

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ STRATEJİLERİ VE SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE KOMPULSİF SATIN ALMA
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu BÖLENLER

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU

MART-2023

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ STRATEJİLERİ VE SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE KOMPULSİF SATIN ALMA
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu BÖLENLER

ORCID ID: 0000-0002-4213-7721

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 08/03/2023 aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Dr.Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU	BAŞARILI	
Dr.Öğr.Üyesi Müne AKTAY	BAŞARILI	
Dr.Öğt. Üyesi Volkan DEMİR	BAŞARILI	

Enstitü Müdürü

Onay

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu 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.

Burcu BÖLENLER

08.03.2023



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı özenle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU'na değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca görüş ve önerileriyle hazırlamış olduğum tezimi kabul eden değerli jüri üyelerine teşekkür ederim. Son olarak bugünlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim anneme ve aileme şükranlarımı sunarım.

Burcu BÖLENLER

08.03.2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME.....	5
1.1. Duygu Kavramı.....	5
1.1.1. Duygunun Özellikleri.....	6
1.1.2. Duygu Düzenleme.....	7
1.1.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü	10
1.1.2.2. Duygu Düzenleme ve Bilişler.....	11
1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	12
1.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Gelişim Süreci.....	13
1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	14
1.2.2.1. Kabul Etme	15
1.2.2.2. Kendini Suçlama.....	15
1.2.2.3. Düşünceye Odaklanma	15
1.2.2.4. Pozitif Tekrar Odaklanma	16
1.2.2.5. Plan Yapmaya Tekrar Odaklanma.....	16
1.2.2.6. Pozitif Tekrar Gözden Geçirme.....	16
1.2.2.7. Bakış Açısını Değiştirme.....	17
1.2.2.8. Yıkım.....	17
1.2.2.9. Diğerlerini Suçlama.....	17
1.3. İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar	18
BÖLÜM 2: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI.....	20
2.1. Beden İmajı	20
2.2. Sosyal Kaygı Kavramı	20
2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	22
2.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri.....	23
2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Kuramları	24

2.3.2.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	24
2.3.2.2. İzlenim Teorisi.....	25
2.3.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	25
2.3.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	26
2.4. İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar	26
BÖLÜM:3 KOMPULSİF SATIN ALMA DAVRANIŞI.....	29
3.1. Kompulsif Satın Alma Tanımı ve Tarihçesi	29
3.1.1. Kompulsif Satın Alma Davranışı Çıktıları.....	31
3.1.1.1. Rahatlık Hissi	31
3.1.1.2. Pişmanlık Hissi.....	32
3.1.2. Kompulsif Satın Alma Davranışı Döngüleri.....	33
3.2. Kompulsif Satın Alma Davranışının Epidemiyolojisi	34
3.3. Kompulsif Satın Alma Davranışının Etiyolojisi	34
3.3.1. Biyolojik Nedenler.....	35
3.3.2. Psikodinamik ve Gelişimsel Nedenler	35
3.3.3. Sosyal Nedenler	36
3.3.4. Kompulsif Satın Alma ile İlişkili Faktörler	37
3.3.5. Kompulsif Satın Alma Davranışı ve Kaygı	38
3.4. Kompulsif Satın Alma Davranışına İlişkin Klinik Özellikler.....	39
3.5. Kompulsif Satın Alma Davranışında Tedavi	40
3.6. İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar	41
BÖLÜM 4: YÖNTEM	43
4.1. Araştırmanın Yöntemi.....	43
4.2. Evren ve Örneklem	43
4.3. Veri Toplama Araçları	43
4.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	43
4.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	44
4.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	44
4.3.4. Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği.....	45
4.4. Verilerin Toplanması	45
4.5. İşlem.....	46
BÖLÜM 5: BULGULAR.....	47

BÖLÜM 6: SONUÇ VE TARTIŞMA	55
KAYNAKÇA	63
EKLER.....	83



KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
ICD	: Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması
SSRI	: Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri
Vd.	: Ve Diğerleri



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	47
Tablo 2: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	48
Tablo 3: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği Arasındaki İlişki.....	49
Tablo 4: Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	51
Tablo 5: Medeni Duruma Göre Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	53

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı : Yetişkin Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejileri ve Sosyal Görünüş Kaygısı İle Kompulsif Satın Alma Davranışı Arasındaki İlişki	
Tezin Yazarı : Burcu BÖLENLER Danışman : Dr. Bahar AKOĞLU	
Kabul Tarihi : 08.03.2023	Sayfa Sayısı : viii (önkısım)+99(tez)+5(ek.)
Anabilim Dalı : Psikoloji	Bilim Dalı : Klinik Psikoloji
<p>Bu çalışmanın amacı, bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda genel tarama modellerinden “ilişkisel tarama” modeli uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini 384 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, katılımcıların demografik bilgilerinin alınması için “Sosyodemografik Veri Formu”, katılımcıların sosyal görünüş kaygısını ölçmek amacıyla “Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği”, katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için “Bilişsel Duygu Ölçeği”, ve katılımcıların kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını belirlemek amacıyla “Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği” kullanılmıştır.</p> <p>Araştırma bulguları sonucunda, sosyal görünüş kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “kabul etmeme”, “pozitif tekrar odaklanma”, “düşünceye odaklanma”, “kendini suçlama”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Çalışmada elde edilen önemli bir bulgu, duygu dışavurumunu bastırma stratejisinin hem sosyal görünüş kaygısı ile hem de negatif değerlendirme korkusu ile ilişkili olmasıdır. Araştırma bulgularından bir diğeri, sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif çevrimiçi satın alma davranışları alt boyutlarının tümünün anlamlı düzeyde ilişkili olduğudur. Araştırmadan elde edilen bulgularda kompulsif çevrimiçi satın alma ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiye göre elde edilen sonuçlara göre, kabul etmeme, kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama ile kompulsif çevrimiçi satın alma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere yönelik analiz bulgularına göre ise, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “kabul etmeme” ile “düşünceye odaklanma”nın cinsiyete göre farklılaştığı, kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “pozitif tekrar odaklanma” ve kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “problem çatışma nüks”ün cinsiyete göre farklılaştığı, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “bakış açısına yerleştirme”nin medeni duruma göre farklılaştığı, evli olanların bekar olan katılımcılara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “kabul etmeme”, “düşünceye odaklanma”, “kendini suçlama”nın medeni duruma göre farklılaştığı, bekar olan katılımcıların evli olan katılımcılara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Kompulsif çevrimiçi satın almanın alt boyutlarından “düşünceyle meşgul olma”, “duygu düzenleme”, “geri çekilme”, “tolerans”ın medeni duruma göre farklılaştığı, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular, bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri, sosyal görünüş kaygısı ve kompulsif çevrimiçi satın alma arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Bu araştırma, elde ettiği bulgular aracılığı ile, müdahale ve eğitim programlarının geliştirilme sürecine katkı sağlamayı hedeflemiştir.</p>	
Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejileri, Sosyal Görünüş Kaygısı, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma	

İstanbul Nişantaşı University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

The Title of Thesis: The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Difficulty Strategies and Social Appearance Anxiety and Compulsive Buying Behavior in Adults	
Author : Burcu BÖLENLER	Supervisor : Assist. Prof. Dr. Bahar AKOĞLU
Date : 08.03.2023	Nu. of Pages : viii (önkısım)+99(tez)+5(ek.)
Department: Psychology	Subfield : Clinic Psychology
<p>The aim of this study is to examine the relationship between cognitive emotion dysregulation strategies and social appearance anxiety and compulsive buying behavior. For this purpose, the relational screening model, one of the general screening models, was applied. The sample of the study consists of 384 adult individuals. "Sociodemographic Data Form" to collect the demographic information of the participants in data collection, "Social Appearance Anxiety Scale" to measure the social appearance anxiety of the participants, "Cognitive Emotion Scale" to measure participants' cognitive emotion regulation strategies, and the "Compulsive Online Buying Scale" was used to determine the compulsive online purchasing behavior of the participants.</p> <p>As a result of the research findings, a positive relationship was found between social appearance anxiety and cognitive emotion regulation strategies such as "not accepting", "positive refocusing", "focusing on thought", "blaming oneself", "destroying" and "blaming others". An important finding obtained in the study is that the strategy of suppressing emotion expression is associated with both social appearance anxiety and fear of negative evaluation. Another research finding is that all sub-dimensions of social appearance anxiety and compulsive online purchasing behaviors are significantly related. The results obtained according to the relationship between compulsive online buying and cognitive emotion regulation strategies show that there is a positive significant relationship between non-acceptance, self-blame, positive refocusing, focusing on thought, destruction and blaming others and compulsive online buying. According to the analysis findings for demographic variables, it was found that "not accepting" and "focusing on thoughts", which are cognitive emotion regulation strategies, differed according to gender, and women had a higher average than men. It was found that "positive refocusing", one of the cognitive emotion regulation strategies, and "problem conflict relapse", one of the compulsive online purchasing sub-dimensions, differed according to gender, and men had a higher average than women. It was observed that "perspective placement", one of the cognitive emotion regulation strategies, differed according to marital status, and married people had a higher average than single participants. It was found that "not accepting", "focusing on thought", "self-blame" among the cognitive emotion regulation strategies differed according to marital status, and single participants had a higher average than married participants. It was found that the sub-dimensions of compulsive online buying such as "preoccupation with thought", "emotion regulation", "withdrawal", and "tolerance" differed according to marital status, and single participants had a significantly higher average than married participants. The findings obtained as a result of the analyzes show that there is a relationship between cognitive emotion dysregulation strategies, social appearance anxiety and compulsive online buying. This research aimed to contribute to the development of intervention and education programs through the findings it obtained.</p>	
Keywords: emotion dysregulation strategies, social appearance anxiety, compulsive online buying	

GİRİŞ

Duygu; kişinin hareket geçme isteğini, öncelikli tercihlerini belirlemesini, yaşamını buna göre planlayabilmesini sağlayan, kişiye özgü yaşantıların neticesinde kişinin yargılarını içeren süreçtir (Green, 2007). İnsan yaşamını yönlendiren temel öğelerden biri olan duygular bireyler açısından belirleyici özelliğe sahip olmalarından ötürü, pek çok hayati fonksiyonda duygularla hareket etmek söz konusudur. Duygular zor durumlardan kaçmayı, yaşam içinde değişiklikler yapmayı güdüleyen etkenlerdir(Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011: 43).İnsan hayatı için son derece önemli olan duyguların, doğru tanımlanması ve ifade edilmesi oldukça önemli görülmektedir (Polat, 2017: 30).

Duygular genel olarak faydalıdır; ancak olumsuz duyguların yarattıkları yıkıcı özelliklerinin bertaraf edilerek yok edilmesi, olumsuz duyguların doğru şekilde dışa vurulması, olumlu duyguların ise pekiştirilip sürdürülmesi gerekmektedir. Bu nedenle duyguları düzenleme becerisi psikolojik sağlık açısından son derece önemlidir (Duy ve Yılmaz, 2014: 24). Duygu düzenleme duyguların fark edilmesi ve tanınması, kabul etme, tepki gösterme, istenmeyen duygulara karşı dürtü ve davranışların kontrol edilebilmesi gibi becerilerden meydana geldiği ifade edilmektedir (NaragonGainey, Mcmahon ve Chacko, 2017: 386-387). Duygu düzenleme süreçleri bilinçli veya bilinçsiz, kontrollü veya otomatik gerçekleşmektedir (Gross ve Thompson, 2007:11). Duyguların yanlış zamanda ortaya çıkması veya yanlış yoğunluk seviyesinde olmaları, duygu düzenleme sorununa neden olmaktadır(Campbell-Sills ve Barlow, 2007: 546; Mullin ve Hinshaw 2007: 525). Duyguların var olan duruma göre düzenlenmemesi ise bilişsel duygu düzenleme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır. Kişinin ruhsal açısından sağlıklı olmasında davranışsal, duygusal ve bilişsel süreçler bir arada ele alınmaktadır(Avcı, Kılıç, Saltukoğlu ve Astar, 2022: 290). Uyuma yönelik olmayan duygular, sosyal zorluklara, ruhsal rahatsızlıklara ve fizyolojik hastalıklara yol açabilmektedir (Sapolsky, 2007: 609).Duygunun sağlıkta ve hastalığıdaki kilit rolü, klinik psikoloji, psikanaliz ve psikosomatik tıbbın gelişimi sonucunda anlaşılmıştır(Lazarus, 1991). Söz konusu sorunların ortadan kaldırılması amacıyla bilişsel duygu düzenleme stratejisi yöntemi kullanılmaktadır. Bilişsel sistem duyguları etkileyebilmektedir, aynı zamanda duygular da bilişleri etkiler.Bilişsel duygu düzenleme, bireye ruhsal bakımdan yorgunluk verebilecek sorunların duygular yardımıyla ortadan kaldırılmasını ifade etmektedir.

İnsan sosyal bir varlık olması nedeniyle ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamını sürdürebilmek için çevresindekiler ile iletişim içerisinde olmaya ihtiyaç duyar. Bu iletişimde en önemli unsurlar ise düşünceler, davranışlar ve duygulardır. Kişinin çevresindekilerle düzenli ve tutarlı bir iletişim kurabilmesi duygu ve düşüncelerini davranışları ile doğru gösterebilmesine bağlıdır. Ayrıca çevresinde bulunan insanların kişiye ilişkin izlenimlerinin de doğru algılanması gerekmektedir.

İnsanlar çevreleri tarafından beğenilmeyi, onlara güzel görünmeyi isterler. Özellikle kitle iletişim araçlarının etkisi ile dış görünüş daha önemli hale gelmiş ve bireyler tarafından görünüme ilişkin yüksek standartlar gelişmeye başlamıştır. İçinde bulunulan zaman ve toplumsal unsurlar dış görünüme ilişkin düşüncelerde güçlü değişikliklere yol açmıştır. Geçmişten günümüze toplumlarda fiziksel görünüme ilişkin çeşitli yargılar bulunmaktadır. Kadınların ince ve zayıf bir görünüme özendirilmesi, toplumdaki yargıların bir sonucu olarak görülebilir. Bazı dönemlerde standart vücut ölçülerinde değişim olsa da insanların ideal fiziksel özelliklere sahip olmayı istemeleri ve çaba göstermeleri söz konusudur. Gösterilen çaba ise fiziksel görünümü yönelik olumsuz algıların ortadan kaldırılması, dış görünümün beğenilmesini sağlamak içindir (Kılıç, 2015).

Dış güzelliğin toplumsal bir değer gibi yansıtıldığı magazin, reklam, sosyal medya, televizyon programlarında fiziksel görünüş, günlük yaşamda genelde kişinin duygu, düşünce, davranış ve başarılarının daha önünde yer alabilmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 19). İnsanların pek çoğu dış görünüşleri çekici olan kişilerle daha fazla iletişim kurmak isterler(Alemdağ ve Öncü, 2015: 288). Bundan dolayı diğer insanların üzerinde daha olumlu ve çekici bir izlenim bırakmak amacıyla hareket ederler. Bunu başaramayacaklarını düşündüklerinde ise kişilerin sosyal görünüş kaygısı yaşamaları söz konusu olmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal görünüş kaygısı, bedeninin genelini içeren bir kaygı durumudur. Bu kaygı türünde kişinin kilosu, boyu, yüz şekli gibi fiziksel özelliklere yönelik endişehali söz konusudur. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin sosyal yaşamını ve bu yaşamdaki etkinliklerini olumsuz yönde etkileyebilecek bir kaygı bozukluğu olarak belirtilmektedir (Doğan, 2009).

Beden imgesi genel olarak kişinin şekli, görünümü, kilosunun içsel bakımdan benimsenmiş olan halidir. Kişinin kendi beden imgesine ilişkin değerlendirmeleri

sonucunda oluşan durum benlik saygısı olarak ifade edilmektedir. Kişinin olumsuz olarak hissettiği benlik saygısı ve dış görünümüne ilişkin olumsuz düşünceleri kontrol edilemediğinde sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkmaktadır(Kaplan, 2022: 108). Sosyal görünüş kaygısının artması ile birlikte kişi daha fazla beğenilmek, daha güzel görünmek amacıyla daha fazla alışveriş yapmak isteyebilir. Alışveriş yapma davranışının tekrarlanması ise zamanla kompulsif bir duruma gelebilir (Tabak ve Kahraman, 2018: 23).

Bireylerin farklı özelliklere sahip olmalarına rağmen, tüketim her toplumda ve herkeste ortak özellik olarak kabul görmektedir. Bireyin geliri doğrultusunda ihtiyaç duyduğu şeyleri satın alması ve gelir düzeyi ile gider düzeyinin arasındaki dengeyi sağlayabilmesi durumunda sağlıklı bir satın alma sürecinin varlığından söz edilebilir(Ünsalver, 2011). Öte yandan aşırı, uygun olmayan ve tüketicinin dürtüleri ile yönlendirilmesini sağlayan, kişilerin yaşamını olumsuz etkileyen bir davranışın olması durumunda, bu alışveriş bağımlılığı, onyomani, kompulsif satın alma gibi farklı isimlerle nitelendirilen bir sorun olarak ifade edilmektedir(Faber, O'Guinn ve Reymand, 1987).Kompulsif satın alma, kişinin dürtüsel biçimde sıklıkla satın alma güdüsünü deneyimlemesi, bu güdüsünü kontrol altında tutumaması nedeniyle oluşan ve finansal zorlukların yaşanmasına sebep olan bozukluk olarak tanımlanmaktadır(Zeren ve Gökdağlı, 2017: 42). Kompulsif satın alma davranışı ise davranışın dürtülerle yoğun ve tekrarlayıcı şekilde alışverişin gerçekleştirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Tabak ve Kahraman, 2018: 23).Kompulsif satın alma davranışı; satın alma dürtüsü, davranışın huzursuzluğa neden olması, zaman alması, belirgin düzeyde mesleki veya sosyal işlevselliğin olumsuz etkilenmesi, iflas, borçlanma gibi ekonomik problemlerin yaşanmasına neden olması, davranışın mâni ya da hipomani dönemlerinde olmaması durumunu içermektedir (McElroy, Phillips ve Keck, 1994). Kompulsif satın alma davranışının sıklıkla görülmesine karşın, az bilindir olduğu ifade edilmektedir(Lejoyeux ve Weinstein, 2013). Böylesi bir davranışının sergilendiği süreçte kişi kronik bir dürtüyle harcama ve alışveriş eğiliminde olmakta, kaygı, stres gibi olumsuz duygularla baş edebilmek amacıyla alışverişini araç olarak görmektedir(Edwards, 1993).

Bireylerin olumsuz duygularını engellenme ihtiyacı ile kompulsif satın alma davranışı gibi uyumsuz davranışlara yönelmesi mümkündür. Kişilerin duygularını düzenleme becerisinde eksiklikler olduğunda kendilerine pozitif olumlu duygular hissettiren davranışlara girmeleri söz konusudur(Billieux, Rochat, Rebetez ve Linden, 2008).

Araştırmanın Amacı ve Önemi:

Açıklamalar ışığında araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Günümüz toplumlarında güncel sorunlar arasında görülen bu problemlerden ötürü, yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların arttırılarak literatüre katkı sağlanmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Klinik ortamda kaygı tanısı sıklıkla yapılabilsede kompulsif satın alma davranışının ve bilişsel duygu düzenleme güçlüğü'nün yaratabileceği sıkıntıların gözden kaçabileceği düşünülmektedir. Çalışma bulgularının ilgili alanda araştırma yapacak akademisyenlere ve klinisyenlere ışık tutacağı umulmaktadır.

Çalışmanın ikinci bölümünde beden imajı, kaygı kavramı ve özellikleri, nedenleri, sosyal kaygı ve sosyal görünüş kaygısı kavramları ayrıntılı olarak tanıtılmaktadır. Çalışmanın üçüncü bölümünde kompulsif satın alma davranışı ele alınmaktadır.

BÖLÜM 1: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

1.1. Duygu Kavramı

Duygu kavramı, tanımlanması zor, karmaşık ve yaşamdaki varlığı bilinen en zor süreçler arasındadır (Lewis, Havilland-Jones ve Barrett, 2008). Duygu, belirli bir uyaran karşısında çoğunlukla içsel olarak belirerek, davranışsal tepkilere neden olan yapılandırılmış hisler olarak ifade edilmektedir(Akçay ve Çoruk, 2012: 3). Duygu genelde bilinse dahi söylenemeyen, söylenmiş olsa da rahatsızlık duyulan veya tersine varlığı en güzel şekilde ortaya konulabilen, insanın insan olmasında etkisi bulunan, hayatın olmazsa olmazları arasındadır. Duyguların ifade edilmesi bazen davranışlarla, bazen düşüncelerle, bazen de vücuttaki bazı değişimlerle bir arada gerçekleşir. Esasen bu davranışlar, düşünceler ve değişimler duygularla doğrudan ilişkilidir. Bir saldırı karşısında korku yaşandığından kaçma davranışının gösterilmesi, yanlış bir sözcük söylendiğinde utanma ve rezil olduğunun düşünülmesi, heyecanın ifade edilmesi amacıyla kalp atım hızının artışı bir başka deyişle vücutta yaşanan fiziksel bir değişim bir anlamda duyguların yansımalarıdır. Bu bağlamda duygular söz konusu olduğunda, beden, davranış ve düşünce otomatik şekilde devreye girmektedir(Campos, Campos ve Barrett, 1989:394).

Esasen her insanın hakkında derin bilgiye sahip olduğu duygu kavramının tanımlamasını zorlaştıran etken ise duyguların oldukça geniş çeşitlilikte tepkileri ifade etmesindedir. Örnek olarak duygu; bir arkadaşın yaptığı davranışından ötürü utancı, bir film izlerken üzüntüyü, borsadaki düşüşten dolayı korkuyu, komik bir sözcük karşısında eğlenceyi, ebeveynlere karşı sinirlendiğimiz için suçluluğu, sağlık konusundaki iyi gelişmeden dolayı rahatlamayı ifade edebilir. Ayrıca duyguların tümü olumlu veya olumsuz, kısa süreli veya uzun süreli, hafif veya şiddetli, birincil veya ikincil olmaları durumuna göre çeşitlilik arz eder. Duygunun seconder bir duygu olması durumu kişide o anda hissettiği bir duygunun üzerini örten başka bir duygunun gelişimini ifade etmektedir. Araştırmacılar duygunun karmaşık ve detaylı yapısının açıklanması için prototipik duygusal bir tepkinin belli özelliklerinin incelenmesinin faydalı olacağını ileri sürmektedirler (Werner ve Gross, 2010:14).

Duygu ile ilgili olan terimlerin arasında kavram karmaşası bulunmaktadır. Bundan dolayı duygu ile ilgili ele alınabilecek olan duygulanım, his, duygu durum kavramlarının ele

alınması gerekliliği vardır. Duygulanım kavramına ilişkin genel kabul görmüş bir tanımlama bulunmamaktadır (Cabanac, 2002: 69). Duygulanım, bireylerin bir anlamda duygularını gösterme biçimi olarak ifade edilmektedir (Russell, 2003: 146). His kavramı ise daha önceki deneyimlere bağlı ortaya çıkmakta ve bu deneyimlerle bütünleştirilmektedir. Her bireyin hissi kendine özeldir. Zira herkesin yaşantısı ve yaşantısına ilişkin yorumları farklıdır (Shouse, 2005). Duygu durum kavramı ise duygulanıma nazaran daha uzun bir süreci içeren, bireylerin duygusal durumlarını ifade etmektedir (Russell, 2003: 152).

1.1.1. Duygunun Özellikleri

Duygular, bedenle ilgili bileşenleri dikkate alındığında biyolojik, düşünsel özellikleri ortaya koymaları bakımından bilişsel, duyguların eyleme dönüşmesi bakımından ele alındığında ise davranışsal olarak ifade edilmektedir (Langelier, 2009: 42). Duygular kişiyi çevresindeki olaylara dair bilgilendirmekte, kişisel amaçlarına etki etmektedir (Yelkikalan, 2006: 12).

Duygunun beş temel özelliğinin tetikleyici, dikkat, birden fazla tepki eğilimi, değerlendirme ve değişebilirlik olduğu belirtilmektedir (Werner ve Gross, 2010:15). Bu özelliklerden ilki duygunun tetikleyicisidir. Herhangi bir duygunun başlatılması psikolojik olarak ilişkili olan içsel veya dışsal bir durum ile gerçekleşir. Duygunun diğer bir özelliği ise dikkattir. Duygusal bir tepkinin oluşması bakımından dikkatin içsel ya da dışsal durum üzerine yöneltilmesi gerekir. Değerlendirme, duygunun üçüncü özelliğidir. Bir duruma dikkat edilmesinden sonra aktif hedefler değerlendirmelidir. Bu aktif hedefler bireyin sosyal normları, kültürel geçmişi, kişiliği ve içerisinde bulunduğu gelişimsel evre ile yakından ilişkilidir (Werner ve Gross, 2010:15). İki kişinin aynı durumla karşılaştıklarında amaçları farklı olduğundan dolayı duruma dikkatleri farklı olacak, dolayısıyla değerlendirmeleri de birbirinden farklı olacaktır. Bu kişiler arasındaki fark ise amaçları ve yaptıkları değerlendirmeleridir. Kişi durumun amaçlarıyla uyumlu olduğuna ilişkin değerlendirme yaparsa olumlu duyguların açığa çıkması, uyumsuz değerlendirme yaparsa olumsuz duyguların açığa çıkması söz konusudur. Zaman içerisinde kişi, durumlar ve kişi için durumların ne ifade ettiği değiştikçe ortaya çıkan duygular da değişim göstermektedir (Werner ve Gross, 2010:15). Bir duruma dikkat edilmesi ve kişinin amaçları çerçevesinde değerlendirme yapılmasından sonra dördüncü özellik olan

duygunun duygusal tepki aşamasına geçilmektedir. Değişebilir olması ise duygunun beşinci özelliğidir. Duygunun başlamasından sonra duygusal tepkilerin değişmez şekilde ortaya çıkma zorunluluğu bulunmamaktadır. Duygunun bu özelliği duygu düzenleme olasılığını artırması bakımından en önemli özellik olmaktadır (Werner ve Gross, 2010:15-16).

