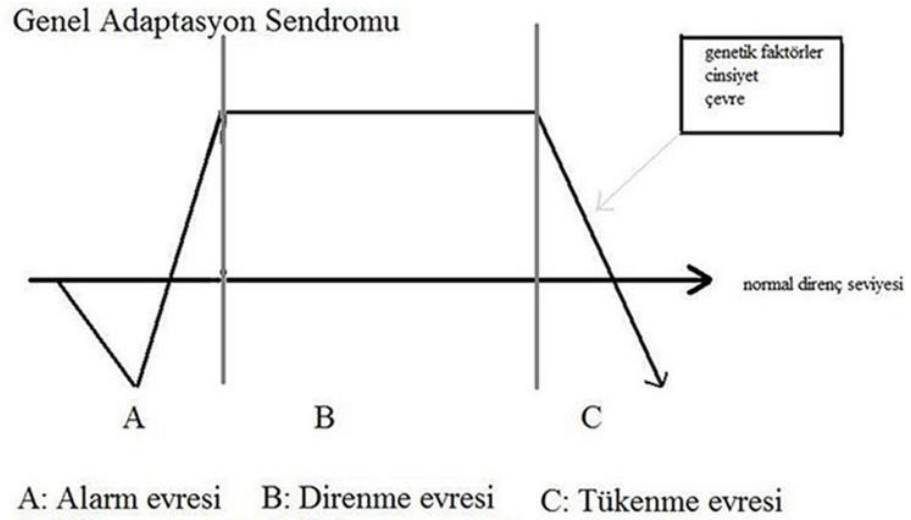
Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık eğitiminin bağımlılık yapan kompulsif satın alma davranışını düşürdüğünü saptamıştır (Brunelle ve Grossman, 2022). Bilinçli farkındalık eğitimi yaşam kalitesinin anlamını arttırırken yüksek satın alma seviyesini düşürür (Benson ve Eisenach, 2013). Armstrong (2012), farkındalığın kompulsif tüketim kalıplarını hem bozduğunu hem de azalttığını göstererek bu bulguyu doğrular. Kompulsif satın alma ile ilgili davranışlarla ilgili genel farkındalığı geliştirdiğini bildirmektedir (Martinez ve Singer, 2021).

Ayrıca, birçok bireyin stresle baş etme becerilerinin gelişmesinde, farkındalık eğitiminin yardımcı olduğu görülmektedir (Grossman vd., 2004). Klinik alanda yapılan bilinçli farkındalık ve farkındalık temelli çeşitli müdahaleler stresi azalttığı görülmüştür (Kabat-Zinn vd., 1992; Shapiro vd., 1998; Teasdale vd., 2000; Dutcher vd., 2022; Lycke vd., 2022).

1.3. Stres

Yapılan araştırmalar incelendiğinde stres teriminin anlam kazanmasına Hook'un araştırmaları öncülük etmiştir. Stres kavramı modern yaşantıda psikolojik, biyolojik ve sosyal dış çevre tarafından gelen yük ve ağırlığın bireyler üzerinde yarattığı gerginliğe sonuç vermesi olarak tanımlanmaktadır. (Lazarus, 1993).

Hans Selye, zaman içerisinde stresin insan bedeni üzerindeki etkisi, bu etkilerin birikmiş izleri ve bireyin hayatının içerisindeki yerine bakıldığında fiziksel stresin nasıl psikolojik rahatsızlıklara neden olduğunu açıklamak için “Genel Adaptasyon Sendromu” olarak bilinen stresin evrensel şemasını tanımlamıştır (Selye, 1946). Genel Adaptasyon Sendromu kavramı, uyum sağlamanın stres yönetiminde gözlemlenen rolünü açıklamaktadır. Bu kuram laboratuvar ortamında yapılan incelemeler sonucu ortaya çıkmıştır. Selye, yaptığı laboratuvar çalışmaları sonucunda ilki stres oluşturunca uyarıcılara maruz kalan hayvanlarda adrenal bezlerde büyüme, timüs bezinde küçülme ve sindirim sistemlerinde strese bağlı sorunlar ile karşılaşılması olmak üzere üç bulguya dikkat çekmiştir. Ulaşılan bu bulgular strese neden olan çevresel uyarıcılara göre (ısı, basınç değişimi, açlık, yorgunluk, elektrik şoku vs.) değişmediği gözlemlenmiştir. Gözlemlenen bu sonuçlar doğrultusunda Genel Adaptasyon Sendromu (general adaptation syndrome-GAS) kuramı gelişmiştir. Organizma herhangi bir stresörle karşılaştığında harekete geçer. Organizma bir stresörle karşılaştığında stresin türüne bakılmaksızın benzer fizyolojik tepkileri verecektir. İlki “alarm reaksiyonu” olmak üzere 3 aşamadan oluşur. Selye (1950), alarm reaksiyonu aşamasını stres aracılığıyla otonom sinir sistemi tetiklenir ve biyolojik değişimler (ülser, hipoglisemi ve adrenal salgı bezlerinde büyüme) olarak açıklamıştır. Alarm reaksiyonu aşamasında sürekli zararlı bir maddeye maruz kalındığında ikinci aşama olan “direnç” ortaya çıkar (Selye, 1973). Bu aşamada organizma strese uyum gösterir ve değişiklikler düzenlenmeye çalışılır. Fakat, stresin devam ettiği ama organizmanın strese tepki vermediği ve uyumunu kaybettiği ve hasarların olduğu “tükenme” aşaması başlar (Selye 1950: 1973).



Şekil 1: Genel Adaptasyon Sendromu Modeli

Kaynak: Selye, H. (1950). Stress and General Adaptation Syndrome. British Medical Journal, Canada, 1(4667), 1383-1392.

Stres düzeyi bireyler arası farklılıklar göstermektedir ve her bireyin etkilenme durumu ve seviyesi farklıdır. Stres kavramını içeren üç teoriden bahsedilmektedir. İlk teori, stres kavramında ön uyarıcı olarak görülen çevre kavramını ön planda tutmaktadır. İkinci teoride insanların stres durumunda kalmalarına sebep olan uyarıcılarla karşılaştıklarında tepkilerini ne ölçüde verdiği ile ilgili olduğu, kısaca stres kavramının tepki niteliği taşıdığı bildirilmiştir. Üçüncü teoride ise karşılaşılan uyarıcılar ve verilen tepkiler ele alındığında birey ve çevrenin bütüncül gözlemlendiğine değinilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Folkman ve Lazarus'a göre stres, bireyin kendinden ve çevresinden kaynaklı baş edemeyeceği bir stres durumuyla karşılaştığında, iyilik durumunun risk ile karşı karşıya kaldığı durum olduğu bildirilmiştir. Stres kaynağının çevre, zararlı ve zararsız düşünce, zararsız durumlarla baş etme durumu ve stresin bedende ve zihindeki etkisi olmak üzere dört tane kaynağı olduğu ileri sürülmüştür (Lazarus, 1993).

Doğumun gerçekleşmesi ile stres kavramı bireylerin hayatına girmektedir. Stres bireyin hayatın içindeki çeşitli zorluklardan, farklılıklardan kaynaklı, baskı ve çatışmalar ile başa çıkmada zorluk yaşanmasından kaynaklıdır (Morris & Long, 2002). Birey zor durumla karşılaştığında kendini korumak için bir çaba göstermektedir ve gösterdiği çabanın karşılığında yanıt alamadığında birey stresle karşılaşır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Çocuk bireylerde stres, çocuğun ağlamasının sebebi olan anne karnından dış dünyaya gelerek rahatının bozulması dolayısıyla gerçekleşmektedir. Anneden yoksun kalmanın/büyümenin stresin bebeği depresyona götüren en büyük etki olduğu söylenmektedir. Bireye bakım veren ile birey arasında bağlanma gerçekleşmektedir ve böylelikle stres faktörünü kalktığı görülmektedir. Bağlanma nesnesinin genellikle bakım sağlayan anne olduğu gözlenmektedir. Çocuk şiddet görse bile zor bir durum yaşadığında bakım sağlayan anneye ihtiyaç duyar. İleriki yaş dönemlerinde bağlanma ve ayrılmanın etkileri görülür (Bowlby, 1969). Bağlanma nesnesini kaybetme korkusunun içinde bulunduğu ayrılma stres ortamını oluşturur. Yaşamın içindeki bu doğal sürecin içerdiği korku çocuğun gelişimini ve bireyselleşmesini sağlar (Tarhan vd., 2022).

Bireyler yaşamının içerisinde stres durumlarıyla karşılaşmaktadır. Ayrılık, boşanma, ölüm, iş kaybı ve otobüs kaçırma gibi birçok olay bu duruma örnektir (Aldwin, 2009). Stres durumunun algılanması ve yorumlanmasının kişiden kişiye değiştiği ve belirli bir nedene sahip olmadığı bilinmektedir (Selye, 1956). Bedensel ve ruhsal zorlukların sonucunda stresin meydana gelmesi, zorluklar ve tehdit karşısında bireyler kendilerini korumak adına tepkileri ortaya koymaktadır. Tehlike karşısında başa çıkabileceğini düşündüğünde çaba ve uyum sağlama, başa çıkamayacağını düşündüğünde uzaklaşma eğilimindedir. Bireylerin gösterdiği bu eğilim savaş veya kaç olarak adlandırılır (Johnstone, 1989).

Stres bireyler arası farklı şekilde algılanan ve farklı baş etme stratejileri kullanılan önemli bir uyarıcıdır (Sanders, 1983). Bireylerin algıladığı stres ile karşılaştığı uyarıcı stresörlerin oluşturduğu stres seviyesi ve nasıl hissettirdiği ile ilgilidir. Algılanan stres, bireylerin stres içeren bir durum veya uyarıcıyla karşılaştığında kendine özgü verdiği tepki olarak ifade edilmiştir (Cohen vd., 1983). Bireylerin karşılaştığı uyarıcı stresörlere karşılaştığındaki düşünce ve duygularının seviyesi yükseldikçe algıladıkları stres düzeyleri de yükselir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Bireysel farklılıklarına ek olarak, yaşadığı olaylara bakış açısı, başa çıkma şekilleri stresin bilişsel yanını ifade eder ve nasıl ve ne düzeyde algıladıklarını etkiler (Ellis vd., 2006; Oltmanns vd., 2011; Veeraboina vd., 2020; Achterberg vd., 2021).

Lazarus ve Folkman stresin bilişsel yönünü birincil ve ikincil değerlendirme süreci olarak tanımlamıştır. Birincil değerlendirmede karşılaşılan durumun yararlı, stres verici

veyailgisiz olduğunu içeren değerlendirme düşünceleri yer alır. İkincil değerlendirmede ise bireyin bu durum karşısında ne yapacağını düşünmesini içerir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bireyler tehlike içeren faktörlerle karşı karşıya gelip başa çıkamadıklarında stresin yanında, çaresizlik, kaygı (Jang vd., 2021), umutsuzluk (Gumustakım vd., 2021), korku gibi etkenler eşlik etmektedir (Dawes ve Bozkurt, 2010). Stresli bir olay yaşandığında kompulsif alışveriş yapanlarda kompulsif alışveriş yapmayanlara göre daha yüksek kaygı seviyeleri sahip oldukları, fizyolojik ve duygusal uyarılmada artış gözlenmiştir (Hollander ve Allen, 2006). Başka bir araştırmada da dürtüsel satın almanın kaygıyı arttırdığı ve bunun da kompulsif satın alma ile bağlantılı olduğu bulgulanmıştır (Darrat vd., 2016).

Yıkıcı yaşam olayları ile kompulsif satın alma davranışı arasında algılanan stres aracılık etmektedir. Ayrıca çevrimiçi alışveriş sadece olumsuz duyguları engellemeye değil, daha olumlu duygusal deneyimlerle değiştirmeye de yardımcı olur (Singh ve Nayak, 2016). Yapılmış olan çalışmalar, kompulsif satın almanın bireylerin duygularını düzenlemede veya olumsuz duygularını hafifletmekte olumlu bir araç olarak kullanıldığını göstermiştir (Kukar-Kinney vd., 2009; Mueller vd., 2011; Šeinauskiene ve Virvilatto, 2021: 57). Son yapılan araştırma sonuçlarına göre bireylerin algılanan stres seviyesi ile sergiledikleri kompulsif davranışları arasında olumlu bir ilişkili olduğunu bildirmektedir (Bijttebier vd., 2012; Workman ve Paper, 2010; Kukar-Kinney ve Tarka, 2022).

Algılanan stres, kompulsif satın alma için önemli bir risk faktörüdür (Aboujaoude ve Gamel, 2003; Gallagher vd., 2017; Gupta ve Mukherjee, 2022; Xu vd., 2022). Algılanan stres düzeyleri yüksek olan kadınlarda olumsuz duygulardan kurtulmak için alışveriş yaptıkları gözlenmiştir (Zheng vd., 2020). Başka bir araştırmada stres düzeyinin artmasının kompulsif satın alma davranışına sebep olabileceği sonucunun bulunması bunu destekler niteliktedir (Maraz ve Yi, 2022).

Zheng ve diğerleri (2020) yaptıkları araştırma da algılanan stresin çevrimiçi kompulsif satın alma ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Vogt ve diğerleri (2014) kadınlar üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda kompulsif satın almanın olduğu bir durumda

algılanan strese göre kompulsif satın almanın olmadığı bir durumda algıladıkları stresin daha yoğun olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan bir diğer araştırmada da kadınların kompulsif alışveriş yaparak olumsuz duygulardan kurtulma eğiliminde oldukları sonucu bulunmuştur (Faber ve Christenson, 1996; Gallagher vd., 2017). Algılanan stres çevrimiçi alışveriş ile yakından ilgilidir. Ayrıca çevrimiçi alışverişin algılanan stresin neden olduğu olumsuz duyguları doğrudan hafifletebileceği ifade edilmektedir (Zheng vd., 2020; Singh ve Nayak, 2015). Çevrimiçi alışveriş her zaman ve her yerde duygusal açıdan rahatlama sağlayabilir (Atalay ve Meloy, 2011; He vd., 2018; Ko vd., 2015; Rick vd., 2014). Yetişkin kadınlar ile yapılan benzer bir araştırmada da olumsuz duygu puanlarının yüksek kompulsif satın alma düzeyi, satın alma güduları ve dürtüsellik ile ilişki olduğu saptanmıştır (Challet-Bouju vd., 2020).

Akademik, sosyal veya diğer yaşam stresini ele almakta zorlanan öğrenciler, kaçmanın ve başa çıkmanın bir yolu olarak kompulsif satın almaya başvurabilmektedirler. Bu bireylerin hayattaki stres olaylarıyla başa çıkmak için kompulsif bir şekilde satın alma tutumu sergileyerek giderek daha fazla bağımlı hale geldikçe, işlev görme ve başa çıkma yeteneklerinin daha da kötüye gideceği ve kompulsif satın almaya yol açacağı vurgulanmıştır (Koh vd., 2020). Cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak, algılanan stres seviyeleri yüksek olan ergenler ile yapılan bir araştırmada kompulsif satın alma davranışının paralel olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Singh ve Nayak, 2015).

Ouden ve diğerleri (2020) psikolojik sıkıntısı olan bireylerin kompulsif davranış düzeylerinin yüksek olduğunu ve yaşantısal kaçınmanın psikolojik ve kompulsif davranışlarla olumlu ve anlamlı ilişkisi olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde bireylerin kompulsif satın alma davranışı arttıkça hayattaki stres olaylarıyla karşılaştıklarında işleyiş ve üstesinden gelme olarak kompulsif satın alma davranışını kullanmaya daha çok bağlanacakları vurgulanmıştır (Singh ve Nayak, 2015; Koh vd., 2020).

1.4. Yaşantısal Kaçınma

Diyalektik Davranış Terapisi (Bass vd., 2014) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi modern davranış terapileri, yaşanan olumsuz deneyimlerin kontrolünü sağlamak yerine tıpkı olumlu deneyimleri kabul ettiğimiz gibi kabulünü sağlamak üzerinde durmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi bireylerin duygu ve düşünce biçimlerinin oluşmasına

neden olan deneyimleri ve yaşanan sıklığını değiştirmek yerine durum yaşandığında kaçınma davranışında bulunmamaları için uygulayacakları stratejileri değiştirmek hedeflenmektedir. Steven Hayes'ın geliştirdiği üçüncü dalga bilişsel terapi olarak kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kavramlarından biri yaşantısal kaçınmadır (Hayes, 1987).

Yaşantısal kaçınma, bireye rahatsızlık veren ve deneyimlemek istemediği çevresel duyular, düşünceler, imgeler, duygular, anılar ile hatta deneyimlerinin meydana gelirken deneyimlenen sıklığı ve şekli göz önünde bulundurularak karşı karşıya gelmemek için sergiledikleri ortaya çıkan bir durumdur (Hayes vd., 1996). Birey bu deneyimlerden kaçmak için kısa sürede hafiflemesine olanak sağlayan kaçmak amacıyla bastırma, kontrol gibi mekanizmalar paradoksal olarak daha fazla istenmeyen deneyimin yaşanmasına sebebiyet gösterir (Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2012; Blackledge ve Hayes, 2001).

Yaşantısal kaçınmanın karşıt kavramı psikolojik esnekliktir. Sonuca bakılmaksızın hedefleri emin adımlarla izlemek adına yaşanan şuanın farkında olma becerisi ile deneyimleme psikolojik sağlamlığı içerir (Bond vd., 2006). Psikolojik esnekliğin tam zıttı olan psikolojik katılık, bireyin duygu ve düşüncelerinin, içsel deneyimlerinin bireyin ulaşmak istediği sonuçlar ve değerleri ne olursa olsun kaçınarak sergilenecek davranışın katı bir şekilde kontrol edilmesini sağlamasıdır (Levin vd., 2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde amaç psikolojik esneklik düzeyinin artmasını sağlamaktır (Bond vd., 2015: 478).

1.4.1. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Kavramlar

Yaşantısal Kaçınma ve Olumsuz Durumlar: Yüksek yaşantısal kaçınma düzeyinin duygusal ve psikopatolojik rahatsızlık ile bağlantılı olduğu ve yaşantısal kaçınmanın pozitif duygu ve yaşantılanan deneyimler hakkındaki negatif inançlar üzerindeki yordayıcılığı düşük düzeyde olduğu bildirilmiştir (Kashdan vd., 2006).

Yapılan çalışmalarda yaşantısal kaçınma davranışı bulunan bireylerde stres semptomlarının görüldüğü raporlanmıştır (Spira vd., 2007). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada fizyolojik stres durumlarının yaşantısal kaçınma düzeyinde artışı tetikleyen bir unsur olduğu ifade edilmektedir (Feldner vd., 2003).

Yaşantısal Kaçınma ve Geri Tepme Durumu: Zihindeki düşünceleri baskılama, yaşananları zihinden uzaklaştırılmak istenmesini içeren yaşantısal kaçınmanın alt içeriğidir (Quarmby, 2007). Wegner ve diğerleri (1987) yaptıkları çalışma sonucunda bir düşünce ne kadar engellenmeye çalışılırsa çalışılsın sonrasında yoğun bir şekilde tekrardan belirdiği raporlanmıştır. Bu geri tepme etkisinde travmaya bağlı kaçınmanın etkisinin olabileceği sonucuna değinilmiştir (Quarmby, 2007).

Yaşantısal Kaçınma ve Bilinçli Farkındalık Durumu: Bilinçli farkındalık deneyimlenen olayları, düşünce ve duyguları yargılamadan kabul edici bir kavramdır. Fakat yaşantısal kaçınma, tam tersine bireyin deneyimlediği duygu ve düşünceleri hakkında kabulü sağlayamamakta ve baskılamaktadır (Hayes, 1996).

Araştırmacıların bulguları göz önünde bulunduğunda yaşantısal kaçınma ile psikopatolojiler arasında ilişki gözleneceği beklenmektedir. Planlanarak ve bilinçli bir şekilde kontrol etmek amaçlı oluşturulan stratejiler ile çoğu işlevsiz deneyimler önlenabilir. Fakat istenmeyen duygu ve düşüncelere uygulanan bu stratejiler etkili sonuç vermeyebilir (Hayes vd., 1996). Yapılan araştırma sonucunda istenmeyen sonuca sebebiyet verecek deneyimden tekrar tekrar kaçma davranışı bu deneyimdeki artışa neden olmakta ve psikopatoloji ile karşılaşma riskini arttıracaktır (Gold ve Wegner, 1995). Ayrıca yaşam stresi ile kaçınma birbirleriyle olumlu ve anlamlı ilişkiye sahiptir (Bong ve Kim, 2017).

Yaşantısal kaçınma ile ilgili yapılan bir çalışmada yaşantısal kaçınma ile psikolojik stres, obsesif kompulsif bozukluk ve bağımlılığa bağlı davranışlar arasında ilişki olduğu vurgulanmıştır (Den Ouden vd., 2020). Parkes ve diğerleri (2019) yaşantısal kaçınmanın obsesif kompulsif bozukluk ve bağımlılığın temel özelliği olduğunu ve patolojik davranışlar için risk faktörü olduğuna değinmiştir.

