



**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MEVSİMSEL DUYGUDURUM BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ İLE  
KOMPULSİF SATIN ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Ezgi TAŞKIRAN**

**Tez Danışmanı  
Prof.Dr.Sermin KESEBİR**

**İstanbul-2019**

**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MEVSİMSEL DUYGUDURUM BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ İLE  
KOMPULSİF SATIN ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Ezgi TAŞKIRAN**

**174102018**

**Tez Danışmanı**

**Prof.Dr.Sermin KESEBİR**

**İstanbul-2019**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	: 174102018
Öğrenci Adı Soyadı	: Ezgi Taşkıran
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Sermin KESEBİR
Tezin Başlığı	: MEVSİMSEL DUYGUDURUM BOZUKLUĞU İLE KOMPULSİF SATIN ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	: 28.06.2019	Saati	: 14:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input type="checkbox"/> Değişmedi. <input checked="" type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	: Mevsimsel Duygudurum belirtileri ile kompulsif satın alma arasında ilişkinin değerlendirilmesi.		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Sermin KESEBİR	
Üye	Dr. Öğr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN	

## Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Mevsimsel duygudurum bozukluğu belirtiler ile kompulsif satın alma arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih ....../...../.....

Adı SOYADI: Ezgi TAŞKIRAN

İmza:

## **Teşekkür**

Bu araştırmayı yapmaya başladığım andan itibaren yüksek motivasyonu ile deneyimlerini benimle paylaşan ve yardımlarını esirgemeyen saygı değer tez danışmanım Prof.Dr.Sermin KESEBİR'e yürekten teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca maddi manevi her koşulda yanımda olan babam Cemal TAŞKIRAN, annem Kadriye TAŞKIRAN, kardeşlerim Ebru TAŞKIRAN ve Bekir TAŞKIRAN, babaannem Zehra TAŞKIRAN' a sonsuz teşekkür ederim. Yaşadığım her zorlukta desteğini esirgemeyen Muhammet Özcan'a teşekkürlerimi borç bilirim.

**Ezgi TAŞKIRAN**

**İstanbul-2019**

(TAŞKIRAN, Ezgi, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

*Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu Belirtileri ile Kompulsif Satın Alma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*

**Özet:**

Mevsimsel geçişler, canlıların üzerinde fark edilir değişimler ortaya çıkarır. Mevsimsel değişimlere bağlı olarak günlük yaşamda kişinin duygusal dünyasında inişler çıkışlar olmaktadır. Duygu durumlardaki dalgalanmalara sebebiyet vererek davranışlarımıza farklı şekillerde yansımaktadır. Mevsimsel geçişlerin etkisi ile dengesi değişen organizma uyarılmış hale gelerek dürtüsellikğin ortaya çıktığı gözlenir. Ortaya çıkan dürtüsel kompulsif satın alma davranışının gözlenmesine sebebiyet verebilir.

Bu araştırma mevsimsel duygudurum değişimlerinin birey üzerindeki kompulsif satın alma arasında bir ilişki olup olmadığı incelenecektir. Bu olguda daha önce literatürde çalışma yapılmamıştır. Demografik bilgi formu, zorlayıcı satın alma ölçeği ve mevsimsel gidiş değerlendirme formu uygulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu, Kompulsif Satın Alma

(TAŞKIRAN, Ezgi, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

*Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu Belirtileri ile Kompulsif Satın Alma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*

**Abstract:**

Noticeable on the seasonal transitions, changes in living things is revealed. Depending on seasonal changes in daily life in the world of the person's emotional ups and downs. Giving rise to emotion States fluctuations is reflected in different ways in our behavior. The impact of changing the balance of the organism with the seasonal transition induced by becoming impulsivity is observed to occur. The resulting impulsive compulsive buying behavior observation.

This research on compulsive individuals purchase seasonal affective changes whether it is a relationship between will be examined. In this case, work was carried out in the literature before. The scale of the demographic information form, compelling purchase and seasonal round evaluation form has been applied.