1.1.2. Duygu Düzenleme

Duygular kişilerin kendi yaşamları kadar iletişimde oldukları kişilerin de yaşamlarını anlamlandırmaktadır(Greenberg, 2004:1). Duyguların kişilerin içinde yer aldıkları ortamla uyumlu olmaması durumunda, çok uzun süreli veya yoğun şekilde ortaya çıktıklarında zarar verici olabilirler. Duyguların bazı durumlarda zarar verici olabilmesi, duyguların bir veya daha fazla yönünü arttırmaya, sürdürmeye veya azaltmaya hizmet eden süreçler duygu düzenleme kavramını düşündürmeye yöneltilirler(Werner ve Gross, 2010:16).

Kişinin içinde yer aldığı durum ile ortaya çıkan duygunun birbiri ile tutarlı olmaması halinde, kişinin uyum sağlayabilmesi açısından duygularını düzenlemesi gerekir(Chen, Teng, Liu ve Zhu, 2016: 508).Duyguları yaşama, duyguları düzenleme, değiştirme, değerlendirme, etkileme yeteneği duygu düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Duyguların ortaya çıkmasını sağlayan uyarıların anlamının yorumlanması, uyarıların yeniden değerlendirilmesi, uyarıcıya verilen dikkatin yönlendirilmesi gibi bilişsel stratejiler ise duygu düzenleme stilleri arasındadır(Seçim, 2020: 507). Duygu düzenleme, duyguların fark edilmesi, tanınması, kabul edilmesi ve tepki verilmesi, istenmeyen duygularda dürtü ve davranışların kontrol alınması gibi becerilerden meydana gelmektedir. Bu becerilerin eksikliği durumunda ise çeşitli sorunlar ve psikolojik rahatsızlıkların gelişmesi söz konusu olabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004: 42). Duygu düzenleme, olumlu ve olumsuz duyguların azalması veya artması şeklinde gerçekleşebilmektedir. Duygu düzenleme, duygunun bir veya birden fazla boyutunu arttırmaya, azaltmaya veya sürdürmeye yönelik süreçleri kapsamaktadır (Werner ve Gross, 2010: 17). Bu süreçler kontrollü veya otomatik olabileceği gibi bilinçdışı veya bilinçli olabilmektedir. Duygu üretme işlemlerini de etkileyebilmektedir. Duygu düzenlemenin dışsal süreçlere mi, içsel süreçlere mi yoksa her ikisine de mi işaret ettiği hususu çözüme ulaşmamış gibidir. Araştırmacılara göre iki tür süreç önemli olup, açıklama gerektiğinde duruma göre dışsal

ve içsel süreçlerin tanımlanmasında niteleme yapılması önerilmektedir. Duygunun oluşumu, süresi, şiddeti ve ifade edilmesini etkileyen duygu düzenleme davranışsal ve bilişsel süreçleri kapsayan duygu düzenleme, olumlu duyguların veya olumsuz duyguların azaltılarak ya da artırılarak düzenlenmesinde rol oynamaktadır (Campbell-Sills ve Barlow, 2007: 543). Bunun yanında duyguların azaltılması, artırılması veya sürdürülmesi belli stratejiler yardımıyla düzenlenebilmektedir (Gross, 2001: 215).

Duygu düzenleme, duygusal süreçlerin değerlendirilmesi ve değiştirilmesi amacının yanında buna ulaşabilmek için dışsal ve içsel süreçleri de içermektedir. Aynı zamanda duygu düzenlemenin iç içe geçmiş olan duygu düzenlemelerinden oluştuğu ifade edilmektedir. Duygu düzenleme söz konusu duygunun gözlenmesi, düzenlenmesi ve değerlendirilmesi sürecinde deneyimlenen içsel ve dışsal tüm süreçlerle yakinen ilişkili olmaktadır (Ataman Temizel ve Dağ, 2014: 8). Ancak duygu düzeltme kavramı ile duyguyu kontrol etme kavramının ayırt edilmesinde yarar bulunmaktadır. Kontrol etme duyguları sınırlandırma ve bastırmayı tanımlamakta, duygu düzenleme ise duyguları bastırmadan ve kısıtlamadan durum veya olaylara karşı en uyumlu tepkilerin verilmesini ifade etmektedir(Koole, 2009: 6).

Kişi kendi duygularını uyumlu ve uyum bozucu veya olumlu ve olumsuz şekilde düzenleyebilmektedir. Duyguların ortaya çıkışı bilinçten bağımsız şekilde olurken, duygu düzenleme başlangıçta bilinç düzeyinde gerçekleşmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1312).Bilinçli veya otomatik şekilde duygu düzenleme süreci aktive edilebilir. Bunun yanında süreç birden fazla sayıda alanda kendini gösterebilmektedir. Örnek olarak, mimik ve jestlerin kullanılmadığı duygu düzenleme süreci içerisinde fizyolojik yapılar etkili olabilmektedir. Kişiler duygu düzenlenmesini duygu yoğunluğunun azaltılması şeklinde algılamaktadır (Çakmak ve Çevik, 2010: 2098). Duygu düzenleme süreci bazı durumlarda duygu yoğunluğunun azaltılması, bazı durumlarda duygunun aynı düzeyde kalmasını, bazı durumlarda ise duygu şiddetinin artırılmasını sağlamaktadır (Gross, 2001: 215).

Duygu düzenlemede duyguların farkında olunması ve duyguların anlaşılmasına çabalamak ilk yapılması gerekenlerdir(Gross ve John, 2003).Duyguların farkında olunması bazıları için kolay olsa da bazıları açısından zorlu bir durumdur. Kişinin ne hissettiğini bilememesi, vereceğinin tepkinin nasıl olacağına ilişkin yol gösterici olamaz.

Bazı durumlarda ise kişiyi işin içinden çıkılmaz şekilde zorlu bir duruma sokabilir. Bunun yanı sıra kişinin psikolojik bir sorunla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Duyguların farkına varılması sonrasında yaşanan duyguyu kabullenmek ikinci aşamadır(Gross ve John, 2003:349).Bir olayı veya durumu kabullenmenin zorluğu kadar yaşanan duygunun kabullenilmesi de zordur. Bazen kişi yaşanan duygunun utanç verici olduğunu düşünmekte veya duyguyu yaşadığı zaman kötü ruh halinin hâkim olacağına ilişkin olumsuz düşünceye sahip olmasının kişinin duygularını kabullenmesini zorlaştırmaktadır. Duyguların kabullenilmesinin ardından diğer aşama duygunun kontrol altına alınmasıdır(Gross ve John, 2003: 350). Duygular kontrol altına alınabildiğinde, kişi istenmeyen hatalı bir tepki vermekten kendisini koruyabilmektedir. Örnek olarak, kişi öfkelenmesine sebep olabilecek durumla karşı karşıya kaldığında, saldırgan tavır göstermek yerine başka bir yere dikkatini çevirerek duygusunu kontrol edebilmektedir. Duyguyu düzenlemek amacıyla son adım olarak esnek ve rahat yapıya sahip olmak gerekecektir (Gross ve John, 2003).Duygu düzenlemede esnek yapıda olmanın hem sürece hem de iyileşmeye önemli bir katkı yapabileceği söylenebilir.

Heinz Kohut'un psikodinamik teorisinin psikanalitik odaklı psikoterapi yöntemi ile kendilik psikolojisinin temeli olduğu kabul edilir. Her bireyin ilgi alanının ön planında daima "benlik" yer almaktadır. Benlik kavramı burada kişinin kendisinin kimlik duygusu ile tanımladığı kendilik (bütünsel kişilik) kavramını karşılamaktadır. Benlik bütünleştirici, bağımsız, kendi kendini harekete geçirebilir. Kohut, insanın esas motivasyonunun kendi benliğini güçlendirmek ve korumak olduğu savunmaktadır(Kohut, 1979; Akt., Özer, 2019).

Bireylerde kendilik kavramı, çocuğun temel ihtiyaçlarını insanlarla ilişki yoluyla yani kendiliğinden var olan nesnelere gidermeye başlaması ile oluşur. Çocuk, bu nesnelere kendi benliğine ait temel parçalar olarak algılar. Çocuğun gelişimi, anne ve babasından almış olduğu nesnelere bağlı olmaktadır. Kohut, çocuk gelişimi bakımından sakin, kendinden emin, destekleyici olan anne baba ilişkisinin sağlıklı ve iyi bir temel oluşturduğunu ileri sürmektedir(Kohut, 1977; Akt., Özer, 2019).

Kohut, Freud'dan farklı olarak bir kişinin kişiliğini id, ego ve süper ego olarak kişilik parçalarına ayırmamakta, kişiliği bütünsel olarak değerlendirmektedir. Kohut teorisinde gelişimi parçalı model şeklinde incelememekte, aksine kişinin yaşına bakmaksızın ruhsal

olarak sağlıklı yetişmesi, gelişimini sürdürmesi için üç koşulun yerine getirilmesi gerektiğini savunur. Sağlıklı bir kendiliğin geliştirilebilmesi için gerekli olan gereksinimler şunlardır:

Aynalama (Spiegelung): Çocuğun büyüme aşamasında ebeveynlerinin ona eşsiz ve mükemmel olduğu hissini yansıtması oldukça önemlidir. Kohut bunu “aynalama” olarak nitelendirilmektedir. Aynalamanın yeterli düzeyde uygulanması ile çocuğun özgüven ve kendilik değerini desteklemektedir.

İdealize etme (Idealisierung):Çocuk gelişimi sırasında sakinleşmesinde etkili olan, yanından eksik olmayan, güç verici kendiliğinden var olan nesnelere gereksinim duyar. Bu nesnelere bütünleşen çocuk hayatı idealize eder. Gelişimin ilerleyen aşamasında nesnelere eksildiğinde çocuk bunların yanında olmadığını farkına varır.

Bütünleşme (Integration): Kohut, her çocuğun diğerlerine benzemeye ve onlardan çok farklı olmamaya gereksinim duyduğunu ileri sürer. Kendiliğinden ilk var olan nesnelere benzer olmasının, çocuğun sosyal gruplara uyum sağlama, bu gruplara katılma ve aidiyet duygusunu teşvik eder (Özer, 2019).

Kohut’a göre, aynalama ihtiyacı bireyin başarıları ve nitelikleri için takdir edilmesini içerir. Çocukların kendilerine hayranlık duyan, ilerlemelerini takdir eden, başarılarını alkışlayan bakım verene ihtiyaç duyduklarını ileri sürmüştür. İdealize etme ise stres dönemlerinde idealize edilmiş olan başkasına güvenme, birlik olma isteğinden kaynaklanır. Çocukların hayranlık duydukları ideal ebeveyn figürünün olması, kendileriyle ilişkili oldukları duygusuna sahip olmaları gelişimlerinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlamaktadır. Çocuk, duygularının yansımalarının annesinde görür. Bununla anne çocuğun duygularını deneyimlemesi amacıyla duygusal ayna işlevi görür. Çocuk anne ilişkisinde kopmalar, tekrar birleşmeler oldukça çocuktaki güven duygusu ve empati duygusunun gelişimi desteklenir(Schore 2003).

1.1.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme genelde olumsuz duyguların azaltılması şeklinde algılanmaktadır; fakat duygu düzenlemenin esas amacı, kişinin yer aldığı ortam içindeki hedeflerine uygun olarak deneyimlenen duygunun artması veya azalması olarak düzenlenmesidir. Kişinin kullandığı duygu düzenleme stratejileri içinde yer aldıkları çevresel koşulların

değişiminde esneklik göstermediği durumda uyum bozucu olmaktadır(Bridges, Denham ve Ganiban, 2004).

Duygu düzenleme içeriğinde dört farklı alanda beceri söz konusudur. Bu beceriler, duygunun bilincinde olunması ve algılama, duygunun kabul edilmesi, olumsuz duygu deneyimlendiğinde dürtüsel eylemleridenetleyerek hedefe odaklı eylemdebulunabilme, bireyin içinde yer aldığı olayın veya durumun taleplerine, bireysel amaçlarına uygun duygu düzenleme stratejilerinin ayarlanabilmesidir (Gratz ve Roemer, 2004: 43). Uyumlu duygu düzenlemenin varlığını göstermesi bakımından bu becerilerin varlığı önemlidir. Bu becerilerden birinin eksikliği durumunda duygu düzenleme güçlüğü tanımlaması yapılabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004: 43).

1.1.2.2. Duygu Düzenleme ve Bilişler

İnsan hislerinde bilişlerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Bilişsel değerlendirmeler, hissin deneyimlenmesi ve hangi duygu olacağını belirlediğini ortaya koymaktadır(Joorman, Yoon ve Siemer, 2010: 175).Bu süreç, duygusal durumların öngörülebilirliği, önemi, kontrol edilebilirliğinin düzeyi gibi farklı boyutlarda ilerlemektedir(Lazarus, 1991: 4).

Bir duygunun ortaya çıkışında bilişlerin gereken koşullardan olup olmadığı uzun zaman tartışılan bir konu olmuştur(Parkinson, 2007: 21; Siemer ve Reisenzein, 2007: 26).Biliş ve duyguların arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır(Joorman vd., 2010 s. 175).Duygusal olaylar yardımıyla duygu durumla uyumlu olan hatıraların aktifleşmesi kolaylaşmaktadır. Bu sayede kişilerin bazı duyguları deneyimleme olasılıkları artmaktadır(Siemervd, 2010: 176).

Arnold (1960) duyguların bilişsel açıklamalarını çalışmalarında ilk ele alan araştırmacıdır. Daha sonra yapılan çalışmaların sonuçları ise bir durum karşısında kişisel tutumların duygusal tepkilerin düzeyini ve doğasını belirleyebileceğini ortaya koymuştur (Lazarus, 1991; Lazarus ve Folkman, 1987: 142). Yapılan araştırmalarda yaşamda karşı karşıya kalınan durumların olumsuz anlamlandırılmasının anksiyete bozukluklarına ve depresyona karşı yüksek düzeyde eğilim oluşturabileceği görülmüştür. Bu sorunlardaki olumsuz duygu durumları, durumların karşısında uygun olmayan zihinsel temsillere uyumlu olarak ortaya çıkan duygusal tepkiler olarak kabul edilmektedir (Wilson vd.,2006: 105).

1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme kavramı sürecin sadece bilişsel yönü göz önüne alınarak oluşturulmuştur. Bu kavram kişi için sorun yaratan, sıkıntı verici duyguların bilişsel stratejiler ile yani ruhsal yollarla üstesinden gelinmesi şeklinde nitelendirilmektedir (Garnefski vd., 2001). Bir başka tanımda ise kişinin yaşadığı durum veya olaylar karşısında harekete geçirdiği duygularının etkisiyle yaşanan deneyimin önemini veya biçimini değiştirmek için yapılan ve bilinç düzeyinde gerçekleştirilen tepkiler olduğu vurgulanmaktadır (Zelazo ve Cunningham, 2007: 137). Bilişsel duygu düzenleme genel olarak duygusal uyaranların bilişsel yöntemlerle yönetimi ve bilişsel olarak başa çıkılmasını içermektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007: 142). Diğer bir tanımda ise bilişsel duygu düzenleme, kişinin durum, olgu veya olay karşısında duygusal bir tepki üretmeden önce, mevcut koşulları bilişsel süreçler ile işlemesi ve duygusal tepkilerini bu şekilde pratiğe dökmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 125).

Araştırmacılar tarafından duyguların anlaşılması ve tanımlanması sürecinde bilişlerin mevcudiyeti önemsenen bir durumdur. Bilişsel kuramlar çerçevesinde kişilerin duygu, düşünce ve davranışları zihindeki bilgi işleme süreçleri ile oluşturulmaktadır. Bu süreçlerde bilişsel değerlendirmeler yapılmakta ve ulaşılan sonuçlar duyguların oluşmasında rol oynamaktadır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda hangi duygunun kişiyi ne düzeyde etkileyebileceği öngörülmekte ve bu sayede durumun tahmin edilebilir neticeleri, duygusallığı ve kontrol edilebilirliği artış göstermektedir (Lazarus, 1991). Biliş ve bilişsel süreçler özellikle strese neden olan durumlarda duyguların düzenlenmesi, kontrolü ve yönetiminde, ayrıca psikolojik iyi oluşun korunması bakımından kişiye yardımcı olmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıya neden olan hislerin ve sorunların, ruhsal yöntemlerle üstesinden gelme durumu şeklinde ifade edilmektedir (Garnefski, vd., 2002: 405). Bilişsel duygu düzenleme sürecinin değişik şekillerde gerçekleşebilmesi mümkündür. Sürecin başlangıcı gerek spesifik bir olay ile gerekse tetikleyici bir uyaran nedeniyle olabilir. Fakat sürecin tamamen otomatik başlaması biliş ile duygular arasındaki ilişkinin anlaşılmasını güçleştirmektedir. Bunun yanında duygunun oluşmasını ve düzenlenme sürecini boyutlarının somutlaştırılmasını da zorlaştırır. Bu işlemin oldukça hızlı gerçekleşmesi nedeniyle kişi çoğu zaman duygusal süreçlerin farkında dahi olmaz.

Bundan dolayı duygu düzenlemede davranışsal ve bilişsel tepkilerin anlaşılması ve önlem alınması zorlaşmaktadır (Mauss vd., 2007).

Bilişsel süreçlerin gerçekleşmesi bilinçli ve bilinçdışı olabilmektedir. Fakat bilişsel duygu düzenlemenin dikkate aldığı bilinçli bilişsel süreçler olmaktadır. Bilişsel süreçler kişilerin davranışsal ve fizyolojik tepkilerinde değişimlere neden olmaktadır. Bu değişimlerle mevcut veya yeni oluşabilecek duyguya uygun duygusal tepki oluşturulması veya duygunun yanıtının düzenlenmesi gerçekleştirilmektedir (Ochsner ve Gross, 2005: 243). Bu şekilde kişiler bilişsel duygu düzenleme ile duygularını düzenleyebilmekte, kişiye stres yaratan, iyi oluşu tehdit edici olaylar karşısında ortaya çıkan yoğun duygularla başa çıkmak daha kolay olmaktadır (Garnefski vd., 2001).

1.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Gelişim Süreci

Duygu düzenleme becerilerinin doğuştan gelmesine karşın bu becerilerin gelişimi zaman içerisinde söz konusu olmaktadır. Birey doğumu ile birlikte çeşitli duygusal tepkilerle karşı karşıya kalmakta ve bu duygusal tepkileri yaşamaktadır. Bunların azaltılması amacıyla elde edilen beceriler ise erken dönem deneyimlerin etkisi altındadır (Eisenberg, Spinrad ve Smith, 2004: 278). Bilhassa çocukluk dönemi ve ergenlikte gelişimini sürdüren duygu düzenleme sürecinde çevresel faktörler arasında yer alan aile önemli bir etkidir (Cole, Martin ve Dennison, 2004: 318). Başlangıcı bebeklik döneminde olan duygu düzenleme sürecinin gelişimi çocukluk dönemi ve ergenlikte hızla devam ederken, ilerleyen süreçlerde gelişimini istikrarlı şekilde sürdürmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Okul öncesi dönemde bireylerin sosyal kaynakları aile yanında arkadaş, öğretmen gibi kaynaklarla zenginleşmeye başlar. Bireyler bu dönemde hangi duygulara güvenebileceğini, hangilerinin güven verdiğini, pozitif ve negatif duyguları ortaya koyma durumlarını, hangi duyguların hangi hallerde dışavurulması gerektiğini, cinsiyet, kültürel özellikler gibi etkenlerin rolünü, duyguların yorumlanmasını öğrenmektedirler (Thompson ve Meyer, 2007:321). Duygu düzenleme gelişiminde okul öncesi dönemde ebeveynlerin verdikleri tepkiler de önemli bir rol oynamaktadır. Bu alanda gerçekleştirilen bir çalışmada cezalandırıcı ve olumsuz tutum içerisindeki ebeveynlerin çocuklarının öfke, üzüntü gibi olumsuz duygularını sergilemede zorlandıkları, kaçınma davranışı içerisinde oldukları görülmüştür. Bununla birlikte aynı araştırmada

destekleyici, kabul edici, olumlu tutum içerisindeki ebeveynlerin çocuklarında da işlevsel duygu düzenleme becerilerinde gelişme olduğu belirlenmiştir(Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998:242).

İlerleyen yaşlarda ise bilişsel olarak duygu düzenleme becerilerinin farkındalık kazanması söz konusu olmaktadır(Davis, Levine, Lench ve Quas, 2010: 499). Bilişsel yeteneklerin artmaya başladığı erken ergenlik döneminde duygu düzenlemede yeni keşifler olmaktadır. Bu dönemde bireylerde artan benlik farkındalığı ve sosyal çevreye duyarlılıkla birlikte duygusal özgüven desteklenmekte, buna bağlı olarak duygu düzenleme becerileri gelişimi hızlanmaktadır (Berk, 2015).Bu dönemde özellikle duyguları kontrol etme ve değerlendirme becerisi kazanılan önemli özellikler arasındadır(Cybele-Raver, McCoy, Lowenstein ve Pess, 2013: 395).

Bireyin erken ergenlik döneminde duygu düzenlemede yetişkinlerden aldığı yardım azalmakta, duygularını gizleyebilmekte ve bilişsel stratejileri kullanımı artmaktadır(Hum, Manassis ve Lewis, 2013: 553). Duyguların bu dönemde akademik çalışmalar, spor, müzik gibi olumlu biçimlerle düzenlenebilir. Bununla birlikte madde kullanımı gibi uyumsuz ve olumsuz biçimlerle de düzenlenebildiği görülmektedir(Hall, Munoz, Reus ve Sees, 1993: 763). Yetişkinlik döneminde ise çalışma yaşamı ile beraber bireylerde profesyonel tutum olarak nitelendirilen duyguların yaşanma ve ifade edilme biçimleri, buna ilişkin kralları öğrenmeleri sonucunda sosyal ilişkiler bakımından uygunsuz duygular kontrol altına alınabilmektedir (Gross ve Munoz, 1995: 152).

Bireylerin gerek özel hayatında gerekse sosyal hayatında her aşamada duygu düzenleme karşılarına çıkmaktadır. Bundan dolayı duygu düzenlemenin gözlemlenmesi kolay olmaktadır. Sağlıklı duygu düzenlemenin bir anlamda sağlıklı gelişimsel dönemlerin göstergesi olduğu ifade edilebilir(Gross ve Munoz, 1995: 153).

1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme kavramı ile bilişsel başa çıkma kavramı yoğun duygusal tepkinin yönetilme yeteneği olarak ifade edilebilir. Bundan dolayı literatürde bu kavramların birbirlerinin yerine kullanılabildiği söylenebilir.

Garnefski ve arkadaşları (2001)'nın ortaya koyduğu şekilde bilişsel duygu düzenleme stratejileri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere dokuz stratejiyi içermektedir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri; kabul etme, plan yapmaya tekrar odaklanma, olumlu

tekrar odaklanma, olumlu tekrar değerlendirme ile olayın değerini azaltmadır. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında şunların yer aldığı görülmektedir; kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini odaklanma ve yıkım (Garnefski vd. 2001). Literatürde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikopatolojilerin pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir (Lavender ve Anderson, 2010: 354). Bundan dolayı bilişsel duygu düzenleme stratejileri işlevsiz olarak görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007: 144). Bireylerin kullandıkları dokuz adet bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin açıklamalar aşağıda ele alınmıştır.

1.2.2.1. Kabul Etme

Duygusal olarak sağlıklı yaşam sürebilmenin birincil koşulunun kabul etme olduğu ifade edilmektedir (Ben-Sharar, 2012). Mevcut durumun inkar edilmemesi ve duyguların bastırılmadan mevcut durumun kabul edilmesi olarak nitelendirilir (Wolgast vd., 2011: 859). Kabul etme, işlevsel bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak görülmektedir. İki farklı açısı bulunan kabul etmenin bu açıları kişinin mevcut tehdit veya stres veren durumu kabul etmesi ile yaşanan sorunla başa çıkamayacağını kabul etmesi ve sonuca kendisini hazırlaması şeklindedir. Benlik saygısı ile iyimserlik ve kendine güven arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunuyor iken uyumsuzluk ve kaygı ile negatif yönlü ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (McCracken ve Eccleston, 2003: 198).