Kompulsif davranış ve yaşantısal kaçınmanın ilişkili olduğu psikolojik problemin varlığına atfedilir ve yaşantısal kaçınmanın problem bağlamında davranışı etkileyen benzeri bir özellik olması görüşüyle tutarlıdır (Kirk vd., 2019). Yaşantısal kaçınmanın kompulsif satın alma üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşan araştırma bunu destekler niteliktedir (Cavicchioli vd., 2020). Benzer şekilde yaşantısal kaçınmanın kompulsif satın almadaki rolü desteklenmiştir (Williams vd., 2012).

Williams (2012) kompulsif satın almanın sadece dürtü kontrol bozukluklarıyla ilişkili olmadığını aynı zamanda da negatif duygulanım, depresyon ve zayıf duygu

düzenlemeden kaynaklı oluşabilecek bozukluklarla komorbid olarak görüldüğünü, sıkıntı toleransı alanlarının her biriyle anlamlı ölçüde ilişkili olduğunu, yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğunu ve terapötik yaklaşımda iyileştirmek adına hedef olabileceğini bildirmiştir.

Garcia-Olivia ve Piqueras (2016) ergenler ile yaptıkları araştırmada yaşantısal kaçınmanın internet ve telefon kullanma ile güçlü ilişkiye sahip olduğu sonucunu bildirmiştir. Ayrıca öğrencilerle yapılan araştırmalarda yaşantısal kaçınma ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (Chou vd., 2017; Chou vd., 2018; Hsieh vd., 2019). Yapılmış olan bu çalışmaların aksine Harmon (2017) yaşantısal kaçınma düzeyinin sosyal medya kullanım sıklığı ile psikopatoloji arasındaki ilişki üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit etmiştir. Yüksek düzeyde bilişsel farkındalığa ve düşük depresyon seviyesine sahip üniversite öğrencilerinin ve yaşantısal kaçınma, yüksek internet bağımlılığına sahip olma eğilimi daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Aslan, 2020)

Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde diğer psikolojik kavramlara kıyasla yaşantısal kaçınma ile ilgili yapılan araştırmaların çok eski tarihlere dayanmadığı ve yaşantısal kaçınma kavramının daha yakın tarihlerde araştırma konularında yer aldığı söylenebilir. Yapılan çalışmaların sonuçları doğrultusunda stres, bilinçli farkındalık ve kompulsif satın almanın yanında çeşitli psikopatolojik sorun ile yaşantısal kaçınmanın ilişkili olabileceği öngörülmüştür. Ayrıca yaşantısal kaçınma ile kompulsif çevrimiçi satın alma kavramının çok az sayıda çalışılmış olması araştırmanın önemini daha da arttıracakı düşünülmüştür.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimi ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 1995: 81-82). İlişkisel tarama modeli kapsamında bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma, algılanan stres ve kompulsif çevrimiçi satın alma değişkenlerinin aralarındaki ilişkilerine bakılmış ve kompulsif çevrimiçi satın almayı yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

2.2. Örneklem

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi ile toplam 450 gönüllü katılımcıdan veri toplanmıştır.

Çalışma örneklemini 18-55 yaş (*Ort.* = 32.56, *SS* = 9.18) aralığındaki katılımcılardan oluşmaktadır. Bu katılımcılara sosyal medya aracılığıyla araştırma duyurusu ve linki üzerinden ulaşılmış ve 450 kişinin verisi çalışmaya dahil edilmiştir.

Katılımcıların 231'inin (%51.3) kadın, 219'ünün (%48.7) erkek olduğu, 24 katılımcı (%5.3) ilkokul-ortaokul mezunu, 123 katılımcı (%27.3) lise mezunu, 266 katılımcı (%59.1) üniversite mezunu, 37 katılımcı (%8.2) yüksek lisans/doktora mezunudur. Katılımcıların 169'u (%37.6) evli, 158'i (%33.8) bekar ve ilişkisi yok, 129'u (%28.7) bekar ve ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 287'sinin (%63.8) çalıştığı, 163'ünün (%36.2) çalışmadığı tespit edilmiştir. Gelir durumuna göre katılımcıların 32'sinin (%7.1) hane geliri 0-5000 TL arası, 282'sinin (%62.7) hane geliri 5001-1500 TL arası, 136'sının (%30.2) hane geliri 15001 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 249'ünün (%55.3) ihtiyacı olmadığı halde gıda dışında alışveriş yaptığı, 201'inin (%44.7) yapmadığı belirlenmiştir. %100'ü çevrimiçi alışveriş yapmaktadır. 14 katılımcının (%3.1) her gün, 91 katılımcının (%20.2) haftada 2-3 kez, 81 katılımcının (%18.2) haftada 1 kez, 146 katılımcının (%32.4) ayda 2-3 kez, 18 katılımcının (%4.0) ayda 1 kez, 33 katılımcının (%7.3) senede 2-3 kez online alışveriş yaptığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak erkekler en çok spor ve outdoor, elektronik ve otomotiv ve motosiklet için alışveriş yaparken kadınlar modavegiyim, ayakkabı ve çanta, kozmetik, saat ve aksesuar için alışveriş yapmaktadır. Araştırmaya katılanların demografik bilgileri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1**Demografik Değişkenlere Göre Dağılım**

Değişken		N	%
Cinsiyetiniz	Kadın	231	51.3
	Erkek	219	48.7
	Toplam	450	100
Eğitim Durumunuz	İlkokul-Ortaokul Mezunu	24	5.3
	Lise Mezunu	123	27.3
	Universite	266	59.1
	Yüksek Lisans/Doktora	37	8.2
Medeni Durumunuz	Evli	169	37.6
	Bekar ve ilişkisi yok	152	33.8
	Bekar ve ilişkisi var	129	28.7
Çalışıyor musunuz	Evet	287	63.8
	Hayır	163	36.2
Bulunduğun Hanenin Gelir Seviyesi	0-5000 TL	32	7.1
	5001-15000 TL	282	62.7
	15001 TL ve üzeri	136	30.2
İhtiyacınız Olmadığı Halde Gıda Dışında Alışveriş Yapar mısınız	Evet	249	55.3
	Hayır	201	44.7
Ne Sıklıkla Online Alışveriş Yapıyorsunuz	Her Gün	14	3.1
	Haftada 2-3 kez	91	20.2
	Hafta 1	81	18.0
	Ayda 2-3 kez	146	32.4
	Ayda 1	85	18.9
	Senede 2-3 kez	33	7.3

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcılara; demografik bilgi formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeği-10 (ASÖ-10), Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği (KÇSA) uygulanmıştır

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışıp çalışmadığı, gelir düzeyi, ihtiyaç durumuna göre satın alma, çevrimiçi ürün satın alıp almadığını, sıklığı ve türü gibi demografik bilgilere yönelik sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş BİFÖ, günlük hayattaki deneyimlerin farkında olma ve deneyimlere karşı dikkatli olma düzeyini ölçen bir ölçektir. Türkçeye Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından uyarlanmıştır. 15 maddeden oluşan ölçeğin psikometrik özelliklerine değinildiğinde kendini değerlendirme ve 6'lı likert türünde tek faktörden oluşan bir ölçektir. Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındalıksız Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği puanları ile aralarındaki korelasyona bakılarak aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucu ölçeğin ölçüt geçerliliğini desteklemiştir. Ölçeğin güvenilirliğini saptamak için yapılan test tekrar test sonucunda güvenilirlik katsayısı 0.81 bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003).

Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin DFA sonuçlarına göre Orijinal içeriğinin türk kültürüne uygunluğu tespit edilmiş ve güvenilirlik için hesaplanan Cronback alfa katsayısının 0.80 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin puanlaması en yüksek 90 ve en düşük puan 15 olacak şekildedir. Alınan puanın yükseklik düzeyi bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek, düşük düzeyde puana sahip bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Özyeşil vd., 2011).

2.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiş, bireylerdeki yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık seviyesini ölçen bir ölçektir. Türkçeye Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından uyarlanmıştır. 7 maddeden oluşan tek boyutlu ölçeğin psikometrik özelliklerine değinildiğinde 7'li likert tipi (1=Hiçbir zaman doğru değil, 7=Her zaman doğru) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin puanlaması en az 7, en çok 49 puan olacak şekildedir. Alınan düşük puan yüksek psikolojik esnekliği, alınan yüksek puanlar ise düşük psikolojik esnekliği bildirmektedir. Ölçeğin geçerliği için Panik Bozukluk Şiddeti Ölçeği, Ruminatif Düşünme Tarzı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Panua Envanteri Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu, Kısa Form-36 (alt boyutlarına değinilen tezler var) Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği I, Durumluluk-Sürekli Kaygı

Ölçeği II kullanılan ölçeklerdir. Ölçeğin geçerlik ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

2.3.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)

Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilmiş, bireylerin stres düzeyini ölçen bir ölçektir. Türkçeye Yerlikaya ve İnanc (2007) tarafından uyarlanmıştır. 10 maddeden oluşan ölçeğin psikometrik özelliklerine değinildiğinde 5'li likert tipi (0=Hiç, 4=Çok sık) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin dört maddesinin (4, 5, 7, 8) puanları ters çevrilerek (0=4, 4=0 gibi) puanlamaya dahil edilir. Toplam puan 0 ile 40 arasında değişmektedir ve alınan yüksek puan algılanan stres düzeyinin fazla olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin alt ölçekleri stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısıdır. Yerlikaya ve İnanc (2007) türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerliği için Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE-I ve DSKE-II) kullanılan ölçeklerdir. Ölçeğin geçerlik ve iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca türkçe uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Eskin ve diğerleri (2013) tarafından da yapılmıştır. Hayat Olayları Listesi, Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Hayat Doyumu Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile ilişkileri gözlenmiştir. Bireylerin stres düzeyleri incelendiğinde hayat olayları ve depresyonla pozitif yönlü ilişkiye; hayat doyumu, özsaygı ve algılanan sosyal destek puanlarıyla ile negatif yönlü ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir.

2.3.5. Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği (KÇSAO)

Andreassen ve diğerleri tarafından (2015) geliştirmiş, yapılan alışverişlerin kompulsif olup olmadığını ölçen bir ölçektir. Orjinal adı 'Bergen Shopping Addiction Scale; (BSAS) olan ölçeğin çevrimiçi satın alma davranışı için Türkçe'ye uyarlanmış halidir. Orjinalinde kompulsif satın almayı ölçen bu ölçeğe internet üzerinden yapılan kompulsif satın almayı ifade etmesi için 'çevrimiçi' sözcüğü eklenmiştir. 28 maddeden oluşan ölçeğin psikometrik özelliklerine değinildiğinde 5'li likert tipi (0= Kesinlikle Katılmıyorum, 4= Kesinlikle Katılıyorum) bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

Ölçeğin alt ölçekleri problem-çatışma-nüks, düşünceyle meşgul olma, duygu düzenleme, geri çekilme ve toleranstır. Toplam puan 0 ile 112 arasında değişmektedir ve alınan yüksek puanlar kompulsif çevrimiçi satın alma düzeyinin yüksek olduğunu

ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ayrıca türkçe uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Bozdağ ve Yalçınkaya (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir.

2.4. İşlem

Çalışma için ilk olarak İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Etik Kurulu'ndan uygulama için gerekli onay alınmıştır. Sonrasında kartopu yöntemi ile sosyal medya aracılığıyla araştırma duyurusu ve linki üzerinden gönüllü olarak katılmak isteyen katılımcılardan veri toplanmıştır. Gönüllü katılımcılar çalışmaya google.forms adlı çevrimiçi siteden katılabilmişlerdir. İlk olarak çevrimiçi alışveriş yapıp yapmadıkları sorulmuştur ve evet cevabını veren katılımcılar sorulara yönlendirilmiştir. Ayrıca bir ölçek setinin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Verilerin girişi ve analizler için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışmada bütün değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini değerlendirmek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizin ilk varsayımı olarak kabul edilen normal dağılım varsayımı kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -2 +2 referans aralığında kaldığı görülmektedir (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Bu değerlendirmelerin sonucunda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 2

KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğine Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-0,235	-0,187
Kabul ve Eylem Formu	-0,842	0,281
Algılanan Stres Ölçeği	-0,265	0,033
Stres Rahatsızlık Algısı	-0,434	-0,217
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	-0,199	0,056
KÇSA	0,884	1,034
Problem Çatışma Nüks	1,068	1,315
Düşünceyle Meşgul Olma	-0,778	0,243
Duygu Düzenleme	-0,877	0,406
Geri Çekilme	0,372	1,088
Tolerans	0,289	0,899

Cinsiyet, eğitim durumu ve hane gelir durumu değişkenine göre bilinçli farkındalık, Kabul ve Eylem Formu-II, algılanan stres ölçeği toplam puanının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem *t* testi uygulanmıştır. Diğer değişkenlerden çalışma durumu, ihtiyacı olmadığı halde gıda dışında alışveriş yapma durumuna göre de bilinçli farkındalık, Kabul ve Eylem Formu-II, algılanan stres ölçeği toplam puanına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilebilmesi için bağımsız örneklem *t* testi uygulanmıştır. Ayrıca, yaş, medeni durum, çevrimiçi alışveriş yapma sıklığı değişkenlerinin her biri ile bilinçli farkındalık, Kabul ve Eylem Formu-II, algılanan stres ölçeği toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir. Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında Tukey testi, Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında ise Games-Howell testi kullanılmıştır. Diğer taraftan, kompulsif çevrimiçi satın alma, bilinçli farkındalık ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, algılanan stres ölçeği arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak yaş kategorileri Tüik veri tabanına göre düzenlenmiştir (TÜİK, 2022).

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tablo 3

KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Değerler

	N	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	450	16	90	58.71	11.28
Kabul ve Eylem Formu-II	450	7	49	25.58	10.21
Algılanan Stres Ölçeği	450	0	40	22.53	7.41
Stres Rahatsızlık Algısı	450	0	24	14.34	5.24
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	450	0	16	8.19	3.35
KÇSA	450	0	88	25.20	17.17
Problem Çatışma Nüks	450	0	26	4.79	5.98
Düşünceyle Meşgul Olma	450	0	12	5.13	3.05
Duygu Düzenleme	450	0	16	6.35	4.73
Geri Çekilme	450	0	15	3.59	3.81
Tolerans	450	0	20	5.35	4.76

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=58.71$, $SS=11.28$), Kabul ve Eylem Formu-II ortalaması ($\bar{X}=25.58$, $SS=10.21$), Algılanan Stres Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=22.53$, $SS=7.41$), Stres Rahatsızlık Algısı ortalaması ($\bar{X}=14.34$, $SS=5.24$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ortalaması ($\bar{X}=8.19$, $SS=3.35$), KÇSA ortalaması ($\bar{X}=25.20$, $SS=17.17$), Problem Çatışma Nüks ortalaması ($\bar{X}=4.79$, $SS=5.98$), Düşünceyle Meşgul Olma ortalaması ($\bar{X}=5.13$, $SS=3.05$), Duygu Düzenleme ortalaması ($\bar{X}=6.35$, $SS=4.73$), Geri Çekilme ortalaması ($\bar{X}=3.59$, $SS=3.81$), Tolerans ortalaması ($\bar{X}=5.35$, $SS=4.76$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4

KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Bilinçli Farkındalık Ölçeği	1										
2-Kabul ve Eylem Formu-II	-.556**	1									
3-Algılanan Stres Ölçeği	-.571**	.760**	1								
4-Stres Rahatsızlık Algısı	-.474**	.740**	.917**	1							
5-Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	-.522**	.526**	.780**	.464**	1						
6-KÇSA	-.485**	.559**	.501**	.453**	.401**	1					
7-Problem Çatışma Nüks	-.386**	.367**	.314**	.282**	.255**	.840**	1				
8-Düşünceyle Meşgul Olma	-.444**	.525**	.450**	.414**	.349**	.762**	.523**	1			
9-Duygu Düzenleme	-.432**	.588**	.532**	.493**	.405**	.824**	.540**	.665**	1		
10-Geri Çekilme	-.139**	0.090	0.074	0.059	0.072	.447**	.260**	.156**	.168**	1	
11-Tolerans	-.441**	.561**	.536**	.475**	.444**	.888**	.693**	.664**	.738**	.217**	1

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu-II ($r=-.556$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=-.571$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık

Ölçeği ile Stres Rahatsızlık Algısı ($r=-.474, p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ($r=-.522, p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile KÇSA ($r=-.485, p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Problem Çatışma Nüks ($r=-.386, p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=-.444, p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Duygu Düzenleme ($r=-.432, p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Geri Çekilme ($r=-.139, p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Tolerans ($r=-.441, p<0.01$) değişkenleri incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır..

Kabul ve Eylem Formu-II ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=.760, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Stres Rahatsızlık Algısı ($r=.740, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ($r=.526, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile KÇSA ($r=.559, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Problem Çatışma Nüks ($r=.367, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.525, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Duygu Düzenleme ($r=.588, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Tolerans ($r=.561, p<0.01$) değişkenleri incelendiğinde, orta ve yüksek düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği ile KÇSA ($r=.501, p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çatışma Nüks ($r=.314, p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.450, p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Duygu Düzenleme ($r=.532, p<0.01$), Algılanan Stres Ölçeği ile Tolerans ($r=.536, p<0.01$) değişkenlerine bakıldığında, orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur.

Stres Rahatsızlık Algısı ile KÇSA ($r=.453, p<0.01$), Stres Rahatsızlık Algısı ile Problem Çatışma Nüks ($r=.282, p<0.01$), Stres Rahatsızlık Algısı ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.414, p<0.01$), Stres Rahatsızlık Algısı ile Duygu Düzenleme ($r=.493, p<0.01$), Stres Rahatsızlık Algısı ile Tolerans ($r=.475, p<0.01$) değişkenlerine bakıldığında, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyon görülmüştür.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile KÇSA ($r=.401, p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Problem Çatışma Nüks ($r=.255, p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.349, p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Duygu Düzenleme ($r=.405, p<0.01$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile Tolerans ($r=.444, p<0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyon görülmüştür.

Tablo 5

Cinsiyete Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kadın	231	56.39	11.91	-4.60	442.015	0.000*
	Erkek	219	61.16	10.04			
Kabul ve Eylem Formu-II	Kadın	231	25.48	11.22	-0.21	436.618	0.831
	Erkek	219	25.68	9.03			
Algılanan Stres Ölçeği	Kadın	231	23.11	7.97	1.73	442.096	0.085
	Erkek	219	21.91	6.73			
Stres Rahatsızlık Algısı	Kadın	231	14.65	5.55	1.30	445.330	0.194
	Erkek	219	14.01	4.87			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Kadın	231	8.46	3.57	1.78	443.693	0.075
	Erkek	219	7.90	3.07			
KÇSA	Kadın	231	30.70	18.64	7.44	415.578	0.000*
	Erkek	219	19.40	13.23			
Problem Çatışma Nüks	Kadın	231	6.71	6.97	7.52	358.540	0.000*
	Erkek	219	2.76	3.78			
Düşünceyle Meşgul Olma	Kadın	231	6.01	3.16	6.63	440.647	0.000*
	Erkek	219	4.20	2.63			
Duygu Düzenleme	Kadın	231	7.29	4.93	4.41	445.357	0.000*
	Erkek	219	5.36	4.32			
Geri Çekilme	Kadın	231	4.37	4.14	4.58	432.798	0.000*
	Erkek	219	2.77	3.24			
Tolerans	Kadın	231	6.32	5.18	4.59	432.099	0.000*
	Erkek	219	4.32	4.04			

* $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeği, Stres Rahatsızlık Algısı, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeği cinsiyet değişkenine görebakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0.05$).

KÇSA Ölçeğinden ($t(415.578)=7.44, p < 0.05$), Problem Çatışma Nüks alt ölçeğinden ($t(358.540)=7.52, p < 0.05$), Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($t(440.647)=6.63, p < 0.05$), Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($t(445.357)=4.41, p < 0.05$), Geri Çekilme alt ölçeğinden ($t(432.798)=4.58, p < 0.05$), Tolerans alt ölçeğinden ($t(432.099)=4.59, p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmüştür. Ortalamalar kıyaslandığında kadınlarda, erkeklere göre daha yüksek ortalama gözlenmektedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ($t(442.015)=-4.60, p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmüştür. Ortalamalar kıyaslandığında erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek ortalama gözlenmektedir.