**Keywords:** seasonal affective disorder, compulsive buying

# İÇİNDEKİLER

Yemin Metni .....	i
Teşekkür.....	ii
Özet:.....	iii
Abstract .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v-vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ.....	viii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları .....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
BÖLÜM II.....	6
2.1. Kompulsif Satın Alma .....	6
2.1.1. Tanım ve Tarihçe.....	6
2.1.2. Epidemiyoloji .....	7
2.1.3. Etiyoloji.....	7
2.1.3.1. Psikodinamik ve Gelişimsel Nedenler.....	8
2.1.3.2. Biyolojik Nedenler.....	8
2.1.3.3. Sosyal Nedenler.....	9
2.1.4. Birlikte Bulunan Psikopatolojiler.....	9
2.2. Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu.....	12
2.2.1. Tanım ve Tarihçe.....	12
2.2.2. Epidemiyoloji.....	12
2.2.3. Etiyoloji .....	13
2.2.4. Belirtileri .....	13
2.2.5. Tedavi .....	14
2.2.5.1. Işık Terapisi.....	14



2.2.5.2. Uyku Yoksunluğu .....	14
2.2.5.3. Farmakolojik Tedavi.....	15
2.2.5.4. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	15
2.2.5.5. Fiziksel Egzersiz.....	15

BÖLÜM  
III

.....  
16

YÖNTEM

.....  
16

3.1. Örneklem.....	16
3.2. Veri Toplama Aracı .....	16
3.3. Verilerin Analizi.....	17

BÖLÜM IV .....

BULGULAR.....	18
4.1 Betimsel Bulgular .....	18
4.2. Kompulsif Satın Alma Puanlarının Mevsimsel Duygu Durum ve Davranış Değişikliğine Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	25

TARTIŞMA ve SONUÇLAR .....

ÖNERİLER .....	36
KAYNAKÇA.....	37
EKLER .....	42
Ek-1 .....	42
Ek-2 .....	43
Ek-3 .....	46

ÖZGEÇMİŞ..... 47

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	18
Tablo 2.	Mevsimsel Değişikliklerin Şiddetine Ait Betimsel İstatistikler .....	20
Tablo 3.	Fiziksel ve Duygusal Değişikliklerin Mevsimlere Göre Dağılımı .....	21
Tablo 4.	Farklı Hava Koşullarından Etkilenme Durumlarına Ait Betimsel İstatistikler ..	22
Tablo 5.	Bir Yıl İçinde Kilo Değişimi Göre Dağılımı .....	23
Tablo 6.	Mevsimlere Göre Günlük Uyuma Süresine Ait Betimsel İstatistikler .....	23
Tablo 7.	Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişime Göre Dağılımı .....	24
Tablo 8.	Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler .....	24
Tablo 9.	Mevsimsel Değişikliklerin Şiddeti ile Kompulsif Satın Alma Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi .....	25
Tablo 10.	Farklı Hava Koşullarından Etkilenme Durumları ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi .....	26
Tablo 11.	Kompulsif Satın Alma Puanlarının Bir Yıl İçindeki Kilo Değişim Miktarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	27
Tablo 12.	Mevsimlere Göre Günlük Uyuma Süresi ile Kompulsif Satın Alma Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi .....	28
Tablo 13.	Kompulsif Satın Alma Puanlarının Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişime Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları .....	29
Tablo 14.	Kompulsif Satın Alma Puanlarının Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişimin Sorun Yaratma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları .....	30
Tablo 15.	Kompulsif Satın Alma Puanlarının Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişimin Neden Olduğu Sorunun Şiddetine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	31

## KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ

n : Örnekleme/gruptaki örneklem sayısı

% : Yüzde

$\bar{x}$  : Ortalama

SS : Standart sapma

p : Anlamlılık düzeyi

t : t değeri

F : ANOVA istatistik değeri

r : Korelasyon katsayısı

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Mevsimlerin değişmesiyle canlılarda ortaya çıkan değişimlere mevsimsellik denir. Bu değişimlerin etkileri ruhsal durum, sosyal yaşantı, yemek alışkanlıkları, enerji düzeyi, iştah, uyku süresi farklılık gösterir. Mevsimsel duygu durum bozukluğu, depresif belirtilerin kış aylarında ortaya çıktığı, yaz aylarında ise bu belirtilerin ortadan kalktığı duygudurum bozukluğudur. . DSM tanı sistemleri içine 1987’de girmiştir. İlk defa Rosenthal ve arkadaşları tarafından 1984’te tanımlanmıştır.