1.2.2.2. Kendini Suçlama

Kişinin başına gelenlerden ve yaşananlardan dolayı kendisini sorumlu tutması ve suçlamasıdır (Garnefski vd., 2001). Kendini suçlama genel olarak iki tipte olmaktadır. birinci tipte hâkim olan kontrol edilebilirlik düşüncesidir. Kişi suçlamayı değiştirilebilir davranışlar gibi bir kaynağa yöneltmekte olup, kişide gelecekte olumsuz oluşabilecek sonuçtan kaçınabileceği düşüncesi söz konusudur. İkinci tipte ise hâkim olan saygı düşüncesidir. Kişi suçlamayı değiştirilemez kendi karakteri gibi kaynağa yöneltir. Olumsuz yaşam deneyimlerinden kaynaklandığı bilinen kendini suçlamanın değersizlik inancı ile ilişkili olduğu, bunun yanında yalnızlık, depresyon ve çeşitli sağlık sorunlarının yaşanmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Anderson vd., 1994).

1.2.2.3. Düşünceye Odaklanma

Kişi arzulanmayan durum veya olayla ilişkili açığa çıkan duygu ve düşünceler üzerinde daimi biçimde düşünmeye devam etmektedir. Düşünmeye odaklanma, kişinin olumsuz

yaşam deneyimlerinin neticesinde oluşan olumsuz duyguları düzenlemek yerine sürekli sonuca odaklanma ile meşgul olmayı ifade etmektedir. Sürekli negatif duyguların neden ve sonuçlarına odaklanan, fakat çözüm üretici değil bunu pasif olarak gerçekleştiren stratejidir(Berman vd., 2011: 549).

1.2.2.4. Pozitif Tekrar Odaklanma

Arzu edilmeyen bir durum veya olay karşısında kişinin düşüncelerini olumlu ve istenen duygulara yönlendirmesini ifade etmektedir(Garnefski vd., 2001).Diğer bir ifade ile kişi istenmeyen durum veya olayın etkilerinden çıkarak, dikkat ve duygularını daha önce yaşadığı olumlu ve hoş giden olaylara yönlendirmektedir. Bu bilişsel duygu düzenleme stratejisi kısa vadede kişiler için işlevsel olsa da uzun vadede başa çıkmada işlevsel kalabilmesi söz konusudur (Garnefski vd., 2001). Pozitif tekrar odaklanma ile kaygı ve depresyon arasında negatif yönlü, psikolojik iyi oluş ile ise pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir(Garnefski ve Kraaij, 2006b: 1662; Southward, Heij ve Cheavens, 2019: 452).

1.2.2.5. Plan Yapmaya Tekrar Odaklanma

Bu strateji kişinin yaşamış olduğu istenmeyen bir durumu veya olayı değiştirmek için plan yapmasını ifade etmektedir(Garnefski vd., 2002).Kişinin bu yaşadığı durum veya olayla ne şekilde başa çıkacağı, problemi etkili bir şekilde nasıl yöneteceğine ilişkin hangi adımları atacağına karar vermesidir(Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: 268).Plan yapmaya tekrar odaklanma, benlik saygısı, iyimserlik ve kendine güven ile pozitif yönlü ilişki içerisinde iken, depresyon ve kaygı ile negatif yönlü ilişki içerisinde(Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve van Den Kommer, 2004: 268).

1.2.2.6. Pozitif Tekrar Gözden Geçirme

Bu strateji yaşanmış olan istenmeyen bir durum veya olay karşısında, durum veya olayın olumlu taraflarını görmeyi içermektedir. Yaşanmış durum veya olayın kendisinin daha güçlü birisi olmasını sağladığının düşünülmesi, bireysel gelişim bakımından yaşanmış durum veya olaya pozitif anlam yüklemek olarak ifade edilmektedir(Garland, Gaylord ve Park, 2009: 38). İyimserliğin, benlik saygısı ve güven ile pozitif yönlü, kaygı ile arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu bildirilmektedir (Garnefski vd., 2001).

1.2.2.7. Bakış Açısını Değiştirme

Bakış açısını değiştirme, kişinin karşılaşabileceği en kötü olay veya durumun bu olmadığına ilişkin bir inanca sahip olmasıdır. Kişi, karşı karşıya kaldığı istenmeyen durum veya olayları diğerleri ile karşılaştırmakta, ciddiyetini azaltmakta, bundan daha kötüsünün de olduğunu zihnine yerleştirmektedir. Karşılaştırma kişinin daha önce yaşamış olduğu olumsuz deneyimler yoluyla da yapılabilmektedir (Garnefski vd., 2001). Bakış açısını değiştirme stratejisinin genelde olumlu olduğu belirtilmektedir; ancak buna ilişkin olarak literatürde depresyon ile pozitif yönlü ilişki olduğunu gösterir araştırmalar da bulunmaktadır (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007: 415).

1.2.2.8. Yıkım

Yıkım diğer bir ifade ile felaketleştirme kişinin karşılaştığı olay veya durumların olduğundan kötü olabileceği, gelecekte daha kötü olabileceği düşüncesi içerisinde olmasıdır. Birey tarafından içinde bulunulan durum en kötü senaryo olarak görülmekte, durum facia gibi değerlendirilmektedir (Börsbo, Peolsson ve Gerdle, 2008: 563). Kişi daha sonra olabilecekleri yönetemeyeceğini, başa çıkamayacağını düşünmektedir. Yıkım ile stres, uyumsuzluk ve depresyon arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bildirilmektedir (Kallay, Tıncaş ve Benga, 2009: 132).

1.2.2.9. Diğerlerini Suçlama

Kişinin istenmeyen durum veya olayların yaşanmasının başkaları nedeniyle olduğuna ilişkin inancının bulunmasıdır. Kişi gerçekleştirilen hataların sorumluluğunu diğerlerine yüklemekte, diğerlerini suçlama eğilimi göstermektedir (Onat ve Otrar, 2010: 128). Diğerlerini suçlama ile tükenmişlik, davranışsal ve duygusal sorunlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Garnefski vd., 2002).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında, yıkım, düşünceye odaklanma, kendini suçlama stratejilerinin anksiyete ve depresyon, plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar odaklanma stratejilerinin iyi oluş ile ilişkili oldukları görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007; Schroevers vd., 2007). Ayrıca uyumsuz stratejilerin kullanılmasının olumsuz duyguların ortaya çıkmasını sağlarken, kişilerin işlevselliği de olumsuz yönde etkilenmektedir (Martin ve Dahlen, 2005: 1251).

1.3. İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar

Bilişsel duygu düzenleme, kişilerin iyi oluşları ve sağlıklı bir işleyişe sahip olmaları bakımından önemli bir etkidir(Aldao, Gee, Reyes ve Seager, 2016: 928). Araştırmalarda genellikle depresyon, stres, kaygı gibi negatif durumlara odaklanıldığı görülmektedir; fakat bilişsel duygu düzenleme alanında gerçekleştirilen çalışmaların giderek arttığı, daha farklı değişkenlerle ilişkilerine bakıldığı da söylenebilir. Bu bölümde literatürde bilişsel duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmaların bir kısmı yer almaktadır.

Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig ve Pinuelas (1994) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel duygu düzenleme ile öfke ve saldırganlık ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre uyumlu olarak nitelendirilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerini sıklıkla kullananların sosyal ilişkilerde daha yapıcı davranışlar sergiledikleri saptanmıştır.

Hill ve Craft (2003) tarafından yapılmış çalışmada ebeveyn tutumu ile matematik başarısı arasında sosyal iletişim, akademik beceri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolü değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda ebeveyn tutumu ve akademik başarının arasındaki ilişkide sağlıklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı arabulucu olduğu belirlenmiştir. Garnefski ve arkadaşları (2004) araştırmalarında yıkım, düşünceye odaklanma ve kendini suçlama stratejileri ile depresyon arasında pozitif yönlü, olumlu tekrar değerlendirme ile negatif yönlü ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Zlomke ve Hahn (2010) tarafından yapılmış çalışmanın sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım ve kendini suçlama stratejisi ile stres ve kaygı arasında pozitif yönlü, kabul etme ve olumlu tekrar değerlendirme stratejisi ile kaygı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür.

Aldao ve Nolen-Hoeksema (2010) uyumsuz olarak nitelendirilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı, yeme bozukluğu ve depresyon ile güçlü bir ilişki saptamıştır. Williams ve Grisham (2012) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Dürtüsellik ve kompulsif satın alma değişkenlerinin arasındaki ilişkinin ve duygu düzenlemenin kompulsif satın alma davranışı üzerindeki etkisini açıklayabilmek için kompulsif alıcılar ve satıcılar ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda dürtüsellik ve kompulsif satın alma davranışı arasında anlamlı tespit edilememiştir.

Antoine, Dauvier, Andreotti ve Congard (2018) tarafından yürütülen araştırmada katılımcılara altı hafta devam eden pozitif psikoloji müdahale programı uygulanmıştır. Programın katılımcılar üzerinde depresyon, bilinçli farkındalık, kaygı, stres ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda programın bilinçli farkındalık yarattığı, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin devreye girmesine neden olduğu, buna bağlı olarak kaygı, depresyon ve stresin azaldığı saptanmıştır. Aynı çalışmada programın olumlu tekrar değerlendirme ve kabul etme stratejilerinin daha fazla kullanılmasına, diğerlerini suçlama stratejisinin kullanımının ise azalmasına neden olduğu görölmüştür.



BÖLÜM 2: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

2.1. Beden İmajı

Bedene ilişkin olarak analiz yapılabilmesi için, öncelikle bedenın materyal, biyolojik ve fiziksel bir olgu olmasının yanında güncel ve sosyal süreçler bakımından vazgeçilemez bir olgu olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir. Kişinin bedenine ilişkin düşünceleri söz konusu olduğunda, beden imajı kavramı ortaya çıkmaktadır (Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2017: 80). Genel olarak ifade edilmesi gerekirse beden imajı, kişinin kendini nasıl gördüğüne ilişkin bir resmini ifade etmektedir (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019: 907).Beden imajı aynı zamanda kişinin fiziksel görünümüne ilişkin çevresindekilerin düşünceleri hakkında inançlarını da kapsamaktadır. Bu bağlamda kişi çevresindeki kişilerin karşısına çıktığında kendisi ile ilgili düşüncelerinin üzerinde durmakta ve kaygı yaşamaktadır. Kişinin yaşadığı kaygı çevresindekilere karşı içe dönük davranışlar sergilemesine neden olmaktadır (Çınar ve Keskin, 2015: 460).

Beden imajı, “olumlu beden imajı” ve “olumsuz beden imajı” şeklinde iki şekilde yaşanabilmektedir (Cash, 2004: 2). Olumlu beden imajı, bireyin bedeninden memnun olma durumudur. Olumsuz beden imajının ise bireyin kendi bedeni ile ilgili negatif düşünce ve duygulara sahip olması şeklinde tanımlandığı görülür. Olumsuz beden imajına sahip olan kişi diğerlerine göre kendini daha az çekici bulur, bedeninden utanır ve reddeder. Kişinin olumsuz beden imajına sahip olması, sosyal görünüş kaygısı yaşamasında da etken olabilmektedir (Doğan, 2010: 153).

Beden imajı kişinin cinsiyetine, yaşına, sağlığına, vücut ağırlığına, içinde yer aldığı topluma veya zamana göre farklılık gösterebileceği göz önüne alınarak, sadece estetik özelliklerle sınırlandırılmamalıdır. Bunun yanı sıra benlik saygısının da beden imajı ile ilişki olduğu dikkate alınmalıdır. Zira bedenini beğenen kişilerde olumlu benlik saygısı bulunur ve bu kişiler sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat hissedebilirler(Haspolat ve Kağan, 2017: 141).

2.2. Sosyal Kaygı Kavramı

İnsanlar genelde içinde yer aldıkları ortamlarda herkes tarafından izlendiklerini ve toplumda küçük düşebilecekleri konular üzerinde düşünürler. Bu düşünceler ise insanların kaygı durumunu doğrudan etkiler. Kaygı, kişinin içinde bulunduğu ve net

olarak tarifleyemediği duyumsamalardan meydana gelmektedir. Tarifi yapılamayan bu duyumsamalar, kişilerde fiziksel veya ruhsal belirtilerle ortaya çıkabilmektedir. Fiziksel veya ruhsal olsun kaygı kişinin içinde yer aldığı durumdan hoşnut olmaması, başka kişilerle iletişime geçememesi, içinde bulunduğu ortamdan ayrılmak istemesi gibi baskılayıcı bir etkisi bulunmaktadır(Aktan, 2018: 36).

Kaygının kişi için katlanılmaz duruma gelmesi halinde, sosyal ortamlarda bulunmama ve bu ortamlardan kaçınma gibi davranışlar sergilenebilir. İnsan hayatı boyunca çevresindeki kişilerle iletişim halindedir. Bu insanın toplumsal bir varlık olmasını ve diğer insanlarla iletişiminin kendi yaşamı açısından önemli olduğunu gösterir. Kişi bu iletişim sayesinde kendini geliştirir, yaşamını devam ettirebilir. Ancak iletişim kurduğu kişilerden veya girdiği sosyal ortamlardan kendisine yönelik bir değerlendirme gerçekleştirileceğine ilişkin korku veya endişe hissettiği zaman, kendini gergin, huzursuz ve çekingen tavırlar içerisinde olabilir. Bunlar bireyin sosyal kaygı yaşadığının göstergeleridir(Gümüş, 2010; Yıldırım, ırak ve Konan, 2011: 88).

Sosyal kaygı DSM-V' te kişinin bilmediği bir ortamda bulunan kişilerle iletişimde olduğu veya topluluk önünde eylemde bulunduğu durumdan sürekli ve açık şekilde endişe duyma hali olarak ifade edilmektedir. Kişi bu durumla ne zaman karşılaşır ise aynı duygular yaşanır ve kaygı duyulmasına neden olur. Ayrıca kişi yaşadığı kaygının anlamsız olduğunu düşünse de kaygı nedeniyle bulunduğu ortamdan veya bir arada olduğu kişilerden uzaklaşma davranışında bulunur(Zrer, 2015).

Bilindik olmadık bir ortamda bulunan insanlarla iletişimde bulunmaktan ve bu ortamdaki kişinin sürekli ve açık olarak yaşadığı endişe duygusu sosyal kaygı olarak nitelendirilmektedir(Amerikan Psikiyatri Birliği, 1996).Sosyal kaygı ile diğer kaygı türlerinin arasındaki en belirgin farklılık, sosyal kaygının temelini kişilerarası tecrübelere dayanmasıdır. Kişinin sosyal kaygı ile ilgili olan diğer bir kaygı türü ise sosyal görünüş kaygısıdır(Arnett ve Stanley, 2006: 186).

Sosyal kaygı bozukluğu tanı koyma sürecinde öncelikle 6 aydan uzun süreli bozukluğun yaşanıyor olmasına, kişisel, sosyal, iş eğitim işlevselliklerinde bozulmaların olmasına dikkat edilmelidir. Aynı zamanda fiziksel bozukluklardan, alkol ve madde kullanım bozukluklarından, anoreksiya nervozadan, psikotik ve duyma durum bozukluklarından,

normal utangaçlıktan, çekingen kişilik bozukluklarından, obsesif kompulsif bozukluktan ve diğer kaygı bozukluklarından ayrılmasına bakılmalıdır(Morrison, 2017: 186).

2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanlar açısından dış görünüş çevredeki insanlarda olumlu bir etki bırakılması bakımından önemli bir etkidir. İnsanlık tarihinde her zaman dış görünüşün bireylerin yaşamında önemini koruduğu söylenebilir. Toplumlarda dış görünüşe yapılan değerlendirmeler, ona yüklenen anlamlar ön planda olmayı sürdürmüştür(Çetinkaya vd., 2019:907). Günümüzde diğer insanların üzerinde iyi izlenim bırakabilmek kişiler tarafından önemli bir durum olarak görülmektedir. Bu bağlamda diğer insanların nazarında iyi izlenim bırakamama düşüncesi ise kişilerde kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir(Tabak ve Kahraman, 2022: 23).

Sosyal görünüş kavramı, kişinin fiziksel sosyal özelliklerini de kapsayan genel görünümünün başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğine ilişkin olarak kişinin kendisinin görünümüne dair olumlu veya olumsuz algısı ile ilişkilidir. Kişinin görünümüne dair sosyal çevresinden algıladığı izlenimler, kendi bedenine yönelik algılarını yönlendirmekte ve başkalarının düşünceleri ve değerlendirmelerine bağlı olarak korku, gerginlik ve endişeye neden olabilmektedir(Dakanalis vd., 2016: 582).

İnsanlar çevrede iyi bir etki ve intiba bırakabilmek amacıyla çabalamaktadırlar. Bir başkası üzerinde bırakacakları etkinin iyi olmadığını düşündüklerinde ise sosyal görünüş kaygısı adı verilen kaygı durumunu yaşayabilirler(Çetinkaya vd., 2019:907). Sosyal görünüş kaygısı ise sosyal kaygının uzantısı şeklinde değerlendirilebilir. Zira kişi dış görünüşü yanında başka bir kişi tarafından nasıl algılanacağına ilişkin de kaygı duymaktadır(Alımcı, 2018: 13). Bu alanda yapılan bir çalışmada, sosyal görünüş kaygısının içeriğinin kişinin görünüşünü kapsadığını ve bundan dolayı sosyal kaygı ile benzerlik gösterdiği belirlenmiştir(White, 2013: 10). Doğan'a (2010) göre ise sosyal görünüş kaygısı, bireyin kendi bedenine ilişkin negatif algılamaları olarak tanımlanmış, sosyal görünüş algısının altında olumsuz beden imajının bulunduğu ifade edilmiştir.

Görünüşe ilişkin değerlendirmelerin olumsuz olması durumunda oluşan kaygı, kişinin kendi kaygısı ile başkalarının onu değerlendirmesi ile ilgili oluşan kaygıyı da içermektedir. Bu kaygı durumu bedeninin bütünlüğüne ilişkindir. Beden imajına ilişkin olumsuz duygu ve düşünceleri olan, bu hususta kaygı duyan kişilerin hatalı buldukları

tarafları ile çok uğraşma, sıklıkla aynada kendine bakma, başkaları ile kendini kıyaslama gibi davranışlar sergiledikleri görülmektedir(Alemdağ ve Öncü, 2015).

Kişinin bedenine ilişkin olarak geliştirdiği bu kaygılar sosyal ortamlarda artış göstermektedir. Bundan dolayı kaygı yaşayan kişiler evden çıkmama, sosyal ortamlardan kaçınma davranışı sergilerler. Bunun yanı sıra kişilerin aşırı süslenme, kendini gizleme, onay arama gibi davranışlar da sergiledikleri gözlemlenmektedir. Kişinin idealindeki beden imajı ile kendi dış görünüşünün arasındaki uyumsuzluk nedeniyle oluşturduğu kaygı, benlik saygısının düşük olmasına dayandırılabilir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011: 47). Sosyal görünüş kaygısını etkileyen birtakım faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler şu şekilde sıralanabilmektedir (Çınar ve Keskin, 2015: 461):

- Kişinin boy, cinsiyet, sosyal durumlar, yaş gibi bireysel özellikleri,
- Bedensel etkinlik kalitesi,
- Bedensel etkinlik biçimleri,
- Sosyal dürtücüler,
- Bedensel bakımdan kendini algılama durumu,
- Çevresel dürtücüler.

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri gerginlik ve kaygı olarak da ifade edilebilmektedir. Aynı zamanda bu kaygı anksiyetenin bir türü olarak da nitelendirilmektedir(Gündüz ve Sağlam, 2020:245).

2.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri

Sosyal görünüş kaygısı bireyler açısından önemli bir kaygı durumudur. Bireyin sosyal ve kişisel yaşamında yönlendirici öneme haiz olan sosyal görünüş kaygısının altında yatan nedenler aşağıdaki başlıklar altında incelenebilmektedir:

Fizyoloji: Kaygılı kişilerde sempatik sinir sisteminde aktivite eşikleri düşüktür. Bundan dolayı bir durumun veya olayın kaygı ile karşılanması bu kişilerde beklenen bir durum olmaktadır. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısına sahip olan kişilerde sempatik sinir sisteminin aktivite eşiği düşük olabilmektedir(Ökten, 2019).

Reddedilme duygusu: Kişiler bedenlerinin sosyal bir onay olarak karşı cinsle ilişkilerinde önemli bir etken olduğu inancına sahiptirler. Bu nedenle olumsuz bir geri

bildirimle sosyal ortamdaki veya bir gruptan reddedilme durumu sosyal görünüş kaygısı bakımından önemli bir etken olarak kabul edilmektedir(Alden ve Lynn, 2004: 858).

Utangaçlık: Kişi utangaçlık nedeniyle daha pasif ve sosyalleşmeden uzak bir kişilik yapısına bürünebilmektedir. Utangaç kişi yetersiz olduğunu düşünerek, depresif belirtiler gösterir, kendine güvensizlik yaşar ve bedeninden memnun olmaz. Bunların yaşanması ile birlikte sosyal görünüş kaygısı düzeyi de artış gösterir (Subaşı, 2007: 5).

Sosyal izlenim: Kişinin başkalarının kendisine ilişkin fikirlerini her zaman önemseydiği söylenebilir. Kişi çevrenin kendisinden yüksek bir konumda olduğunu düşünür. Bundan dolayı kendisini çevreye karşı olumlu izlenim bırakma mecburiyetinde hisseder. Çevresindekilerin izlenimlerinin sonucunun ne olacağını öngöremeyeceği için kaygı düzeyinde yükselme olur(Mülazımoğlu, ErturanIlker ve Arslan, 2014: 32).

2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Kuramları

Bu başlık altında sosyal görünüş kaygısının psikodinamik yaklaşım, izlenim teorisi, bilişsel davranışçı kuram ve sosyal öğrenme kuramında nasıl ele alındığına yer verilmiştir.

2.3.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud tarafından kaygı 3 başlık halinde ele alınmıştır. Bunlar nevrotik kaygı, gerçekçi kaygı ve ahlaki kaygıdır. Nevrotik kaygı, ego ile id savaşında egonun başarılı olamayacağına dair yaşanmış kaygıdır. Bu kaygı çocukluk döneminde cezalandırmalar ile ilgilidir. Kişinin anlamlandıramadığı aklını kaybedeceği veya kontrolünün ortadan kalkacağına ilişkin düşünceleridir. Gerçekçi kaygı, dış dünyada gerçek bir tehlikeye duygusal tepki verilerek yaşanmış olan kaygıdır. Ahlaki kaygı ise, süperegö ile ego arasında meydana gelen çatışmadan dolayı oluşmaktadır. Bu kaygı durumunda kişi doğru olmadığını düşündüğü duygu ve düşüncelerinden dolayı utanç ve suçluluk hisseder(Ataş, 2018).

Adler'e (1969)çocukluk çağı yaşantılarını önemseyen teorisyenler arasındadır. Onun bakış açısına göre bireylerin doğuştan var olan yetersizlik duygularını bastırmak için çabalamaları, sürekli üstünlük sağlamaya çalışmaları ise kaygının nedeni olarak düşünülmüştür. Fromm'a (1941) göre ise sahip olunan bağımsızlık duygusu da kişiyi yalnızlaştırmakta ve buna bağlı olarak kaygı nedeni olmaktadır. Bireyin performansı ve

becerikliliği hususundaki inancı, yalnızlaşmanın artması, kaygının duyguların hızına uyum sağlaması durumunda kaygının düzeyi en alt sınırdan kalarak, sağlıklı bir kişilik gelişimi sağlanabilecektir.

Horney'in (1950) kuramında ise, ebeveynlerin kendilerinin nevroitik ihtiyaçlarından dolayı bireyin doyum ve güvenlik ihtiyacının yeterli düzeyde karşılanmaması durumunda, birey ebeveynlerine karşı yedi düşmanlık duygusu geliştirir. Ancak genelde çocuklar düşmanlık duygularını bastırırlar. Bastırılmış düşmanlık ise belirli olmayan endişe duygusunun yaşanmasına neden olur. Kuramda bu durum temel kaygı olarak nitelendirilmektedir. Temel kaygı, kendini önemsiz, küçük, tehlike içinde ve çaresiz bırakılmış hissetmektir.

2.3.2.2. İzlenim Teorisi

İzlenim teorisi birey açısından önemli bir yeri olan çevrenin kişi üzerinde duygusal, davranışsal ve bilişsel etkilerini incelemektedir. Kişi kendisini sosyal ortama sunmak ve insanların üzerinde olumlu etki bırakmayı isteyecektir. Fakat bunun gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine ilişkin kaygıya kapılacaktır. Bu süreç sosyal görünüş kaygısına uygun ortam hazırlamaktadır (Ökten, 2019).

Birey açısından sürekli izlendiğine ilişkin düşünce kendisinin hareketlerine ve davranışlarına çeki düzen vermesini söyleyen içsel bir mekanizmadır. Fiziksel olarak bu içsel mekanizma tarafından kabul edilebilir olmak, onaylanan ve kabul edilen normlarda beden algısı ile bedensel çekicilik önemli bir etkendir. Bundan dolayı bedensel olarak sosyal ortamlarda olumlu dönütler alan bireylerde sosyal görünüş kaygısı gelişmiyor iken olumsuz dönüt alanlarda sosyal görünüş kaygısı gelişmesi beklenmektedir (Leary vd., 1988: 310).