Tablo 6

Çalışma Durumu Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evet	287	60.04	10.79	3.36	448	0.001*
	Hayır	163	56.36	11.77			
Kabul ve Eylem Formu-II	Evet	287	24.47	9.51	-2.94	296.334	0.004*
	Hayır	163	27.52	11.09			
Algılanan Stres Ölçeği	Evet	287	21.77	7.04	-2.82	307.206	0.005*
	Hayır	163	23.87	7.86			
Stres Rahatsızlık Algısı	Evet	287	13.95	5.06	-2.08	315.435	0.038*
	Hayır	163	15.04	5.47			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Evet	287	7.82	3.34	-3.10	448	0.002*
	Hayır	163	8.83	3.26			
KÇSA	Evet	287	22.16	16.00	-4.97	306.827	0.000*
	Hayır	163	30.55	17.89			
Problem Çatışma Nüks	Evet	287	4.00	5.54	-3.62	296.115	0.000*
	Hayır	163	6.18	6.47			
Düşünceyle Meşgul Olma	Evet	287	4.59	2.94	-5.14	448	0.000*
	Hayır	163	6.08	3.02			
Duygu Düzenleme	Evet	287	5.56	4.37	-4.61	298.599	0.000*
	Hayır	163	7.74	5.04			
Geri Çekilme	Evet	287	3.37	3.69	-1.60	448	0.110
	Hayır	163	3.97	3.99			
Tolerans	Evet	287	4.64	4.44	-4.09	302.033	0.000*
	Hayır	163	6.59	5.06			

* $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Geri Çekilme alt ölçeği çalışma durumu değişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ($t(448)=3.36$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmüştür. Ortalamalar kıyaslandığında çalışanlarda, çalışmayanlara göre daha yüksek ortalama gözlenmektedir.

Kabul ve Eylem Formu-II ölçeğinden ($t(296.334)=-2.94$, $p < 0.05$), Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(307.206)=-2.82$, $p < 0.05$), Stres Rahatsızlık Algısı alt ölçeğinden ($t(315.435)=-2.08$, $p < 0.05$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($t(448)=-3.10$, $p < 0.05$), KÇSA Ölçeğinden ($t(306.827)=-4.97$, $p < 0.05$), Problem Çatışma Nüks alt ölçeğinden ($t(296.115)=-3.62$, $p < 0.05$), Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($t(448)=-5.14$, $p < 0.05$), Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($t(298.599)=-4.61$, $p < 0.05$), Tolerans alt ölçeğinden ($t(302.033)=-4.09$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmüştür. Ortalamalar kıyaslandığında çalışmayanlarda, çalışanlara göre daha yüksek ortalama gözlenmektedir.

Tablo 7

**İhtiyacı Olmadığı Halde Gıda Dışında Alışveriş Yapma Durumu Değişkenine Göre
KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres
Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması**

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evet	249	54.73	11.08	-9.04	448	0.000*
	Hayır	201	63.64	9.46			
Kabul ve Eylem Formu-II	Evet	249	28.22	10.99	6.60	443.894	0.000*
	Hayır	201	22.30	8.04			
Algılanan Stres Ölçeği	Evet	249	23.95	8.02	4.75	446.932	0.000*
	Hayır	201	20.77	6.16			
Stres Rahatsızlık Algısı	Evet	249	15.17	5.66	3.90	447.768	0.000*
	Hayır	201	13.31	4.46			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Evet	249	8.78	3.55	4.32	447.816	0.000*
	Hayır	201	7.46	2.92			
KÇSA	Evet	249	30.63	18.78	8.34	426.057	0.000*
	Hayır	201	18.47	11.94			
Problem Çatışma Nüks	Evet	249	6.32	6.63	6.58	432.086	0.000*
	Hayır	201	2.89	4.38			
Düşünceyle Meşgul Olma	Evet	249	5.94	3.16	6.77	447.925	0.000*
	Hayır	201	4.11	2.58			
Duygu Düzenleme	Evet	249	7.79	4.80	7.76	447.592	0.000*
	Hayır	201	4.57	3.99			
Geri Çekilme	Evet	249	3.99	3.99	2.52	444.553	0.012*
	Hayır	201	3.09	3.52			
Tolerans	Evet	249	6.59	5.28	6.71	430.562	0.000*
	Hayır	201	3.81	3.46			

* $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ($t(448)=-9.04$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar ihtiyacı olmadığı halde gıda dışında alışveriş yapma durumu değişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmüştür. Ortalamalar kıyaslandığında hayır diyenlerde, evet diyenlere göre daha yüksek ortalama gözlenmektedir.

Kabul ve Eylem Formu-II ölçeğinden ($t(443.894)=6.60$, $p < 0.05$), Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(446.932)=4.75$, $p < 0.05$), Stres Rahatsızlık Algısı alt ölçeğinden ($t(447.768)=3.90$, $p < 0.05$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($t(447.816)=4.32$, $p < 0.05$), KÇSA Ölçeğinden ($t(426.057)=8.34$, $p < 0.05$), Problem Çatışma Nüks alt ölçeğinden ($t(432.086)=6.58$, $p < 0.05$), Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($t(447.925)=6.77$, $p < 0.05$), Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($t(447.592)=7.76$, $p < 0.05$), Geri Çekilme alt ölçeğinden ($t(444.553)=2.52$, $p < 0.05$), Tolerans alt ölçeğinden ($t(430.562)=6.71$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar ihtiyacı olmadığı halde gıda dışında alışveriş yapma durumu değişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Ortalamalar kıyaslandığında evet diyenlerde, hayır diyenlere göre daha yüksek ortalama gözlenmektedir.

Tablo 8

Yaş Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		N	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	18-29	245	56.17	11.50	G.Arası	4624.27	2	2312.14	19.67	0.000*
	30-44	171	60.69	10.18	G.İçi	52546.59	447	117.55		
	45-55	34	67.06	8.98	Total	57170.86	449			
	Toplam	450	58.71	11.28						
Kabul ve Eylem Formu-II	18-29	245	27.76	11.11	G.Arası	2731.47	2	1365.73	13.86	0.000*
	30-44	171	23.37	8.61	G.İçi	44038.46	447	98.52		
	45-55	34	20.94	6.31	Toplam	46769.93	449			
	Toplam	450	25.58	10.21						
Algılanan Stres Ölçeği	18-29	245	24.09	7.87	G.Arası	1593.68	2	796.84	15.46	0.000*
	30-44	171	21.20	6.48	G.İçi	23040.44	447	51.54		
	45-55	34	18.00	4.87	Toplam	24634.12	449			
	Toplam	450	22.53	7.41						
Stres Rahatsızlık Algısı	18-29	245	15.26	5.45	G.Arası	633.42	2	316.71	12.13	0.000*
	30-44	171	13.66	4.79	G.İçi	11671.87	447	26.11		
	45-55	34	11.15	4.02	Toplam	12305.30	449			
	Toplam	450	14.34	5.24						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	18-29	245	8.82	3.42	G.Arası	232.10	2	116.05	10.82	0.000*
	30-44	171	7.54	3.19	G.İçi	4792.22	447	10.72		
	45-55	34	6.85	2.49	Toplam	5024.32	449			
	Toplam	450	8.19	3.35						
KÇSA	18-29	245	28.82	18.51	G.Arası	7642.23	2	3821.12	13.69	0.000*
	30-44	171	21.63	14.76	G.İçi	124771.77	447	279.13		
	45-55	34	17.06	11.15	Toplam	132414.00	449			
	Toplam	450	25.20	17.17						
Problem Çatışma Nüks	18-29	245	5.60	6.42	G.Arası	414.45	2	207.22	5.92	0.003*
	30-44	171	4.04	5.41	G.İçi	15653.07	447	35.02		
	45-55	34	2.65	4.37	Toplam	16067.52	449			
	Toplam	450	4.79	5.98						
Düşünceyle Meşgul Olma	18-29	245	5.58	3.21	G.Arası	128.82	2	64.41	7.12	0.001*
	30-44	171	4.72	2.84	G.İçi	4042.96	447	9.04		
	45-55	34	3.91	2.19	Toplam	4171.78	449			
	Toplam	450	5.13	3.05						
Duygu Düzenleme	18-29	245	7.31	4.91	G.Arası	598.91	2	299.46	14.14	0.000*
	30-44	171	5.50	4.36	G.İçi	9467.31	447	21.18		
	45-55	34	3.65	3.26	Toplam	10066.22	449			
	Toplam	450	6.35	4.73						
Geri Çekilme	18-29	245	4.01	4.01	G.Arası	96.56	2	48.28	3.36	0.035*
	30-44	171	3.07	3.47	G.İçi	6416.39	447	14.35		
	45-55	34	3.15	3.70	Toplam	6512.94	449			
	Toplam	450	3.59	3.81						
Tolerans	18-29	245	6.31	5.28	G.Arası	506.95	2	253.48	11.72	0.000*
	30-44	171	4.30	3.90	G.İçi	9665.27	447	21.62		
	45-55	34	3.71	2.93	Toplam	10172.22	449			
	Toplam	450	5.35	4.76						

* $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ($F(2,447)=19.67, p < 0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p > 0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulgularına göre, 45-55 yaş grubunda olanların aldığı puanların 18-29 yaş ve 30-44 yaş grubunda olanlardan daha yüksek, 30-44 yaş grubunda olanların aldığı puanların 18-29 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kabul ve Eylem Formu-II'den ($F(2.447)=13.86, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Algılanan Stres Ölçeğinden ($F(2.447)=15.46, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinin ardından grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek, 30-44 yaş grubunda olanların aldığı puanların 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Stres Rahatsızlık Algısı alt ölçeğinden ($F(2.447)=12.13, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek, 30-44 yaş grubunda olanların aldığı puanların 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($F(2.447)=10.82, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

KÇSA Ölçeğinden ($F(2.447)=13.69, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği gözlenmiş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-29 yaş grubunda

olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Problem Çatışma Nüksalt ölçeğinden ($F(2.447)=5.92, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($F(2.447)=7.12, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($F(2.447)=14.14, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek, 30-44 yaş grubunda olanların aldığı puanların 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Geri Çekilme alt ölçeğinden ($F(2.447)=3.36, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş grubunda olanlardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tolerans alt ölçeğinden ($F(2.447)=11.72, p<0.05$) elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği

sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 9

Eğitim Durumu Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	61.09	10.58	3.15	448	0.002*
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	57.55	11.45			
Kabul ve Eylem Formu	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	24.41	9.35	-1.77	323.014	0.078
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	26.14	10.57			
Algılanan Stres Ölçeği	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	21.52	6.77	-2.11	323.331	0.035*
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	23.02	7.66			
Stres Rahatsızlık Algısı	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	13.89	4.99	-1.27	448	0.203
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	14.56	5.34			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	7.63	3.10	-2.49	448	0.013*
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	8.46	3.43			
KÇSA	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	22.71	15.70	-2.24	322.908	0.026*
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	26.41	17.74			
Problem Çatışma Nüks	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	4.15	5.65	-1.62	310.574	0.106
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	5.10	6.12			
Düşünceyle Meşgul Olma	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	5.07	2.78	-0.30	325.502	0.767
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	5.16	3.17			
Duygu Düzenleme	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	5.50	4.49	-2.66	448	0.008*
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	6.76	4.80			
Geri Çekilme	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	3.15	3.61	-1.71	448	0.088
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	3.80	3.89			
Tolerans	İlkokul/Ortaokul/Lise	147	4.84	4.32	-1.65	327.310	0.100
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	303	5.59	4.95			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

İstatistiksel karşılaştırma yapabilmek için üç grup iki gruba indirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu-II, Stres Rahatsızlık Algısı, Problem Çatışma Nüks, Düşünceyle Meşgul Olma, Geri Çekilme, Tolerans alt ölçeği eğitim durumu değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ($t(448)=3.15, p<0.05$) elde edilen ortalamaların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olanların, üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunu olanlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları bulgulara göre tespit edilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeğinden ($t(323.331)=-2.11, p<0.05$), Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($t(448)=-2.49, p<0.05$), KÇSA ölçeğinden ($t(322.908)=-2.24, p<0.05$), Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($t(448)=-2.66, p<0.05$) aldıkları puanlar eğitim durumu değişkeni üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunu olanların, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olanlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 10

Medeni Durum Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		N	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evli	169	62.57	10.04	G.Arası	4045.32	2	2022.66	17.02	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	56.18	12.13	G.İçi	53125.55	447	118.85		
	Bekar ve ilişkisi var	129	56.64	10.44	Toplam	57170.86	449			
	Toplam	450	58.71	11.28						
Kabul ve Eylem Formu-II	Evli	169	21.60	8.67	G.Arası	4270.27	2	2135.13	22.46	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	28.00	10.60	G.İçi	42499.66	447	95.08		
	Bekar ve ilişkisi var	129	27.92	10.05	Toplam	46769.93	449			
	Toplam	450	25.58	10.21						
Algılanan Stres Ölçeği	Evli	169	19.87	6.41	G.Arası	1982.88	2	991.44	19.57	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	24.59	7.62	G.İçi	22651.25	447	50.67		
	Bekar ve ilişkisi var	129	23.59	7.38	Toplam	24634.12	449			
	Toplam	450	22.53	7.41						
Stres Rahatsızlık Algısı	Evli	169	12.76	4.82	G.Arası	698.44	2	349.22	13.45	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	15.53	5.43	G.İçi	11606.86	447	25.97		
	Bekar ve ilişkisi var	129	15.02	5.03	Toplam	12305.30	449			
	Toplam	450	14.34	5.24						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Evli	169	7.11	3.10	G.Arası	328.33	2	164.16	15.63	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	9.05	3.32	G.İçi	4695.99	447	10.51		
	Bekar ve ilişkisi var	129	8.57	3.32	Toplam	5024.32	449			
	Toplam	450	8.19	3.35						
KÇSA	Evli	169	20.81	15.17	G.Arası	5789.46	2	2894.73	10.22	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	29.16	19.25	G.İçi	126624.54	447	283.28		
	Bekar ve ilişkisi var	129	26.29	15.81	Toplam	132414.00	449			
	Toplam	450	25.20	17.17						
Problem Çatışma Nüks	Evli	169	4.15	5.77	G.Arası	170.01	2	85.00	2.39	0.093
	Bekar ve ilişkisi yok	152	5.60	6.66	G.İçi	15897.51	447	35.56		
	Bekar ve ilişkisi var	129	4.66	5.30	Toplam	16067.52	449			
	Toplam	450	4.79	5.98						
Düşünceyle Meşgul Olma	Evli	169	4.48	2.74	G.Arası	115.64	2	57.82	6.37	0.002*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	5.43	3.19	G.İçi	4056.14	447	9.07		
	Bekar ve ilişkisi var	129	5.61	3.13	Toplam	4171.78	449			
	Toplam	450	5.13	3.05						

Duygu Düzenleme	Evli	169	4.88	4.28	G.Arası	592.13	2	296.07	13.97	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	7.36	4.92	G.İçi	9474.09	447	21.19		
	Bekar ve ilişkisi var	129	7.09	4.63	Toplam	10066.22	449			
	Toplam	450	6.35	4.73						
Geri �ekilme	Evli	169	3.10	3.52	G.Arası	126.67	2	63.34	4.43	0.012*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	4.32	4.21	G.İçi	6386.27	447	14.29		
	Bekar ve ilişkisi var	129	3.37	3.57	Toplam	6512.94	449			
	Toplam	450	3.59	3.81						
Tolerans	Evli	169	4.20	4.02	G.Arası	413.46	2	206.73	9.47	0.000*
	Bekar ve ilişkisi yok	152	6.45	5.34	G.İçi	9758.76	447	21.83		
	Bekar ve ilişkisi var	129	5.55	4.63	Toplam	10172.22	449			
	Toplam	450	5.35	4.76						

* $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Problem  atışma Nüks alt  l eği eğitim durumudeğişkenine göre bakıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farkındalığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Bilinçli Farkındalık  l eğinden ($F(2.447)=17.02$, $p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkeninin farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, evli olanların puanları bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanlardan daha fazla olduğu saptanmıştır.

Kabul ve Eylem Formu-II'den ($F(2.447)=22.46$, $p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı saptanmıştır ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların aldığı puanlar evli olanların puanlarından daha fazla olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres  l eğinden ($F(2.447)=19.57$, $p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların aldığı puanların evli olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Stres Rahatsızlık Algısı alt  l eğinden ($F(2.447)=13.45$, $p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından

karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulgularına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların puanları evli olanların puanlarından daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($F(2.447)=15.63, p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulgularına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların puanları evli olanların puanlarından daha fazla olduğu gözlenmiştir.

KÇSA Ölçeğinden ($F(2.447)=10.22, p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği gözlenmiş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların puanları evli olanların puanlarından daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($F(2.447)=6.37, p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığına ulaşılmıştır ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların puanları evli olanların puanlarından daha fazla olduğu görülmüştür.

Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($F(2.447)=13.97, p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların puanları evli olanların puanlarından daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Geri Çekilme alt ölçeğinden ($F(2.447)=4.43, p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, bekar ilişkisi olmayanların puanları evli olanların puanlarından daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Tolerans alt ölçeğinden ($F(2.447)=9.47, p<0.05$) elde edilen ortalamaların medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, bekar ilişkisi olan ve bekar ilişkisi olmayanların puanları evli olanların puanlarından daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Tablo 11

Hane Gelir Durumu Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0-15000 TL	314	57.68	11.29	-2.96	448	0.003*
	15001 TL ve üzeri	136	61.08	10.94			
Kabul ve Eylem Formu	0-15000 TL	314	25.84	10.42	0.84	448	0.403
	15001 TL ve üzeri	136	24.96	9.71			
Algılanan Stres Ölçeği	0-15000 TL	314	22.78	7.32	1.11	448	0.268
	15001 TL ve üzeri	136	21.94	7.60			
Stres Rahatsızlık Algısı	0-15000 TL	314	14.44	5.29	0.62	448	0.537
	15001 TL ve üzeri	136	14.11	5.11			
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	0-15000 TL	314	8.34	3.37	1.49	448	0.138
	15001 TL ve üzeri	136	7.83	3.26			
KÇSA	0-15000 TL	314	25.92	17.33	1.36	448	0.175
	15001 TL ve üzeri	136	23.53	16.75			
Problem Çatışma Nüks	0-15000 TL	314	5.12	6.21	1.91	293.931	0.057
	15001 TL ve üzeri	136	4.01	5.37			
Düşünceyle Meşgul Olma	0-15000 TL	314	5.34	3.00	2.27	448	0.023*
	15001 TL ve üzeri	136	4.63	3.11			

Duygu Düzenleme	0-15000 TL	314	6.51	4.75	1.07	448	0.284
	15001 TL ve üzeri	136	5.99	4.70			
Geri Çekilme	0-15000 TL	314	3.63	3.84	0.33	448	0.745
	15001 TL ve üzeri	136	3.50	3.75			
Tolerans	0-15000 TL	314	5.33	4.81	-0.14	448	0.888
	15001 TL ve üzeri	136	5.40	4.67			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

İstatistiksel analiz yapabilmek için dört grup iki gruba indirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Stres Rahatsızlık Algısı, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, KÇSA, Problem Çatışma Nüks, Duygu Düzenleme, Geri Çekilme, Tolerans alt ölçeği gelir durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($t(448) = -2.96$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar gelir durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında 15001 TL ve üzeri geliri olanların, 0-15000 TL geliri olanlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları bulgulara göre tespit edilmiştir.

Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($t(448) = 2.27$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar gelir durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında 0-15000 TL geliri olanların, 15001 TL ve üzeri geliri olanlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 12
Online Alışveriş Yapma Sıklığı Değişkenine Göre KÇSA, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Her gün	14	48.93	14.42	G.Arası	10331.08	5	2066.22	19.59	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	52.00	9.77	G.İçi	46839.78	444	105.50		
	Haftada 1	81	55.80	10.29	Toplam	57170.86	449			
	Ayda 2-3 kez	146	61.40	10.04						
	Ayda 1	85	64.53	9.57						
	Senede 2-3 kez	33	61.61	12.21						
	Toplam	450	58.71	11.28						
Kabul ve Eylem Formu-II	Her gün	14	32.36	13.55	G.Arası	8235.10	5	1647.02	18.98	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	31.44	10.72	G.İçi	38534.83	444	86.79		
	Haftada 1	81	29.00	9.38	Toplam	46769.93	449			
	Ayda 2-3 kez	146	23.25	9.01						
	Ayda 1	85	20.84	6.44						
	Senede 2-3 kez	33	20.61	10.48						
	Toplam	450	25.58	10.21						

Algılanan Stres Ölçeği	Her gün	14	26.50	11.67	G.Arası	4523.55	5	904.71	19.97	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	27.21	6.20	G.İçi	20110.58	444	45.29		
	Haftada 1	81	24.77	7.20	Toplam	24634.12	449			
	Ayda 2-3 kez	146	20.76	6.52						
	Ayda 1	85	19.55	5.79						
	Senede 2-3 kez	33	17.94	7.42						
	Toplam	450	22.53	7.41						
Stres Rahatsızlık Algısı	Her gün	14	16.29	7.70	G.Arası	1533.17	5	306.63	12.64	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	17.18	4.43	G.İçi	10772.13	444	24.26		
	Haftada 1	81	15.56	5.21	Toplam	12305.30	449			
	Ayda 2-3 kez	146	13.36	4.70						
	Ayda 1	85	12.35	4.41						
	Senede 2-3 kez	33	12.18	6.18						
	Toplam	450	14.34	5.24						
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Her gün	14	10.21	4.21	G.Arası	821.01	5	164.20	17.34	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	10.03	2.97	G.İçi	4203.31	444	9.47		
	Haftada 1	81	9.21	3.00	Toplam	5024.32	449			
	Ayda 2-3 kez	146	7.40	2.93						
	Ayda 1	85	7.20	3.16						
	Senede 2-3 kez	33	5.76	3.44						
	Toplam	450	8.19	3.35						
KÇSA	Her gün	14	54.86	23.07	G.Arası	50351.53	5	10070.31	54.49	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	39.23	16.25	G.İçi	82062.47	444	184.83		
	Haftada 1	81	30.53	15.21	Toplam	132414.00	449			
	Ayda 2-3 kez	146	18.56	10.71						
	Ayda 1	85	14.87	10.29						
	Senede 2-3 kez	33	16.82	15.16						
	Toplam	450	25.20	17.17						
Problem Çatışma Nüks	Her gün	14	13.64	8.65	G.Arası	2867.28	5	573.46	19.29	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	7.80	6.17	G.İçi	13200.24	444	29.73		
	Haftada 1	81	5.69	5.49	Toplam	16067.52	449			
	Ayda 2-3 kez	146	3.08	4.68						
	Ayda 1	85	2.59	4.95						
	Senede 2-3 kez	33	3.73	5.99						
	Toplam	450	4.79	5.98						
Düşünceyle Meşgul Olma	Her gün	14	8.93	2.46	G.Arası	1134.56	5	226.91	33.17	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	7.16	2.73	G.İçi	3037.22	444	6.84		
	Haftada 1	81	6.21	2.65	Toplam	4171.78	449			
	Ayda 2-3 kez	146	4.30	2.72						
	Ayda 1	85	3.35	2.25						
	Senede 2-3 kez	33	3.45	2.69						
	Toplam	450	5.13	3.05						
Duygu Düzenleme	Her gün	14	12.29	4.27	G.Arası	3685.21	5	737.04	51.28	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	10.11	4.45	G.İçi	6381.02	444	14.37		
	Haftada 1	81	8.44	4.10	Toplam	10066.22	449			
	Ayda 2-3 kez	146	4.89	3.65						
	Ayda 1	85	3.15	2.78						
	Senede 2-3 kez	33	3.00	3.72						
	Toplam	450	6.35	4.73						
Geri Çekilme	Her gün	14	7.79	6.23	G.Arası	548.31	5	109.66	8.16	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	4.89	3.98	G.İçi	5964.64	444	13.43		
	Haftada 1	81	2.86	3.34	Toplam	6512.94	449			
	Ayda 2-3 kez	146	2.88	3.20						
	Ayda 1	85	3.14	3.51						
	Senede 2-3 kez	33	4.27	4.41						
	Toplam	450	3.59	3.81						
Tolerans	Her gün	14	12.21	5.65	G.Arası	3837.87	5	767.57	53.80	0.000*
	Haftada 2-3 kez	91	9.26	4.73	G.İçi	6334.35	444	14.27		
	Haftada 1	81	7.32	4.46	Toplam	10172.22	449			
	Ayda 2-3 kez	146	3.41	2.96						
	Ayda 1	85	2.64	2.59						
	Senede 2-3 kez	33	2.36	3.89						
	Toplam	450	5.35	4.76						

* $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ($F(5.444)=19.59, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulgularına göre, ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Kabul ve Eylem Formu-II'den ($F(5.444)=18.98, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Algılanan Stres Ölçeğinden ($F(5.444)=19.97, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, hergün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Stres Rahatsızlık Algısı alt ölçeğinden ($F(5.444)=12.64, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı alt ölçeğinden ($F(5.444)=17.34, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği

saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulgularına göre, her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

KÇSA Ölçeğinden ($F(5.444)=54.49, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığına ulaşılmıştır ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek, her gün, haftada 2-3 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların haftada 1 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Problem Çatışma Nüks alt ölçeğinden ($F(5.444)=19.29, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği gözlenmiş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($F(5.444)=33.17, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği gözlenmiş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulgularına göre, her gün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek, her gün online alışveriş yapanların aldığı puanların haftada 1 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($F(5.444)=51.28, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış ve

ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığına ulaşılmıştır ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, hergün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Geri Çekilme alt ölçeğinden ($F(5.444)=8.16, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüş ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, haftada 2-3 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tolerans alt ölçeğinden ($F(5.444)=53.80, p<0.05$) elde edilen ortalamaların online alışveriş yapma sıklığı değişkeninin farklılık gösterdiği saptanmış ve ardından karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığı bilgisine ulaşılmıştır ($p<0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulgularına göre, hergün, haftada 2-3 kez, haftada 1 kez online alışveriş yapanların aldığı puanların ayda 2-3 kez, ayda 1 kez, senede 2-3 kez online alışveriş yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13

Bilinç Farkındalık, Yaşantısal Kaçınma ve Algılanan Stresin Kompulsif Çevrimiçi Satın Almayı Yordamasına İlişkin Bulgular

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	25.42	6.06		4.19	0.000
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-0.35	0.07	-0.23	-4.88	0.000
Kabul ve Eylem Formu-II	0.60	0.10	0.35	5.91	0.000
Algılanan Stres Ölçeği	0.23	0.14	0.10	1.65	0.100
$R=.60$ $R^2=.36$ $F=83.65$ $p=0.000^*$					

* $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Enter Yöntemi: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi;

Regresyon bulguları tablosuna bakıldığında, algılanan stres değişkeninin anlamlı bir yordayıcılığı bulunmazken, bilinçli farkındalık ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin çevrimiçi kompulsif satın alma değişkeni için anlamlı yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($r=.60, R^2=.36, p<0.05$). Elde edilmiş regresyon modelinde ki bağımsız değişkenler

Çevrimiçi kompulsif satın alma değişkenindeki değişimin %36'sını oluşturduğu saptanmıştır. Betaya göre göreli etki sırası yaşantısal kaçınma ($\beta=.35$), bilinçli farkındalık ($\beta=-.23$), algılanan stres ($\beta=.10$) şeklindedir. Çevrimiçi kompulsif satın almadaki değişimi en iyi açıklayan değişkenin yaşantısal kaçınma olduğu saptanmıştır.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi, yaşantısal kaçınma davranışı ve algılanan stres seviyesinin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmada 18-55 yaş arası 450 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Algılanan Stres Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği kullanılmıştır.

4.1. Betimsel İstatistiklere Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada bireylerin cinsiyet değişkenine göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bulunan bulguya göre kadınların kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının erkeklerin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kompulsif satın alma davranışı verileri incelendiğinde problem, çatışma, nüks, düşünceyle meşgul olma, duygu düzenleme, geri çekilme ve tolerans alt ölçeklerinin kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Pérez de Garrote ve diğerleri (2021) çalışmasında 573 öğrenci yer almakta ve kadınların erkeklere oranla daha fazla kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı sergilediği görülmüştür. Literatürde yapılmış olan başka bir çalışma bu bulguyu doğrular niteliktedir (Yakın ve Aytekin, 2019). Ayrıca, Dittmar (2005) yaptığı çalışmada cinsiyete göre kompulsif satın almanın farklılaştığını bildirmiştir. 2022 yılında yapılan başka bir çalışmada da cinsiyete göre kompulsif satın almanın farklılaştığı sonucu saptanmıştır (Xu vd., 2022). Daha önce yapılmış olan diğer çalışmalar incelendiğinde de elde edilen bulguların konuyla ilgili diğer araştırma sonuçlarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir (O'Guinn ve Faber, 1988; Christenson vd., 1994; McElroy vd., 1994; Schlosser vd., 1994; Roberts, 2000; Roberts ve Pirog, 2004; Kyrios vd., 2004; Tamam, 2007; Silvera vd., 2008; Mueller vd., 2011; Lo vd., 2012; Tarka vd., 2022a, 2022b, 2022c). Kompulsif çevrimiçi satın almanın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulgulayan araştırmalar da mevcuttur (Arslan: 2015; Gezin ve Didin: 2022).

Yapılmış olan çalışmalarda rahatlama, duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak için ürün satın alan kompulsif satın alma eğilimi olan kadınların dış görünümelerini sık sık değiştirme isteği ve çekicilik algısı ile ilişkili olarak kıyafet, ayakkabı, kozmetik ve mücevher gibi ürünleri satın aldıkları gözlenmiştir (Belk, 1991; McElroy vd., 1994). Erkeklerin ise kadınlara oranla daha çok teknolojik ve elektronik ürünler ile spor

malzemeleri satın aldığı tespit edilmiştir (Vicdan vd., 2007). Mevcut çalışma sonuçları incelendiğinde de benzer bulgulara görülmüştür. Bu bulgulara göre erkekler en çok spor ve outdoor, elektronik ve otomotiv ve motosiklet için alışveriş yaparken kadınlar moda ve giyim, ayakkabı ve çanta, kozmetik, saat ve aksesuar için alışveriş yapmaktadır. Cinsiyet bağlamında görülen bu farkındalığın toplumdaki cinsiyet rolleri ve sosyal onay beklentisi nedeniyle oluştuğu düşünülmektedir (Mueller vd., 2011).

Çalışma sonucunda katılımcıların yaşlarına göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ve 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca alt ölçeklerine bakıldığında, Problem-çatışma nüks, düşünceyle meşgul olma ve tolerans değişkenlerinin yaş ile negatif yönlü bir ilişkide olduğu ve 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Geri çekilme alt ölçeğinden elde edilen ortalamaların yaş grubu değişkenine göre farklılık gösterdiği ve 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. 18-29 yaş arasındaki katılımcı sayısının 245, 44-55 yaş arasındaki katılımcı sayısının 34 olduğu ve böylece gruplar arası katılımcı farkının çok fazla olduğu görülmektedir. Bu bulguyu incelerken katılımcı sayılarının da göz önünde bulundurulmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca duygu düzenleme alt ölçeğinden elde edilen verilere göre 18-29 yaş grubunda olanların aldığı puanların 30-44 yaş ve 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek, 30-44 yaş grubunda olanların aldığı puanların 45-55 yaş grubunda olanlardan daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Dittmar'ın (2005) çalışması gençlerin satın almaya daha yatkın olduğunu bildirmektedir. Bu bulguları destekleyen başka bir çalışma yaş değişkenine göre kompulsif çevrimiçi satın alma puanlarının farklılaştığını göstermektedir (Yakın ve Aytekin, 2022). Akkaş (2021) çalışmasında yaş arttıkça kompulsif çevrimiçi satın alma davranışında düşüş olduğunu bildirmiştir. Literatüre bakıldığında yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bulgulayan araştırmalar da mevcuttur (Armağan ve Temel, 2018; Arslan: 2015; Gezgin ve Didin: 2022; Tanrıkulu, 2022).

Yaş değişkenine göre elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında bireylerin yaşı arttıkça Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma, Problem-çatışma nüks düzeylerinde düşüş olması beklenebilir. Bu nedenle kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile ilgili çalışmalarda katılımcı kitlesi olarak gençlere daha fazla yer verilebilir.

Yapılan çalışmada bireylerin eğitim durumu değişkenine göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bulunan bulguya göre üniversite mezunu, yüksek lisans ve doktora mezunu olanların ilköğretim, ortaokul ve lise mezunu olanlara kıyasla daha fazla kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı sergilediklerine ulaşılmıştır. Alt ölçeklerine bakıldığında problem-çatışma nüks, düşünceyle meşgul olma, geri çekilme ve tolerans alt ölçeklerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Duygu düzenleme alt ölçeğine bakıldığında ise anlamlı farkındalığın olduğu ve üniversite mezunu, yüksek lisans, doktora mezunu olanların ilköğretim, ortaokul ve lise mezunu olanlardan daha fazla duygularını düzenleyebildiğine sergilediğine ulaşılmıştır.

Gezgin ve Didin (2022) 308 katılımcıya sahip çalışmalarında ortaokul mezunu olan bireylerde daha fazla kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının bulunduğunu bildirmiştir. Başka bir araştırmada kompulsif çevrimiçi satın almanın eğitim durumuna göre farklılaştığı bulgulanmıştır (Augsburger vd., 2020). Demografik bilgileri ayrıntılı inceleyen bir çalışmada yüksek eğitime sahip bireylerin daha az kompulsif satın alma davranışında bulunduğu gözlenmiştir (Armağan ve Temel, 2018). Ayrıca başka bir çalışmada da kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının eğitim durumuna göre farklılaştığı ifade edilmiştir (Arslan, 2015). Literatürde incelenmiş olan diğer çalışmalarda Kompulsif çevrimiçi satın alma ile eğitim durumu arasında anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir (Tarka vd., 2022c; Tanrikulu, 2022; Yakın ve Aytekin, 2019).

Mevcut çalışmaya göre bekar ve ilişkisi olan, bekar ve ilişkisi olmayan bireylerin evli bireylerden daha fazla kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı sergilemektedir. Ayrıca kompulsif çevrimiçi satın alma ölçeğinin alt ölçeği olan problem, çatışma ve nüks alt ölçeği puanlarının da bekar bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre çalışma durumu değişkenine bakıldığında kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına göre farklılık gösterdiği ve çalışanların çalışmayanlara göre daha fazla kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı gösterdiğine ulaşılmıştır. Alt ölçeklerine bakıldığında geri çekilme davranışında anlamlı bir fark elde edilmediği ve bulunan bu bulguya göre çalışan veya çalışmayan bireylerin geri çekilme davranışlarının farklılaşmadığına ulaşılmıştır. Problem çatışma nüks, düşünceyle meşgul olma, duygu düzenleme ve tolerans ölçeklerinden alınan puanlara bakıldığında çalışmayanların çalışanlara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Böylelikle, bu durum bireylerin çalışma hayatında olmasının kompulsif çevrimiçi satın alma davranışında azalmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada bireylerin hane gelir durumu değişkenine göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarının anlamlı bir farklılık göstermediği ve bulunan bulguya göre hane gelir durumu ile kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının ilişkisi olmadığına ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre, bireyler yüksek veya düşük gelir durumuna sahip olsalarda kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarının farklılaşmadığını göstermektedir. Problem çatışma nüks, duygu düzenleme, geri çekilme, tolerans alt ölçeklerinde hane gelir durumu arasında farklılık bulunmamıştır. Hane gelir durumu değişkeni ile düşünceyle meşgul olma alt ölçeği incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği ve hane gelir düzeyi 0-15000 TL arası olanların hane gelir düzeyi 15001 TL ve üzeri olanların puanlarına kıyasla daha yüksek puan aldıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Böylelikle, bu durum hane gelir durumuna göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı değişmesede bireylerin problemle karşılaştıklarında düşünceleriyle meşgul olmaları ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir.

Yakın ve AYTEKİN (2019) 405 katılımcı ile yaptığı çalışmasında internet bağımlılığı ve kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını incelemiştir. Çalışma bulguları gelir durumuna göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının farklılaşmadığını göstermektedir. Başka bir araştırmada 18-60 yaş arası bireylerden veri toplanmış olup gelir durumunun kompulsif çevrimiçi satın alma davranışıyla ilişkisi olmadığına ulaşılmıştır (Gezgin ve Didin, 2022). Başka bir araştırmada ise yüksek gelir durumuna sahip bireylerin daha düşük düzeyde kompulsif satın alma gerçekleştirdiği bildirilmiştir (Khandalwel vd., 2021). Mevcut bulgularla tutarlı sonuçlara sahip olan ve sahip olmayan literatürdeki araştırma bulguları ile karşılaştırılmıştır.

Elde edilen bulgular araştırmamızın cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumuna göre kompulsif çevrimiçi satın alma puanlarının anlamlı farklılık göstereceğine ilişkin hipotezinin kısmen desteklendiğini göstermektedir. Buna göre yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna göre gruplar arasında farklılıklar varken gelir durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarının arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu, bu bulguya göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarında azalma olacağına ulaşılmıştır. Farkındalığın finansal kaynakları yönetmede ve para tutumlarında önemli bir rol oynadığı ifade edilmekte ve farkındalığı yüksek bireylerin ihtiyaç dışı ürünlere bakma eğilimlerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Pereira ve Coelho, 2018). Windischova ve Cargol (2020) yapmış oldukları çalışmada yüksek düzeyde bilinçli farkındalığın, tüketicilerin ürünü almak veya almamak için geçirdikleri değerlendirme sürelerinde ve sağlıklı bir şekilde ihtiyaçlarına göre karar vermelerinde pozitif etkisi olduğunu gözlemlemişlerdir.

Pacheco ve diğerleri (2022) bilinçli farkındalığın dürtüsel tepkilerin düzenlenmesini ve yüksek duygusal zekalı bireylerin çevrimiçi kompulsif satın alma olasılığının düşük olduğunu bildirmiştir. Bilinçli farkındalık bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını düzenlemesi, duygusal zekanın yönetilmesi, duyguların farkındalığı ve uyumlu kullanımında önemli bir rol oynamaktadır (Schutte ve Malouff, 2011). Mevcut çalışma sonuçlarına görebilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin duygu düzenleme becerilerinin diğer bireylere oranla daha yüksek olması beklenir.

Literatüdeki diğer araştırma sonuçları da bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça stres seviyesinde azalma olduğu sonucunu göstermektedir (Grossman vd., 2004; Shapiro ve Biegel, 2007; Chiesa ve Serretti, 2009). Park ve Dhandra (2015) bilinçli farkındalığın satın alma eğilimi ile negatif ilişkili; bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ve değerlendirme ile pozitif ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Çevrimiçi satın alma davranışının bilinçli farkındalık ile ilişkisine bakıldığında da alışveriş yapma sıklığı arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinde düşüş görülmektedir. Elde edilen bulgular birbirini destekler niteliktedir. Bu veriler ve tanımlamalar doğrultusunda bilinçli farkındalık ve kompulsif satın alma arasında negatif bir ilişki olduğu, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça ihtiyacı olmadan alışveriş yapma ve alışveriş yapma sıklıklarının azalacağı söylenebilir. Bu bulgu araştırmamızın birinci hipotezini desteklemektedir.

Yapılan çalışmada bireylerin algılanan stres düzeyleri ile kompulsif çevrimiçi satın alma davranışları arasında orta ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, bulguya göre bireylerin algılanan stres düzeyleri arttıkça kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarında artma olacağına ulaşılmıştır. Algılanan stresin alt ölçeklerinden stres rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı incelendiğinde kompulsif çevrimiçi satın alma ile arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yani bireylerin stres rahatsızlık algıları ve yetersiz özyeterlik algılarındaki artış kompulsif çevrimiçi satın alma davranışında artışa neden olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde bireylerin algılanan stres seviyesi ile sergiledikleri kompulsif davranışları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Bijttebier vd, 2012; Workman ve Paper, 2010; Kukar-Kinney ve Tarka, 2022). Algılanan stres çevrimiçi satın alma ile yakından ilgilidir. Çevrimiçi satın alma, algılanan stresin neden olduğu olumsuz duyguları doğrudan hafifletebileceği ifade edilmektedir (Singh ve Nayak, 2015). Šeinauskiene ve Virvilatto (2021: 57) çalışmalarında kompulsif satın almanın bireylerin duygularını düzenlemede veya olumsuz duygularını hafifletmekte olumlu bir araç olarak kullanıldığı görülmüştür.

Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada akademik stres düzeyi yüksek olan bireylerde kompulsif satın alma davranışının daha fazla görüldüğü bulgulanmıştır (Roberts ve Roberts, 2012). Yapılmış başka araştırma sonuçlarına göre de kompulsif satın alma ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ifade edilmiştir (Harvanko vd., 2013; Zheng vd., 2020).

Gallagher ve diğerleri (2017) kadınların kompulsif alışveriş yaparak olumsuz duygulardan kurtulma eğiliminde oldukları sonucu bulunmuştur. Yetişkin kadınlar ile yapılan benzer bir araştırmada da olumsuz duygu puanlarının yüksek kompulsif satın alma düzeyi ve dürtüsellik ile ilişkisi olduğu saptanmıştır (Challet-Bouju vd., 2020). Ayrıca kadınlar üzerinde yaptıkları araştırma sonucu kompulsif satın almanın olduğu bir durumda algılanan strese göre kompulsif satın almanın olmadığı bir durumda algıladıkları stresin daha yoğun olduğu gözlemlenmiştir (Vogt vd., 2014).

Kompulsif bir şekilde sosyal ağ kullanan bireylerde stres ve bilinçli farkındalığın ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığın artmasının stresi düşürmede etkili olacağı düşünülmektedir (Apaolaza vd., 2019). Benzer şekilde Sun'un (2021) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalığın aşırı sosyal medya kullanımını azalttığı elde edilmiştir. Ayrıca, ergenlerde materyalizm ve kompulsif tüketim üzerine yapılan araştırma, yıkıcı

yaşam olayları yaşayan ergenlerde algılanan stres ergenlik materyalizmi ve kompulsif satın alma arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Baker ve Chan, 2020).