Canlılar üzerinde mevsim değişikliklerinde yaşanan kış aylarında gün ışığına daha az maruz kalması sonucunda biyolojik, fizyolojik, hormonal ve psikolojik açıdan bir çok değişimler yaşanmaktadır.bu değişimlerin kış aylarında daha olumsuz etkiler gösterdiği görülmektedir (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca, 2005: 1).mevsimler arasında yaşanan gün ışığındaki değişimler, birçok ruhsal bozukluğu etkilemektedir. Bu değişimlerden en çok etkilenen psikolojik rahatsızlık mevsimsel duygudurum ve bipolar bozukluğu olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmektedir.

1900’lü yılların başında oniomani ya da satın alma manisi olarak ele alınan kompulsif satın alma bozukluğu, üzerinde yeterli sayıda araştırma yapılmamış bir hastalıktır. Black (1996) kompulsif satın alma bozukluğunu, kişinin dürtüsel anlamda satın alma isteğini hissetmesi ve bunu kontrol altına alınamaması durumunda ortaya çıkan ve kişiyi ekonomik olarak sıkıntılı bir sürece sokan bozukluktur. 1980’li yılların son zamanlarına kadar literatürde hiç araştırma yapılmamış ve DSM ve ICD içinde yer almamıştır.

Günümüz toplum yaşantısında kişileri ekonomik olarak zor durumda bırakan, bunun sonucunda aile ve evlilik hayatını etkileyen bu hastalığa gösterilen ilgi yetersiz kalmıştır. Kompulsif satın almaya olan ilgi artmıştır (Christenson ve ark. 1994).

Kompulsif satın alma eğilimleri, kısa dönemde ve uzun dönemde olmak üzere, yeniden alışveriş, kendini iyi veya kötü hissetme, alışveriş sonrası pişmanlık, suçluluk, borç, depresyon, sosyal izolasyon ve düşük özsaygı gibi farklı davranış biçimleri ile sonuçlanabilir (Korur ve Kimzan, 2016, s. 45). Kompulsif satın alma bozukluğu yaşayan hastalar büyük miktarda maddi kayıplara uğrarlar. Oluşan maddi kayıp ve ekonomik olarak zorluk, aile, iş, arkadaş yaşantılarında zorluk ve kayıp olarak sonuçlar doğurur (Yüncü ve Kesebir, 2014, s.143).kompulsif satın alma bozukluğunun bu şekilde sonuçlar doğurması, kompulsif satın alma bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmaların son yıllarda artışına sebep olmuştur (Otero-López vd., 2017, s. 440).

Yapılan çalışmalarda kompulsif satın almanın doğasına yönelik birçok farklı öneri ortaya atılmıştır. McElroy ve arkadaşları (1992) tekrara dayanan kendine zarar verici davranış ve kompulsif cinsel davranış göstermelerini bir türlü tam tanımlanmayan dürtü denetim bozukluğu tanı kriterlerine benzerlik gösterdiğini söylemiştir. Başka araştırmacılar obsesif kompulsif bozuklukların içinde bulundurduğu diğer bozukluklarla beraber benzer özellikler gösterdiğini ileri sürmüştür (Hollander ve Benzaquen 1996, McElroy ve ark. 1991a). Bazı araştırmacılar ise, kompulsif satın almanın çeşitli özelliklerinden yola çıkarak, kompulsif satın almanın depresyon ve bağımlılık ile ilgili olduğunu savunmaktadır (Glatt ve Cook 1987,Lejoyeux ve ark. 1997, Marks 1990). Kimi yazarlar da, kompulsif satın alma bozukluğunun sadece psikiyatrinin konusu olarak değerlendirmesine karşı çıkarak, ekonomi, ekonomi psikolojisi, tüketici davranışı

bilimleri alanlarının da konu alması gereken bir hastalık olduğunu belirtmişlerdir (Dittmar ve ark. 1995, 1996). Literatürde yapılan araştırmalar ışığında kompulsif satın almanın, duygudurum bozuklukları, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, kleptomani, dürtü denetim bozuklukları, anksiyete bozuklukları, birinci eksen kişilik bozuklukları gibi çeşitli kişilik bozuklukları ile ilişkili olabileceği belirlenmiştir (Christenson ve ark. 1994, Krueger 1988, Lejoyeux ve ark. 1995a, 1995b, McElroy ve ark. 1991b,1991a,1994).