2.3.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu kuramın temelinde bir davranışın oluşmasının taklit yoluyla olduğu bulunmaktadır. Sosyal öğrenme kuramında bireylerde sosyal görünüş kaygısının gelişmesinde temel unsurun diğerlerinin yaptıklarını yapma, beden sunumlarının önemli olduğunun üzerinde durulmaktadır. Bunda son dönemlerde özellikle medyada sürekli beden temasının nasıl olması gerektiği üzerinde durulması, erkek ve kadın bedenlerinin incelenmesi etkili olmaktadır. Medyada belli yaş gruplarında etkili olabilecek futbolcu, oyuncu gibi ünlü kişilerin bildirimleri ve davranışları da bireylerde sosyal görünüşün önemini

vurgulayacak niteliktedir. Bu gibi nedenlerle taklit yoluna giden bireylerde sosyal görünüş kaygısının gelişmesi öngörülmektedir (Ekşi vd.,2016).

2.3.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bu kuramda sosyal görünüş kaygısı öğrenilmiş davranış olarak nitelendirilmektedir. Bu davranış ise pekiştirme veya koşullanma yoluyla meydana gelmiştir. Bu koşullanma aşığıda yer aldığı üzere doğrudan koşullanma, gözlem ve bilgi aktarımı olmak üzere üç şekilde kendini göstermektedir(Türkçapar, 1999: 248):

Doğrudan koşullanma: Bu durumda kişinin doğrudan yapmış olduğu hareketler ve sonuçlarını deneyimlemesi söz konusudur. Deneyimin neticesinde kişide meydana gelen etkinin tekrarlanması ile kişide öğrenme gerçekleşir. Dış görünüşünü beğenmeyen, çevreden sürekli olumsuz bildirimler alan kişilerde sosyal görünüş kaygısı gelişmesi öngörülmektedir(Kılavuzoğlu, 2018: 27)

Gözlem: Öğrenme kişinin diğerlerini göz ederek gerçekleştirilebilir. Bu durum olayın yaşanmasında içsel olarak rol oynamaktadır. Bir arkadaşının dış görünümü ile dalga geçildiğini veya küçük düşürüldüğünü düşünen kişide sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkması buna örnek olarak gösterilebilir(Freud, 2017).

Bilgi aktarımı: Bu durumda öğrenme tutum ve verilerle gerçekleşebilir. Burada gözlem ve tecrübe olmamakla birlikte kişiler başkalarından aldıkları verilerle tutum geliştirebilirler. Dış görünüşün önemine ilişkin bir konuşmanın sonrasında kişinin dış görünüşünü önemsemesi ve kaygı duyması buna örnek olarak gösterilebilir (Cüceloğlu, 2016: 128).

2.4. İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar

Kaygı herkese göre değişebilen bir durumdur. Bazı kişilerde ağır seyrederek, uzun süre belli zamanlarda etkili olabilmekte ve stresin etkili olduğu bir durum olarak yaşanabilmektedir. Bazı kişilerde de hayat kontrolünün sağlanamaması duygusunun oluşması, geleceğe ilişkin genel bir kaygı şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Cüceloğlu, 2016).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yapılan tanımlamada kaygı, kişinin bir olaya ilişkin olarak çevre uyaranlarına vermiş olduğu tepki yani tehlike sinyali şeklinde

ifade edilmektedir. Kaygının gelişmesi çevre koşullarına bağlı olarak veya kişinin olayla bağlantısı bulunmayan iç tepkisine göre gerçekleşebilir (Bilgin, 2001).

Kaygı nedeni olabilecek durumlar şu şekilde sıralanabilmektedir (Kaya ve Varol, 2004: 35): Kişiye verilen desteğin geri çekilmesi, bir durum veya olaydan negatif sonuç beklenmesi, düşünceler ile uygulananların farklı olması, kişinin kendisini tehdit altında hissetmesi, fiziksel rahatsızlık. Esmaceli (2020) tarafından bu sayılanlar dışında kaygıya neden olabilecek diğer durumları başarısızlık korkusu, belirsizlik nedenleri ve prestij kaybını belirtmektedir. Kaygı belirtileri ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda mide bulantısı, kas gerginliği, nefes alışverişinde hızlanma, terleme, kalp ritminde artış gibi fiziksel belirtiler, libido azalması, endişe, utangaçlık, sinirlilik, korku, odaklanma sorunu gibi psikolojik belirtiler, yaratıcılıkta ve dikkatte azalma, kararsızlık, unutkanlık, çevreye karşı ilginin azalması gibi bilişsel belirtilerin olduğu bildirilmektedir (Sertbaş ve Bahar, 2004; Şensoy, 2006; Sabah, 2010).

Alanyazında Şirin (2015) çalışmasında ergenlerde vücut kitle endeksi ile benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların vücut kitle endeksi, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı yüksek katılımcıların ise sosyal görünüş kaygısının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bakalim (2016) üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu çalışmasında, katılımcıların beden imajı memnuniyetini kendine güven yaklaşımı ile sosyal görünüş kaygısı üzerindeki aracılık etkilerini incelemiştir. Çalışmanın neticesinde genel beden imajı memnuniyetini kendine güven yaklaşımı ile erkekler, kadınlar ve tüm katılımcılar açısından sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde aracılık ettiği belirlenmiştir.

Ekşi, Arıcan ve Yaman (2016) yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısının katılımcıların sergiledikleri riskli davranışlarını yordama gücünün araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya meslek lisesi öğrencileri katılımcı olmuşlardır. Çalışmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısının, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin riskli davranışlarının %14'ünü açıkladığı ve sosyal görünüş kaygısı riskli davranışlarını yordama gücünün yüksek olduğu saptanmıştır.

Vural, Keskin ve Çoruh (2017) yapmış oldukları çalışmalarında özel yetenek sınavları ile üniversiteye girmiş öğrencilerin özyeterlikleri ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesini amaçlamışlardır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin orta, özyeterliklerinin ise orta düzeyin üzerinde olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ve özyeterlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı, bununla birlikte sosyal görünüş kaygısı ve özyeterlik düzeylerinin bölümlere göre farklılaştığı saptanmıştır.

Harnish, Bridges ve Carson (2019) tarafından yürütülen çalışmalarında sosyal kaygı ile kompulsif satın alma davranışı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal kaygının kompulsif satın alma davranışını yordadığı belirlenmiştir.

Yücesoy (2019) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada akılcı olmayan inançlar, değerler ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcılarda değerlerin artması ile akılcı olmayan inançlarda azalma olacağı, değerleri ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde doğrusal ilişkinin olduğu, akılcı olmayan inançlardaki artışın sosyal görünüş kaygısını arttırdığı belirlenmiştir.

Tabak ve Kahraman (2022) genç yetişkinlerle yürüttükleri çalışmalarında katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı üzerinde yordayıcı etkisinin belirlenmesini amaçlamışlardır. Çalışmanın sonucunda katılımcılarda sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ve cinsiyet değişkeninin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını %13,2 oranında yordadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM:3 KOMPULSİF SATIN ALMA DAVRANIŞI

3.1. Kompulsif Satın Alma Tanımı ve Tarihçesi

Kompulsif satın alma kavramının literatüre ilk defa girişi 1915 yılında Kraepelin tarafından oniomani veya satın alma manisi şeklinde olmuştur. Kompulsif satın alma, Kraepelin'in ardından 1924 yılında Bleuler tarafından kleptomani, alkolizm ve piromani ile beraber "Tepkisel Dürtüler" şeklinde değerlendirilmiştir. Bu araştırmacılar bozukluğun bir nevi psikolojik ve tepkisel dürtü olduğunu ileri sürmüşlerdir (Lee ve Mysyk, 2004).

Kompulsif satın alma için literatürde pek çok terim üretildiği görülmektedir. Bunlar; dürtüsel satın alma, kompulsif alışveriş, satın alma, kompulsif tüketim, kontrol edilemeyen satın alma ve benzeri şekildedir (Tamam vd.,1998: 225). Literatürde en fazla kullanılan terim ise "kompulsif satın alma davranışı" olmaktadır, tanımların tümü içerik olarak engellenemeyen bir dürtü şeklinde alışveriş bağımlılığını nitelemektedir (Ünsalver, 2011). Hastalığı bağımlılık şeklinde ele alan araştırmacılar, kompulsif olarak değerlendirme yapıldığında kompulsif satın alma davranışının anormal görüleceğini ve bu nedenle davranışın sosyal fenomen olarak ele alınamayacağını ileri sürmüşlerdir (Black, 1996).

Kompulsif satın alma davranışının yakın ilişkide olduğu duygu durum bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, dürtü denetim bozukluklarına da dikkat edilmesi gerektiğini ve DSM içerisinde yer alması gerektiğini savunmuşlardır (McElroy, Satlin, Pope, Jack ve Hudson 1991). Kompulsif satın almanın DSM içerisinde yer alması durumunda hastalık olarak değerlendirilebileceğini, sosyal etkenlerin ise göz önüne alınmayacağını ileri sürmüşlerdir (Lee ve Mysyk, 2004).

Alışveriş bağımlılığı, takıntılı şekilde alışveriş yapma, alışverişe ilişkin planlama ve düşünme süreçleri, kişinin ihtiyacı dışında, kontrolsüzce para harcaması ve buna bağlı olarak aile, iş ve sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Ünsalver, 2011). Kompulsif satın alma süreci, beklenti, hazırlık, alışveriş yapma ile harcama örüntüsü olarak açıklanmaktadır (Black, 2007: 15). Kişinin zihni beklenti aşamasında alışverişe ilişkin düşünceler ile meşguldür. Hazırlık aşamasında ise kişinin alışverişe hazırlanması söz konusudur. Alışveriş için gidilecek yer, satın alınanların nasıl ödeneceği gibi planlamalar bu aşamada gerçekleşir. Alışveriş aşamasında ise kişinin alışveriş eylemi

gerçekleşmektedir. Harcama aşamasında ise kişi satın alma eylemini gerçekleştirir (Black, 2007: 16).

Briney'e (1989) göre, kompulsif satın alma sürecinin açıklaması öğrenme teorisine dayanan bir şartlanma ve psikolojik bir bağımlılık şeklinde yapılmaktadır. Öğrenme teorisine dayanan bir şartlanma olarak kişinin satın alma davranışını kompulsif satın alma modeline göre öğrenmektedir. Zira bu davranış, davranışı sergilemeden önce var olan duygudan iyi olan bir hisle sonuçlanmaktadır. Psikolojik bağımlılık modelinde ise kompulsif alışveriş bağımlısı olan kişinin sıkça depresif ve/veya kaygılı hissettiği belirtilmektedir. Kişi bu şekilde hissettiğinde satın alma davranışı sergiler ve kendisini rahatlamış hissedebilir. Ancak rahatlama hisse kalıcı değildir. Sonuç olarak hissedilen suçluluk duygusudur. Kişinin suçluluk duygusu hissetmesi bağımlılık döngüsünü arttırmaktadır. Kişi suçluluk duygusunun neden olduğu olumsuzluğu hafifletmek için alışveriş yapmaya yönelir ve döngü böyle devam eder.

Kişiler kompulsif satın alma sürecinde hissettikleri rahatlama hissini ise uyuşturucu ve alkolün yarattığı etkiye benzettikleridir(Lejoyeux ve Weinstein, 2013).Heyecan ve keyif duyguları ile ortaya çıkan kompulsif alışverişin ardından kişinin hissettiği davranışlar, kendini mutlu hissetme, yeniden alışveriş, suçluluk, alışveriş sonrası suçluluk, depresyon, özsaygı düşüklüğü, sosyal izolasyon olarak gerçekleşmektedir(Korur ve Kimzan, 2016: 44).

Kişi kompulsif satın alma sürecinin başlangıcında aldığı birkaç parça ürün ile kendisini mutlu hissederken, daha fazla ürün satın aldığında rahatlamış olarak hisseder. Bu "tolerans" olarak nitelendirilir. Alışverişlerden dolayı alışveriş bağımlısı kişinin maddi ve manevi sıkıntılar sonucunda sınırlandırılması nedeniyle alışveriş hayalleri kurmasına, mutsuz ve huzursuz olmasına neden olur. Alışveriş bağımlısının bu duygu durumu ise çekilme hali olarak ifade edilmektedir(Ünsalver, 2011).

Kompulsif satın alma davranışının ortaya çıkışındaki en önemli nedenler arasında özsaygı düşüklüğü, kaygı bozuklukları, fiziksel görünüş bozuklukları, dürtü bozukluğu ve olumsuz duygulardan kaçış gelmektedir. Bu duyguların neticesinde kişi aşırı tüketime yönelmekte olup, yaşadığı sosyal ve mali sorunlar nedeniyle majör depresyon gibi hastalıklara zemin hazırlanmaktadır(Yiğit, 2021: 207).

3.1.1. Kompulsif Satın Alma Davranışı Çıktıları

Kompulsif satın alma davranışı ile ilgili tanımlar incelendiğinde, genelde olumlu duygular ile olumsuz duygulara bir tepki olarak açığa çıkan kronik satın alma davranışı şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra Kompulsif satın alma davranışından sonra da duygu durumuna bağlı olarak aynı şekilde olumlu ve olumsuz duygular açığa çıkabilmektedir(Moon ve Attiq 2018: 552).

Kompulsif satın alma davranışının ardından kişilerin gösterdikleri genel duygu durumlarının olumlu tarafı ele alındığında, davranıştan sonra kişilerin ruh hallerinde öforik durumlara göre rahatlama, mutluluk, gevşeme gibi duygular gözlenmektedir. Ayrıca kişilerde satın alma davranışı sonrasında gözlenen olumsuz duygu durumlar arasında suçluluk, pişmanlık, çeşitli obsesyonlar gözlenmektedir (Lejoyeux ve Weinstein 2010).

Kompulsif satın alma davranışı çıktılarının semptomatolojik olarak incelemesinde ise gerçekte davranışa ait olan iki temel çıktının bulunduğu görülmektedir. Kompulsif satın alma davranışının belli bir gerilimin bastırılması için gerçekleşmesi durumunda kişilerde davranışın ardından rahatlama hissi nedeniyle geçici olarak olumlu sonuçlar görülmektedir; ancak davranışın belli zihinsel süreçlere bağlı tetiklenmesi durumunda davranışın ardından edinimler ve davranış öncesindeki hislerin kıyaslanması ile suçluluk duygusuna bağlı olumsuz duygu durumlar yaşanmaktadır (Valence, d'Astous ve Fortier 1988: 425). Sonuçta içsel ve dışsal uyarıcılarla tetiklenmiş, harekete geçmiş kişiler kompulsif satın alma davranışının ardından olumlu duygu durumlara bağlı rahatlama hissi ya da olumsuz duygu durumlarla pişmanlık hissi etkisinde olmaktadır(Workman 2010: 98).

3.1.1.1. Rahatlık Hissi

Kompulsif satın alma davranışı tanımında kişinin olumsuz duyguların etkisinde kaldığında davranışın gerçekleşme olasılığının daha fazla olduğu açık bir şekilde görülmekle birlikte davranışın tekrarlı olmasında gerçekte davranışın başlaması olumsuz duygularla da olsa neticesinin olumlu duygularla olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda kompulsif satın alma davranışı gösteren kişilerin gerçekte olumsuz duygulardan uzaklaşmak amacıyla davranışı sergilediği, davranışın sonrasında ise rahatlama hissi yaşadıkları ifade edilmektedir(Miltenberger vd. 2003: 2).Bu doğrultuda

kompulsif satın alma davranışının ortaya çıkmasında rol oynayan olumsuz duygu durumlardan kaçınmaya çalışan kişilerde davranıştan sonra rahatlama hissi oluştuğunda, olumsuz duygu durumunun tekrarlandığı zamanlarda, kişinin daha önceki davranışını olumlu pekiştirme işlevinden dolayı davranışın tekrarlama eğiliminde artış olmaktadır(Khare 2013: 30).

Olumsuz duygu durumlarına bir tepki olarak kompulsif satın alma davranışının ortaya çıkması, olası bir bozuklukla beraber psikopatoloji ile bağlantılı olmasından dolayı gerçekte yaşanan rahatlama hissini bir anlamda olumsuz duygu durumlarını bastırma amacıyla olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre gerçekleşen olumsuz duygu durumlarının bastırılması geçici olup, olumsuzluğun tekrarlanmasından sonra yeniden rahatlama hissine gerek duyulmaktadır (Gallagher, Watt, Weaver ve Murphy, 2017: 38).Kompulsif satın alma davranışını sergileyen kişilerin önemli bir kısmı davranış gerçekleştirdikten sonra olumsuzluğu az olan daha olumlu ruh durumuna bağlı geçici rahatlama hissini yaşamaktadırlar(Yi, 2012: 394). Rahatlama hissi iki nedenden dolayı geçici özellikte olmaktadır. Bu nedenlerden birinormal satın almalarında sonrasında kişilerin yaşadıkları rahatlama hissini doğrudan satın alma davranışı ile ilişkilendirilmekte, kompulsif satın alma davranışında yaşanan rahatlama hissi ise gerçekte kişilerdeki kaygı düzeyinin gerilemesinden dolayı oluşmaktadır. Ancak kaygı doğasından dolayı tetiklenebilecek bir durum olduğundan, davranıştan sonra oluşan rahatlama hissi kaygının yeniden arttığı durumda azalmaya başlamaktadır(Weinstein, Maraz, Griffiths, Lejoyeux ve Demetrovics, 2016: 1003). Nedenlerden ikincisi ise,kompulsif satın alma davranışının doğasından kaynaklı tekrarlanabilir olmasından dolayı kişiler davranış sonrasında gerilimlerinin bastırarak rahatlama hissine ulaşmaktadırlar. Bu durumda kişilerde öğrenme gelişimi ve buna bağlı olarak gelişen olumsuz duygu durumlarını geçici olarak bastırarak olan kompulsif satın alma davranışına yönelme eğilimi gösterebilmektedirler(Faber, 1992).

3.1.1.2. Pişmanlık Hissi

Kompulsif satın alma davranışı karakteristik olarak tekrarlayıcı, karşı konulamaz, yoğun bir satın alma dürtüsü ile tetiklenmektedir. Bu durumda davranıştan önce yaşanan olumsuz duygu durumları ile bağlantılı olarak davranıştan sonra birtakım olumsuz duygular hissedilebilmektedir. Olumsuz zihinsel süreçler ve gerilimlerden dolayı

kompulsif satın alma davranışını sergileyen kişilerde rahatlama hissinde azalma olması sonrasında suçluluk duygusu gelişebilmektedir(Lejoyeux, Haberman, Solomon ve Ades, 1999: 51).

Kompulsif satın alma davranışı sonucunda oluşacak suçluluk duygusu, davranışın tekrarlayıcı doğası gereğince suçluluk duygusundaki gerilimin artmasına neden olmaktadır. Bundan dolayı kompulsif satın alma davranışının çıktısı suçluluk duygusu tekrarlayan davranış sonucunda kişilerde pişmanlık hissinin uyandırmaktadır (Jalees 2007: 2). Pişmanlık hissi şeklinde tekrarlayan suçluluk duygusu gerçekte kişinin kompulsif satın alma davranışının neticelerini düşünmemesinden gelişmektedir(Bushra ve Bilal 2014: 591).

3.1.2. Kompulsif Satın Alma Davranışı Döngüleri

Kompulsif satın alma davranışının sergilenmesinde kişinin yaşadığı olumsuzluklar en belirgin etkidir. Kişiler bu olumsuzlukları bastırarak hareket sergilemekte ve bunun sonucunda olumsuz duygu durumu ortadan kalkmakta ve davranış olumlu pekiştirme unsuruna dönüşmektedir. Bundan dolayı kişiler yaşayacakları olumsuz duygu durumlarında geçmiş deneyimlerinden yararlanır ve öğrenilen davranışı tekrarlarlar (Khare 2013: 30). Buna göre kompulsif satın alma davranışının doğasındaki tekrarlayıcı durum gerçekte sürece bağlı gerçekleşmekte ve bunun davranışa bağlı öğrenmeyle gerçekleşmesi ile süreç hızlanmakta ve bir döngüye dönüşmektedir(Valance vd., 1988; O'guinn ve Faber 1989). Ayrıca Kompulsif satın alma davranışının psikolojik yönünün ele alınması durumunda, davranışın obsesif kompulsif bozukluk ile seyrettiği durumlarda döngü bir kısır döngüye dönüşmekte ve literatürde obsesif kompulsif kısır döngüsü şeklinde nitelendirilmektedir(DeSarbo ve Edwards 1996).

Kompulsif satın alma davranışının içsel ve dışsal etkenlerle tetiklenme durumlarına göre iki farklı döngü barındırdığı belirtilebilir. Bu döngünün ilki obsesyonların tetiklediği ve dışsal uyarıcıların etkilenmelerine bağlı olarak gerçekleşen kompulsif satın alma davranışı olarak nitelendirilmektedir(Shehzadi, Ahmad-ur-Rehman, Cheema ve Ahkam, 2016: 418). Bunun nedeni obsesyonlarla tetiklenen kompulsif satın alma davranışının ardından kişilerin yaşadığı olumsuz duygu durumlarının davranışının tekrarını tetiklemesidir (Bushra ve Bilal 2014). Diğer döngü ise içsel uyarıcılar ve kaygı üzerinden ortaya çıkan kompulsif satın alma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bunun nedeni

olarak kompulsif satın alma davranışının ardından kaygı düzeyindeki azalma ile oluşan rahatlama hissinde azalma sonucunda kişinin yeniden davranışı sergilemesi gösterilmektedir (Weinstein vd., 2016: 1003).

3.2. Kompulsif Satın Alma Davranışının Epidemiyolojisi

Literatürde bu alanda yeterince sistematik çalışmanın yapılmamış olması, kompulsif satın almanın sıklığı net olarak bilinmemektedir. Alışveriş kişilerin boş zamanlarını doldurmak amacıyla yapılan bir etkinlik olarak algılandığından, ihtiyaç duyulmayan ürünlerin alımlarının arttığı görülmektedir(Kuo 1996: 1). Toplumda kompulsif satın alma davranışının sıklıkla görüldüğü düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda kompulsif satın alma davranışının sıklığı %1,1 ile %5,9 arasında bildirilmektedir(Lejoyeux, Ades ve Tassain, 1996: 1524).Çalışmaların bir kısmında yetişkinlerde kompulsif satın almanın şiddetli düzeyinin %5 ile %10 arasında olabileceği görülmüştür(Kuo 1996:2).

Mueller ve arkadaşları (2009) tarafından yaygınlığı %3,1 olarak saptanmıştır. Literatürde yapılan çalışmalara göre, kompulsif satın alma davranışının kadınlarda daha fazla görüldüğü belirlenmiştir. Kadınlarda bozukluğun görülme oranı %80 ile %92 arasında olduğu bildirilmektedir(McElroy vd., 1994; Christenson vd., 1994). Kompulsif satın alma davranış bozukluğunu etkileyen değişkenlerin ise depresyon, kaygı bozukluğu, dürtüsellik, matryalizm gibi kişisel değişkenler yanında, yaş, aile, gelir, cinsiyet ile ilişkin etkenler, kültürel etkenler gibi değişkenlerin de etkili olduğu görülmektedir (Türkçapar, 2004: 14; Rose, 2007: 577).

Kompulsif satın alma davranışının başlangıç yaşının ise 17,5 ile 30 yaş aralığına denk geldiği görülmektedir(McElroy vd., 1994; Black, 1996).Black'e (2007) göre hastalığın başlangıç yaşı ise ortalama 20'li yaşlar olarak bildirilmektedir. Hastalığın tanı konulduğu ortalama yaş aralığı 25-30 arasında gerçekleşmektedir(McElroy vd., 1994).

3.3. Kompulsif Satın Alma Davranışının Etiyolojisi

Literatürde kompulsif satın alma davranışı ile ilgili olarak yeterli sistematik çalışmanın yapılmamış olması nedeniyle etiyolojisi net olarak ortaya çıkmamıştır(Black, 2007: 17).Bu nedenle araştırmacılar kompulsif satın alma davranışı bozukluğunun gelişimsel, kültürel, nörobiyolojik, genetik nedenlerinin bulunduğunu, etkileşim sonucunda bozukluğun ortaya çıktığını ileri sürmektedirler.

3.3.1. Biyolojik Nedenler

Dürtü denetim bozukluğu bulunan bireylerin ailesinde veya birinci derece akrabalarında bir başka dürtü denetim bozukluğu riskinin arttığı ifade edilmektedir(Faber ve O'Guinn, 2008).Bu durum genetik bir bağlantı olabileceğini düşündürmektedir. Dürtü denetim bozukluklarındaki bu bağlantının kompulsif satın alma davranışı bozukluğu olan kişilerde ortaya çıkarak, yakınlarında da benzer durumun yaşandığı gözlemlenmektedir.

Kompulsif satın alma davranış bozukluğunun gelişiminde ve buna neden olan etkenlerin diğer ruhsal bozukluklarda olabileceği gibi nörotransmitterlerdeki problemlerin, opioid ve dopaminerjik sistemlerdeki bozuklukların, serotonerjik sistem bozukluklarının etkili olabileceği düşünülmektedir(Tamam vd.,1998: 226). Nörotransmitterlerde yaşanan sorunların kompulsif satın alma davranışı bozukluğuna yol açabileceği belirtilmektedir. Pek çok ruhsal bozuklukta etkili olabilen nörotransmitter sorunlarının dikkate alınması gerekmektedir. Kompulsif satın alma davranışı bozukluğunun gelişmesinde opioid, dopaminerjik, serotonerjik sistem aksaklıklarının rol oynayabileceği ileri sürülmektedir(Tamam, 1998).