Daha önce yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde hem kaygı düzeyinin hem de stresle baş etme boyutlarının kompulsif satın alma davranışını etkilediği görülmüştür (Çelik ve Köse, 2021). Hollander ve Allen (2006) çalışmalarında stresli bir olay yaşandığında kompulsif şekilde satın alanlarda kompulsif şekilde satın almayanlara göre daha yüksek kaygı seviyeleri sahip oldukları, fizyolojik ve duygusal uyarılda artış gözlemlenmiştir. Başka bir çalışmada da dürtüsel şekilde satın alımın kaygıyı arttırdığı ve bunun da kompulsif satın alma ile bağlantılı olduğu bulgulanmıştır (Darrat ve Amyx, 2016). Bireylerin karşılaştıkları sorunlara karşı algıladıkları stres ve bu sorunla ilgili yetersizlik algılarının yüksek olması ile sergiledikleri kompulsif davranışlarını arttıracakı düşünülmüştür.

Ayrıca literatür incelendiğinde kadınların stresli durumlarla karşılaşması ve olumsuz duygularından kurulmak için kompulsif bir şekilde satın alma davranışı sergilemeleri, mevcut çalışmada cinsiyet değişkenine göre kadınların daha fazla kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına sahip olmasını açıklamada yardımcı olacağı düşünülmüştür. Bu bulgu araştırmanın üçüncü hipotezini desteklemektedir.

Mevcut çalışmada yaşantısal kaçınma ile kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının ilişkili olduğu, bireylerin yaşantısal kaçınma davranışlarının kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarıyla ilişkisi olduğu, bu ilişkinin orta ve yüksek düzeyde olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca kompulsif satın alma şiddeti ile düşük sıkıntı tolerans düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır. Bireylerin yaşadıkları sıkıntı hakkında uyumsuz değerlendirmelerde bulunması, sıkıntıyı hızlı bir şekilde hafifletmek için kompulsif satın alma davranışına olan eğilimin artması beklenir. Yani bireylerin yaşantısal kaçınma davranışı azalır ve sıkıntıya olan toleransları artarsa kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarında azalma gözlemlenebilir. Ruh halini düzenlenmesinin kompulsif çevrimiçi satın alma ile ilişkisi vardır (Mason vd., 2022). Bireylerin yaşadıkları sıkıntı hakkında uyumsuz değerlendirmelerde bulunması, sıkıntıyı hızlı bir şekilde hafifletmek için kompulsif satın alma davranışına olan eğilimleri artmaktadır. Bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin yüksek olması ve sıkıntıya tolerans gösterme düzeylerinin düşük olması durumunda kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı sergilemeleri beklenebilir. Literatür incelendiğinde elde edilen verilerin önceki çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir (Cavicchioli vd., 2020; Williams,

2012). Bireylerin karşı konulamaz sahip olma duygusu gibi dürtüleri satın alma ile ilgili problemlerle ilişkilidir (Moulding vd., 2017). Dürtüsel davranışlar kısa süreli tatmin sağlasada uzun vadede olumsuz sonuçlar ile kontrol kaybına sebebiyet verir (Woicik vd., 2009).

Angelakis ve Pseftogianni'nin 2021 yılında 11,879 kişi ile yaptıkları çalışmada obsesif kompulsif bozukluk ile yaşantısal kaçınma arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan başka çalışmalar yaşantısal kaçınmanın obsesif kompulsif bozuklukla ilişkili olduğu bulgusunu desteklemiştir (Parkes vd., 2019; Den Ouden vd., 2020). Kompulsif satın alma şiddeti ile düşük sıkıntı tolerans düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyonel ilişki vardır. Ruh halini düzenlenmesinin kompulsif çevrimiçi satın alma ile ilişkisi vardır (Mason vd., 2022). Bireylerin yaşadıkları sıkıntı hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunması, sıkıntıyı hızlı bir şekilde hafifletmek için kompulsif satın alma davranışına olan eğilimlerinin artması beklenir. Bu bulgular araştırmanın ikinci hipotezini desteklemektedir.

4.3. Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Bakımından Risk Faktörlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bulgulara göre bilinçli farkındalık düzeyi, kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını negatif yönde yordamaktadır. Bu durum bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını azaltabileceğini göstermektedir. Başka bir deyişle bilinçli farkındalık kompulsif çevrimiçi satın almada bir koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir. Otero-López ve Villardefrancos (2014) kompulsif alıcılar ve kompulsif satın alma davranışında bulunmayan 2159 katılımcıdan oluşan örnekleme sahip çalışmasında pasif başa çıkma stratejilerinin kompulsif çevrimiçi satın alma için risk faktörü oluşturduğunu, bilişsel yeniden yapılanmanın ise koruyucu faktör olduğunu bildirmiştir. Yapılan bir araştırma, bilinçli farkındalık eğitiminin bağımlılık yapan kompulsif satın alma davranışını düşürdüğünü belirtmektedir (Brunelle ve Grossman, 2022). Başka bir araştırma ise bilinçli farkındalığın kompulsif satın alma davranışı ile ilgili davranışlarda farkındalığı geliştirdiğini bildirmektedir (Martinez ve Singer, 2021).

Farkındalık, daha çok fiziksel ve psikolojik refahla ilişkilidir (Khoury vd., 2013; Tang vd., 2015). Ayrıca bilinçli farkındalığın artışı sosyal ve bireysel iyilik halini güçlendirir (Armstrong, 2012). Bilinçli farkındalık, kompulsif davranış seviyesinin düşmesinde role sahiptir (Brunelle ve Grossman, 2022). Bilinçli farkındalık, sağlıklı davranış

deneyimlerini deneyimlemeden, otomatik düşüncelerden ayrılmayı sağlamaktır (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca, bilinçli farkındalık sağlıklı tüketimden sağlıklı tüketime geçiş sağlar. Tüketicilerin finansal zihniyetini sağlıklı bir şekilde şekillendirmede sahip olabileceği etkiyi belirtmektedir (Pereira ve Coelho, 2018). Farkındalık bireylerin parayla daha sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olur. Aynı zamanda bireylerin farkındalık seviyesinin yüksek olması parayı bir endişe kaynağı olarak algılamasını, sağlıklı tüketimi ve finansal karar vermeyi bozan tutumları azaltır (Duh, 2016; Roberts ve Jones, 2001; Tokunaga, 1993). Mevcut çalışma bulgularına ve literatürdeki çalışma bulgularına göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın finansal olarak sağlıklı karar verme düzeylerinde artış gözlemleneceği ve sağlıklı tüketim sonucu kompulsif bir şekilde satın alma davranışında azalmaya sebep olacağı söylenebilir. Bu bulgular araştırmanın yedinci hipotezini desteklemektedir.

Elde edilen bulgular bireylerin algıladıkları stresin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarını anlamlı bir düzeyde yordamadığı göstermektedir. Bu bulgu alanyazın tarafından desteklenmemektedir. Bu bulgunun literatüre yeni bilgi olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürdeki araştırma bulgularına bakıldığında algılanan stresin kompulsif satın alma için önemli bir risk faktörü olduğunu bildirilmektedir (Aboujaoude ve Gamel, 2003; Gallagher vd., 2017; Gupta ve Mukherjee 2022; Xu vd., 2022). Bu çalışmalara göre stres seviyesinin yüksek olması kompulsif satın alma davranışına sebep olmaktadır. Çeşitli ülkelerden örneklem alınarak yapılmış olan çalışmada yaşam stresinin kompulsif satın alma üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkisi olduğu ifade edilmektedir (Koh vd., 2020). Stres toleransının sağlanması ve yaşantısal kaçınma düzeyinin düzenlenmesi kompulsif satın alma davranışı üzerinde etkiye sahiptir (Williams, 2012).

Spira ve ark (2007) yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma davranışı gösteren bireylerde aynı zamanda stres semptomları gösterdiklerini belirtmektedirler.

Bu bulgular araştırmanın beşinci hipotezini desteklenmediğini göstermektedir. Yapılan çalışmanın katılımcı sayısının az olması ve örneklemin kısıtlı olması göz önünde bulundurulduğunda daha geniş katılımcı kitlesi ve örneklem sayısı ile bulgular farklılaşabilir. Literatür incelendiğinde daha önce bu konuda yapılan çalışmaların az sayıda olması bulgunun tartışılmasını kısıtlamaktadır.

Yapılan mevcut çalışmada yaşantısal kaçınmanın kompulsif çevrimiçi satın almayı anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu değişken ayrıca kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını en iyi açıklayan değişkendir. Yaşantısal kaçınma puanlarındaki bir birimlik değişim kompulsif çevrimiçi satın almada .60'lık anlamlı değişime neden olur. Bu bulgular kompulsif çevrimiçi satın almada ele aldığımız değişkenler bakımından en güçlü yordayıcının kaçınma davranışı olduğunu başka bir deyişle yaşantısal kaçınmanın satın alma davranışı bakımından bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar görülmektedir. Cavicchioli vd., (2020:375) 186 katılımcı ile yaptıkları çalışmalarında yaşantısal kaçınmanın kompulsif satın alma üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu, duygu düzenleme ve yaşantısal kaçınmanın bağımlılık içeren davranışlarda önemli bir yere sahip olduğunu bildirmiştir. Yaşantısal kaçınma, bireye rahatsızlık veren ve deneyimlemek istemediği çevresel duyular, düşünce, duygu, anı vs ile karşı karşıya gelmemek için sergiledikleri ortaya çıkan bir durumdur (Hayes vd., 1996). İstenmeyen sonuca sebebiyet verecek deneyimlerden tekrar tekrar kaçma davranışı deneyimin artışına ve psikopatoloji ile karşılaşma riskini arttıracaktır (Gold ve Wagner, 1995). Williams (2012) kompulsif satın alma ile sıkıntı toleransı ve yaşantısal kaçınmanın ilişkisini araştırmayı amaçlayan bir çalışmada kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına sahip bireylerin sıkıntı tolerans düzeyleri ve yaşantısal kaçınma davranışları terapötik süreçte hedeflere ulaşmada yardımcı olacağını bildirmiştir.

Bu çalışmayı destekleyen niteliğe sahip başka bir çalışmada yaşantısal kaçınmanın kompulsif davranışa neden olduğu üzerinde durulmuştur. Psikolojik sıkıntının yaşantısal kaçınma ve kompulsif davranış arasında aracılık etkisine sahip olduğu ve sağaltım için psikolojik müdahalelerin tasarlanması adına önerilerde bulunmaktadır (Ouden vd., 2020).

Bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştıklarında deneyimlememek adına ortaya çıkan bir durum olması ve yaşantısal kaçınmanın kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına sebep olduğu sonucuna ulaşılması, bilinçli farkındalığın koruyucu faktör olması ve bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışında azalma görüleceği düşünülmektedir.

Bu bulgu araştırmanın altıncı hipotezini desteklendiğini göstermektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile yaşantısal kaçınma, algılanan stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmış ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlk olarak bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma, algılanan stres ve kompulsif çevrimiçi satın alma değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonra kompulsif satın almayı yordayan değişkenleri bulmak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu-II ; Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği, Stres Rahatsızlık Algısı, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı; KÇSA, Problem Çatışma Nüks, Düşünceyle Meşgul Olma, Duygu Düzenleme, Geri Çekilme ve Tolerans, değişkenleri incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır.

Kabul ve Eylem Formu-II ile Algılanan Stres Ölçeği, Stres Rahatsızlık Algısı, Yetersiz Öz Yeterlik Algısı; KÇSA, Problem Çatışma Nüks, Düşünceyle Meşgul Olma, Duygu Düzenleme ve Tolerans değişkenler incelendiğinde, orta ve yüksek düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği ile KÇSA, Problem Çatışma Nüks, Düşünceyle Meşgul Olma, Duygu Düzenleme ve Tolerans değişkenleri incelendiğinde, orta düzeyde pozitif korelasyongörülmüştür.

Stres Rahatsızlık Algısı ile KÇSA, Problem Çatışma Nüks, Düşünceyle Meşgul Olma, Duygu Düzenleme ve Tolerans değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyon görülmüştür.

Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ile KÇSA, Problem Çatışma Nüks, Düşünceyle Meşgul Olma, Duygu Düzenleme ve Tolerans değişkenleri incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır.

Elde edilen veriler doğrultusunda ulaşılan sonuçlar şunlardır:

1. Bilinçli farkındalık ve kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.
2. Algılanan stres seviyesi arttıkça bireyler kompulsif davranışa yönelmekte ve çevrimiçi satın alma davranışında artış görülmektedir.
3. Yaşantısal kaçınma davranışı ve kompulsif çevrimiçi satın alma arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

4. KÇSA davranışı erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görülmektedir.
5. Erkekler en çok spor ve outdoor, elektronik ve otomotiv ve motosiklet için alışveriş yaparken kadınlar moda ve giyim, ayakkabı ve çanta, kozmetik, saat ve aksesuar için alışveriş yapmaktadır.
6. KÇSA davranışı ve yaş değişkeni arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
7. Bilinçli farkındalık ve ihtiyaç dışı alışveriş davranışı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.
8. Hane gelir durumu ve bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
9. Hane gelir durumu ve KÇSA davranışı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.
10. Üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunu olanlar ilkokul, ortaokul e lise mezuiile yüksek lisans/doktora mezunlarona göre anlamlı düzeyde daha fazla çevrimiçi satın alma davranışı göstermektedir.
11. Kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı bakımından yaşantısal kaçınma risk faktörü, bilinçli farkındalık ise koruyucu faktördür.
12. Algılanan stres değişkeni kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını yordamamaktadır.
13. Kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını en iyi açıklayan değişken yaşantısal kaçınmadır.

Yapılan araştırma kartopu yöntemi kullanılarak toplanan 450 bireyin katılımını içeren veri analizleri ile gerçekleşmiştir. Araştırmanın katılımcı sayısının yüksek olması araştırmaya dair güvenilirliği yükselteceği için gelecek çalışmalarda daha büyük örneklem ile veri toplanmasınınve demografik bilgilere daha detaylı bakılmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Alınan ürünlerin hangi alana ait olduğuna dair araştırmalar kısıtlıdır (Belk, 1991; McElroy, 1994; Vicdan vd., 2007; Bayır, 2021). İleriki araştırmalarda hangi alanda alışveriş yapıldığı ayrıştırılabilir (modavegiyim, elektronik, kozmetik vs.). Ayrıca yapılan araştırmada kompulsif çevrimiçi satın almanın kadınlarda daha yüksek bulunması literatür ile uyumludur. Bu bağlamda ileriki araştırmalarda sadece kadın katılımcıların oluşturduğu örneklem ile incelenmesi daha kapsamlı sonuç vereceği ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarında olumlu anlamda fark yaratmaktadır. Araştırma sonucuna göre de yaşantısal kaçınma davranışı kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını en iyi açıklayan değişkendir. Bu nedenle bilinçli farkındalık eğitimlerinin duygulara teması arttırarak, yaşantısal kaçınma davranışını düşüreceği ve yaşam kalitesini arttıracakı düşünülmektedir.

Çalışan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek olduğu için bireylerin istihdamının da algılanan stres, yaşantısal kaçınma ve kompulsif çevrimiçi satın alma davranışında olumlu anlamda fark yaratacakı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Abbas, S., Al-Abrow, H., Abdullah, H. O., Alnoor, A., Khattak, Z. Z. & Khaw, K. W. (2021). Encountering Covid-19 And Perceived Stress And The Role Of A Health Climate Among Medical Workers. *Current Psychology* 1-14. doi:10.1007/s12144-021-01381-8
- Aboujaoude, E., Gamel, N. & Koran, L. M. (2003). A 1-year Naturalistic Follow-Up Of Patients With Compulsive Shopping Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 64(8), 946-950. doi: 10.4088/jcp.v64n0814.
- Achterberg, M., Dobbelaar, S., Boer, O. D. & Crone, E. A. (2021). Perceived Stress As Mediator For Longitudinal Effects Of The COVID-19 lockdown On Wellbeing Of Parents And Children. *Scientific Reports*, 11(1).doi:10.1038/s41598-021-81720-8
- Akkaş, İ. (2021). Çevrimiçi (ONLINE) Alışveriş Bağımlılığı Üzerine Araştırma: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 236-256.
- Aldwin, C. M. (2009). Stress, Coping and Development: An Integrative Perspective / Aldwin, C. M.: foreword by Emmy E. Werner- 2nded
- Amar, A. D., Hlupic, V. & Tamwatin, T. (2014). Effect of Meditation on Self-Perception of Leadership Skills: A Control Group Study of CEOs. *Academy of Management Proceedings*, 1, 14282.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic And Statistical Manual For Mental Disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S. (2014). Shopping Addiction: An Overview. *Journal of Norwegian Psychological Association*, 51 , 194–209.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T. & Aboujaoude, E. (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: Reliability And Validity Of A Brief Screening Test. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2015.01374
- Angelakis, I. & Pseftogianni, F. (2021). Association Between Obsessive-Compulsive And Related Disorders And Experiential Avoidance: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 138, 228-239. doi:10.1016/j.jpsychires.2021.03.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C. & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388-396. doi:10.1089/cyber.2018.0681
- Arfaee, S. F., Rashidi, A., & Tabesh, R. (2021). The Distress Tolerance in the Elderly: The Role of Experiential Avoidance, Rumination and Mindfulness. *Aging Psychology*, 7(1), 12-1. doi: 10.22126/jap.2021.6108.1498
- Armağan E. ve Temel, E. (2018). Türkiye'de Online Kompulsif Alışveriş Davranışı Üzerine Ampirik Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(4), 621-653. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.346859>
- Armstrong A. (2012). *Mindfulness and Consumerism : A Social Psychological Investigation*. University of Surrey (United Kingdom).
- Arslan, B. (2015). Kredi Kartı Kullanımının Kompulsif Satın Almaya Etkisi . *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology* , 6(20) , 27-40 . DOI: 10.5824/1309-1581.2015.3.002.x
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Aslan, Ş. (2020). *The Role Of Cognitive Defusion, Depression, Mindfulness And Experiential Avoidance On Internet Addiction Among University Students*. [Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi

- Atalay, A. S. & Meloy, M. G. (2011). Retail therapy: A strategic effort to improve mood. *Psychology and Marketing*, 28(6), 638–659. doi:10.1002/mar.20404
- Augsburger M, Wenger A, Haug S, Achab, S., Khazaal, Y., Billieu, J. & Schaub M. P. (2020). The Concept Of Buying-Shopping Disorder: Comparing Latent Classes With A Diagnostic Approach For Instore And Online Shopping In A Representative Sample in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*. 9(3), 808–817. doi:10.1556/2006.2020.00051
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., Mick, D. G., Grier, S. A., Chugani, S. K., Chan, S. S., Gould, S., Chou, Y. -N., Dorsey, J. D., Schindler, R. M., Murdock, M. R. & Boesen-Mariani, S. (2016). Mindfulness: Its Transformative Potential for Consumer, Societal, and Environmental Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35(2), 198–210. doi:10.1509/jppm.15.139
- Bai, S., Elavsky, S., Kishida, M., Dvořáková, K. & Greenberg, M. T. (2020). Effects of Mindfulness Training on Daily Stress Response in College Students: Ecological Momentary Assessment of a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness* 11, 1433–1445 . doi:10.1007/s12671-020-01358-x
- Baker, A. & Chan, K. (2020). The Effects Of Life Events On The Development Of Materialism And Compulsive Consumption: A Life Course Study in the United States and Hong Kong. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 30(1), 88–104. doi:10.1080/21639159.2019.1613904
- Baker, J., Bond, C., Corbett, J. C., Furman, J. J., Khorlin, A., Larson, J., Leon, J. M., Li, Y., Lloyd, A. & Yushprakh, V. (2011). Megastore: Providing Scalable, Highly Available Storage For Interactive Services.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları* (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Barutçu, E. ve Haşiloğlu, S. B. (2010). Organizasyonlarda İnternet'in İnfomal ve Viral İletişim Aracı Olarak Kullanımı .*Journal of Internet Applications and Management* , 1 (2) , 5-16 . DOI: 10.5505/iuyd.2010.35220
- Bass, C., van Nevel, J. & Swart, J. (2014). A Comparison Between Dialectical Behavior Therapy, Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, And Acceptance And Commitment Therapy In The Treatment Of Adolescents. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 9(2), 4.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control Failure, İmpulsive Purchasing, And Consumer Behavior. *Journal of consumer Research*, 28(4), 670-676.
- Bayır, T. (2021). Hedonik ve Faydacı Tüketim İle Kompulsif Satın Alma İlişkisinde Kredi Kartı Kullanımı Ve Pişmanlık: Online Pazaryeri Üzerine Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 8 (1) , 420-441 . DOI: 10.30798/makuiibf.835654
- Belk R. W. (1991). The History and Development of the Consumer Behavior Odyssey. *Association for Consumer Research*, 6, 1-12.
- Benson A. L. & Gengler, M. (2004). Treating Compulsive Buying. In Coombs R. H. (Eds.), *Handbook of Addictive Disorders: A Practical Guida to Diagnosis and Treatment* (pp. 451-491).
- Benson, A. L. & Eisenach, D. A. (2013). Stopping Overshopping: An Approach to the Treatment of Compulsive-Buying Disorder. *Journal of Groups in Addiction ve Recovery*, 8(1), 3–24.doi:10.1080/1556035x.2013.727724
- Benson, A. L., Eisenach, D., Abrams, L. & van Stolk-Cooke, K. (2014). Stopping Overshopping: A Preliminary Randomized Controlled Trial of Group Therapy for Compulsive Buying Disorder. *Journal of Groups in Addiction ve Recovery*, 9(2), 97–125. doi:10.1080/1556035x.2014.868725

- Beziroğlu, M. (2018). *Kompulsif Satın Alma, Bilişsel Duygu Düzenleme Ve Davranışsal İnhibisyon, Davranışsal Aktivasyon Sistemi Arasındaki İlişkiler*. [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Bighiu, G., Manolică, A. & Roman, C. T. (2015). Compulsive Buying Behavior on the Internet. *Procedia Economics and Finance*, 20, 72–79. doi:10.1016/s2212-5671(15)00049-0
- Bijttebier, P., Raes, F., Vasey, M. W. & Feldman, G. C. (2012). Responses to Positive Affect Predict Mood Symptoms in Children Under Conditions of Stress: A Prospective Study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 381-389.
- Billieux, J., Rochat, L., Rebetez, M. M. L. & Van der Linden, M. (2008). Are all facets of impulsivity related to self-reported compulsive buying behavior? *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1432–1442. doi:10.1016/j.paid.2007.12.011
- Black D. W. (2007). A Review of Compulsive Buying Disorder. *World Psychiatry*, 6(1), 14-18.
- Black D. W., Shaw, M. & Blum, N. (2022). Pathological Gambling and Compulsive Buying: Do They Fall Within an Obsessive-Compulsive Spectrum? *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 12(2), 175-185.
- Black, D. W. (1996). Compulsive buying: A review. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 58(8), 50–55.
- Blackledge, J. T. & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243–255. doi:10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x
- Bond, F. W., Hayes, S. C. & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2).