Bu araştırmada mevsimsel duygudurum bozukluğunun sosyal yaşantıyı, aile yaşantısını ve bireyin kendini dürtüsel olarak abartılı alışveriş yapma davranışına iten kompulsif satın alma ile ilişkini incelenecektir. Bu olgularda literatürde yeterli çalışma bulunmamaktadır.

## **1.1. Problem Durumu**

Bu araştırmanın temel problemi “Mevsimsel Duygudurum Belirtileri ve Kompulsif Satın Alma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” olarak belirlenmiştir

## **1.1. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı, kişilerin gösterdiği kompulsif satın alma davranışı ile mevsimsel duygudurum bozukluğunda yaşanan etkilerini incelemektir. Kompulsif satın alma ile duygudurum bozuklukları arasında yakın bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Bu ilişkinin mevsimsel geçişle etkili olan sebepleri bu araştırmada ilişkilendirilip ve değerlendirilmiştir. Araştırma yüksek lisans öğrencilerinden olan/oluşan 150 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma da gönüllülük esastır.

H<sub>1</sub>: Kompulsif satın alma davranışı gösteren kişilerde mevsimsel duygudurum bozukluğunun etkisi vardır.

H<sub>2</sub>: Duygudurum bozuklukları mevsimsel seyrin etkisi ile ilişkilidir.

H<sub>3</sub>: Klinik dışı popülasyonlarda ortaya çıkan duygudurum ve davranış değişiklikleri mevsimsel geçişlerle ilişkilidir.

H<sub>4</sub>: Mevsimsel gidiş değerlendirme formu ölçekte demografik veriler, mevsimsel değişikliklerin şiddeti, yılın aylarına bağlı değişiklikler, günlük hava tercihine bağlı değişiklikler, kilo değişiklikleri, uyku süresi, sorun şiddeti ilgileri ile ilgilidir.

Araştırmanın ikinci bölümünde ise çalışmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine bağlı olarak anlamlı farklılaşmalar olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

- Mevsimsel duygudurum ve davranış değişikliği olan kişilerin, kompulsif satın alma düzeyleri (genel ve alt boyutlar bakımından) *yaşa* göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Mevsimsel duygudurum ve davranış değişikliği olan kişilerin, kompulsif satın alma düzeyleri (genel ve alt boyutlar bakımından) *cinsiyete* göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Mevsimsel duygudurum ve davranış değişikliği olan kişilerin, kompulsif satın alma düzeyleri (genel ve alt boyutlar bakımından) *eğitim durumuna* göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Mevsimsel duygudurum ve davranış değişikliği olan kişilerin, kompulsif satın alma düzeyleri (genel ve alt boyutlar bakımından) *memlekete* göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Mevsimsel duygudurum ve davranış değişikliği olan kişilerin, kompulsif satın alma düzeyleri (genel ve alt boyutlar bakımından) *kronik bir rahatsızlığı olmasına* göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Mevsimsel duygudurum ve davranış değişikliği olan kişilerin, kompulsif satın alma düzeyleri (genel ve alt boyutlar bakımından) *psikiyatrik bir rahatsızlığı bulunmasına* göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Mevsimsel duygudurum ve davranış değişikliği olan kişilerin, kompulsif satın alma düzeyleri (genel ve alt boyutlar bakımından) *sürekli kullandığı bir ilacın olmasına* göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

### 1.1. Araştırmanın Önemi

Canlılar üzerinde mevsim değişikliklerinde yaşanan kış aylarında gün ışığına daha az maruz kalması sonucunda biyolojik, fizyolojik, hormonal ve psikolojik açıdan bir çok değişimler yaşanmaktadır. bu değişimlerin kış aylarında daha olumsuz etkiler gösterdiği görülmektedir (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1). 1984 yılında Rosenthal ve arkadaşlarının mevsimsel duygudurum bozukluğunu tanımlamasıyla biyolojik ritmin insanlar üzerindeki etkisi önem kazanmıştır. Mevsimsel duygudurum bozukluğunun tanımı yakın geçmişte literatürde geçmiş olsa da 1764'te Medicus ve 1845'te Esquirol'un mevsim geçişlerinde etkiler üzerinde tedavi önerileri literatürlerde mevcuttur (Lemmer B, 2009).