3.3.2. Psikodinamik ve Gelişimsel Nedenler

Psikodinamik bakımdan kompulsif satın alma davranışı, narsistik zedelenme, psikolojik bağımlılık, umutsuzluk, utanç, korku, öfke, kompulsivite gibi olumsuz duygular, yetersizlik hissi, derin boşluk gibi fenomenlere karşı savunma veya telafi mekanizması olarak işlev görmektedir. Bu davranışın sonucunda kişi duyguların gizliliğini sağlar ve farkındalığından kaçınma gayreti içerisinde olur. Kişi gerginliğine neden olan etkenleri azaltan, duygularını düzenleyen bu duruma karşı yoğun istek duyar ve oluşacak kaygı nedeniyle davranıştan vazgeçmesi oldukça güç olacaktır (Faber, 2000).

OKB ile ilgili olarak psikanalitik yaklaşımda ise görüş şu şekildedir: Bunlardan ilki “anal dönemde tuvalet eğitimi”, diğeri ise “kabul edilemeyecek olan cinsel ve saldırgan dürtüler karşısında kullanılan savunma mekanizmaları” olmaktadır (Erguvan Eryılmaz ve Tosun, 2013: 123).

Freud (1917), libido gelişiminde oral ve fallik aşamalarının arasındaki ikinci aşama olarak görülen “anal sadistik aşama” üzerinde durmaktadır. Çocuğun 18 ay ile 3 yıllık gelişimindeki dönemde hazzın temel kaynağının dışkıyı tutma ve bırakma aktiviteleri olduğu belirtilmektedir. Bu dönemde çocuk dışkıyı kendinden çıkarılan parça olarak

görmekte ve bundan dolayı değerli bir nesne olarak algılamaktadır. Bu durum çocuğa neyin korunabilir olduğuna, neyin değerli olduğuna işaret eder. O zamana kadar dışkısını özgür şekilde bırakan, istediği zaman tutan çocuk, tuvalet eğitimi yardımıyla belirli kurallara uymak, dışkının denetimini yapmak durumunda kalır. Dışkısını tutma ve dışkısını bırakma kendi istediğinde ve şekilde değil, bakım verenin (annenin) istediği şekilde ve zamanda gerçekleşme talebi ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu dönem çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı, dışkısını tutamadığında onu cezalandırmayan, tuvalete gitmesi için teşvik eden, dışkısını bir süre ertelemesine müsaade eden ebeveyn tutumu, çocuğun sağlıklı libido gelişimine katkıda bulunmaktadır. Tuvalet eğitiminin katı bit tutumla uygulanması, cezalandırılması, teşvikten ziyade düzenlemeye yönelik uygulamaların olması halinde bu dönem dürtülerinin doyurulmasını sekteye uğrattığı gibi döneme ilişkin saplanma oluşmaktadır. Çocuk katı tuvalet eğitimine karşı anal tutucu ve anal bırakıcı olarak iki şekilde tepki gösterebilir. Buna bağlı olarak da yetişkinlik döneminde iki farklı kişilik tipinin oluşması söz konusudur (Erguvan Eryılmaz ve Tosun, 2013: 123).

3.3.3. Sosyal Nedenler

Dürtü denetim bozukluklarına yol açan psikolojik ve biyolojik etkenler, kişilerin farklı davranışlar sergilemelerini açıklamada yeterli olmamaktadır. Kompulsif satın alma davranışının bir bağımlılık haline gelmesinin altında kültürel ve sosyolojik etkenler de rol oynamaktadır (Faber, 2000). Bu türden davranış sergileme ve durumun kabullenilmesi de toplumların bakış açısında etkili olur. İnsanlar tarafından toplumda kabul gören davranışların uygulanması ve benimsemesi daha yaygındır. Davranışsal bağımlılık gösteren kişiler kendilerini iyi ve rahat hissettiren, toplum tarafından da kabul göre davranışları tecrübe ederek öğrenirler ve bu tür davranışları saptarlar. Kişinin ekonomik durumu ve sosyalleşme ise davranışın farklılığına ve türüne etki eder (Faber, 2000).

Kompulsif satın alma davranış bozukluğu bulunan kişiler değerlendirilirken, bu davranışın kendiliğini, kimliğini koruduğunu göz önüne almak gerekir. Bu amaçla yapılan davranış görülen ortamda yapılmalı ve fark edilmesi kolay olmalıdır. Bu nedenle kompulsif satın alma davranışının kişiler açısından simgesel anlam taşıdığı dikkate alınmalıdır. Boş zamanları değerlendirmede alışveriş merkezlerinin etkinlik olarak algılanması da kompulsif satın alma davranışının bir nedeni olarak görülmektedir. Evde zaman geçirmek yerine, zamanı alışveriş merkezlerinde harcamak ve tercih etmek bu

davranış sergilenmesinin nedeni olabilmektedir(Black, 2007).Kişiler tarafından alışveriş merkezleri etkileşime girilen, yeni şeyler öğrenilebilen, monotonluktan çıkmış gibi hissedilen yerler şeklinde algılanmaktadır. Bundan dolayı alışveriş, sosyal etkileşim sağlayan, haz veren, boş zamanları değerlendiren bir etkinlik, rahatlamaya yardımcı bir davranış olarak nitelendirilmektedir (Black, 2007).

3.3.4. Kompulsif Satın Alma ile İlişkili Faktörler

Kompulsif satın alma davranış bozukluğunu dürtü teorisi ile ele alan yaklaşımlarda, dürtü denetim bozukluklarındaki tekrarlayıcı eylemlerde önce gerginliğin artması, eylem anında yaşanan haz duyguları, azalan gerginlik temel özellikler olup, bulguların tümü kompulsif satın alma davranış bozukluğunda da gözlemlendiği ileri sürülmektedir (Michell, Jean, Valeri ve Jacquelyn, 1996:1525). Dürtüsel davranış aynı kompulsif satın alma davranış bozukluğu gibi acı veren ve depresyon etkisi gösteren durumlarla baş edebilme gayreti ile ilişkilendirilmiştir. Bazı yazarlar tarafından ise dürtü denetimi gibi kompulsif satın alma davranışını da benlik saygısı düşüklüğü ile ilişkilendirilmiştir. Bu kişiler kendileriyle ilgili bütünlük ve uyum duygusunu kazanabilmek amacıyla dürtüler davranışlar içerisinde bulunurlar. Kişiler bu eylemler aracılığıyla kaygı, depresyon ve suçlulukları ile baş etmeye çalışırlar (Benjamin, Virginia ve Pedro, 2017). Dürtü kuramını destekleyici olarak kompulsif satın alma davranış bozukluğuna eşlik eden ek tanılara bakıldığında, madde ve alkol kullanımının %21-40, dürtü kontrol bozukluklarının da %30-40 oranında birliktelik gösterdikleri bildirilmiştir (Christenson vd., 1994; Michell vd., 1996; Black, Patrick ve Janelle, 1997).

Depresyonu bulunan kişilerin düşük iş birliği yapma, yüksek zarardan kaçınma ve kendi kendini yönetebilme puanlarına sahip oldukları bilinmektedir (Sato vd., 2001: 338). Mizaç özellikleri arasında bulunan ödül bağımlılığı yüksek kişiler, atılgan, hızlı karar alan, yeni durumlara meraklı ve girişken yapıdadırlar. Yenilik arayışı yüksek olanların haz verici etkinliklere yönelimi fazladır. Özellikle dürtü denetim bozukluğu, madde ve alkol kullanma bozukluğu bulunan kişilerin yenilik arayış puanlarının yüksekliği ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Cloninger, 1998: 63). Kompulsif satın alma davranış bozukluğu bulunan kişilerde benlik saygısının düşük olduğu ve bunu yükseltmek amacıyla alışverişe yöneldikleri bilinmektedir. Kendini yönetme puanı düşük kişilerde de benlik saygısının düşük olduğu bildirilmiştir (Orhan, 2018). Bu açıklamalar ışığında,

kompulsif satın alma davranışı bulunan kişilerde düşük kendini yönetme, yüksek ödül bağımlılığı, yüksek yenilik arayışı özelliklerinin bulunabileceği söylenebilir.

Kompulsif satın alma davranışının antidepresan etkisiyle hipomanik belirtilerin ortaya çıkmasında etkili olduğu da ileri sürülmektedir. Kişiler alışveriş yaparken hissettikleri duygularla depresif belirtilerde azalmaya neden olabilmektedir. Alışveriş anında haz ve keyif duygusu depresif belirtilerde azalma yönünde etki yapmaktadır (McElroy vd., 1995: 21). Depresyon tanılı kişilerde kompulsif satın alma davranışı antidepresanların yapmış olduğu manik veya hipomanik belirtilere yol açabilmektedir. Bu kişilerde tedavide duygu durum dengeleyicilerinin kullanımı başarılı sonuçların alınmasında etkili olabilmektedir (Lejoyeux vd., 1995: 38).

3.3.5. Kompulsif Satın Alma Davranışı ve Kaygı

Bireylerde kaygı durumuna bağlı olarak birtakım semptomlar görülmektedir. Semptomların tam olarak anlaşılabilmesi için kaygı türünün belirlenmesini gerektirmektedir. Kaygı türleri ortaya çıkan semptomlara ve duyarlılık durumlarına bağlı olarak üç kategoride ele alınmaktadır. Bunlar fiziksel, sosyal ve bilişsel endişelerden kaynaklanan kaygı duyarlılığı olarak ifade edilmektedir (Gallaghe vd., 2017: 38).

Kompulsif satın alma davranış bozukluğunun öncülleri değerlendirildiğinde, kaygının içsel tetikleyicilerden birisi olduğu görülmektedir. Kaygı yaşayan kişiler madde ve alkol kullanımı, fiziksel ve cinsel eylemler, aşırı yemek tüketimi gibi eylemlerle rahatsızlığın olumsuz duygu durumlarından kaçınmaya çalışmaktadırlar. Kaygıdan kaynaklanan olumsuz duygu durumundan kaçınmak, semptomları azaltmak amacıyla kişiler kompulsif satın alma davranışı sergileyebilirler (Gallagher vd. 2017: 38). Sosyal kaygıdan kaçınma çabasında olan kişilerin obsesyonlarının tetikleme sonucu kompulsif hareket edebilmeleri mümkündür (Stein ve Stein 2008: 1118).

Yapılan bazı çalışmalarda kompulsif satın alma davranışında kaygının etkisi ortaya konmuştur (Gallagher vd., 2017; Harnish vd., 2019). Sosyal kaygı etkisinde olan kişiler semptomlardan kurtulmak amacıyla, bilinçli olarak alışveriş yapmanın verdiği hazzı odaklanmaktadır (Valance, d'Astous ve Fortier, 1988). Kompulsif satın alma davranış bozukluğunda etkili olan kaygı düzeyi kişilerin gerçekleştirdikleri davranışın boyutu ve tekrarı üzerinde etkili olmaktadır. Kişiler öğrenilmiş davranış olarak kompulsiyon hareketi izleyerek, yeniden rahatlatma hissine ulaşırlar. Sonuçta kompulsif satın alma

davranışındaki negatif çıktılara rağmen ulaşılan rahatlama hissi ile bireylerde kaygı kompulsiyon döngüsünde süregelen tekrarlayıcı satın alma davranışı sergilenir (Dittmar, 2004: 115).

Bu kapsamda kompulsif satın alma davranışını sergileyen kişilerin yaşadıkları olumsuz duygular ve birtakım içsel süreçlerle gelişen kaygının temelinde olan kompulsif satın alma davranışının tekrarlayan bir duruma gelmesine neden olmaktadır (Miltner vd. 2003: 2). Bunun yanında kişilerdeki olumsuz duygu durumlarından kurtulma/kaçınma hissi bir neden olarak gösterilebilir. Olumsuz duygu durumlarından kaçınmak/uzaklaşmak, rahatlamak amacıyla gerçekleştirdikleri davranıştan dolayı kişilerde bilişsel öğrenme ortaya çıkmaktadır (Khare 2013: 30). Öğrenilen davranış ise kompulsif satın alma davranışının sonlandırılması için değil, gerilimden ve olumsuz duygu durumlarından uzaklaşma içindir. Bundan dolayı kişiler olumsuz duygu durumlarından kaçınma amaçlı yaptıkları kompulsif satın alma davranışı ve kaygı ile tetiklenen bir döngüye gireceklerdir (Gallagher vd. 2017: 38). Sonuçta döngüden uzaklaşmak amacıyla önerilen, kompulsif satın alma davranışına yönelmek yerine kaygı düzeyinin azalmasını beklemek, yeni bilişsel öğrenmenin gerçekleşmesini sağlamaktır (Faber ve O'guinn, 1992: 461).

3.4. Kompulsif Satın Alma Davranışına İlişkin Klinik Özellikler

Kompulsif satın almalarda kişiler genelde önceden öngörülemeyen riskler ve saplantılı istekler altında, tutarsızlıklar içeren, kronik olarak tekrarlayıcı, duygu durum bozukluğunda tepkisel ve fark edilemeden geliştirilmiş olan alışverişler yapmaktadırlar. Tüketim alışkanlıklarında böyle bağımlı davranışlar gösteren kişiler “alışverişkolik” olarak nitelendirilmekte ve bunun uyuşturucu bağımlılığı ile benzer bir durum olduğu ifade edilmektedir(Kaderli, Armağan ve Küçükkambak, 2017: 190).

Kompulsif satın alma davranışına ilişkin tanı sınıflandırması bulunmadığından, davranışın tanı kriterleri bulunmamaktadır. McElroy ve arkadaşları (1994) yapmış oldukları çalışmalarında kompulsif satın alma davranışına ilişkin olarak önerdikleri tanı kriterleri şu şekildedir:

a. Genellikle rahatsız edici, dayanılmaz veya anlamsız şekilde yaşanan satın alma dürtülerinin veya uğraşlarının bulunması. İhtiyaç duymamasına rağmen bireyin ürün satın alması, finansal olanaklarını aşan biçimde satın alması veya niyet ettiğinden fazla süre

alışveriş gerçekleştirilmesi gibi uygunsuz satın alma dürtülerinin, uğraşlarının veya davranışlarının bulunması.

b. Satın alma davranışının mesleki ve toplumsal işlevlerde sorunlara, maddi problemlere sebep olması.

c. Satın alma davranışının yalnız mâni veya hipomani periyodlarında görülmemesi (Schlosser vd., 1994).

Kompulsif satın alma davranışı bozukluğu sonuçları bakımından ele alındığında ise kısa dönemli ve uzun dönemli etkileri ortaya çıkmaktadır. Alışverişte hissedilen haz duygusu, gerginlik ve kaygı duygu durumlarından kısa süreli olarak uzaklaşma, gerginliğin azaltılması davranış bozukluğunun kısa dönemli sonuçlarıdır. Bunun yanı sıra depresyon, özsaygı düşüklüğü, finansal sorunlar, pişmanlık gibi uzun dönemli sonuçları da bulunmaktadır(Dittmar, 2005: 834; Korur ve Kimzan, 2016: 45).

3.5. Kompulsif Satın Alma Davranışında Tedavi

Kompulsif satın alma davranışı bozukluğunda tedavinin amacı davranışın ortadan kaldırılması değil, diğer davranış bağımlılıklarının tedavisinde izlendiği gibi kontrollü olarak alışveriş davranışının sergilenmesi şeklinde olmaktadır. Kompulsif satın alma davranışının aşılabilmesi için aile ve arkadaş desteği, psikiyatrik yardım, bireysel ve grup terapileri önem arz etmektedir.

İlaç tedavisi olarak; anksiyete bozuklukları, majör depresif bozukluk ve diğer ruhsal bozuklukların tedavisi için antidepressan olarak kullanılan ilaç grubu Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri (SSRI) ile ilgili olarak olgu sunumları başta olmak üzere kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Black vd.,2000: 207). Psikoterapötik yaklaşımlardan başta bilişsel ve davranışçı terapi tedavide etkili olmaktadır. Bilişsel ve davranışçı terapi yöntemi, tedavide bireysel ve grup tedavisi olarak kullanılabilir(Mitchell, Burgard, Faber, Crosby ve Zwaan, 2006: 1860).

Bu davranış bozukluğunda tedavinin amacı var olan davranışın tamamen ortadan kaldırılması değil, birtakım yaklaşımlar ile davranış örüntüsünün normale dönmesini sağlamaktır. Bu yaklaşımlar arasında parayı ulaşımı zorlaştırmak, alışveriş dürtüsünün ortaya çıktığı anda dikkatin bir başka etkinliğe yönlendirilmesini sağlamak, alışverişçi

başlatacak veya hatırlatacak ortam ve durumlardan uzak kalınmasını sağlamak yer almaktadır.

3.6. İlgili Alanda Yapılan Çalışmalar

O'guinn ve Faber'in (1989) yapmış oldukları çalışmalarında kompulsif satın alma davranışı ile ilişkili faktörleri incelemişlerdir. Bunun yanı sıra kompulsif satın alma davranışı gösteren kişilerin bireysel olarak sahip oldukları problemler araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda kompulsif satın alma davranışı sergileyen kişilerin kontrol mekanizmaları sorunlarının ve kaygı problemlerinin olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada katılımcıların benlik duygusunun düşük, hayal gücünün yüksek olduğu görülmüş, dürtüsel satın almanın ise kompulsif satın alma davranışının öncülü olduğu bildirilmiştir.

Faber (1992) yaptığı çalışmada kompulsif satın alma davranışının bağımlılık olup olmadığını incelemiştir. Bu amaçla yaptığı literatür taraması sonucunda kompulsif satın alma davranışı kavramını biyolojik olarak trikotilomani, kleptomani, komorbidite, dürtüsel bozukluklar ile psikolojik bakımdan ise obsesyon, mükemmeliyetçilik, hayal gücünün yüksekliği ile sosyolojik bakımdan ise çevre, aile ve kültür ile ilişkilendirmiştir.

Tamam, Diler ve Özpoyraz (1998) tarafından yürütülen çalışmada sonucunda kompulsif satın alma davranışı, depresyon, kaygı, obsesyon, aile problemleri gibi sorunlarla ilişkilendirilmiştir. Hollander ve Allen (2006) çalışmalarında kompulsif satın alma davranışının iki yönü olduğu bildirilmiştir. Bunlardan ilki satın alma davranışının bağımlılığa dönüşmesi ve klinik inceleme durumu olarak nitelendirilmiştir. Bu durumu medikal bozukluklar, dürtüsel bozukluklar etkilemekte ve kompulsif davranışın istifleme boyutuna dönüştürmektedir. İkinci yön ise normal kişilerdeki satın alma davranışlarında görülebilecek olan kompulsiflik durumudur. Bu durumda kişi etik, yasal, dini, ahlaki değerler bakımından eksikliği, durumsal olarak depresyon, stres, kaygı gibi unsurlarla kişinin kompulsif davranışı tetiklenmektedir.

Mueller ve arkadaşları (2007) çalışmalarında kompulsif satın alma davranışı sorunu bulunan kişilerin istifleme davranışlarının nedenlerini araştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda istifleme davranışlarının görüldüğü kişilerde eş tanı olarak panik, sosyal korku, obsesyon ve kaygı olduğu görülmüştür. Black (2007) çalışmasında kompulsif satın alma davranışının genel popülasyonda %6 oranında görüldüğü belirtilmektedir.

Akagün Ergin (2010)çalışmasında Türkiye’de ikamet eden kişilerin kompulsif satın alma davranışını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların kaygı durumlarının kompulsif satın alma davranışı üzerinde etkili olduğu görülmüş, cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklerden daha fazla kompulsif satın alma davranışı sergiledikleri ve bunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Gallagher ve arkadaşları (2017)tarafından yapılmış çalışmasa ise sosyal kaygının kompulsif satın alma davranışını doğrudan etkilediği bildirilmiştir. Aynı çalışmada kaygının düzeyine göre var olan etkinin artabileceği, stres, depresyon gibi durumların ortaya çıkabileceği de görülmüştür.



BÖLÜM 4: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem bilgileri, araştırmanın gerçekleştirilme sürecinde kullanılan ölçeklere ait bilgileri ve veri toplanma aşaması hakkında bilgiler yer almaktadır.

4.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla genel tarama modellerinden “ilişkisel tarama” modeli uygulanmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modelinde ana hedef, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini belirlemektir (Karasar, 2011). Bu anlamda, bu çalışmada, bilişsel duygu düzenleme güçlüğü, sosyal görünüş kaygısı ve kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkinin olup olmadığı ve bu ilişkinin yönü, ayrıca demografik değişkenler ile bilişsel duygu düzenleme güçlüğü, sosyal görünüş kaygısı ve kompulsif satın alma davranışının ilişkisi ve yönünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Evreni bilinmeyen örneklemelerde araştırma örneklemini en az 384 kişiyle gerçekleştirilmelidir. Bu nedenle araştırmanın örneklemini ise 384 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

4.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, katılımcıların demografik bilgilerinin alınması için “Sosyodemografik Veri Formu”, katılımcıların sosyal görünüş kaygısını ölçmek amacıyla “Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği”, katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için “Bilişsel Duygu Ölçeği”, ve katılımcıların kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını belirlemek amacıyla “Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği” kullanılmıştır.

4.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan demografik veri formunda hipotezleri analiz etmek için gerekli olan demografik verilere ilişkin sorular yer almaktadır. Sosyodemografik veri formunda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, aylık gelir durumu ve kimlerle yaşadığına ilişkin soruların yer aldığı toplam altı sayıda soru bulunmaktadır.

4.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve arkadaşları (2008)'nin geliştirdiği Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ-SocialAppearanceAnxietyScale), kişilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe psikometrik verilerinin elde edilmesi Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri, önce üniversite öğrencilerini içeren bir örneklem grubunda, daha sonra ise ergenlik dönemindeki örneklem grubunda yapılmıştır. Ölçek için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı .85 ve yarı test yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Türkçe'ye adapte edilmiş formun madde-toplam korelasyon katsayısı ise .32 ile .82 arasında olarak elde edilmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, sosyal görünüş kaygısı ölçeği için .94 olarak saptanmıştır.

Ölçek, 1-hiç uygun değil, 2-uygun değil, 3-biraz uygun, 4-uygun ve 5-tamamen uygun olmak üzere 5'li likert tipi yapıdadır. SGKÖ toplam madde sayısı 16 olup tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan 16 ila 80 arasındadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, sosyal görünüş kaygısı yükselmektedir. Ölçekte ters kodlanan tek madde 1. Madde olup hesaplamada tersine çevrilerek puanlanmaktadır.

4.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

İngilizce orijinali "CognitiveEmotionRegulationQuestionnaire" olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDD), Garnefski ve arkadaşları (2001)'nin geliştirdiği ve 5'li likert tipinde olan ölçektir. Ölçekte veriler "1-bana hiç uygun değil" ve "5-bana tamamıyla uygun" olmak üzere 5 farklı düzeyde ölçülür. BDD, 36 madde içermektedir ve dokuz alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar şöyle sıralanabilir: "kendini suçlama", "kabul etme", "düşünceye odaklanma", "pozitif tekrar odaklanma", "plana tekrar odaklanma", "pozitif yeniden gözden geçirme", "bakış açısına yerleştirmek", "yıkım" ve "diğerlerini suçlama". Her alt ölçeğin puanı 4 ila 20 arasında değişmekte olup, puanlama bunun üzerinden yapılmaktadır. Alt boyutlardan yüksek puan alınması, bahsi geçen alt boyuttaki stratejinin daha fazlata tercih edildiğini göstermektedir.

Ölçeğin orijinal versiyonunda Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .67 ile .81 arasında bulunmuştur (Garnefski vd., 2001). Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu, psikometrik verilerinin elde edilmesi Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır ve Cronbach alpha katsayısı .784, test tekrar test güvenirlik katsayısı 1.00 olarak bulunmuştur. Geçerlilik

analizleri bulguları ise ölçüt bağımlı geçerlik ile elde edilmiştir. Buna göre, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygudurum Ölçeği arasında ($r=-.572$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Onat ve Otrar, 2010). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, kabul etme için .62, pozitif tekrar odaklanma için .76, plana tekrar odaklanma için .72, pozitif yeniden gözden geçirme için .80, bakış açısına yerleştirme için .77, düşünceye odaklanma için .70, kendini suçlama için .61, yıkım için .73, diğerlerini suçlama için .75 olarak saptanmıştır.