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties Of The Acceptance And Action Questionnaire–II: A Revised Measure Of Psychological Inflexibility And Experiential Avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Bond, F. W., Lloyd, J., Flaxman, P. E. & Archer, R. (2016). Psychological flexibility and ACT at work. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, ve A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 459–482). Wiley Blackwell.
- Bong, E. J. & Kim, Y. K. (2017). Relationship Between Life Stress, Depression And Smartphone Addiction In Nursing Students: Mediating Effects of Experiential Avoidance. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(7), 121-129.
- Boujbel, L. & d' Astous, A. (2015). Exploring The Feelings And Thoughts That Accompany The Experience Of Consumption Desires. *Psychology ve Marketing*, 32(2), 219–231. doi:10.1002/mar.20774
- Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
- Bozbay Z. ve Başlar, E. K. (2019). Genel Kişilik Özellikleri, Materyalizm ve Statü Tüketiminin Kompulsif Satın Alma Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 37, 333-345.
- Bozdağ, Y. ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2018). Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışına Uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi*, 19 (2), 23
- Briggs, E. S. & Price, I. R. (2009). The Relationship Between Adverse Childhood Experience And Obsessive-Compulsive Symptoms And Beliefs: The Role Of Anxiety, Depression, And Experiential Avoidance. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1037–1046. doi:10.1016/j.janxdis.2009.07.004

- Brown K. W. & Ryan R. M. (2003). The Benefits of Being: Present Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.doi:10.1080/10478400701598298
- Browne, B. A. & Kaldenberg, D. O. (1997). Conceptualizing Self-Monitoring: Links To Materialism And Product Involvement. *Journal of Consumer Marketing*, 14(1), 31–44. doi:10.1108/07363769710155848
- Brunelle, C. & Grossman, H. (2022). Predictors of Online Compulsive Buying: The Role Of Personality And Mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 185, 1-5. 111237. doi:10.1016/j.paid.2021.111237
- Cambridge Dictinonary. *Compulsive*. In dictionary.cambridge.org dictionary. Retrieved 2020, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/compulsive>
- Cavicchioli, M., Ramella, P., Vassena, G., Simone, G., Prudenziati, F., Sirtori, F., Movalli, M. & Maffei, C. (2020). Dialectical Behaviour Therapy Skills Training For The Treatment Of Addictive Behaviours Among Individuals With Alcohol Use Disorder: The Effect Of Emotion Regulation And Experiential Avoidance. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 368-384. doi:10.1080/00952990.2020.1712411
- Challet-Bouju, G., Mariez, J., Perrot, B., Grall-Bronnec, M. & Chauchard, E. (2020). A Typology of Buyers Grounded in Psychological Risk Factors for Compulsive Buying (Impulsivity, Self-Esteem, and Buying Motives): Latent Class Analysis Approach ina Community Sample. *Frontiers in Psychiatry*, 11.doi:10.3389/fpsy.2020.00277
- Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leichtweis, R. N., Miller, A. B. & Sinha, R. (2018). Parenting-Focused Mindfulness Intervention Reduces Stress and Improves Parenting in Highly Stressed Mothers of Adolescents. *Mindfulness*, 12, 450–462 . doi:10.1007/s12671-018-1026-9

- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Chou, W.-P., Lee, K.-H., Ko, C.-H., Liu, T.-L., Hsiao, R. C., Lin, H.-F. & Yen, C.-F. (2017). Relationship Between Psychological Inflexibility And Experiential Avoidance And Internet Addiction: Mediating Effects Of Mental Health Problems. *Psychiatry Research*, 257, 40–44. doi:10.1016/j.psychres.2017.07.02
- Chou, W.-P., Yen, C.-F. & Liu, T.-L. (2018). Predicting Effects of Psychological Inflexibility/Experiential Avoidance and Stress Coping Strategies for Internet Addiction, Significant Depression, and Suicidality in College Students: A Prospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788. doi:10.3390/ijerph15040788
- Christenson, G. A., Faber, R. J., de Zwaan, M., Raymond, N. C., Specker, S. M., Ekern, M. D., Mackenzie, T. B., Crosby, R. D., Crow, S. J. & Eckert, E. D. (1994). Compulsive buying: Descriptive characteristics and psychiatric comorbidity. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 55(1), 5–11.
- Claes, L., Bijttebier, P., Mitchell, J. E., de Zwaan, M. & Mueller, A. (2011). The Relationship Between Compulsive Buying, Eating Disorder Symptoms, And Temperament In A Sample Of Female Students. *Comprehensive Psychiatry*, 52(1), 50–55. doi:10.1016/j.comppsy.2010.05.0
- Clark, M., & Calleja, K. (2008). Shopping Addiction: A Preliminary Investigation Among Maltese University Students. *Addiction Research ve Theory*, 16(6), 633–649. doi:10.1080/16066350801890050
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi:10.2307/2136404
- Cuandra, F. & Kelvin, K.. (2021). Analysis of Influence of Materialism on Impulsive Buying and Compulsive Buying with Credit Card Use as Mediation Variable. *Jurnal Manajemen*. 13(1).

Cüceloğlu, D. (1993) *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi.

Curtis, M. J., Bond, R. A., Spina, D., Ahluwalia, A., Alexander, S. P., Gienbycz, M. A., Gilchrist, A., Hoyer, D., Insel, P. A., Izzo, A. A., Lawrence, A. J., MacEwan, D. J., Moon, L. D. F., Wonnocatt, S., Weston, A. H. & McGrath, J. C. (2015). Experimental Design And Analysis And Their Reporting: New Guidance For Publication in BJP. *British journal of pharmacology*, 172(14), 3461.

Çelik, S. & Köse, G. G. (2021). Mediating effect of intolerance of uncertainty in the relationship between coping styles with stress during pandemic (COVID-19) process and compulsive buying behavior. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110321.

Çetin B., Zengin, A. Y. ve Yüksel, A. (2022). Covid-19 Sürecinde Kompulsif Satın Alma ve Ruhsal Travma Belirtilerinin Değerlendirilmesi. *ODU Journal of Social Sciences Research*, 12(1), 413-426. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1062881>

Darrat, A. A., Darrat, M. A. & Amyx, D. (2016). How impulse buying influences compulsive buying: The central role of consumer anxiety and escapism. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 31, 103–108. doi:10.1016/j.jretconser.2016.03.

Dawes, G. & Bozkurt, V. (2010). The Changing World Of Work And Youth: A Comparative Research Of Australian And Turkish University Students' Perceptions About The Changing World Of Work. *World Applied Sciences Journal*, 9 (12), 1343-1349.

Day, M. A., Thorn, B. E., Ward, L. C., Rubin, N., Hickman, S. D., Scogin, F. & Kilgo, G. R. (2013). Mindfulness-based Cognitive Therapy for the Treatment of Headache Pain. *The Clinical Journal of Pain*, 1. doi:10.1097/ajp.0b013e318287a1dc

Dell’Osso, B., Allen, A., Altamura, A. C., Buoli, M. & Hollander, E. (2008). Impulsive–Compulsive Buying Disorder: Clinical Overview. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 42(4), 259–266. doi:10.1080/00048670701881561

- Den Ouden, L., Tiego, J., Lee, R. S. C., Albertella, L., Greenwood, L.-M., Fontenelle, L., Yücel, M. & Segrave, R. (2020). The role of Experiential Avoidance in Transdiagnostic Compulsive Behavior: A Structural Model Analysis. *Addictive Behaviors*, 108. 106464. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106464
- Desarbo, W. & Edwards, E.(1996). Typologies of Compulsive Buying Behavior: A Constrained Clusterwise Regression Approach. *Journal of Consumer Psychology*, 5(3), 231–262. doi:10.1207/s15327663jcp0503_02
- Deshpande, R. & Krishnan, S. (1980). Consumer Impulse Purchase and Credit Card Usage: an Empirical Examination Using the Log Linear Model. In Olson, J. C. & Abor, A. (Eds.), *Advances in Consumer Research Pages* (pp.792-795).
- Dittmar, H. (2005). Compulsive buying - a growing concern? An Examination Of Gender, Age, And Endorsement Of Materialistic Values As Predictors. *British Journal of Psychology*, 96(4), 467–491. doi:10.1348/000712605x53533
- Dittmar, H. (2007). The Costs of Consumer Culture and the “Cage Within”: The Impact of the Material “Good Life” and “Body Perfect” Ideals on Individuals’ Identity and Well-Being. *Psychological Inquiry*, 18(1), 23–31. doi:10.1080/10478400701389045
- Dittmar, H., Long, K. & Bond, R. (2007). When A Better Self is Only A Button Click Away: Association Between Materialistic Values, Emotional and Identity-Related Buying Motives, and Compulsive Buying Tendency Online. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 334-361. DOI:10.1521/jscp.2007.26.3.334
- Dittmar, H., Beattie, J. & Friese, S. (1996). Objects, Decision Considerations And Self-Image In Men’s And Women’s Impulse Purchases. *Acta Psychologica*, 93(1-3), 187–206. doi:10.1016/0001-6918(96)00019-4
- Du, J., An, Y., Ding X., Zhang, Q. & Xu, W. (2019). State Mindfulness And Positive Emotions In Daily Life: An Upward Spiral Process. *Personality and Individual Differences*, 141, 57–61. doi:10.1016/j.paid.2018.11.037

- Duh, H. I. (2016). Childhood family experiences and young Generation Y money attitudes and materialism. *Personality and Individual Differences*, 95, 134–139. doi:10.1016/j.paid.2016.02.027
- Duroy, D., Gorse, P. & Lejoyeux, M. (2014). Characteristics of online compulsive buying in Parisian students. *Addictive behaviors*, 39(12), 1827-1830.
- Dutcher J. M., Cole, S. W., Williams, A. C. & Creswell, J. D. (2022). Smartphone Mindfulness Meditation Training Reduces Pro-Inflammatory Gene Expression In Stressed Adults: A Randomized Controlled Trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 103, 171-177. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.04.003>
- Ellis, B., Jackson, J. & Boyce, W. (2006). The Stress Response Systems: Universality And Adaptive Individual Differences. *Developmental Review*, 26(2), 175–212. doi:10.1016/j.dr.2006.02.004
- Eroğlu F. & Kocatürk E. B. (2020). Future Insights for the Role of Materialism and Money Attitudes on Online Kompulsive Buying. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 18(38), 38-887).
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Estévez, A., Jauregui, P., Momeñe, J., Macia, L., López-González, H., Iruarizaga, I., Riquelme-Ortiz, C., Granero, R., Fernandez-Aranda, F., Vintro-Alcaraz, C., Mestre-Bach, G., Munguia, L., Vintro-Alcaraz, C., Mestre-Bach, G., Munguia, L., Sole-Morata, N. & Jiménez-Murcia, S. (2021). Longitudinal Changes in Gambling, Buying and Materialism in Adolescents: A Population-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2811. doi:10.3390/ijerph18062811
- Faber, R. J. & Christenson, G. A. (1996). In The Mood To Buy: Differences In The Mood States Experienced By Compulsive Buyers And Other Consumers. *Psychology and Marketing*, 13(8), 803–819. doi:10.1002/(sici)1520-6793(199612)13:8<803::aid-mar6>3.0.co;2-j

- Faber, R. J. & O'Guinn, T. C. (1988). Compulsive Consumption And Credit Abuse. *Journal of Consumer Policy*, 11(1), 97–109. doi:10.1007/bf00411522
- Faber, R. J. & O'Quinn T.C. (1992). A Clinical Screener For Compulsive Buying. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 459-469. doi:10.1086/209315
- Febrilia, I. & Warokka, A. (2021). Consumer Traits And Situational Factors: Exploring The Consumer's Online Impulse Buying In The Pandemic Time. *Social Sciences ve Humanities Open*, 4(1), 100182. doi:10.1016/j.ssaho.2021.100182
- Feldner, M. , Zvolensky, M. , Eifert, G. & Spira, A.(2003). Emotional Avoidance: An Experimental Test Of Individual Differences And Response Suppression Using Biological Challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 403-411.
- Fitzmaurice, J. & Comegys, C. (2006). Materialism and Social Consumption. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 14(4), 287–299. doi:10.2753/mtp1069-6679140403
- Frost, R. O., Kim, H. J., Morris, C., Bloss, C., Murray-Close, M. & Steketee, G.(1998). Hoarding, Compulsive Buying And Reasons For Saving. *Behaviour Research and Therapy*, 36(7-8), 657–664. doi:10.1016/s0005-7967(98)00056-4
- Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S. & Mao, J. (2020). Psychological Health, Sleep Quality, And Coping Styles To Stress Facing The COVID-19 in Wuhan, China. *Translational psychiatry*, 10(1), 1-9.
- Gallagher, C. E., Watt, M. C., Weaver, A. D. & Murphy, K. A. (2017). “I Fear, Therefore, I Shop!” Exploring Anxiety Sensitivity In Relation To Compulsive Buying. *Personality and Individual Differences*, 104, 37–42. doi:10.1016/j.paid.2016.07.023
- Gámez-Guadix, M. & Calvete, E. (2016). Assessing the Relationship between Mindful Awareness and Problematic Internet Use among Adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281–1288. doi:10.1007/s12671-016-0566-0
- Garcia-Oliva C. & Piqueras, J. A. (2016). Experiential Avoidance and Technological Addictions in Adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303.

- Ger, G. & Belk, R. W. (1996). Cross-cultural Differences In Materialism. *Journal of Economic Psychology*, 17(1), 55–77.doi:10.1016/0167-4870(95)00035-6
- Germer C., (Ph.D.) (2004). What is Mindfulness? *Insight Journal*, 24-29.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? In Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton P. R. (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*, (pp. 3–27). Guilford Press.
- Gezgin Y. H. ve Didin M. (2022). Covid-19 Pandemisinde Çevrimiçi Kompulsif Satın Alma Davranışı: Kesitsel Bir Çalışma. *OTJHS*. 7(3): 432-440.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research And Use In Psychotherapy*. Routledge.
- Glatt, M. M. & Cook, C. C. H.(1987). Pathological Spending As A Form Of Psychological Dependence. *Addiction*. 82(11), 1257–1258. doi:10.1111/j.1360-0443.1987.tb00424.x
- Gold, D. B. & Wegner, D. M. (1995). Origins of Ruminative Thought: Trauma, Incompleteness, Nondisclosure, and Suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245–1261.doi:10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x
- Gori, A., Topino, E. & Casale, S. (2022). Assessment of Online Compulsive Buying: Psychometric Properties Of The Italian Compulsive Online Shopping Scale (COSS). *Addictive Behavior*, 129.
- Greco, L. A. & Morris, T. L. (2002). Paternal Child-Rearing Style And Child Social Anxiety: Investigation Of Child Perceptions And Actual Father Behavior. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(4), 259-267.
- Grégoire, S. & Lachance, L. (2014). Evaluation of a Brief Mindfulness-Based Intervention to Reduce Psychological Distress in the Workplace. *Mindfulness*, 6(4), 836–847. doi:10.1007/s12671-014-0328-9

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walch, H. (2004). Mindfulness-based Stress Reduction And Health Benefits: a meta analysis. *J Psychosom Res*, 67, 35-43.
- Gumustakım, R. Ş., Aksoy, H., Cevik, M., Bilgili, P., Baser, D. A., Saper, S. H. K., Sokmen, Ü. N. & Sokmen, N. (2021). The Primary Care Physicians' Despair Levels: Original Research Article. *The International Journal of Clinical Practice*, 75(7). <https://doi.org/10.1111/ijcp.14255>
- Gümüştekin, G. E. ve Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Günüç S. & Keskin, A. D. (2016). Online Shopping Addiction: Symptoms, Causes and Effects. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 353-364.
- Gupta, A. S. & Mukherjee, J. (2022). Decoding Revenge Buying In Retail: Role Of Psychological Reactance And Perceived Stress. *International Journal of Retail ve Distribution Management*
- Hafenbrack, A. C., Kinias, Z. & Barsade, S. G. (2013). Debiasing the Mind Through Meditation. *Psychological Science*, 25(2), 369-376. doi:10.1177/0956797613503853
- Harmon, J. M. (2017). *Adolescent Social Media Use: Coping or Avoidance?* [Unpublished masters thesis]. Sam Houston State University.
- Harnish, R. J., Bridges, K. R., Natarajan, R., Gump, J. T. & Carson, A. E. (2018). The Impact Of Money Attitudes And Global Life Satisfaction On The Maladaptive Pursuit Of Consumption. *Psychology ve Marketing*, 35(3), 189-196.
- Hart, R., Ivztan, I. & Hart, D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A Comparative Account of the Leading Schools of Thought. *Review of General Psychology*, 17 (4), 453-466.

- Harvanko, A., Lust, K., Odlaug, B. L., Schreiber, L. R. N., Derbyshire, K., Christenson, G. & Grant, J. E. (2013). Prevalence and Characteristics Of Compulsive Buying In College Students. *Psychiatry Research*, 210(3), 1079-1085. doi:10.1016/j.psychres.2013.08.04
- Hayes, S. C. (1987). A Contextual Approach To Therapeutic Change. In Jacobson, N. (Ed.), *Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive And Behavioral Perspectives* (pp. 327-387). New York: Guilford Press
- Hayes, S. C., Pistorello, J. & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. doi:10.1177/0011000012460836
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance And Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach To Diagnosis And Treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G., Bissett, R.T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M. & Mccurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553–578.
- He, H., Kukar-Kinney, M. & Ridgway, N. M. (2018). Compulsive buying in China: Measurement, prevalence, and online drivers. *Journal of Business Research*, 91, 28–39. doi:10.1016/j.jbusres.2018.05.023
- Hellriegel, E. T., Marone, M., Wong, Y. N., D'mello, A. P. (1994). Circadian Differences In Central Noradrenergic And Plasma Corticosterone Responses Of Rats To Physical Immobilization Stress. *Research communications in psychology, psychiatry and behavior*, 19(3-4), 113-130.
- Hirschman, E. C. (1992). The Consciousness of Addiction: Toward a General Theory of Compulsive Consumption. *Journal of Consumer Research*, 19(2), 155-177. doi:10.1086/209294

- Hollander E., Kwon, J. H., Stein, D. J., Broatch, J., Rowland, C. T. & Himelein, C. A. (1996). Obsessive-Compulsive and Spectrum Disorders: Overview and Quality of Life Issues. *Journal of Clinical Psychiatry*, 57(8), 3-6.
- Hollander, E. & Allen, A. (2006). Is Compulsive Buying a Real Disorder, and Is It Really Compulsive? *American Journal of Psychiatry*, 163(10), 1670-1672. doi:10.1176/ajp.2006.163.10.1670
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. doi:10.1177/1745691611419671
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H. & Yen, C. F. (2019). Relationship Between Self-Identity Confusion And Internet Addiction Among College Students: The Mediating Effects Of Psychological Inflexibility And Experiential Avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3225. doi: 10.3390/ijerph16173225
- Huang H., Chen Y. & Sun S. (2022). Conceptualizing the Internet Compulsive-Buying Tendency: What We Know and Need to Know in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 14(3), 1549 .
- Huseynov, F. & Yıldırım, S. Ö. Internet User's Attitudes Toward Business-to-Consumer Online Shopping. *Information Development*, 32(3), 452-465. doi:10.1177/0266666914554812
- Jang, Y., Ha, J.-H. & Jue, J. (2021). Examining the Moderating Effect of Mindfulness on the Relationship Between Soldiers' Perceived Stress and Hopelessness. *Sustainability*, 13(18) .https://doi.org/10.3390/su131810040
- Johnstone, E. C., Owens, D. G. C., Bydder, G. M., Colter, N., Crow, T. J. & Frith, C. D. (1989). The spectrum of structural brain changes in schizophrenia: age of onset as a predictor of cognitive and clinical impairments and their cerebral correlates. *Psychological medicine*, 19(1), 91-103.