Literatürde yapılan araştırmalar ışığında kompulsif satın almanın, duygudurum bozuklukları, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, kleptomani, dürtü denetim bozuklukları, anksiyete bozuklukları, birinci eksen kişilik bozuklukları gibi çeşitli kişilik

bozuklukları ile ilişkili olabileceği belirlenmiştir (Christenson ve ark. 1994, Krueger 1988, Lejoyeux ve ark. 1995a, 1995b, McElroy ve ark. 1991b,1991a,1994).

Kompulsif satın alma davranışı sergilemesinde kişinin mevsimsel geçişler de yaşanan değişimlerin etkili olup olmadığı bu araştırmada incelenecektir.

### **1.1. Araştırmanın Sayıtları**

1. Araştırmaya katılan bireyler kişisel bilgi formundaki sorulara ve ölçeklerde yer alan maddeleri samimi ve doğru olarak cevaplamışlardır.
2. Araştırma için kullanılan ölçekler, araştırmanın amacına uygun ve ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

## 1.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen araçlarla toplanan ve üzerinde istatistiki analizler yapılan veriler aşağıdaki sınırlılıklar icerisindedir;

1. Bu araştırma, araştırmanın amacı bölümünde belirtilen hipotezler ve sorular ile sınırlıdır.
2. Araştırma, zaman olarak 2019 yılı ile sınırlıdır.
3. Araştırma, Üsküdar Üniversitesi Yüksek Lisans ğrencileri ile sınırlıdır.
4. Araştırmaya katılan kişilerin, Mevsimsel Gidiş Değerlendirme ve Zorlayıcı Satın Alma lekleri ve sonuçları ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılan kişilerin, kişisel (demografik) zellikleri, Sosyodemografik Veri Formuna verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

## 1.1. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan fonksiyonel tanımlar şunlardır;

**Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu:** Bu araştırmada yer alan, yüksek lisans ğrencisi olan ve mevsimsel duygudurum bozukluğu tanısı alan kişiler.

**Kompulsif Satın Alma:** Bu araştırmada kompulsif satın alma, yüksek lisans ğrencisi olan ve zorlantılı satın leğinden aldıkları puandır.



## BÖLÜM II

### 2.1. Kompulsif Satın Alma

#### 2.1.1. Tanım ve Tarihçe

Kompulsif satın alma literatüre ilk 1915 yılında Kraepelin tarafından satın alma manisi ya da oniomani olarak girmiştir. Bleuler 1924 yılında Kraepelin' den sonra kompulsif satın almayı, kleptomani, piromani ve alkolizm ile birlikte 'Tepkisel Dürtüler' olarak değerlendirmiştir. Bu iki araştırmacı bu bozukluğu bir tür psikolojik ve tepkisel dürtü olarak ele almışlardır ( Lee S, Mysyk A,2004). Dsm ve ICD nin içinde değerlendirmeye alınmamıştır. 1992 yılında ilk kez literatür de raporlanacak seviyede geçmiştir (Manolis vd..2008).

Kompulsif satın alma bozukluğu, kişinin dürtüsel olarak satın alma güdüsü duyması ve bu güdüyü kontrol altına alamaması sonucunda oluşan, kişiyi ekonomik olarak zor duruma sokan bozukluk olarak tanımlanmıştır (Black, 1996).

Literatürde kompulsif satın alma için birçok terim üretilmiştir. Bu terimler; "kompulsif alışveriş,dürtüsel satın alma, kompulsif tüketim, kontrol edilemeyen satın alma, satın alma vb." (Tamam vd, 1998: 225) şeklindedir. En çok literatürde kullanılan tanım 'kompulsif satın alma davranışı' olarak karşımıza çıkmaktadır. Birçok farklı terim üretilmesinin bir nedeni de birçok yazar tarafından farklı olarak ele alınmasıdır. Hastalığı bazı araştırmalarda kompulsiyon, bazı araştırmalarda da bağımlılık olarak ele alınmıştır (Black, 1996, Marks,1990). Bağımlılık olarak ele alan yazarlar, kompulsiyon olarak değerlendirildiğinde kompulsif satın alma davranışını anormal olarak görülceğini ve bundan dolayı kompulsif satın almanın sosyal bir fenomen olarak değerlendirilmeyeceğini savunmuşlardır (Black, 1996). McElroy ve ark. (1991a) kompulsif satın alma bozukluğunun yakın ilişki içinde olduğu dürtü denetim bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, duygudurum bozukluklarına dikkat edilmesi gerektiğini dile getirmişlerdir (McElroy ve ark. 1991a) . DSM içine alınması gerektiği savunmuşlardır. Lee ve Mysyk (2004) DSM içinde değerlendirildiğinde hastalık olarak yaklaşılacağını ve sosyal etkenlerinin göz ardı edileceğini savunmuştur (Lee ve ark. , 2004)