4.3.4. Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği

Kompulsif Çevrimiçi Alışveriş Ölçeği, Andreassen ve arkadaşları (2015)'inin oluşturduğu Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin (BSAS- Bergen ShoppingAddictionScale) çevrim içi alışveriş için Türkçe'ye uyarlanmış versiyonudur. BSAS orijinal formunda Cronbach alfa değeri .87 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, kompulsif çevrimiçi satın alma ölçeği için .96, problem çatışma nüks için .95, düşünceyle meşgul olma için .75, duygu düzenleme için .88, geri çekilme için .89, tolerans için .88 olarak saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçe'ye geçerlik güvenirlik çalışması Bozdağ ve Alkar (2018) tarafından Türkiye genelinde 52 ilden 272 katılımcı ile yapılmıştır. Çalışmada kompulsif satın alma davranışı ile ilişkili olduğu düşünülen internet bağımlılığı, dürtüsellik, materyalizm, yalnızlık, yaşam doyumu, depresyon-anksiyete ve stres değişkenleri de dahil edilmiştir. Bulgular, Cronbach alfa katsayısının .95 olduğunu ve yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 5 faktörlü olduğunu göstermektedir. Bu faktörler, problem-çatışma-nüks, düşünceyle meşgul olma, duygu durum düzenleme, geri çekilme ve tolerans olarak adlandırılmıştır.

Ölçek "0 – kesinlikle katılmıyorum"dan "7-kesinlikle katılıyorum"a yedili likert tipi şeklindedir. Toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlara bakıldığında en düşük 0 ve en yüksek 112 puan elde edilebileceği görülmektedir. Ölçekten elde edilen puanların yükselmesi, bireylerin çevrimiçi kompulsif alışveriş bozukluğu seviyesinin arttığı görülmektedir.

4.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanma aşaması **yüz yüze/çevrimiçi** gerçekleştirilmiştir. Yukarıda ifade edilen veri toplama araçlarının katılımcılara ulaştırılması ve toplanması ile veriler elde edilmiştir.

Demografik özelliklere yönelik veri toplamak için kişisel bilgi formu, sosyal görünüş kaygısına ait verileri elde etmek için Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tespit etmek için Bilişsel Duygu Ölçeği ve katılımcıların kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını belirlemek için Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği yetişkin bireylere uygulanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında, katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu beyan edilmiştir. Veri toplama araçlarının tamamının yanıtlanması bir kişi için yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Veriler 2022 yılı Nisan-Kasım aylarında toplanmıştır. Katılımcılardan edinilen verilerin analizinde, SPSS 25 paket programı kullanılmıştır.

4.5. İşlem

Araştırmanın alt hipotezleri ve alt problemleri dikkate alınarak farklı analizler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik yapısının belirlenmesi ve ölçeklerden alınan puanlara ilişkin genel bilgilerin elde edilmesi için betimsel analiz yapılmıştır.

Sosyal görünüş kaygısı, bilişsel duygu düzenleme gücünü ve kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını analiz etmek için korelasyon analizi yapılmıştır.

Demografik değişkenlere göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nden alınan puanların farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gruplar arası karşılaştırma yapılmıştır. Gruplar ikiye ayrıldığı için, bağımsız örneklem t-testi tercih edilmiştir.

BÖLÜM 5: BULGULAR

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyetiniz	Kadın	217	56.5
	Erkek	167	43.5
	Total	384	100.0
Yaş	20-29	190	49.5
	30-39	47	12.2
	40-49	38	9.9
	50-59	64	16.7
	59-65	45	11.7
	Total	384	100.0
Eğitim Durumu	İlköğretim mezunu	25	6.5
	Ortaöğretim mezunu	62	16.1
	Lisans	223	58.1
	Yüksek Lisans	74	19.3
	Total	384	100.0
Medeni Durum	Evli	176	45.8
	Bekar	208	54.2
	Total	384	100.0
Aylık Gelir Durumu	0-4000 TL	107	27.9
	4001-6000 TL	66	17.2
	6001-8000 TL	49	12.8
	8001-10000 TL	71	18.5
	10001 TL ve Üzeri	91	23.7
	Total	384	100.0
Kimlerle Yaşadığı	Ebeveynleri ile	149	38.8
	Eş çocukları ile	175	45.6
	Yalnız	60	15.6
	Total	384	100.0

Katılımcıların %56.5'i kadın, %43.5'i erkek, %49.5'i 20-29 yaşları arasında, %12.2'si 30-39 yaşları arasında, %9.9'u 40-49 yaşları arasında, %16.7'si 50-59 yaşları arasında, %11.7'si 59-65 yaşları arasında, %6.5'i ilköğretim mezunu, %16.1'i ortaöğretim mezunu, %58.1'i lisans mezunu, %19.3'ü yüksek lisans mezunu, %45.8'i evli, %54.2'si bekar, %27.9'unun aylık geliri 0-4000 TL arası, %17.2'sinin aylık geliri 4001-6000 TL arası, %12.8'inin aylık geliri 6001-8000 TL arası, %18.5'inin aylık geliri 8001-10000 TL arası, %23.7'sinin aylık geliri 10001 TL ve üzeri, %38.8'i ebeveynleri ile, %45.6'sı eş ve çocukları ile, %15.6'sı yalnız yaşıyor.

Tablo 2

Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	384	16	80	30.59	13.97
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği					
Kabul Etmeme	384	4	19	11.56	3.06
Pozitif Tekrar Odaklanma	384	4	20	12.41	3.92
Plana Tekrar Odaklanma	384	5	20	15.54	3.11
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	384	4	20	15.04	3.74
Bakış Açısına Yerleştirme	384	4	20	13.15	3.83
Düşünceye Odaklanma	384	4	20	13.65	3.58
Kendini Suçlama	384	4	20	10.31	3.16
Yıkım	384	4	20	9.88	3.63
Diğerlerini Suçlama	384	4	20	9.98	3.51
KÇSA	384	0	80	19.36	20.63
Problem Çatışma Nüks	384	0	32	5.63	8.46
Düşünceyle Meşgul Olma	384	0	12	3.48	2.92
Duygu Düzenleme	384	0	16	4.14	4.38
Geri Çekilme	384	0	15	2.65	3.67
Tolerans	384	0	17	3.46	4.30

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=30.59$, $SS=13.97$), Kabul Etmeme ortalaması ($\bar{X}=11.56$, $SS=3.06$), Pozitif Tekrar Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=12.41$, $SS=3.92$), Plana Tekrar Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=15.54$, $SS=3.11$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ortalaması ($\bar{X}=15.04$, $SS=3.74$), Bakış Açısına Yerleştirme ortalaması ($\bar{X}=13.15$, $SS=3.83$), Düşünceye Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=13.65$, $SS=3.58$), Kendini Suçlama ortalaması ($\bar{X}=10.31$, $SS=3.16$), Yıkım ortalaması ($\bar{X}=9.88$, $SS=3.63$), Diğerlerini Suçlama ortalaması ($\bar{X}=9.98$, $SS=3.51$), KÇSA ortalaması ($\bar{X}=19.36$, $SS=20.63$), Problem Çatışma Nüks ortalaması ($\bar{X}=5.63$, $SS=8.46$), Düşünceyle Meşgul Olma ortalaması ($\bar{X}=3.48$, $SS=2.92$), Duygu Düzenleme ortalaması ($\bar{X}=4.14$, $SS=4.38$), Geri Çekilme ortalaması ($\bar{X}=2.65$, $SS=3.67$), Tolerans ortalaması ($\bar{X}=3.46$, $SS=4.30$)'dur.

Tablo 3

Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	1															
2-Kabul Etmeme	.186**	1														
3-Pozitif Tekrar Odaklanma	.107*	0.014	1													
4-Plana Tekrar Odaklanma	0.030	.233**	.475**	1												
5-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.022	.255**	.591**	.692**	1											
6-Bakış Açısına Yerleştirme	0.082	.176**	.449**	.469**	.584**	1										
7-Düşünceye Odaklanma	.229**	.453**	0.068	.381**	.289**	.213**	1									
8-Kendini Suçlama	.306**	.519**	0.027	.187**	.197**	0.082	.421**	1								
9-Yıkım	.411**	.311**	.123*	-	-	.151**	.271**	.352**	1							
				0.014	0.073											
10-Diğerlerini Suçlama	.328**	.292**	.135**	0.090	.110*	.262**	.213**	.219**	.543**	1						
11-KÇSA	.302**	0.083	0.077	-	-	-	0.052	.156**	.229**	.201**	1					
				.261**	.128*	0.039										
12-Problem Çatışma Nüks	.306**	0.031	0.081	-	-	-	-	.160**	.278**	.192**	.904**	1				
				.340**	.205**	0.071	0.063									
13-Düşünceyle Meşgul Olma	.289**	0.046	.204**	-	0.024	0.012	.136**	.160**	.200**	.232**	.729**	.503**	1			
				0.060												
14-Duygu Düzenleme	.218**	.147**	0.017	-	-	-	.194**	.147**	.126*	.123*	.834**	.598**	.665**	1		
				.152**	0.055	0.007										
15-Geri Çekilme	.234**	0.096	0.034	-	-	-	0.061	.107*	.152**	.197**	.886**	.767**	.598**	.675**	1	
				.170**	0.052	0.009										
16-Tolerans	.229**	0.076	0.025	-	-	-	0.033	0.082	.158**	.136**	.920**	.765**	.644**	.781**	.795**	1
				.242**	.129*	0.039										

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

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Kabul Etmeme ($r=.186, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Pozitif Tekrar Odaklanma ($r=.107, p<0.05$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Düşünceye Odaklanma ($r=.229, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Kendini Suçlama ($r=.306, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Yıkım ($r=.411, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Diğerlerini Suçlama ($r=.328, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile KÇSA ($r=.302, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Problem Çatışma Nüks ($r=.306, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.289, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Duygu Düzenleme ($r=.218, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Geri Çekilme ($r=.234, p<0.01$), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Tolerans ($r=.229, p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Kabul Etmeme ile Duygu Düzenleme ($r=.147, p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır. Pozitif Tekrar Odaklanma ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.204, p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Plana Tekrar Odaklanma ile KÇSA ($r=-.261, p<0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Problem Çatışma Nüks ($r=-.340, p<0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Duygu Düzenleme ($r=-.152, p<0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Geri Çekilme ($r=-.170, p<0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Tolerans ($r=-.242, p<0.01$) değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile KÇSA ($r=-.128, p<0.05$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Problem Çatışma Nüks ($r=-.205, p<0.01$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Tolerans ($r=-.129, p<0.05$) değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Düşünceye Odaklanma ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.136, p<0.01$), Düşünceye Odaklanma ile Duygu Düzenleme ($r=.194, p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Kendini Suçlama ile KÇSA ($r=.156, p<0.01$), Kendini Suçlama ile Problem Çatışma Nüks ($r=.160, p<0.01$), Kendini Suçlama ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.160, p<0.01$), Kendini Suçlama ile Duygu Düzenleme ($r=.147, p<0.01$), Kendini Suçlama ile Geri

Çekilme ($r=.107, p<0.05$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Yıkım ile KÇSA ($r=.229, p<0.01$), Yıkım ile Problem Çatışma Nüks ($r=.278, p<0.01$), Yıkım ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.200, p<0.01$), Yıkım ile Duygu Düzenleme ($r=.126, p<0.05$), Yıkım ile Geri Çekilme ($r=.152, p<0.01$), Yıkım ile Tolerans ($r=.158, p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır. Diğerlerini Suçlama ile KÇSA ($r=.201, p<0.01$), Diğerlerini Suçlama ile Problem Çatışma Nüks ($r=.192, p<0.01$), Diğerlerini Suçlama ile Düşünceyle Meşgul Olma ($r=.232, p<0.01$), Diğerlerini Suçlama ile Duygu Düzenleme ($r=.123, p<0.05$), Diğerlerini Suçlama ile Geri Çekilme ($r=.197, p<0.01$), Diğerlerini Suçlama ile Tolerans ($r=.136, p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 4

Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Kadın	217	30.17	13.61	-0.68	382	0.497
	Erkek	167	31.14	14.45			
Kabul Etmeme	Kadın	217	11.88	3.23	2.42	377.160	0.016*
	Erkek	167	11.14	2.78			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	217	11.77	3.86	-3.72	382	0.000*
	Erkek	167	13.25	3.86			
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	217	15.76	2.89	1.61	382	0.108
	Erkek	167	15.25	3.35			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	217	15.30	3.58	1.52	339.147	0.129
	Erkek	167	14.71	3.93			
Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	217	13.29	3.87	0.82	382	0.410
	Erkek	167	12.97	3.78			
Düşünceye Odaklanma	Kadın	217	14.44	3.25	4.99	329.329	0.000*
	Erkek	167	12.62	3.74			
Kendini Suçlama	Kadın	217	10.24	3.21	-0.53	382	0.597
	Erkek	167	10.41	3.10			
Yıkım	Kadın	217	9.63	3.63	-1.55	382	0.123
	Erkek	167	10.20	3.62			
Diğerlerini Suçlama	Kadın	217	9.93	3.44	-0.34	382	0.737

	Erkek	167	10.05	3.61			
KÇSA	Kadın	217	18.41	20.29	-1.02	382	0.308
	Erkek	167	20.58	21.06			
Problem Çatışma Nüks	Kadın	217	4.57	7.97	-2.79	336.316	0.006*
	Erkek	167	7.01	8.88			
Düşünceyle Meşgul Olma	Kadın	217	3.35	2.87	-1.04	382	0.298
	Erkek	167	3.66	2.98			
Duygu Düzenleme	Kadın	217	4.36	4.50	1.12	367.426	0.261
	Erkek	167	3.86	4.22			
Geri Çekilme	Kadın	217	2.63	3.70	-0.09	382	0.930
	Erkek	167	2.66	3.64			
Tolerans	Kadın	217	3.51	4.46	0.26	382	0.793
	Erkek	167	3.40	4.08			

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

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Kendini Suçlama, Yıkım, Diğerlerini Suçlama, KÇSA, Düşünceyle Meşgul Olma, Duygu Düzenleme, Geri Çekilme, Tolerans alt boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı seviyede farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Kabul Etmeme alt ölçeğinden ($t(377.160)=2.42, p < 0.05$), Düşünceye Odaklanma alt ölçeğinden ($t(329.329)=4.99, p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalama puanlar aldıkları görülmektedir. Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeğinden ($t(382)=-3.72, p < 0.05$), Problem Çatışma Nüks alt ölçeğinden ($t(336.316)=-2.79, p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden karşılaştırıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanların anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalama puanlar aldıkları görülmektedir.

Tablo 5**Medeni Duruma Göre Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Ölçeğinin Karşılaştırılması**

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Evli	176	29.33	13.05	-1.65	380.988	0.100
	Bekar	208	31.66	14.65			
Kabul Etmeme	Evli	176	10.83	2.81	-4.43	380.798	0.000*
	Bekar	208	12.17	3.14			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evli	176	12.74	4.15	1.51	382	0.133
	Bekar	208	12.13	3.70			
Plana Tekrar Odaklanma	Evli	176	15.54	3.35	-0.01	347.644	0.991
	Bekar	208	15.54	2.89			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evli	176	14.89	3.82	-0.75	382	0.455
	Bekar	208	15.17	3.68			
Bakış Açısına Yerleştirme	Evli	176	13.77	3.97	2.92	382	0.004*
	Bekar	208	12.63	3.64			
Düşünceye Odaklanma	Evli	176	12.89	3.76	-3.90	382	0.000*
	Bekar	208	14.29	3.30			
Kendini Suçlama	Evli	176	9.52	2.76	-4.71	381.874	0.000*
	Bekar	208	10.98	3.32			
Yıkım	Evli	176	9.59	3.64	-1.45	382	0.147
	Bekar	208	10.13	3.61			
Diğerlerini Suçlama	Evli	176	9.77	3.55	-1.06	382	0.290
	Bekar	208	10.15	3.47			
KÇSA	Evli	176	14.43	17.45	-4.49	380.032	0.000*
	Bekar	208	23.52	22.18			
Problem Çatışma Nüks	Evli	176	4.76	7.10	-1.90	377.244	0.059
	Bekar	208	6.36	9.41			
Düşünceyle Meşgul Olma	Evli	176	2.72	2.64	-4.92	381.363	0.000*
	Bekar	208	4.13	2.99			
Duygu Düzenleme	Evli	176	2.85	3.91	-5.58	381.557	0.000*
	Bekar	208	5.24	4.47			
Geri Çekilme	Evli	176	1.77	2.99	-4.53	375.906	0.000*
	Bekar	208	3.39	4.02			
Tolerans	Evli	176	2.34	3.34	-4.98	369.892	0.000*
	Bekar	208	4.41	4.77			

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

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Yıkım, Diğerlerini Suçlama, Problem Çatışma Nüks alt boyutu medeni durum değişkenine göre karşılaştırıldığında ölçeklerden alınan ortalama puanların anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bakış Açısına Yerleştirme alt ölçeğinden ($t(382)=2.92, p<0.05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre karşılaştırıldığında ölçeklerden elde edilen ortalama puanların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, evli olanların, bekar olan katılımcılara göre daha yüksek ortalama puanlar elde ettiği görülmektedir. Kabul Etmeme alt ölçeğinden ($t(380.798)=-4.43, p<0.05$), Düşünceye Odaklanma alt ölçeğinden ($t(382)=-3.90, p<0.05$), Kendini Suçlama alt ölçeğinden ($t(381.874)=-4.71, p<0.05$), KÇSA ölçeğinden ($t(380.032)=-4.49, p<0.05$), Düşünceyle Meşgul Olma alt ölçeğinden ($t(381.363)=-4.92, p<0.05$), Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ($t(381.557)=-5.58, p<0.05$), Geri Çekilme alt ölçeğinden ($t(375.906)=-4.53, p<0.05$), Tolerans alt ölçeğinden ($t(369.892)=-4.98, p<0.05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre karşılaştırıldığında ölçeklerden elde edilen puanların anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, bekar olanların, evli olan katılımcılara göre daha yüksek ortalama puanlar aldıkları tespit edilmiştir.

BÖLÜM 6: SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde; sosyal görünüş kaygısı, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı arasındaki ilişkiye yönelik analiz bulguları değerlendirilmiş ve ölçekler aracılığıyla toplanan verilerin demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterme durumuna yönelik analiz sonuçları yorumlanmıştır. Analiz bulguları yorumlanırken, literatürde yer alan benzer metodoloji, hipotez ve konuları içeren araştırmalar da hesaba katılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, sosyal görünüş kaygısı ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “kabul etmeme”, “pozitif tekrar odaklanma”, “düşünceye odaklanma”, “kendini suçlama”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından belirlenen dokuz stratejiden, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım ve ruminasyonun uyumsuz baş etme stratejileri olarak ele alındığı görülmektedir. Charania ve Krishnaveti (2021), sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yaptıkları çalışmada, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Noor ve ark. (2022), duygusal bastırma ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki olduğunu; bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az kullanan bireylerin sosyal görünüş kaygısının arttığını bulmuştur.

Çalışmada elde edilen önemli bir bulgu, duygu dışavurumunu bastırma stratejisinin hem sosyal görünüş kaygısı ile hem de negatif değerlendirme korkusu ile ilişkili olmasıdır. Bu anlamda, işlevsiz başa çıkma yöntemlerinden birinin de duyguların ifadesinden kaçınma olduğu görülmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde, literatürle paralel olarak duygu düzenleme stratejilerinin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmada, sosyal görünüş kaygısı ile “pozitif yeniden gözden geçirme”,” plana tekrar odaklanma”, “bakış açısına yerleştirme” stratejileri arasında anlamlı bir sonuç bulgulanmamıştır. Literatür incelendiğinde, pozitif yeniden gözden geçirmenin, yaşanan durumun olumlu yanına bakmayı tercih etmeyi içerdiği görülmektedir (Onat ve Otrar, 2010: 127). Bu durum, kişilerin olaylardan olumsuz etkilenme derecesini azaltmaktadır. Bakış açısına yerleştirmede ise, kişi yaşadığı olumsuz deneyimi diğerlerinin olumsuz

deneyimleri ile kıyaslayarak azaltmaya çalışmaktadır. Plana tekrar odaklanmada ise, kişi yaşadığı olumsuz durumun üstesinden gelmek için yeni yollar aramaktadır (Turan, 2020). Tüm bu bilişsel duygu düzenleme stratejileri birlikte düşünüldüğünde, yaşanan negatif deneyimin pozitif yönünü görme veya çözümüne yönelik harekete geçmeyi içerdiği görülebilir. Bu anlamda, sosyal görünüş kaygısı ile anlamlı ilişkisinin olmaması, işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı ile olan ilişkiyi azalttığını gösteren diğer araştırma bulguları ile uyumludur (Jazaieri ve ark., 2015; Werner ve ark., 2011; Farmer ve Kashdan, 2012; Çağan, 2020).

Araştırma bulgularından bir diğeri, sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif çevrimiçi satın alma davranışları alt boyutlarının tümünün anlamlı düzeyde ilişkili olduğudur. Alanyazında Tabak ve Kahraman (2022), sosyal görünüş kaygısı ve cinsiyetin kompulsif çevrimiçi satın almayı %13,2yordadığını bildirmişlerdir. Ayrıca, dış görünüşünü etkileyen bir fiziksel rahatsızlığı olan ve mağazaya gitmek istememesinden ötürü çevrimiçi alışverişi tercih eden bireylerin sosyal görünüş kaygıları ve kompulsif çevrimiçi satın almaları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalar, kompulsif satın alma davranışı sergileyen bireylerin psikolojik bozukluklardan etkilendiğini göstermektedir (Müller ve ark., 2015; Tamam ve ark., 2018). Öte yandan sosyal kaygının kompulsif satın alma ile ilişkili olduğu ve sosyal kaygının kompulsif alışverişi yordadığı bilinmektedir (Harnish ve ark., 2019; O'Guinn ve Faber, 1989; Kyrios ve ark., 2004). Bu çalışmalarda direkt biçimde sosyal görünüş kaygısı incelenmemiştir. Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir çeşidi olduğundan, bu araştırmalar destekleyici bir nitelik taşımaktadır. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişiler, dış görünüşlerinden dolayı endişe hissettiklerinden, dış görünüşlerine ekstra dikkat etmektedir. Kişi, diğerleri tarafından negatif değerlendirmeye tabi tutulmaktan korkmaktadır. Bu anlamda, sosyal görünüş kaygısı olan bireyler, en güzel şekilde görünmek için aşırı uğraş verebilir. Bu durum ise, kompulsif satın alma davranışına öncülük edebilir. Bir diğer deyişle, sosyal görünüş kaygısının artması ile kompulsif satın alma davranışı artabilir. Çevrimiçi alışveriş, sosyal bir performansı içermediğinden, sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin çevrimiçi alışverişi tercih ederek olumsuz değerlendirilme endişesinden kaçındıkları söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgularda kompulsif çevrimiçi satın alma ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiye göre elde edilen sonuçlara göre, kabul etmeme,

kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama ile kompulsif çevrimiçi satın alma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alanyazında Anderson ve ark (1994), bu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin depresyona yatkın olduğubildirilmiştir. O'guinn ve Faber(1989) kompulsif satın alma davranışı ile ilişkili faktörleri incelemiş ve yanı sıra kompulsif satın alma davranışı gösteren kişilerin bireysel olarak sahip oldukları problemler araştırılmıştır. Bulgular, kompulsif satın alma davranışı sergileyen kişilerin kontrol mekanizmaları sorunlarının ve kaygı problemlerinin olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada katılımcıların benlik duygusunun düşük, hayal gücünün yüksek olduğu görülmüş, dürtüsel satın alma ise kompulsif satın alma davranışının öncülüdürşeklinde bir sonuç bildirilmiştir.Literatürdeki bulgulardan yola çıkarak, doğrudan sosyal görünüş kaygısı ile bilişsel duygu durum düzenleme stratejileri arasındaki ilişki bilinmese de bu araştırma bulguları neden bu bilişsel stratejilerin sosyal görünüş kaygısını arttırdığı yönünde bir fikir vermektedir. Bu anlamda, duruma yönelik bilişsel değerlendirmelerin negatif olması ve geleceği de negatif yordaması işlevsiz bir sonuç ortaya çıkarmakta, bu ise kaygı ile ilişkili olmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, yıkım, diğerlerini suçlama, kçsa, düşünceyle meşgul olma, duygu düzenleme, geri çekilme, tolerans alt boyutu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Turel ve arkadaşları (2008) gerçekleştirdikleri çalışmalarında, sosyal görünüş kaygısının kadınlar için olduğu kadar erkekler için de ciddi bir risk faktörü olduğunu bulmuştur. Sanlier ve arkadaşları (2017), kadın katılımcıların daha yüksek ortoreksik eğilimler sergilediğini; erkeklerin ise daha yüksek sosyal görünüş kaygısı sergilediğini bulmuştur. Şahin ve arkadaşları (2014), kızların %24'ünün, erkeklerin ise %19'unun sosyal görünüş kaygısı bulunduğunu ve bu katılımcıların benlik saygısı puanlarının anlamlı derecede düşük olduğunu bulmuştur. Thompson ve Chad (2002) sosyal görünüş kaygısını genç kadınlarda araştırmış ve sosyal görünüş kaygısının direkt biçimde yeme bozuklukları ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca sosyal görünüşkaygısının, 22-23yaşındaki kadınlarda arttığı görülmüştür. Yetişkin kadınlarda, olumsuz bir beden imajı, daha fazla sosyal fizik kaygısı duyguları ile ilişkili bulunmuştur(Hart ve arkadaşları, 1989).