- Joji N. A. & Raveendran, P. T. (2008). Compulsive Buying Behavior in Indian Consumers and its Impact on Credit Default-An Emerging Paradigm.
- Kabat-Zinn, J. (1992). Psychosocial factors: Their importance and management. *Prevention of Coronary Heart Disease, Little, Brown and Company, Boston.*
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are.* New York: Hyperion.
- Kaderli, Y., Armağan E. A. ve Küçükkambak S. E. (2017). Y Kuşağının Kompulsif Satın Alma Davranışına Etki Eden Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46 (2) , 188-210 . Retrieved from <https://dergipiderleri.org.tr/en/pub/iuisletme/issue/36314/410283>
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler.* Ankara: Anı Yayıncılık, s.81-82.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. & Steger, M. F. (2006). Experiential Avoidance As A Generalized Psychological Vulnerability: Comparisons With Coping And Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kellett, S. & Bolton, J. V. (2009). Compulsive buying: A cognitive-behavioural model. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 16(2), 83–99. doi:10.1002/cpp.585
- Kesebir, P., & Kesebir, S. (2012). The Cultural Salience Of Moral Character And Virtue Declined İn Twentieth Century America. *Journal of Positive Psychology*, 7, 471-480. doi:10.1080/17439760.2012.715182
- Khandelwal, R., Kolte, A., Veer, N. & Sharma, P. (2021). Compulsive Buying Behaviour of Credit Card Users and Affecting Factors Such as Financial Knowledge, Prestige and Retention Time: A Cross-sectional Research. *Vision: The Journal of Business Perspective*, 26(2), 172-180. doi:10.1177/0972262920981428

- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K. & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005
- Kim, K., Milne, G. R. & Bahl, S. (2018). Smart Phone Addiction And Mindfulness: An İntergenerational Comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25-43.
- Kimiagari, S. & Asadi Malafe, N. S. (2021). The role Of Cognitive And Affective Responses In The Relationship Between Internal And External Stimuli On Online Impulse Buying Behavior. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102567. doi:10.1016/j.jretconser.2021.102
- Kirk, A., Meyer, J. M., Whisman, M. A., Deacon, B. J. & Arch, J. J. (2019). Safety Behaviors, Experiential Avoidance, And Anxiety: A Path Analysis Approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 64, 9–15. doi:10.1016/j.janxdis.2019.03.002
- Kırcova, İ. (2002). İnternette Pazarlamada Kullanılan E-Ölçütler. *Ege Academic Review* , 2 (2) , 125-131 . Retrieved from <https://dergipdiğerleri.org.tr/en/pub/eab/issue/39833/472272>
- Ko Y-M., Roh, S. & Lee, T. K. (2020). The Association of Problematic Internet Shopping with Dissociation among South Korean Internet Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-13.
- Ko, E., Chun, E., Song, S. & Mattila, P. (2015). Exploring SNS as a Consumer Tool For Retail Therapy: Explicating Semantic Networks Of “Shopping Makes Me Happy (Unhappy)” As A New Product Development Method. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 25(1), 37–48. doi:10.1080/21639159.2014.984891
- Kober, H., Buhle, J., Weber, J., Ochsner, K. N. & Wager, T. D. (2019). Let It be: mindful acceptance down-regulates pain and negative emotion. *Social cognitive and affective neuroscience*, 14(11), 1147-1158.

- Koh Y. W., Tang, C. S. K., Gan, Y. Q. & Kwon, J. Y. (2020). Depressive Symptoms and Self-Efficacy as Mediators between Life Stress and Compulsive Buying: A Cross-Cultural Comparison. *Journal of Addiction and Recovery*, 3(1), 1017.
- Koran L. M., Bullock, K. D., Hartson, H. J., Elliott, M. A. & D'Andrea, V. (2003). Citalopram for Compulsive Shopping Disorder: An Open-Label Study Follow by Double-blind Discontinuation. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 64(7), 8-793.
- Koran L. M., Faber, R. J., Aboujaoude, E., Large, M. D. & Serpe, R. T. (2006). Estimated Prevalence of Compulsive Buying Behavior in the United States. *The American Journal of Psychiatry*, 163(10), 1806-1812.
- Korur M. G. ve Kimzan, H. S. (2016). Kompulsif Satın Alma Eğilimi ve Alışveriş Sonrası Pişmanlık İlişkisinde Kontrolsüz Kredi Kartı Kullanımının Rolü: AVM Müşterileri Üzerine Bir Araştırma. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 43-71.
- Kraepelin, E. (1915). *Psychiatrie*. Sekizinci Basım, Leipzig, Germany: Verlag Von Johann Ambrosius Barth, s, 408-409.
- Krueger, D. W. (1988). On Compulsive Shopping and Spending: A Psychodynamic Inquiry. *American Journal of Psychotherapy*, 42(4), 574-584. doi:10.1176/appi.psychotherapy.19
- Kukar-Kinney, M., Ridgway, N. M. & Monroe, K. B. (2009). The Relationship Between Consumers' Tendencies to Buy Compulsively and Their Motivations to Shop and Buy on the Internet. *Journal of Retailing*, 85(3), 298-307. doi:10.1016/j.jretai.2009.05.002
- Kumar, S. M. (2002). An Introduction To Buddhism For The Cognitive-Behavioral Therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 40-43.
- Kumar, S., Feldman, G. & Hayes, A. (2008). Changes in Mindfulness and Emotion Regulation in an Exposure-Based Cognitive Therapy for Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744. doi:10.1007/s10608-008-9190-1

- Kyrios, M., Frost, R. O & Steketee, G. (2004). Cognitions in Compulsive Buying and Acquisition. *Cognitive Therapy and Research*, 28(2), 241–258. doi:10.1023/b:cotr.0000021543.627
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison Wesley Longman.
- Lazarus, R. S. (1993). Why We Should Think Of Stress As A Subset Of Emotion. In Goldberger, L. ve Breznitz, S. (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, (pp. 21–39). Free Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lee H.-H., Zhou, J. & Wang, J. (2018). Trade Credit Financing Under Competition and Its Impact on Firm Performance in Supply Chains. *Manufacturing ve Service Operations Management*, 20(1), 36–52. doi:10.1287/msom.2017.0640
- Lee, S. & Mysyk, A. (2004). The Medicalization Of Compulsive Buying. *Social Science ve Medicine*, 58(9), 1709–1718. doi:10.1016/s0277-9536(03)00340-x
- Lejoyeux M., Tassain, V. & Ades, J. (1995a). Compulsive Buying. Depression and Antidepressants. *European Neuropsychopharmacology*, 3(5), 369-370.
- Lejoyeux, M. & Weinstein, A. (2013). Shopping Addiction. *Principles of Addiction*, 847–853. doi:10.1016/b978-0-12-398336-7.00085-1
- Lejoyeux, M., Ades, J., Tassain, V. & Salomon, J. (1996). Phenomenology and psychopathology of uncontrolled buying. *American Journal of Psychiatry*, 153(12), 1524–1529. doi:10.1176/ajp.153.12.1524
- Lejoyeux, M., Hourtané, M., Ades, J. (1995b). Compulsive buying and Depression. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 56(1), 38.
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. & Pistorello, J. (2014). Examining Psychological Inflexibility As A Transdiagnostic Process Across Psychological Disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. doi:10.1016/j.jcbs.2014.06.003

- Li, G., Jiang, Z., Han, X., Shang, X., Tian, W., Kang, X. & Fang, M. (2020). A Moderated Mediation Model Of Perceived Stress, Negative Emotions And Mindfulness On Fertility Quality Of Life In Women With Recurrent Pregnancy Loss. *Quality of Life Research*, 1-13. doi:10.1007/s11136-020-02460-2
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment Of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Lo, H.Y., Harvey, N. & Thomson, M. (2012). Information Search And Product Knowledge: Differences Between Shopaholics And General Shoppers In The UK And Taiwan. *Journal of Customer Behaviour*. 11(4), 348-370. doi:10.1362/147539212x13546197910
- Lycke S. T., Airosa, F. & Lundh, L. (2022). Emergency Department Nurses' Experiences of a Mindfulness Training Intervention: A Phenomenological Exploration. *Journal of Holistic Nursing*, 1-16.
- Manolis, C., Roberts, J. A. & Kashyap, V. (2008). A Critique and Comparison of Two Scales from Fifteen Years of Studying Compulsive Buying. *Psychological Reports*, 102(1), 153–165. doi:10.2466/pr0.102.1.153-165
- Mason, M. C., Zamparo, G., Marini, A. & Ameen, N. (2022). Glued to Your Phone? Generation Z's Smartphone Addiction and Online Compulsive Buying. *Computers in Human Behavior*, 136.
- Maraz A. & S. Yi (2022). Compulsive Buying Gradually Increased During The First Six Months of The Covid-19 Outbreak. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1).
- Maraz, A., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Z. (2016). *The prevalence of compulsive buying: a meta-analysis*. *Addiction*, 111(3), 408–419. doi:10.1111/add.13223
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist Philosophy And The Treatment Of Addictive Behavior. *Cognitive and behavioral practice*, 9(1), 44-50.
- Marlatt, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and Meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating Spirituality Into Treatment: Resources For Practitioners*, 67–84. <https://doi.org/10.1037/10327-004>

- Martinez, R. R. & Singer, V. D. (2021). Mindfulness and Sustainable Consumption. *Copenhagen Business School*, 1-173.
- McElroy, S. L., Keck, P. E. & Phillips, K. A. (1995). Kleptomania, compulsive buying, and binge-eating disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 56(4), 14–26
- McElroy, S. L., Keck, P. E., Pope, H. G., Smith, J. M. R. & Strakowski, S. M. (1994). Compulsive buying: A report of 20 cases. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 242–248
- Miltenberger, R. G., Redlin, J., Crosby, R., Stickney, M., Mitchell, J., Wonderlich, S., Faber, R. & Smyth, J. (2003). Direct and retrospective assessment of factors contributing to compulsive buying. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 1–9. doi:10.1016/s0005-7916(03)00002-8
- Mirela, B. & Mădălina-Adriana, C. (2011). *Organizational Stress And Its Impact On Work Performance*. In Conference Proceedings, *European Integration–New Challenges* (pp. 1622-1628).
- Moon, M. A., Faheem, S. & Farooq, A. (2022). I, Me, And My Everything: Self Conceptual Traits And Compulsive Buying Behavior. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 68.
- Morris, J. E., & Long, B. C. (2002). Female Clerical Workers' Occupational Stress: The Role Of Person And Social Resources, Negative Affectivity, And Stress Appraisals. *Journal of Counseling Psychology*, 49(4), 395–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.4.395>
- Moulding, R., Duong, A., Nedeljkovic, M. & Kyrios, M. (2017). Do You Think That Money Can Buy Happiness? A Review of the Role of Mood, Materialism, Self, and Cognitions in Compulsive Buying. *Current Addiction Reports*, 4(3), 254–261. doi:10.1007/s40429-017-0154-y
- Mowen, J. C. & Spears, N. (1999). Understanding Compulsive Buying Among College Students: A Hierarchical Approach. *Journal of Consumer Psychology*, 8(4), 407–430. doi:10.1207/s15327663jcp0804_0

- Mueller, A., Claes, L., Mitchell, J. E., Faber, R. J., Fischer, J. & de Zwaan, M. (2011). Does Compulsive Buying Differ Between Male And Female Students? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1309–1312. doi:10.1016/j.paid.2011.02.026
- Mueller, A., Mitchell, J. E., Black, D. W., Crosby, R. D., Berg, K. & de Zwaan, M. (2010. a). Latent Profile Analysis And Comorbidity In A Sample Of Individuals With Compulsive Buying Disorder. *Psychiatry Research*, 178(2), 348–353. doi:10.1016/j.psychres.2010.04.02
- Mueller, A., Mitchell, J. E., Crosby, R. D., Gefeller, O., Faber, R. J., Martin, A., Bleich, S., Glaesmer, H., Exner, C. & de Zwaan, M. (2010. b). Estimated Prevalence Of Compulsive Buying In Germany And Its Association With Sociodemographic Characteristics And Depressive Symptoms. *Psychiatry Research*, 180(2-3), 137–142. doi:10.1016/j.psychres.2009.12.00
- Mukhtar, K., Abid, G., Rehmat, M., Butt, T. H. & Farooqi, S. (2021). Influence of Materialism On Impulse Buying: Moderated Mediation Model. *Ilkogretim Online -Elementary Education Online*, 20(5), 6104-6117. doi: 10.17051/ilkonline.2021.05.686
- Müller, A., Joshi, M. & Thomas, T. A. (2022). Excessive Shopping On The Internet: Recent Trends In Compulsive Buying-Shopping Disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44.
- Müller, A., Mitchell, J. E., Crosby, R. D., Cao, L., Johnson, J., Claes, L. & de Zwaan, M. (2012). Mood States Preceding And Following Compulsive Buying Episodes: An Ecological Momentary Assessment Study. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 575–580. doi:10.1016/j.psychres.2012.04.01
- Mulyono, K. B. & Rusdarti, R. (2020). How Psychological Factors Boost Compulsive Buying Behavior In Digital Era. *International Journal of Social Economics*, 47(3), 334–349. doi:10.1108/ijse-10-2019-0652
- Muredda, G. M. (2007). Shopping Compulsivo E Disturbi Alimentari: Una Ricerca esplorativa. *Facoltà di Psicologia, Università degli studi "La Sapienza"*.

- Murphy, C. & MacKillop, J. (2012). Living In The Here And Now: Interrelationships Between Impulsivity, Mindfulness, And Alcohol Misuse. *Psychopharmacology*, 219(2), 527–536. doi:10.1007/s00213-011-2573-0
- Mürütsoy, M. (2013). *İnternet tüketicisinin satın alma davranışlarının incelenmesi Üzerine Bir Araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi]. Niğde Üniversitesi.
- Narayanan, J. & Moynihan, L. (2006). Mindfulness at Work: The Beneficial Effects on Job Burnout in Call Centers. *Academy of Management Proceedings*, 2006(1), pp.H1–H6. doi:10.5465/ambpp.2006.22898626
- Nezamabad, M. N. (2011). The impact and benefits of Internet on Marketing Mix. *Australian Journal of Basic and applied sciences*, 5(9), 1784-1789.
- Norum, P. S. (2008). The Role Of Time Preference And Credit Card Usage In Compulsive Buying Behaviour. *International Journal of Consumer Studies*, 32(3), 269–275. doi:10.1111/j.1470-6431.2008.00678.x
- Nydahl, O. (2008). *The Way Things Are: A Living Approach to Buddhism for Today's World*. O Books, London.
- O'Guinn, T. C. & Faber, R. J.(1989). Compulsive Buying: A Phenomenological Exploration. *Journal of Consumer Research*, 16(2), 147-157. doi:10.1086/209204
- Oltmanns, T. F., Martin, M. T., Neale, J. M. & Davison, G. C. (2011). *Case Studies in Abnormal Psychology* (9th Ed). Wiley Publishing.
- Otero-López, J. M. & Villardefrancos, E. (2014). Prevalence, Sociodemographic Factors, Psychological Distress, And Coping Strategies Related To Compulsive Buying: A Cross Sectional Study in Galicia, Spain. *BMC Psychiatry*. 14(1), 1-12.doi:10.1186/1471-244x-14-101
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

- Pacheco, D.C., Moniz, A.I.D., Caldeira, S.N. & Silva, O.D.L. (2022). Online Impulse Buying—Integrative Review on Self-Regulation, Risks and Self-Regulatory Strategies. In Carvalho, J.V.d., Liberato, P., Peña, A. (ed.) *Advances in Tourism, Technology and Systems. Smart Innovation, Systems and Technologies*, 284, 311–319. https://doi.org/10.1007/978-981-16-9701-2_25
- Park, H. J. & Dhandra, T. K. (2017). Relation Between Dispositional Mindfulness And Impulsive Buying Tendency: Role Of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 105, 208-212. <https://doi.org/10.1016/j.Paid.2016.09.061>
- Parkes, L., Tiego, J., Aquino, K., Braganza, L., Chamberlain, S. R., Fontenelle, L., Harrison, B. J., Lorenzetti, V., Paton, B., Razi, A., Fornito, A. & Yücel, M. (2019). Transdiagnostic Variations in Impulsivity and Compulsivity in Obsessive-Compulsive Disorder and Gambling Disorder Correlate with Effective Connectivity in Cortical- Striatal- Thalamic- Cortical Circuits. *NeuroImage*, 202. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.116070>
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam Doyumuyla Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.
- Paula, J. J., de Costa, D. de S., Oliveira, F., Alves, J. O., Passos, L. R. & Malloy-Diniz, L. F. (2015). Impulsivity and Compulsive Buying Are Associated In A Non-Clinical Sample: An Evidence For The Compulsivity-Impulsivity Continuum? *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 37(3), 242–244. doi:10.1590/1516-4446-2014-1644
- Pazarlis, P., Katsigiannopoulos, K., Papazisis, G., Bolimou, S. & Garyfallos, G.(2008). Compulsive Buying: A Review. *Annals of General Psychiatry*, 7(1), S273. doi:10.1186/1744-859x-7-s1-s273
- Peker, A., Nebioglu, M. & Odemis, M. H. (2019). Addiction in a Virtual Environment: A Model Test For The Mediation Role Of Mindfulness. *Anatolian Journal of Psychiatry* 20(2), 153-158.

- Pereira, M. C. & Coelho, F. (2018). Mindfulness, Money Attitudes, and Credit. *Journal of Consumer Affairs*, 53(2), 1-31. doi:10.1111/joca.12197
- Pérez de Albéniz-Garrote, G., Medina-Gómez, M. B. & Buedo-Guirado, C. (2021). Compulsive Buying in Adolescents. The Impact of Gender and Alcohol and Cannabis Use. *Sustainability*, 13(7), 3982. doi:10.3390/su13073982
- Peters, J.R., Erisman, S.M., Upton, B.T., Baer, R. A. & Roemer, L. (2011). A Preliminary Investigation of the Relationships Between Dispositional Mindfulness and Impulsivity, *Mindfulness*, 2, 228–235. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0065-2>
- Phau, I. & Woo, C.(2008). Understanding Compulsive Buying Tendencies Among Young Australians. *Marketing Intelligence ve Planning*, 26(5), 441–458. doi:10.1108/02634500810894307
- Pidgeon, A. M. & Pickett, L. (2017). Examining The Differences Between University Students' Levels Of Resilience On Mindfulness, Psychological Distress And Coping Strategies. *European Scientific Journal*, 13(12), 103-113.
- Pirog, S. F. & Roberts, J. A. (2007). Personality and Credit Card Misuse Among College Students: The Mediating Role of Impulsiveness. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 15(1), 65–77.doi:10.2753/mtp1069-6679150105
- Prelec, D. & Loewenstein, G. (1998). The Red and the Black: Mental Accounting of Savings and Debt. *Marketing Science*, 17(1), 4–28. doi:10.1287/mksc.17.1.4
- Quarmby, L. M. (2007). *The impact of experiential avoidance in trauma encoding*. University of London, University College London (United Kingdom)
- Quita A. G. & Krisjanti, M. N. (2019). Impulse Buying ind Credit Card. Do They Walk Hand in Hand? *The International Conference on Business, Economics and Governance*, 42-52.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S. & Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433. doi:10.1287/isre.1070.0165

- Rick, S. I., Pereira, B. & Burson, K. A. (2014). The Benefits Of Retail Therapy: Making Purchase Decisions Reduces Residual Sadness. *Journal of Consumer Psychology*, 24(3), 373–380. doi:10.1016/j.jcps.2013.12.004
- Roberts, J. A. (1998). Compulsive Buying Among College Students: An Investigation of Its Antecedents, Consequences, and Implications for Public Policy. *Journal of Consumer Affairs*, 32(2), 295–319. doi:10.1111/j.1745-6606.1998.tb00411.x
- Roberts, J. A. & Pirog, S. F. (2004). Personal Goals and Their Role in Consumer Behavior: The Case of Compulsive Buying. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 12(3), 61–73. doi:10.1080/10696679.2004.1165852
- Roberts, J. A. & Jones, E. (2001). Money Attitudes, Credit Card Use, And Compulsive Buying among American College Students. *Journal of Consumer Affairs*, 35(2), 213–240. doi:10.1111/j.1745-6606.2001.tb00111.x
- Roberts, J. A. & Martinez, C. R. (1998). The Emerging Consumer Culture in Mexico. *Journal of International Consumer Marketing*, 10(1-2), 7–31. doi:10.1300/j046v10n01_02
- Roberts, J. A. & Roberts, C. (2012). Stress, gender and compulsive buying among early adolescents. *Young Consumers*, 13(2).
- Rosenbaum, E. (2021). Practice of mindfulness: Helping self and others. *The Humanistic Psychologist*, 49(1), 179–189.
- Saleh M. (2012). An Investigation of the Relationship between Unplanned Buying and Post-purchase Regret. *International Journal of Marketing Studies*, 4(4), 106-120. DOI:[10.5539/ijms.v4n4p106](https://doi.org/10.5539/ijms.v4n4p106)
- Sanders, A. F. (1983). Towards a Model Of Stress And Human Performance. *Acta Psychologica*, 53(1), 61–97. doi:10.1016/0001-6918(83)90016-1
- Saydan R. (2008). Tüketicilerin Online Alışverişe Yönelik Risk ve Fayda Algılamaları: Geleneksel ve Online Tüketicilerin Karşılaştırılması. *Electronic Journal of Social Science*, 7(23), 386-402.