### 2.1.2. Epidemiyoloji

Literatürde yeterli sayıda sistematik çalışma yapılmamış olduğundan kompulsif satın almanın sıklığı tam olarak bilinmemektedir. Günümüzde kişilerin yaşamlarında alışveriş, boş zamanları değerlendirmek için bir etkinlik olarak algılanmasına yönelik, ihtiyaç duyulmayan eşyalara alımların çok daha fazla arttığı görülmektedir (Kuo 1996). Kompulsif satın almanın toplumda sık görüldüğü düşünülmektedir. Tanı ölçütlerinin kesin olmaması sıklığını tam olarak ortaya konulmasında engel teşkil etmektedir. Yapılan çalışmalar da %1.1- 5.9 oranında olduğunu bildirilmiştir (Lejoyeux ve ark. 1996). Bazı çalışmalarda yetişkin kişilerde şiddetli düzeyde olan kompulsif satın almanın oranı %5-10 arasında olabileceği gözlenmiştir (Kuo 1996). Görülme sıklığı, kompulsif satın almadan duyulan utanca bağlı olarak düşük saptanmaktadır (McElroy ve ark. 1995). Yaygınlık, Mueller ve arkadaşları tarafından (2009) %3,1 olarak bildirilmiştir (Mueller ve ark. , 2009)

Kompulsif satın alma bozukluğu ile ilgili literatürde olan çalışmalardan elde edilen bilgilere göre, kadınlarda daha sık görülmektedir. Kadınların oranı %80-92 arasında olmaktadır (Christenson ve ark. 1994, McElroy ve ark. 1994, Schlosser ve ark. 1994).

Hastalığın ortalama olarak başlama yaşı 17.5 ile 30 yaş arasına denk gelmektedir (Black 1996, McElroy ve ark. 1994, 1995). Çoğunlukla ödeyemeyecek kadar büyük borçların oluşması, yasal olarak maddi sorunların olması, eşyaları koyacak evde yer kalmaması, zamanının büyük çoğunluğunun alışverişte harcanması, suçluluk duygularının eşlik etmesi birlikte açığa çıkar hastalığın başlangıcı ile hastalık olduğunun farkedilmesi 6-12 yıl arasında bir zamana denk gelir. Tanının konduğu ortalama yaş, 25-30 yaş arasında olmaktadır (McElroy ve ark. 1994).

### 2.1.3. Etiyoloji

Kompulsif satın almayla ilgili yeterli sayıda sistematik çalışma yapılmamış olduğundan etiyojisi tam olarak ortaya çıkmış değildir (Black,2007). Bu sebeple araştırmacılar kompulsif satın alma bozukluğunun, kültürel, gelişimsel, genetik, gelişimsel, nörobiyolojik nedenlerinin olduğunu ve hepsinin etkileşimi sonucunda hastalığın ortaya çıktığını savunmaktadırlar.

### 2.1.3.1. Psikodinamik ve Gelişimsel Nedenler

Psikodinamik açıdan, kompulsif satın alma, psikolojik bağımlılık, narsisistik zedelenme, kompulsivite, öfke, korku, utanç ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular, derin bir boşluk ve yetersizlik hissi gibi çeşitli fenomenlere karşı bir savunma ya da telafi mekanizması şeklinde işlev görür. Bu davranış sonucunda, kişi bu duyguların gizli kalmasını sağlar ve farkındalığından kaçınır. Birey gergin olmasına sebep olan nedenleri aza indiren, duygularını düzenleyen bu belirtiyeye doğru çok büyük bir istek duyar ve oluşacak anksiyete yüzünden davranıştan vazgeçmek oldukça zor olan bir durumdur (Faber, 2000).