Araştırma sonucunda, kabul etmeme ve düşünceye odaklanma alt ölçeğinden kadınlar, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahiptir. Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeği ve Problem Çatışma Nüks alt ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde ise erkekler, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahiptir. Min ve arkadaşları (2013), kendini suçlama stratejisinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Adamczyk (2021) ise, kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının 15 yaş üstü Polonyalı katılımcılar arasında en çok kadınlarda görüldüğünü ifade etmiştir. Benzer bulgular, Kaur ve arkadaşları (2019) tarafından da bulunmuştur. Sonuç, kadınların (%87,5) erkeklere (%12,5) göre daha fazla çevrimiçi alışveriş yaptığını göstermektedir. Bununla birlikte, Müller (2019) cinsiyete göre kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının farklılaşmadığını bulmuştur. Bu bulgu, bu araştırmanın bulguları ile uyumludur.

Kocabıyık ve arkadaşları (2017), gerçekleştirdikleri çalışmada genç yetişkinlerde ilişkisel bağımlı benlik kurgu özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, kadınların daha yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgu özelliklerine sahip olduğu görülmüştür. Yanı sıra, ilişkisel bağımlı benlik özelliklerine sahip olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde, kendini suçlama ve düşünceye odaklanma stratejilerini daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Düşünceye odaklanma, olayın sebep-sonucundan çok olumsuz yönüne odaklanmasıdır. Düşünceye odaklanma, kendini suçlama tarzına benzer şekilde depresyon ve düşük psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir (Dickson ve arkadaşları, 2017: 63).

Kabul Etmeme, Düşünceye Odaklanma, Kendini Suçlama, KÇSA ölçeği, Düşünceyle Meşgul Olma, Duygu Düzenleme, Geri Çekilme, Tolerans alt boyutundan alınan puanlar incelendiğinde; bekar olanların evli olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Rıza (2016), evlilerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Yaşanan olumsuz olayı tekrar gözden geçirme, düşünceye odaklanma, belli bir kalıp düşünce yapısına yerleştirme, başkalarını ve kendini suçlama, felaketleştirme stratejilerinin evlilik doyumu ile negatif ilişkili olduğu; yanı sıra kadınların erkeklere göre daha çok ruminasyon stratejisini kullandığı görülmüştür. Min ve arkadaşları (2013) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden odaklanma evli veya birlikte yaşayan hastalarda yalnız yaşayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun sebeplerinden biri, evliliğin sağladığı sosyal destek olabilir. Evliliğin faydalarına ilişkin teoriler, evliliğin temel ve evrensel insan

ihtiyaçlarını karşıladığını ve yalnızlıktan kurtulmayı sağladığını vurgulamaktadır. Bir partnere güvenmenin özgüveni ve başa çıkma yeteneğini arttırdığı da söylenmektedir (Diener ve ark., 2000). Bu durum işlevsel duygu düzenleme stratejilerini artırmış olabilir.

Ölçekler arası ilişkilerden elde edilen bulgulara göre:

Tek boyutlu olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından, “kabul etmeme”, “pozitif tekrar odaklanma”, “düşünceye odaklanma”, “kendini suçlama”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” arasında pozitif yönlü zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısı ile, “pozitif yeniden gözden geçirme”, “plana tekrar odaklanma” ve “bakış açısına yerleştirmek” alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Sosyal görünüş kaygısı ile, kompulsif çevrimiçi satın alma davranışları alt boyutlarından “problem çatışma nüks”, “düşünceyle meşgul olma”, “duygu durum düzenleme” ve “geri çekilme” ve “tolerans” olmak üzere tüm alt boyutları ile pozitif yönlü zayıf ve orta düzeylerde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “Kabul Etmeme” ile, kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı alt boyutlarından “duygu durum düzenleme” arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki saptanmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “pozitif tekrar odaklanma” ile, kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı alt boyutlarından “düşünceyle meşgul olma” arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki saptanmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “plana tekrar odaklanma” ile kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “problem çatışma nüks”, “duygu durum düzenleme”, “geri çekilme” ve “tolerans” değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf-orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan plana tekrar odaklanma ile kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı alt boyutu olan “düşünceyle meşgul olma” arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “pozitif yeniden gözden geçirme” ile kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “problem çatışma nüks” ve “tolerans” değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan pozitif yeniden gözden geçirme ile kompulsif çevrimiçi satın

alma davranışı alt boyutlarından “düşünceyle meşgul olma”, “duygu durum düzenleme” ve “geri çekilme” arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “düşünceye odaklanma” ile kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “düşünceyle meşgul olma” ve “duygu durum düzenleme” alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “kendini suçlama” ile kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “problem çatışma nüks”, “geri çekilme” ve “düşünceyle meşgul olma” alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “yıkım” ile kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “problem çatışma nüks”, “düşünceyle meşgul olma”, “geri çekilme”, “duygu düzenleme” ve “tolerans” değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “diğerlerini suçlama” ile kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “problem çatışma nüks”, “düşünceyle meşgul olma”, “geri çekilme”, “duygu düzenleme” ve “tolerans” değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur.

Demografik değişkenlere yönelik yapılan analizler sonucunda:

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “kabul etmeme” ile “düşünceye odaklanma”nın cinsiyete göre farklılaştığı; kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “pozitif tekrar odaklanma” ve kompulsif çevrimiçi satın alma alt boyutlarından “problem çatışma nüks”ün cinsiyete göre farklılaştığı; erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “bakış açısına yerleştirme”nin medeni duruma göre farklılaştığı; evli olanların bekar olan katılımcılara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “kabul etmeme”, “düşünceye odaklama”, “kendini suçlama”nın medeni duruma göre farklılaştığı; bekar olan katılımcıların evli olan katılımcılara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Kompulsif çevrimiçi satın almanın alt boyutlarından “düşünceyle meşgul olma”, “duygu düzenleme”, “geri çekilme”, “tolerans”ın medeni duruma göre farklılaştığı; bekar katılımcıların evli katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Elde edilen bulgular neticesinde, şu önerilerde bulunulabilir:

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel olması, kişinin psikolojik iyi oluş hali için önemlidir. Bu araştırma özelinde, işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısının beden imajının olumsuz algılanmasına neden olduğu ve beden imajına gösterilen abartı ilginin çok çeşitli diğer bozukluklar ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, kişinin beden imajı ile sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için duygu düzenleme stratejileri üzerinde çalışılması önerilebilir. Bu anlamda, bilişsel duygu düzenleme stratejileri önem arz etmektedir. Tanı alan kişilerin tedavisinde işlevsel ve uyum sağlayıcı düşünme biçimlerinin ele alınması; henüz tanı almamış ve risk altında olan bireyler için ise önleyici çalışmalarda psikoeğitim verilmesi önerilebilir.

Dijital teknolojilerin gelişimi ile birlikte, yaş, cinsiyet ve diğer sosyo-demografik değişkenler fark etmeksizin herkes sanal ortamda yer almaya başlamıştır ve bu durumun giderek artacağı öngörülmektedir. Dijital teknolojilerin sağladığı sayısız avantajın yanında, çeşitli açılardan dezavantaja ve problemlere neden olabileceği görülmektedir. Bu problemlerden biri kompulsif çevrimiçi satın almadır. Kompulsif çevrimiçi satın alma, bilhassa sosyal görünüş kaygısı olan bireyler için bir risk faktörüdür. Bu durumun temel sebebi, kişinin endişe verici durumlardan kaçınmak için sosyal yaşama karışmaması, alışverişini internet üzerinden yapmayı tercih etmesidir. Bu anlamda, dijital teknolojilerin çeşitli bozukluklar için araştırılmasının yanı sıra, kompulsif çevrimiçi satın almanın da akademik çalışma ve müdahale programlarında ele alınması önerilebilir. Ayrıca, kompulsif çevrimiçi satın alma için bir risk faktörü olduğu görülen sosyal görünüş kaygısı özelinde müdahale ve tedavi programlarının yanı sıra, akademik çalışmaların da artması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kompulsif çevrimiçi satın alma ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Bu anlamda, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve olumsuz deneyimleri abartma, kompulsif çevrimiçi satın alma ile ilişkilidir. Bu bilgidен yola

çıkarak, kompulsif çevrimiçi satın almaya yönelik terapi ve tedavilerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelmesi önerilebilir.

Bu çalışma, ilişkişel bir sonuç ortaya koymuştur. Gelecek çalışmalarda, nedensel çıkarım yapılması mümkün olan araştırma metodolojileri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sosyal görünüş kaygısı ve kompulsif satın alma davranışı üzerindeki etkisinin ele alınması önerilebilir. Kompulsif satın alma davranışının tedavisinde, sosyal görünüş kaygısı ve bilişsel duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisinin boyutu tespit edildikten sonra, müdahale programlarına, işlevsel stratejilerin edinilmesi için gerekli olan teknikler eklenebilir.

Dijital teknolojiler en çok ergen ve genç yetişkinler tarafından kullanılmaktadır. Bu anlamda, gelecek araştırmalarda, kompulsif çevrimiçi satın almada risk faktörü olabileceği düşünölen ergen ve genç yetişkin örneklem ile çalışılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E., N., Gamel & L. M. Koran. (2003). A 1-year Naturalistic Follow-Up Of Patients With Compulsive Shopping Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 64(8), 946-950.
- Adamczyk, G. (2021). Compulsive and Compensative Buying Among Online Shoppers: An Empirical Study. *Plos one*, 16(6), e0252563.
- Adler, A. (1969). *The Science of Living*, Anchorbooks, New York.
- Akagün Ergin, E. (2010). Compulsive Buying BehaviorTendencies: The Case of TurkishConsumers. *Africanjournal of BusinessManagement*, 4(3), 333-338.
- Akçay, C., & A. Çoruk. (2012). Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analizi*, 1(1), 3-25.
- Akkuş, Y., R., Türk, A. ve A. Akkuş. (2019). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 120-126.
- Akkuş, Y., Rukiye, Türk., & A. Aydemir. (2019). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 120-126.
- Aktan, E. (2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 11 (2), 35-53.
- Aldao, A., D.G., Gee, A., Reyes ve I., Seager (2016). Emotion Regulation as A Transdiagnostic Factor in The Development of Internalizing and Externalizing Psychopathology: Current and FutureDirections. *Development and Sychopathology*, 28(4), 927-946.
- Aldao, A., S., Nolen-Hoeksema ve S., Schweizer (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-AnalyticReview. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aldao, A., S. ve Nolen-Hoeksema. (2010). Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A TransdiagnosticExamination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.

- Alden, E. ve T.T. Lynn. (2004). Charles Interpersonal Processes İn Social Phobia, *ClinicalPsychologyReview*, 24(7), 857-882.
- Alemdağ, S. ve E. Öncü (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of ScienceCulture andSport (Intjscs)*, 3(3), 287-300.
- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Akran Zorbalığı ve Sosyal Görünüş Kaygıları İle Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1996). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (Çev. Ed.: E Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C. S., M.D., Griffiths, S., Pallesen, R.M., Bilder, T., Torsheim ve E., Aboujaoude (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: Reliability and Validity of A BriefScreening Test. *Frontiers İn Psychology*, 6, 1374.
- Anderson, C. A., R. S., Miller, A.L., Riger, J.C., Dill ve C. Sedikides (1994). BehavioralandCharacterologicalAttributionalStyles As Predictors Of DepressionandLoneliness: Review, Refinement, and Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549.
- Antoine, P., B., Dauvier, E., Andreotti ve A. Congard (2018). IndividualDifferences İn TheEffects of A PositivePsychologyİntervention: AppliedPsychology. *PersonalityandIndividualDifferences*, 15(122), 140-147.
- Arnett, J.J. ve G. Stanley (2006). Hall's Adolescence: Brilliance and Nonsense. *History Of Psychology*, 9(3), 186.
- Arnold, M. A. (1960). *Emotion and Personality*. New York: Columbia UniversityPress.
- Ataman Temizel, E. ve İ., Dağ (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- Ataş, M.B. (2018). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmayan Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Avcı, F.F., N., Kılıç, G., Saltukoğlu ve M., Astar (2022). Ergenlerde Ayrılma-Bireyleşme Düzeyi ve Cinsiyete Göre Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yeme Tutumu, *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (19), 287-314.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Bakalim, O. (2016). Self-Confident Approach İn Coping with Stress and Social Appearance Anxiety of Turkish University Students: The Mediating Role Of Body Appreciation. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 134-143.
- Benjamin, J. S., A. S., Virginia ve R., Pedro (2017). *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Philadelphia: WoltersKluwer.
- Berk, L. (2015). *Bebekler ve Çocuklar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Berman, M. G., S., Peltier, D.E., Nee, E., Kross, P.J., Deldin ve J., Jonides (2011). Depression, Rumination and The Default Network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(5), 548-555.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Billieux, J., L. Rochat, M. Rebetez ve M. Linden (2008). Are All Facets of Impulsivity Related To Self- Reported Compulsive Buying Behavior? *Personality and Individual Differences*, 44, 1432- 1442.
- Black, D.W. (1996). Compulsive Buying: A Review. *J Clin Psychiatry*, 57(8), 50- 5.
- Black, D.W., M. Patrick ve G. Janelle (1997). Fluvoxamine İn The Treatment Of Compulsive Buying, *J. Clin. Psychiatry*, 58(4), 159–163.
- Black, D. W., J. Gabel, J. Hansen ve S. Schlosser (2000). A Double-Blind Comparison of Fluvoxamine Versus Placebo İn The Treatment of Compulsive Buying Disorder, *Ann. Clin. Psychiatry*, 12(4), 205–211.
- Black, D. W. (2007). A Review of Compulsive Buying Disorder. *World Psychiatry*, 6 (1), 14-18.

- Börsbo, B., M. Peolsson ve B. Gerdle (2008). Catastrophizing, Depression, and Pain: Correlation With And Influence On Quality Of Life and Health: A Study Of Chronic Whiplash-Associated Disorders. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 40(7), 562-569.
- Bridges, L. J., S. A. Denham ve J.M. Ganiban (2004). Definitional Issues In Emotion Regulation Research. *Child Development*, 75, 340-345.
- Briney, A. (1989). *An Examination of The Nature of A Problematic Consumer Behavior. Compulsive Purchasing as A Learned Adaptive Response, Addiction and Personality Disorder*. (Doktora Tezi). Teksas: Teksas Üniversitesi.
- Bozdağ, Y., ve Y.Ö. Alkar (2018). Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışına Uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi*. 19(2), 23-34.
- Bushra, A. ve A. Bilal (2014). The Relationship of Compulsive Buying with Consumer Culture and Post-Purchase Regret. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 8(3), 590- 611.
- Cabanac, M. (2002). What Is Emotion? *Behavioural Processes*, 60(2), 69–83.
- Campbell-Sills, L. ve D.H. Barlow. (2007). Incorporating Emotion Regulation In To Conceptualization and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion regulation* (Pp. 542-559). New York: Guilfordpress.
- Campos, J.J., R.G., Campos ve K.C. Barrett (1989). Emergent Themes In The Study of Emotional Development and Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- Carver, C.S., M.F., Scheier ve J.K. Weintraub (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267- 283.
- Cash, T. F. (2004). Body Image: Past, Present and Future, Body Image. *An International Journal of Research*, 1, 1-5.
- Charania, I. Ve H. Krishnaveti (2021). Relationship Between Social Appearance Anxiety, Fear of Negative Evaluation and Emotion Regulation In Adolescents and Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 1525-1531.

- Chen, J., L., Teng, S., Liu ve H. Zhu (2016). Anticipating Regret and Consumers Preferences for Counterfeit Luxury Products. *Journal of Business Research*, 68(3), 507-515.
- Christenson, G.A., Faber, R.J., De Zwaan M., Raymond, N.C., Specker, S.M., Ekern ve M. D. Mackenzie, T.B. (1994). Compulsive Buying: Descriptive Characteristics and Psychiatric Comorbidity. *J Clin Psychiatry*, 55(1), 5-11.
- Cloninger, C.R. (1998). The Genetics and Psychobiology of The Seven-Factor Model of Personality, In *Biology Of Personality Disorders*, K. R. Silk, Ed. Washington, DC: *American Psychiatric Press*, ss. 63–92.
- Cole, P.M., S.E., Martin ve T.A., Dennison (2004). Regulation As A Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development. *Research Child Development*, 75(2), 317-333.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı Psikolojisinin Temel Kavramları*. (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cybele Raver, C., D.C., McCoy, A.E, Lowenstein ve R. Pess (2013). Predicting Individual Differences In Low-Income Children's Executive Control From Early To Middle Childhood. *Developmental Science*, 16(3), 394-408.
- Çaçan, Ö. (2020). *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Sosyal Anksiyete Belirtileri Arasındaki İlişkide, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cakmak, A. F. ve E.I, Çevik (2010). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Development of Turkish Version of 18-İtem Short Form. *African Journal of Business Management*, 4(10), 2097-2102.
- Çepikkurt, F. ve F, Coşkun (2010). Social Physique Anxiety and Body Image Satisfaction Levels Of Collegian Dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çetinkaya, B., F., Gülaçtı ve Z. Çiftci (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *OPUS International Journal Of Societyresearches*, 10 (17), 904-922.

- Çınar, N., Keskin (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Dakanalis, A., Clerici, M., Caslini, M., Gaudio, S., S., Serino, G., Riva ve G., Carra (2016). Predictors of Initiation and Persistence of Recurrent Binge Eating and Inappropriate Weight Compensatory Behaviors In College Men. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 581-590.
- Davis, E. L., L.J. Levine, H.C., Lench ve J.A., Quas (2010). Metacognitive Emotion Regulation: Children's Awareness That Changing Thoughts and Goals Can Alleviate Negative Emotions. *Emotion*, 10(4), 498-510.
- Desarbo, W. S. Ve E.A, Edwards (1996). Typologies of Compulsive Buying Behavior: A Constrained Clusterwise Regression Approach. *Journal of Consumer Psychology*, 5(3), 231-262.
- Dickson, K. S., J.A., Ciesla ve K., Zelic. (2017). The Role of Executive Functioning In Adolescent Rumination and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 62-72.
- Diener, E., C. L., Gohm, E., Suh ve S., Oishi (2000). Similarity of The Relations Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Dittmar, H. (2004). Understanding and Diagnosing Compulsive Buying. R. H. Coombs İçinde, *Handbook of Addictive Disorders: A Practical Guide To Diagnosis and Treatment*, ss. 411- 450.
- Dittmar, H. (2005). A New Look At “Compulsive Buying”: Self-Discrepancies and Materialistic Values As Predictors of Compulsive Buying Tendency, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 832-859.
- Dittmar, H., K. Long ve R., Bond. (2007). When A Better Self Is Only A Button Click Away: Associations Between Materialistic Values, Emotional and Identity-Related Buying Motives, and Compulsive Buying Tendency Online. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 334-361.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı leği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik alışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T., F., Salmaz ve T., Totan (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri leğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik alışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,12(2), 45-56.
- Duy, B. ve M.A., Yılmaz (2014) Ergenler için Duygu Düzenleme leği'ninTrke'ye Uyarlanması, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Edwards, E. A. (1993). Development of A New Scale For Measuring Compulsive Buying Behavior. *Financial Counseling and Planning*, 4(1), 67-84.
- Eisenberg, N., A., Cumberland ve T.L., Spinrad (1998). Parental Socialization of Emotion. *PsycholInquiry*, 9(4), 241-273.
- Eisenberg, N., R.A., Fabes, M., Nyman, J., Bernzweig ve A., Pinuelas. (1994). Therelations of Emotionality and Regulation To Children'sAnger-Related Reactions. *Child Development*, 65(1), 109-128.
- Eisenberg, N., T.L., Spinrad ve C.L., Smith (2004). Emotion-RelatedRegulation: ItsConceptualization, RelationsToSocialFunctioning, andSocialization. In P. Philippot & R.S. Feldman (Ed.), *There Gulation of Emotion*, ss. 277-307. Mahway: Erlbaum.
- Ekşi, H., T., Arıcan ve K.G., Yaman (2016). Meslek Lisesi ğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mükemmeliyetçilik, *Journal of KirsehirEducation Faculty*,17(2).
- Erguvan, T., Eryılmaz ve A. Tosun (2013). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Kontrol İhtiyacı, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-130.
- Esmaceli, L. (2020). *Spor Müsabakalarında Yaralanan niversite ğrencilerinin Gelecek Kaygısı zerinde Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eşişyok Sönmez, E. ve ., zgen (2017). Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere rneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27), 78-95.

- Faber, R.J., T., O'Guinn ve S., Reymand (1987). Compulsive Consumption. *Advanced In Consumer Research*. 14 (1), 132-5.
- Faber, R. J. Ve T.C., O'guinn (1992). A Clinical Screener for Compulsive Buying. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 459-469.
- Faber, R. J. (2000). *The urge to Buy: A Uses and Gratifications Perspective on Compulsive Buying*. Why Of Consumption: Contemporaray Perspectives on Consumer Motives, Goals and Desires (Ed. S Rahnetshwar), Londra: Routledge.
- Faber, R.J. ve T.C., O'Guinn (2008). Compulsive Buying: Review and Reflection. In *Handbook of Consumer Psychology* (Eds CP Haugtvedt, PM Herr, FR Kardes), New York: Psychology Press, Newyork.
- Farmer, A. S. ve T.B., Kashdan (2012). Social Anxiety and Emotion Regulation In Daily Life: Spillover Effects On Positive and Negative Social Events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152-162.
- Freud, S. (2017). *Psikanalize Giriş Dersleri*. (Çev. Selçuk Budak), Ankara: Öteki Yayınevi.
- Fromm, E. (1941). *Escape From Freedom*, Holt Rinehart and Winston, New York.
- Gallagher, C. E., M.C., Watt, A.D., Weaver ve K.A Murphy (2017). I Fear, Therefore, I Shop! Exploring Anxiety Sensitivity In Relation To Compulsive buying. *Personality and Individual Differences*, 104, 37-42.
- Garland, E.,S., Gaylord ve J., Park. (2009). The Role of Mindfulness In Positive Reappraisal. *Hypothesis*, 5(1), 37-44.
- Garnefski, N.,V., Kraaij ve P., Spinhoven (2001). Negative Life Events. Cogniti ve Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N.,V., Kraaij ve P., Spinhoven. (2002). *CERQ: Manual For the use of The Cogniti ve Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: Datec V.O.F.

- Garnefski, N., J., Teerds, V., Kraaij, V., Legerstee ve T., Van Den Kommer (2004). Cogniti ve Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: Differences Between Males and Females. *PersonalityandİndividualDifferences*, 36(2), 267-276.
- Garnefski, N. Ve V., Kraaij (2007). The Cogniti ve Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety İn Adults. *EuropeanJournal of PsychologicalAssessment*, 23(3), 141-149.
- Gratz, K. L. ve L., Roemer (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and İntial Validation of The Difficulties İn Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Green, M. (2007). UnderstandingEmotions. (Ed.) Oatley, K., Keltner, D., Jenkins, J. M.Oxford, UK: Blackwell Publishing.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion Special İssue. Clinical Psychology &Psychotherapy: *An International Journal of Theory &Practice*, 11(1), 1-2.
- Gross, J. J., ve R.F., Munoz (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *ClinicalPsychology: Science andPractice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J.J. ve O, John (2003). Individual differences in Two Emotion regulation process: Implications for affect. Relationships and Wellbeing. *Journal of Personality and socialpsychology*, 85(1). 348-362.
- Gross, J.J. ve R.A., Thompson. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* ss. 3-24. New York: Theguilfordpress.
- Gümüş, E.A. (2010). *Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma*. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Gündüz B. Ve N., Sağlam. (2020). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Ebeveyn veAkrana Bağlanmanın Depresyonu Yordamadaki Katkısı. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 243-267.
- Hall, S.M., R.F., Munoz veK.L., Sees (1993). Nicotine, Negative Affect, and Depression. *Journal of ComsultingandClinicalPsychology*, 61, 761-767.

- Harnish, R.J., A.E., Bridges ve A.E., Carson (2019). The maladaptive pursuit of Consumption: The impact Of Materialism, Pain of Paying, Social Anxiety, Social Support, and Loneliness On Compulsive Buying. *Int J Ment Health Addict*, 17(5), 1401–1416.
- Hart, T.A., Flora, D., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C. ve R.G., Heimberg (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hart, E. A., M., R., Leary ve W.F. Rejeski (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Haspolat, N. K. ve M., Kağan (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 139-152.
- Hill, N. E. ve S.A., Craft (2003). Parent-School Involvement and School Performance: Mediated Pathways Among Socioeconomically Comparable African American and Euro-American Families. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 74.
- Hollander, E. ve A., Allen (2006). Is Compulsive Buying A Real Disorder, and Is It Really Compulsive? *Am Psychiatric Association*, 1670-1672.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self Realization*. New York: Norton.
- Hum, K.M., K, Manassis ve M.D, Lewis (2013). Neural Mechanisms of Emotion Regulation in Childhood Anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(5), 552-564.
- Jazaieri, H., A.S., Morrison, G.P., Doldin ve J.J., Gross (2015). The Role of Emotion and Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Current Psychiatry Reports*, 17(1), 1-9.
- Jalees, T. (2007). Identifying Determinants of Compulsive Buying Behavior. *Market Forces*, 3(2), 1-21.
- Joormann, J., K.M., Yoon ve M., Siemer (2010). Cognition and Emotion Regulation. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion Regulation and Psychopathology* (174-203). New York: Guilford Press.