- Schlosser, S., Black, D. W., Repertinger, S. & Freet, D. (1994). Compulsive buying Demography, Phenomenology, and Comorbidity in 46 Subjects. *General Hospital Psychiatry*, 16(3), 205–212. doi:10.1016/0163-8343(94)90103-1
- Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2011). Emotional Intelligence Mediates The Relationship Between Mindfulness And Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Secapramana L. V. H., Magdalena, G. J. & Yuwanto, L. . (2021). Impulsive Buying, Post-purchase Regret, and Credit Card. *Proceedings of the 2nd International Conference on Business and Management of Technology*. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.
- Sedighi Arfaee, F., Rashidi, A. & Tabesh, R. (2021). The Distress Tolerance in the Elderly: The Role of Experiential Avoidance, Rumination and Mindfulness. *Aging Psychology*, 7(1), 12-1. doi: 10.22126/jap.2021.6108.1498
- Šeinauskiene, B. & Virvilaito, R. (2021). The Empirical Research of The Theoretical Framework of Marketing Mix Standardization and Adaptation for International Markets. *Business Strategies for Economies in Transition Book of Readings on CEE Countries*, 26-59.
- Selye, H. (1946). The General Adaptation Syndrome And The Diseases Of Adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Selye, H. (1950). Stress and General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, Canada, 1(4667), 1383-1392.
- Selye, H. (1956). Stress and psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 113(5), 423-427.
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The Originator Of The Concept Traces Its Development From The Discovery In 1936 Of The Alarm Reaction To Modern Therapeutic Applications Of Syntoxic And Catatoxic Hormone. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Selye, H. (1984). Stress and Health: A Perspective On Aging And Retirement. *Handbook of Organizational Stress Coping Strategies*, Ballinger Pub. co.

- Shapiro, S. L., Brown, K. W. & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–599. doi:10.1023/a:1018700829825
- Sharif, S. P., She, L., Yeoh, K. K. & Naghavi, N. (2021). Heavy Social Networking And Online Compulsive Buying: The Mediating Role Of Financial Social Comparison And Materialism. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 1–13. doi:10.1080/10696679.2021.1909425
- Shonin, E., Van Gordon, W. & Griffiths, M. D. (2014). Mindfulness as a treatment For Behavioural Addiction. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 5(1)
- Silvera, D. H., Lavack, A. M. & Kropp, F. (2008). Impulse Buying: The Role Of Affect, Social Influence, And Subjective Wellbeing. *Journal of Consumer Marketing*. 25(1), 23–33. doi:10.1108/07363760810845381
- Singh, R. & Nayak, J. K. (2015). Life stressors And Compulsive Buying Behaviour Among Adolescents In India. *South Asian Journal of Global Business Research*, 4(2), 251–274. doi:10.1108/sajgbr-08-2014-0054
- Singh, R. & Nayak, J. K. (2016). Effect of Family Environment On Adolescent Compulsive Buying: Mediating Role Of Self-Esteem. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 28(3), 396–419. doi:10.1108/apjml-05-2015-0082
- Skosnik, P. D., Chatterton, R. T. & Swisher, T. (2000). Modulation of Attentional Inhibition By Norepinephrine And Cortisol After Psychological Stress. *International Journal of Psychophysiology*, 36, 59–68.
- Sneath, J. Z., Lacey, R. & Kennett-Hensel, P. A. (2008). Coping With A Natural Disaster: Losses, Emotions, And Impulsive And Compulsive Buying. *Marketing Letters*, 20(1), 45–60. doi:10.1007/s11002-008-9049-y

- Soysa, C. K., Zhang, F., Parmley, M. & Lahikainen, K. (2020). Dispositional Mindfulness and Serenity: Their Unique Relations with Stress and Mental Well-being. *Journal of Happiness Studies* 22, 1517–1536. doi:10.1007/s10902-020-00282-0
- Spira, A. P., Beaudreau, S. A., Jimenez, D., Kierod, K., Cusing, M. M., Gray, H. L. & Gallagher-Thompson, D. (2007). Experiential Avoidance, Acceptance, and Depression in Dementia Family Caregivers. *Clinical Gerontologist*, 30(4), 55–64. doi:10.1300/j018v30n04_04
- Sun X. (2021). A Review of Mindfulness and Social Media Excessive Use. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 631, 1286-1294.
- Sussman, S., Lisha, N. & Griffiths, M. (2010). Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority? *Evaluation ve the Health Professions*, 34(1), 3–56. doi:10.1177/016327871038012
- Süzer Ö. Ö. (2022). Tüketicilerin Tüketim Tarzlarının Kompulsif Satın Alma Üzerindeki Etkisini Ölçmeye Yönelik Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 402-415. <https://doi.org/10.20491/isarder.2022.1387>
- Tamam L., Diler, R. S. ve Özpoyraz, N. (1998). Kompulsif Satın Alma Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 224-230.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience Of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. doi:10.1038/nrn3916
- Tanrıkulu, E. (2022). Türkiye'de Yaşayan Kadınların Pandemi Sürecinde E-Kompulsif Satın Alma Davranışları. *Journal of Research in Business* , 7 (1) , 1-21 . DOI: 10.54452/jrb.984448
- Tarhan, N., Konuk, M., Karahan, M., Özcan, Ö. Ö., Ayvaz, S. Ö., Sayar, G. H., Ülküer, N., Ayas, H. & Güder, F. Z. (2022). New Diagnosis and Treatment Approaches to Post-Traumatic Stress Disorder. In *Stress-Related Disorders*. IntechOpen.

- Tarka, P. & Kukar-Kinney, M. (2022). Compulsive Buying Among Young Consumers in Eastern Europe: A Two-study Approach to Scale Adaptation and Validation. *Journal of Consumer Marketing*. 39(1), 106-120. <https://doi.org/10.1108/JCM-05-2020-3833>
- Tarka, P., Harnish, R. J. & Babaev, J. (2022b). From Materialism To Hedonistic Shopping Values And Compulsive Buying: A Mediation Model Examining Gender Differences. *Journal of Consumer Behavior*, 21(4), 786-805
- Tarka, P., Harnish, R. J. & Babaev, J. (2022c). Hedonism, Hedonistic Shopping Experience And Compulsive Buying Tendency: Demographics-based Model Approach. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/10696679.2022.2026791>
- Tarka, P., Kukar-Kinney, M. & Harnish, R. J. (2022a). Consumers' Personality And Compulsive Buying Behavior: The Role Of Hedonistic Shopping Experiences And Gender In Mediating-Moderating Relationships. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 64, 102802.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence In Major Depression By Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623. doi:10.1037/0022-006x.68.4.615
- Thompson, B. L. & Waltz, J. (2010). Mindfulness and Experiential Avoidance as Predictors of Posttraumatic Stress Disorder Avoidance Symptom Severity. *Department of Psychology, The University of Montana, Missoula, USA*
- Tokunaga, H. (1993). The Use And Abuse Of Consumer Credit: Application Of Psychological Theory And Research. *Journal of Economic Psychology*, 14(2), 285–316. doi:10.1016/0167-4870(93)90004-5
- TÜİK, (2022). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2021-45635>
- Ünsalver, B.Ö. (2011). *Alışverişçilik*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Xu, C., Unger, A., Bi, C., Papastamatelou, J. & Raab, G. (2022). The Influence of Internet Shopping and Use of Credit Cards on Gender Differences in Compulsive Buying. *Journal of Internet and Digital Economics*, 2(1).
- Veeraboina, N., Doshi, D., Kulkarni, S., Patanapu, S. K., Danatala, S. N. & Srilatha, A. (2020). Perceived Stress And Coping Strategies Among Undergraduate Dental Students – An Institutional Based Study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 1-7. doi:10.1515/ijamh-2019-0070
- Verstraeten, K., Bijttebier, P., Vasey, M. W. & Raes, F. (2011). Specificity of Worry And Rumination In The Development Of Anxiety And Depressive Symptoms In Children. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(4), 364-378.
- Vicdan, H., Chapa, S. & de Los Santos, G. (2007). Understanding Compulsive Buyers' Online Shopping Incidence: A Closer Look At The Effects Of Sales Promotions And Bargains On Hispanic Americans. *Journal of Customer Behaviour*, 6(1), 57-74.
- Vinci, C., Peltier, M., Waldo, K., Kinsaul, J., Shah, S., Coffey, S. F. & Copeland, A. L. (2016). Examination of Trait Impulsivity On The Response To A Brief Mindfulness Intervention Among College Student Drinkers. *Psychiatry Research*, 242, 365–374. doi:10.1016/j.psychres.2016.04.11
- Vogt, S., Hunger, A., TÜRPE, T., Pietrowsky, R. & Gerlach, A. L. (2014). Effects of Mood Induction On Consumers With Vs. Without Compulsive Buying Propensity: An experimental study. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 342–347. doi:10.1016/j.psychres.2014.06.014
- Wegner, D. M. & Smart, L. (1997). Deep Cognitive Activation: A New Approach To The Unconscious. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 984–995.
- Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. doi:10.3109/00952990.2010.491880

- Weinstein, A., Maraz, A., Griffiths, M. D., Lejoyeux, M., & Demetrovics, Z. (2016). Compulsive Buying—Features and Characteristics of Addiction. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*, 993–1007. doi:10.1016/b978-0-12-800634-4.00098-6
- Williams, A. D. (2012). Distress Tolerance And Experiential Avoidance In Compulsive Acquisition Behaviours. *Australian Journal of Psychology*, 64(4), 217–224. doi:10.1111/j.1742-9536.2012.00055.x
- Williams, J. M. G., Teasdale, j. D., Segal, Z. V. & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based Cognitive Therapy Reduces Overgeneral Autobiographical Memory In Formerly Depressed Patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 150–155. doi:10.1037/0021-843x.109.1.150
- Windischova D. & Cargol, A. P. (2020). *Explaining the Relationship Between Mindfulness and Consumer Decision-Making*. [Yüksek Lisans Tezi]. Copenhagen Business School
- Wingrove, J. & Bond, A. J. (1997). Impulsivity: A State As Well As Trait Variable. Does Mood Awareness Explain Low Correlations Between Trait And Behavioral Measures Of Impulsivity? *Personality and Individual Differences*, 22, 333. [https://doi.org/10.1016/S01918869\(96\)00222-X](https://doi.org/10.1016/S01918869(96)00222-X)
- Woicik, P. A., Stewart, S. H., Pihl, R. O. & Conrod, P. J. (2009). The Substance Use Risk Profile Scale: A Scale Measuring Traits Linked To Reinforcement-Specific Substance Use Profiles. *Addictive Behaviors*, 34(12), 1042–1055. doi:10.1016/j.addbeh.2009.07.001
- Wongtongkam, N., Ward, P.R., Day, A. & Winefield, A. H. (2014). A Trial of Mindfulness Meditation to Reduce Anger and Violence in Thai Youth. *Int J Ment Health Addiction* 12, 169–180. <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9463-0>
- Workman L. & Paper, D. (2010). Compulsive Buying: A Theoretical Framework. *The Journal of Business Inquiry*, 9(1), 89-126.

- Xu C., Unger, A., Bi, C., Papastamatelou, J. & Raab, G. (2022). The Influence Of Internet Shopping And Use Of Credit Cards On Gender Differences In Compulsive Buying. *Journal of Internet and Digital Economics*, 2(1), 27-45. <https://doi.org/10.1108/JIDE-11-2021-0017>
- Yakın, V. ve Aytekin P. (2019). İnternet Bağımlılığının Online Kompulsif ve Online Aanlık Satın Alma Davranışlarına Etkisi .*Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi* , 20(1) , 199-222. DOI: 10.24889/ifede.459306
- Yamauchi K. & Templer, D. (1982). The Development of a Money Attitudes Scale. *Journal of Applied Psychology*, 56, 218-221.
- Yerlikaya, E.E. ve İnanç, B. (2007). Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çeşme-İzmir.
- Yeşil S., Yıldız, S. ve Şıtak, B. (2022). Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışının Yaşam Doyumu ve Akademik Performans Üzerine etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine bir Araştırma. *Uluslararası Sosyaş Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(6), 309-332. Retrieved from <https://dergipdiğerleri.org.tr/en/pub/usbed/issue/69168/1066772>
- Yüce A. ve Kerse, Y. (2018). Kişiliğın Kompulsif Satın Alma Davranışı Üzrindeki Etkisi: Ampirik Bir Çalışma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 33(1), 143-156.
- Yurchisin, J. & Johnson, K. K. P. (2004). Compulsive Buying Behavior and Its Relationship to Perceived Social Status Associated with Buying, Materialism, Self-Esteem, and Apparel-Product Involvement. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(3), 291–314. doi:10.1177/1077727x03261178
- Zheng, Y.-L., Yang, X.-J., Liu, Q.-Q., Chu, X.-W., Huang, Q.-T. & Zhou, Z.-K. (2020). Perceived stress and online compulsive buying among women: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 103, 13-20. doi:10.1016/j.chb.2019.09.012

EKLER

EK 1 : Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Değerli katılımcı;

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bünyesinde Dr. Özlem Şahin danışmanlığında Psikolog Bahar Yürük tarafından tez çalışması olarak yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma ve algılanan stresin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile ilişkisidir. Araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Çalışmada kişisel bilgilerin gizliliği esas alınmıştır ve kimlik bilgileriniz talep edilmemektedir.

Alınan cevaplarla anonim olarak ve toplu halde istatistiksel olarak çalışılacaktır ve çalışmanın amacı dışında kesinlikle kullanılmayacaktır. Baştaki yönergeleri izleyerek soru formlarının doldurulması önemlidir. Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman ve bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabilirsiniz. Ancak, çalışmanın amacına ulaşması için tüm soruların samimi bir şekilde cevaplanması ve cevapların gerçekliği oldukça önem taşımaktadır. Soruları cevaplanması yaklaşık 15 dk sürecektir. Katılımınız için teşekkürler...

- Bilgi formunda belirtilenleri göz önünde bulundurarak hiçbir baskı olmaksızın kendi isteğimle araştırmaya katılmayı kabul ediyorum

EK 2 : Demografik Bilgi Formu

Tarih:

Online alışveriş yapar mısınız?

Evet() Hayır()

Ne sıklıkla online Alışveriş yaparsınız?

Her gün() Haftada 2-3 kez() Haftada 1 () Ayda 2-3 kez() Ayda 1 () Senede 2-3 kez()

Cinsiyetiniz? Kadın() Erkek() Diğer()

Yaşınız?.....

Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar() İlkokul-Ortaokul Mezunu() Lise Mezunu()

Üniversite() Yüksek Lisans/Doktora()

Medeni Durumunuz nedir?

Evli() Bekar ve ilişkisi yok() Bekar ve ilişkisi var() Boşanmış/
eşi vefat etmiş()

(Medeni durumla ilgili katılımcının tek kategori seçmesi sağlanmak istenmiştir.)

Çalışıyor musunuz?

Evet() Hayır()

Bulunduğunuz hanenin gelir seviyesi?

0-5000 TL() 5001-15000 TL() 15001 ve üzeri()

İhtiyacınız olmadığı halde gıda dışında alışveriş yaptığınız oldu mu?

Evet() Hayır()

İhtiyacınız olmadığı halde gıda dışında online alışveriş yaptığınız oldu mu?

Evet() Hayır()

Aşağıdaki başlıklardan hangisinden sıklıkla online alışveriş yaparsınız? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)

1. Modave Giyim
2. Ayakkabıve Çanta
3. Sporve Outdoor
4. Kozmetik
5. Saatve Aksesuar
6. Evve Yaşam
7. Kırtasiyeve Hobi
8. Elektronik
9. Otomotivve motosiklet

EK 3 :Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerleri,nden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6	
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman	
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

EK 4 :Kabul ve Eylem Formu-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5 :Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	Hiç	Neredeyse hiç	Bazen	Sıkça	Çok sık
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
7. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 6 : Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği (KÇSAÖ)

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

④Tamamen katılmıyorum ③Katılmıyorum ② Ne katılıyorum ne katılmıyorum ①Katılmıyorum ④Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.					
1. İnternette alışveriş yapmak hayatımdaki en önemli şeydir.	④	③	②	①	④
2. Her zaman internette alışveriş yapmakla ilgili düşünürüm.	④	③	②	①	④
3. İnternette alışveriş yapmayı düşünürken ya da planlarken çok fazla zaman harcıyorum.					
4. İnternette alışveriş yapmayla ilgili düşünceler aklıma gelir.	④	③	②	①	④
5. Bazen daha iyi hissetmek için çevrimiçi alışveriş yaparım.	④	③	②	①	④
6. Bazen ruh halimi (duygu durumumu) değiştirmek için internette alışveriş yaparım.	④	③	②	①	④
7. Kişisel problemlerimi unutmak için internette alışveriş yaparım.	④	③	②	①	④
8. Suçluluk, kaygı, çaresizlik, yalnızlık ve /veya depresyon hislerimi azaltmak için internette bazı şeyler satın alırım.	④	③	②	①	④
9. O kadar fazla internette alışveriş yapıyorum ki günlük yükümlülüklerim (ör: okul ve iş) olumsuz yönde etkileniyor.	④	③	②	①	④
10. İnternette alışveriş yapmam sebebiyle hobilerime, boş zaman etkinliklerime, iş/okul ya da egzersizlerime daha az öncelik veririm.	④	③	②	①	④
11. İnternette alışveriş yapmam sebebiyle sevgilimi/ eşimi, ailemi ve arkadaşlarımı ihmal ederim.	④	③	②	①	④
12. İnternette alışveriş yapmam sebebiyle genellikle diğerleriyle konuşmalarım tartışmayla biter.	④	③	②	①	④
13. İnternette alışveriş yapmak için kendimde artan bir eğilim hissediyorum.	④	③	②	①	④
14. İnternette planladığımdan çok daha fazla alışveriş yaparım.	④	③	②	①	④
15. Eskiden olduğu gibi doyuma ulaşamam için	④	③	②	①	④

gittikçe daha fazla miktarda internetten alışveriş yapmak zorunda hissediyorum.					
16. İnternette alışveriş yapmak için gittikçe daha fazla zaman harcıyorum.	①	①	②	③	④
17. İnternette alışveriş yapmayı azaltmaya yönelik başarısız denemelerim oldu.	①	①	②	③	④
18. Başkaları tarafından internetten alışveriş yapmayı azaltmam gerektiği söylendi.	①	①	②	③	④
19. İnternette alışveriş yapmayı azaltmaya karar verdim ama henüz başaramadım.	①	①	②	③	④
20. İnternette alışveriş yapmayı bir süreliğine kısıtlamayı başardım ama sonra bu alışkanlığım nüksetti.	①	①	②	③	④
21. İnternette alışveriş yapmam engellenirse, strese girerim.	①	①	②	③	④
22. Bazı sebeplerden dolayı internetten alışveriş yapamayacağımı hissedersen huysuz ve hırçın olurum.	①	①	②	③	④
23. Bazı sebepler internetten alışveriş yapmamı engellerse kendimi kötü hissedirim.	①	①	②	③	④
24. Son internet alışverişimin üzerinden zaman geçtiyse, çevrimiçi alışveriş yapmak için güçlü bir dürtü hissedirim.	①	①	②	③	④
25. İnternette o kadar çok alışveriş yaparım ki, parasal sorunlara sebep olur.	①	①	②	③	④
26. İnternette o kadar çok alışveriş yaparım ki, psikolojik sağlığımı bozar.	①	①	②	③	④
27. İnternette alışveriş yapma sorunum hakkında o kadar çok endişelenirim ki, bazen beni uyku tutmaz.	①	①	②	③	④
28. İnternette yaptığım alışverişlerim yüzünden vicdanen rahatsız olurum.	①	①	②	③	④

ÖZ GEÇMİŞ

Bahar YÜRÜK, 2019 yılında Doğu Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Balıklı Rum Hastanesi ve Fransız Lape Hastanesi'nde stajlarını tamamlamıştır. 2020 yılında yüksek lisans eğitimine başlamış ve eğitim sürecinde özel bir danışmanlık merkezinde gönüllü stajyer psikolog olarak bulunmuştur. Şu an alana dair eğitimlerine devam etmekte ve danışan görmektedir.