- Kaderli., Y., E.A., Armağan ve S.E, Küçükkambak (2017). Y Kuşağının Kompulsif Satın Alma Davranışına Etki Eden Faktörler Üzerine Bir Araştırma, *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 2, 188-210.
- Kahraman, Ç. F. ve A., Ötünçtemur (2020). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kallay, E., I. Tıncaş ve O. Benga (2009). Emotion Regulation, Moodstates and Quality of Mental Life. *Cognition, Brain, Behavior*, 13(1), 131-148.
- Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Kayseri İli Örneği). *Humanistic Perspective*, 4 (1), 107-125.
- Kaur, M., S.K., Maheshwari ve A., Kumar (2019). Compulsive Buying Behavior and Online Shopping Addiction Among Health Science Teachers. *International Journal of Nursing Care*, 7(1), 74-80.
- Kaya, M. ve K., Varol (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17 (17), 31-63.
- Khare, A. (2013). CreditCardUse andCompulsiveBuyingBehavior. *Journal of Global Marketing*, 26(1), 28-40.
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısınıninyordayicilari Olarak Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kayguları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koole, S. L. (2009). Thepsychology of Emotionregulation: An İntegrativeReview. *CognitionandEmotion*, 23(1), 4-41.

- Korur, M. Ve H, Kimzan (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.
- Kuo H.S. (1996). Compulsi ve Buying Wide Spread Among College-Age Consumers. *The Baylor Lariat*, 102 (1), 1-2.
- Kyrios, M., Frost, R. O. ve G., Steketee (2004). Cognitions in Compulsi ve Buying and Acquisition. *Cognitive Therapy and Research*, 28(2), 241-258.
- Langelier, C. A. (2009). *Duygu Yönetimi Beceri Çalışma Kitabı*. 2. Baskı, (M. Bilgin, R. Çeçen., Çev.) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Lavender, J. M., ve D.A, Anderson (2010). Contribution of Emotion Regulation Difficulties To Disordered Eatingand Body Dissatisfaction in College Men. *International Journal of EatingDisorders*, 3(1), 352-357.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion andAdaptation*. Oxford, UK: Oxford Universitypress.
- Lazarus, R. S. Ve S., Folkman (1987). Transactional Theoryand Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Leahy, R.L., D., Tirch ve L.A, Napolitano (2011). *EmotionRegulation in Psychotherapy: Apractitioner's Guide*. New York: Guilfordpress.
- Leary, M. R. veR.M., Kowalski (1995). *SocialAnxiety*.New York: Theguilfordpress.
- Leary, M. R., Kowalski ve C.D Campbell. (1988). Self-Presentational Concerns and Social Anxiety: The Role Of Generalized İmpression Expectancies. *Journal of Research İn Personality*, 22(3), 308-321.
- Lee, S. ve A., Mysyk (2004). The Medicalization of Compulsive Buying. *Socscimed*, 58, 1709- 18.
- Lejoyeux, M., Hourtane M., ve J., Ades. (1995). Compulsive Buyingsnd Depression, *J. Clin. Psychiatry*, 56(1), 38.
- Lejoyeux M., J., Ades ve V., Tassain (1996). Phenomenology and Psychopathology of Uncontrolled Buying. *Am J Psychiatry*, 153,1524-29.

- Lejoyeux, M., N., Haberman, J., Solomon ve J., Adès (1999). Comparison of Buying Behavior in Depressed Patients Presenting with or Without Compulsive Buying. *Comprehensive Psychiatry*, 40(1), 51-56.
- Lejoyeux, M. ve A., Weinstein (2010). Compulsive Buying. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 248-253.
- Lejoyeux, M. ve A., Weinstein. (2013). *Shopping Addiction*. San Diego: Academicpress.
- Lerner, J.S. ve D, Keltner. (2000). Beyond Valence: Toward A Model of Emotion Specific Influences on Judgment and Choice. *Cognition and Emotion*, 14, 473- 494.
- Lewis, M., J.M., Havilland-Jones ve L.M Barret (2008). *Handbook of Emotions*, (3rd Edition). New York: Guilfordpress.
- Maraz, A., Griffiths M. D. ve Z, Demetrovics. (2016). The Prevalence of Compulsive Buying: A Meta-Analysis. *Addiction*, 111:3, 408-419.
- Martin, R. C. ve E.R, Dahlen (2005). Cognitive Emotion Regulation in The Prediction of Depression, Anxiety, Stress and Anger. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 1249- 1260.
- Mauss, I.B., C.L, Cook ve J.J, Gross (2007). Automatic Emotion Regulation During Anger Provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 698-711.
- Mccracken, L. M. Ve C., Eccleston (2003). Coping or Acceptance: What To Do About Chronic Pain? *Pain*, 105(1-2), 197-204.
- Mcelroy S.L, A, Satlin, H.P., Pope P. E., Jack ve J.I., Hudson (1991). Treatment of Compulsive Shopping with Antidepressants: A Report of Three Cases. *Ann Clin Psychiatry*, 3, 199- 204.
- Mcelroy, S., K., Phillips ve P., Keck (1994). Obsessive Compulsive Spectrum Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 33–53.
- Mcelroy, S.L., Keck, Jr P.E. ve K. A Phillips (1995) Kleptomania, Compulsive buying, and Binge-Eating Disorder. *J Clin psychiatry*, 56(4), 14-26.
- Michell, L., A., Jean, T., Valeri ve S., Jacquelyn. (1996). Phenomenology and Psychopathology of Uncontrolled Buying, *Am. J. Psychiatry*, 153, 1524–1529.

- Min, J. A., J.J., Yu, C, U Lee ve J.H., Chae. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies Contributing To Resilience in Patients With Depression and/or Anxiety Disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Müller, A., J, E., Mitchell ve M., De Zwaan (2015). Compulsive Buying. *The American Journal on Addictions*, 24(2), 132-137.
- Müller, A., S, P., Steins-Loeber, Trotzke., E., Georgiadon ve M., De Zwaan (2019). Online Shopping in Treatment-Seeking Patients with Buying-Shopping Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 94, 152120.
- Miltenberger, R.G., J., Redlin, R., Crosby, M., Stickney, J., Mitchell ve S., Wonderlich. (2003). Direct and Retrospective Assessment of Factors Contributing To Compulsive Buying', *J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry*, 34(1), 1-9.
- Moon, M. A. ve S., Attiq (2018). Compulsive Buying Behavior: Antecedents, Consequences and Prevalence in Shopping Mall Consumers of An Emerging Economy. *Pakistan Journal Of Commerce And Social Sciences (PJCSS)*, 12(2), 548-570.
- Morrison, J. (2017). *DSM-5'i Kolaylaştıran "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi". "Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları"*. (Şahin, M. Ve Kural, H. U. Çev.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mueller, A., U., P., C., Mueller., A, Albert, J, Mertens, E., Silbermann ve M., De Zwaan. (2007). When A Better Self Is Only A Button Click Away: Associations Between Materialistic Values, Emotional and Identity-Related Buying Motives, and Compulsive Buying Tendency Online. Hoarding In A Compulsive Buying Sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2754-2763.
- Mueller, A., B., Mühlhans, Silbermann, A., U., Müller, C., Mertens, T., Horbach ve M., De Zwaan. (2008). Compulsive Buying and Psychiatric Comorbidity. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 59(8), 291-299.
- Mullin, B. C., ve S.P Hinshaw (2007). Emotion Regulation and Externalizing Disorders in Children and Adolescents. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, ss. 523-541. The Guilford Press.

- Mülazımoğlu, B., G., Erturanilker ve Y., Arslan (2014). Achievement Goals in Turkish High School Pe Setting: The Predicting Role of Social PhysiqueAnxiety”, *International Journal of Educationalresearch*, 67(1), 30- 39.
- Müller, A., J., Mitchell ve M., De Zwaan. (2015). CompulsiveBuying. *TheAmericanJournal on Addictions*, 24(2), 132-137.
- Naragon-Gainey, K., McMahon T. P ve T.P., Chacko (2017). The Structure of Common Emotion Regulation Strategies: A Meta-Analytic Examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427.
- Noor, N., S., Latif ve R., Irfan (2022). Social Appearance Anxiety, Emotional Regulation and Quality of Life in İndividuals with Premature Canities: A Correlational Study. *JPMA. The Journal of The Pakistan Medical Association*, 72(2), 239-242.
- Ochsner, K. N., ve J.J. Gross (2005). TheCognitiveControl Of Emotion. *Trends in CognitiveSciences*, 9(1), 242-249.
- O'guinn, T. C. ve R., J., Faber (1989). CompulsiveBuying: A Phenomenological Exploration. *Journal of ConsumerResearch*, 16(2), 147-157.
- Onat, O. ve M. Otrar (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(2), 123-143.
- Orhan, Ö.M. (2018). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 15. Baskı, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Ökten, Ü.G. (2019). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Utangaçlık Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Parkinson, B. (2007). Getting From Situations To Emotions: Appraisal and Other Routes. *Emotion*, 7(1), 21–25.
- Polat, Y. B. (2017). Haset, İmrenme ve Kıskançlık Duygu Durumlarının Ayırıştırılması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 3 (2), 29-42.

Özer, A. (2019). Heinz Kohut'un Kendilik Psikolojisi, <https://www.psikosentez.com/heinz-kohut-un-kendilik-psikolojisi>, Erişim Tarihi: 21.12.2022.

Rose, P. (2007). Mediators of The Association Between Narcissism and Compulsive Buying: The Roles of Materialism and Impulse Control, *Psychology of Addictive Behaviors, Journal of The Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 21(4), 576-581.

Russell, J.A. (2003). Core Affect and The Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172.

Sanlier, N., M, Pehlivan, G., Sabuncular, S., Bakan ve Y., Isguzar (2018). Determining The Relationship Between Body Mass Index, Healthy Lifestyle Behaviors and Social Appearance Anxiety. *Ecology of Food And Nutrition*, 57(2), 124-139.

Sahin, E., Y., Barut, E., Ersanli ve H., Kumcagiz (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Online Submission*, 4(3), 152-159.

Sabah, F. (2010). *Zihinsel Engelli Kardeşe Sahip Olan ve Olmayan Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sapolsky, R.M. (2007). Stress, Stress-Related Disease, and Emotional Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (Ss. 606–615). The Guilford Press.

Sato, T., T, Narita, S., Hirano, K., Kusunoki, M., Goto, K., Sakado ve T., Uehara (2001). Factor Validity of The Temperament and Character Inventory in Patients With Major Depression. *Comprehensive Psychiatry*, 42(4), 337–341.

Schlosser, S.D.W., Black, S., Repertinger ve D., Freet (1994). Compulsive Buying: Demography and Comorbidity in 46 Subjects. *Gen Hosp Psychiatry*, 16: 205- 12.

Schore A.N. (2003). *Affect Regulation and The Repair of The Self*. New York, WW Norton.

Shouse, E. (2005). Feeling, Emotion, Affect. *Media/Culture Journal*, 8(6).

- Schroevers, M., V., Kraaijve N., Garnefski (2007). Goal Disturbance, Cognitive Coping Strategies, and Psychological Adjustment To Different Types of Stressful Life Event. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 413-423.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 505-524.
- Sertbaş, G. ve A., Bahar (2004). Anksiyete ve Anksiyete İle Baş Etmede Hemşirelik Girişimleri. *Hemşirelik Forumu Dergisi*5, 39-44.
- Shehzadi, K., Ahmad-Ur-Rehman, M., Cheema ve A. M., Ahkam, A. (2016). Impact of Personality Traits on Compulsive Buying Behavior: Mediating Role of Impulsive Buying. *Journal of Service Science and Management*, 9:5, 416-432.
- Siemer, M. ve R., Reisenzein (2007). Emotions and Appraisals: Can You Have One Without The Other? *Emotion*, 7(1), 26–29.
- Southward, M. W., Heij J. E. ve J.S, Cheavens (2019). Emotions as Context: Do The Naturalistic Effects of Emotion Regulation Strategies Depend on The Regulated Emotion? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(6), 451-474.
- Stein, M.B. ve D. J, Stein (2008). Social Anxiety Disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Şensoy, Ü. (2006). *Anksiyete ve Panik Atak*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Şirin, E. (2015). *Ergenlerin Vücut Kitle İndeksi ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Tabak, M.Y. ve S, Kahraman. (2022). Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygının Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 22-29.
- Tamam, L., R. S, Diler ve L. Özpoyraz. (1998). Kompulsif Satın Alma: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9, 224-30.
- Thompson, R. A. ve R, Goodvin (2007). Taming The Tempest In The Teapot. In C.A. Brownell ve C. B. Koop (Ed.) *Socioemotional Development in The Toddler Years: Transitions and Transformations* (ss.320-341.) New York: Guilford.

Turan, O. (2020). *Çocuklarda Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Farkındalık Programının Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

Thompson, A. M. ve K.E, Chad (2002). The Relationship of Social Physique Anxiety To Risk for Developing An Eating Disorder in Young Females. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 183-189.

Turel, T.,M, Jameson, P., Gitimu, R.,Rowlands, J., Mincher, ve R., Pohle-Krauza (2018). Disordered Eating: Influence of Body İmage, Sociocultural Attitudes, Appearance Anxiety and Depression-A Focus on College Males and A Gender Comparison. *Cogent Psychology*, 5(1), 1483062.

Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri*, 2(4),247-253.

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri, *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.

Ünsalver, B. (2011). *Alışverişkolik*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Valence, G., A., d'Astous veL. Fortier (1988). Compulsive Buying: Concept and Measurement. *Journal of Consumerpolicy*, 11:4, 419-433.

Vural, M., N Keskin ve Y, Çoruh (2017). Research of Social Appearance Anxietyand Self-Efficacy of The Students Entered University by Special Talent Exam. *International Journal of Environmental and Science Education*, 12(9), 2063-2071.

Weinstein, A., Maraz, A., Griffiths, M. D., Lejoyeux, M. Ve Demetrovics, Z. (2016). Compulsive Buying—Features and Characteristics of Addiction. In *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse* (ss. 993-1007). Academic Press.

Werner, K. ve J.J. Gross (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. KringD. Sloan (Eds.), *EmotionRegulation and Psychopathology* (Pp. 13-37). New York: Guilfordpress.

Werner, K. H., P.R., Goldin, T.M, Ball, R.G, Heimberg ve J.J, Gross (2011). Assessing Emotionr Eglulation in Social Anxiety Disorder: The Emotion Regulation İnterview. *Journal of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354.

White, EK. (2013). *The Role of Social Physique Anxiety and Social Appearance Anxiety In The Body Checking Behaviors of Male And Female College Students*. Master Thesis, University of Nevada, Department of Psychology, US. <https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2963&context=thesedissertations>, Erişim Tarihi: 30.08.2022.

Williams, A. ve J, Grisham (2012). Impulsivity, Emotion Regulation, and Mindful Attentional Focus in Compulsive Buying. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 451- 57.

Wilson, E. Macleod, A. Mathews ve A. Rutherford (2006). The causal Role of Interpretive bias in Anxiety Reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 103-111.

Wolgast, M., Lundh L. ve G. Viborg (2011). Cognitive Reappraisal and Acceptance: An Experimental Comparison Of Two Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 858-866.

Yelkikalan, N. (2006). 21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1, 39- 50.

Yıldırım, T., Çırak Y. ve Y., Konan (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(1), 85-100.

Yi, S. (2012). Shame-Proneness as A Risk Factor Of Compulsive buying. *Journal of Consumer Policy*, 35:3, 393-410.

Yiğit, A.G. (2021). Kompulsif Satın Alma Davranışı Üzerinde Bedavanın Gücü, *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (2), 205-216.

Yücesoy, Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zelazo, P.D., W. Ve A., Cunningham (2007). Executive Function: Mechanisms Underlying Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion regulation* (Pp. 135– 158). New York: The Guilford Press.

Zeren, D. ve N., Gökdağlı (2017). Satın Alma Motivasyonları: Tüketicilerin Sanal Kompulsif Davranışları Üzerine Bir Araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Pazarlama Kongresi Özel Sayısı, Özel Sayı: 41-58.*

Zlomke, K.R. ve K.S, Hahn (2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations To Worry. *Personality and Individual Differences, 48, 408-413.*

Zörer, G. ve P. Bintaş (2015). *Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



EKLER

EK-A: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Araştırmayı destekleyen kurum: Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Araştırmanın konusu: Yetişkin Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejileri ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile Kompulsif Satın Alma Davranışı Arasındaki İlişki

Araştırmacının adı: Burcu BÖLENLER

E posta:

Bu araştırma, yetişkinlerde algılanan bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejilerive sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkiyi karşılaştırarak incelemek amaçlı yürütülmektedir. Sizden istediğimiz kendinize en yakın hissettiğiniz cevapları işaretlemenizdir. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Bu çalışma bilimsel amaçlarla yapılmaktadır. Çalışma süresince toplanan veriler anonim olarak değerlendirilecek ve araştırmanın hiçbir aşamasında isimler kullanılmayacaktır. Sonuçlar kişisel bilgileriniz ile eşleştirilmeyecek, araştırma sonucunda herhangi bir kişisel değerlendirme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır.

Çalışma yaklaşık 10 dakika sürecektir. Çalışmaya katılmanız tamamen isteğe ve gönüllük esasına dayalıdır. Bu formu imzalamama ve çalışmaya katılmama hakkınız her zaman geçerlidir. Formu imzalarsanız dahi kendinizi rahat hissetmediğiniz an çalışmayı bırakabilirsiniz. Bu durumda sizden almış olduğumuz veri yok edilecektir. Sormak istediğiniz bir soru varsa lütfen araştırmayı yapan kişiye sorunuz.

EK-B: ETİK KURUL İZİNİ

Karar10. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Burcu Bölenler' in “Yetişkin Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile Kompulsif Satın Alma Davranışı Arasındaki İlişki” adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurul Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

EK-C: ÖLÇEK İZİN MAİLİ

Merhaba Burcu,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

Kolay gelsin.

21.04.2022, 11:56, "burcu bölenler"

Merhaba hocam

Ben Burcu Bölenler Nişantaşı Üniversitesinde yüksek lisans yapıyorum. Ölçeğinizi tezimde kullanmak istiyorum İzin veriyor musunuz?

Kolay gelsin, iyi çalışmalar dilerim...

Prof. Dr. Tayfun Doğan

Biruni Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

www.tayfundogan.net

EK-C: SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Cinsiyet

Kadın

Erkek

Medeni Durum

Evli

Bekar

Yaş

20-29

30-39

40-49

50-59

59-65

Aylık Gelir Durumu

0-4000 TL

4001-6000 TL

6001-8000 TL

8001-10000 TL

10001 TL ve Üzeri

Eğitim Durumu

Lisans

Yüksek Lisans

Doktora

EK-D: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1: Hiç Uygun Değil; 2: Uygun Değil; 3: Biraz Uygun; 4: Uygun; 5: Tamamen Uygun

		1	2	3	4	5
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Araştırmacıya önemli not: 1. Madde tersten kodlanmaktadır.

EK-E: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkesin başından istenmeyen veya tatsız birçok olay geçmiştir veya geçmektedir ve herkes bu duruma kendi yöntemleriyle karşılık vermektedir. İSTENMEYEN VEYA TATSIZ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtmeniz istenmektedir.

NeredeyseHiçbirzaman Bazen DüzenliOlarak Sık Sık (Neredeyse)Herzaman	Hiçbirzaman	Bazen	Düzenliolarak	Sık sık	Herzaman
1. Gerçekleşen olaydandolayı kendim işuçlarım	1	2	3	4	5
2. Bu olay yaşandı, gerçekleşen durum bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm	1	2	3	4	5
3. Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım tatsız olaydandahaiyibirşeyler düşünürüm	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğimi yihamleyi düşünürüm	1	2	3	4	5
6. Yaşanan tatsız olaydandahaiyibirşeyler düşünürüm	1	2	3	4	5
8. Başım dangeçen olayı diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
9. Gerçekleşen olay karşısında başkalarının işuçlarım	1	2	3	4	5
10. Gerçekleşen olayın sorumlusu olarak kendimi görürüm	1	2	3	4	5
11. Yaşanan kötü olayı kabuletmem gerektiğini düşünürüm	1	2	3	4	5
12. Yaşanan olay karşısından edüşündüğüm vne hissettiğimle meşgul olurum	1	2	3	4	5
13. Bu olayla ilgili olmayangüzelsşeyler düşünürüm	1	2	3	4	5
14. Bu durumla eniyinasil başa çıkabileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5
15. Yaşananların bir sonucularak dahagüçlü bir kişi haline dönüştüğümü düşünürüm	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların çok dahakötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm	1	2	3	4	5
NeredeyseHiçbirzaman Bazen DüzenliOlarak Sık Sık	n m	Bazen	Düzenli olarak	Sık sık	Her zaman

5(Neredeyse)Her zaman					
17.Yaşadığımı olayın ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünürüm	1	2	3	4	5
18.Gerçekleşen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
19.Gerçekleşen olaydayaptığım hataları düşünürüm	1	2	3	4	5
20.Yaşanan bu olayla ilgili değişirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm	1	2	3	4	5
21.Yaşanan olayın, üzerimden neden böyle bir duygu yarattığını anlamak isterim	1	2	3	4	5
22.Yaşanan bu kötü olayı düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm	1	2	3	4	5
24.Yaşanan kötü olayın aynı zamanda olumlu yönlerinin de bulunduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
25.Diğer şeylerle karşılaştığımda, bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm	1	2	3	4	5
26.Yaşadığımı olayın, bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
27.Gerçekleşen olayda başkalarının yaptığı hataları düşünürüm	1	2	3	4	5
28.Yaşananların kaynağı olarak kendimi düşünürüm	1	2	3	4	5
29.Bunun yaşamak zorundayım diye düşünürüm	1	2	3	4	5
30.Başım dangaçen kötü olayın, ben de harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm	1	2	3	4	5
31.Benim utlu eden başka olayları düşünürüm	1	2	3	4	5
32.Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm	1	2	3	4	5
33.Durumun pozitif yönlerini ararım	1	2	3	4	5
34.Kendikendime hayattaki kötü şeyler olduğunu söylerim	1	2	3	4	5
35.Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm	1	2	3	4	5
36.Bu sorunun temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5

EK-F: KOMPULSİF ÇEVİRİMİÇİ SATIN ALMA ÖLÇEĞİ

Lütfen her madde için sizi en iyi tanımlayan yanıtları işaretleyiniz. Maddelere son 12 aydaki düşünceleriniz, duygularınız ve eylemlerinizi baz alarak cevap veriniz.

Her cümlemin karşısında bulunan;

1: Tamamen katılmıyorum; 2: Katılmıyorum; 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum; 4: Katılıyorum; 5: Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.

	1	2	3	4	5
1. İnternette alışveriş yapmak hayatımdaki en önemlisidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Her zaman internette alışveriş yapmakla ilgilidüşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. İnternette alışveriş yapmayı düşünürken ya da planlarken çok fazla zaman harcıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. İnternette alışveriş yapmayla ilgili düşünceler aklıma gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bazen daha iyi hissetmek için çevrimiçi alışveriş yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bazen ruh halimi (duygu durumumu) değiştirmek için internette alışveriş yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kişisel problemlerimi unutmak için internette alışveriş yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suçluluk, kaygı, çaresizlik, yalnızlık ve /veya depresyon hislerimi azaltmak için internette bazı şeyler satın alırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O kadar fazla internette alışveriş yapıyorum ki günlük yükümlülüklerim (ör: okul ve iş) olumsuz yönde etkileniyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnternette alışveriş yapmam sebebiyle hobilerime, boş zaman etkinliklerime, iş/okul ya da egzersizlerime daha az öncelik veririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnternette alışveriş yapmam sebebiyle sevgilimi/ eşimi, ailemi ve arkadaşlarımı ihmal ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnternette alışveriş yapmam sebebiyle genellikle diğerleriyle konuşmalarımı tartışmayla biter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. İnternette alışveriş yapmak için kendimde artan bir eğilim hissediyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. İnternette planladığımdan çok daha fazla alışveriş yaparım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İskiden olduğu gibi doyumuna ulaşamam için gittikçe daha fazla miktarda internette alışveriş yapmak zorunda hissediyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. İnternette alışveriş yapmak için gittikçe daha fazla zaman harcıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. İnternette alışveriş yapmayı azaltmaya yönelik başarısız denemelerim oldu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Başkaları tarafından internette alışveriş yapmayı azaltmam gerektiği söylendi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. İnternette alışveriş yapmayı azaltmaya karar verdim ama henüz başaramadım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnternette alışveriş yapmayı bir süreliğine kısıtlamayı başardım ama sonra bu alışkanlığım nüksetti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. İnternette alışveriş yapmam engellenirse, strese girerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bazı sebeplerden dolayı internette alışveriş yapamayacağımı hissedersen huysuz ve hırçın olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Bazı sebepler internette alışveriş yapmamı engellerse kendimi kötü hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnternette alışveriş yapmamın üzerinden zaman geçtiyse, çevrimiçi alışveriş yapmak için güçlü bir dürtü hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. İnternette o kadar çok alışveriş yaparım ki, parasal sorunlara sebep olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. İnternette o kadar çok alışveriş yaparım ki, psikolojik sağlığımı bozar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnternette alışveriş yapma sorunum hakkında o kadar çok endişelenirim ki, bazen beni uyku tutmaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. İnternette yaptığım alışverişlerim yüzünden vicdanen rahatsız olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>