### 2.1.3.2. Biyolojik Nedenler

Faber, dürtü denetim bozukluğu yaşayan kişilerin birinci derece akrabalarında ya da ailesinde başka bir dürtü denetim bozukluğu riskini arttırabileceği ileri sürmüştür (Faber,2008). Bu süreçte aralarında genetik bir bağlantı olduğu ilişkisini olduğunu düşündürmektedir. Dürtü denetim bozukluklarında ortaya çıkan bu bağlantı, kompulsif satın alma bozukluğu yaşayan kişilerde de ortaya çıkıp, birinci derece yakınlarda benzer artışın olduğu gözlenmektedir.

McElroy ve arkadaşları (1994) kompulsif satın alma bozukluğu olan 18 kişiyi değerlendirdiklerinde, 3'ünün birinci derece yakınlarında da kompulsif satın alma bozukluğu olduğunu, ayrıca 17'sinde major depresyon, 11'inde madde ya da alkol kullanım bozukluğu ve 3'ünde anksiyete bozukluğu görüldüğünü bildirmişlerdir. Depresyon, madde kullanım bozukluğu, alkozim tanılarını, kompulsif satın alma bozukluğu olan hastaların yakınları, kontrol grubuna göre daha yüksek oranlar almışlardır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; kompulsif satın alma hastalığının genetik bir nedeni olabileceğini düşündürmektedir.

Kompulsif satın alma bozukluğunun gelişimi ve hastalığa neden olan faktörler de diğer ruhsal bozukluklar da olabildiği gibi nörotransmitterlerdeki sorunların, serotonerjik sistem bozukluklarının, opioid ve dopaminerjik sistemlerdeki bozukluğun rol oynayabildiği düşünülmektedir (Tamam,1998).

Nörotransmitterlerdeki yaşanan aksaklıkların, kompulsif satın alma bozukluğuna neden olabileceği savunulmaktadır. Birçok ruhsal bozukluklarda rol oynayan nörotransmitterlerdeki sorunlar göz ardı edilmemelidir. Kompulsif satın alma bozukluğunun gelişimde, dopaminerjik, opioid, serotonerjik sistemdeki aksaklıkların etkili olabileceği düşünülmektedir (Tamam,1998).

### 2.1.3.3. Sosyal Nedenler

Dürtü denetim bozukluklarının ortaya çıkmasında biyolojik ve psikolojik nedenler, kişilerin farklı davranışlar göstermesinin açıklanmasında yeterli değildir. Kompulsif satın alma bozukluğunun bir davranışsal bağımlılık durumuna gelmiş olmasının altında sosyolojik ve kültürel faktörler de rol oynar (Faber,2000). Bu tür davranış gösterme ve bu durumu kabullenme de toplumların bakış açısı rol oynar. Toplum tarafından kabul edilen davranışların, insanlar tarafından o davranışı uygulama ve benimseme sıklığı fazla olacaktır.

Davranış olarak bağımlılık özellikleri gösteren bireyler kendilerini rahat ve iyi hissettiren aynı zamanda toplumca kabul edilebilir sayılan davranışları deneyerek öğrenirler. Ve bu davranışları belirlerler. Zamanla karşılaşılan durumlarla tekrara koşullanabilirler. Farklı kişiler ise olay ve durumları kendi algı ve düşüncelerine göre değerlendirip farklı davranışlar sergileyebilirler. Kişinin ekonomik ortamı ve sosyalleşme davranışın türünün oluşması ve farklılığına etki eder (Faber,2000).

Kompulsif satın alma bozukluğu olan kişileri değerlendirirken bu davranışı kendiliğini ve kimliğini koruduğunu göz ardı etmemek gerekir. Kendiliğini ve kimliğini koruyabilmek amacıyla yapıla bu davranış fark edilmesi kolay, görülen bir ortamda gerçekleşmelidir. Bu yüzden kompulsif satın alma davranışı etkileşim sağlayabilmesi için bozukluğu yaşayan kişiler için simgesel anlam taşıdığını unutmamak gerekir.

Kompulsif satın almanın diğer bir nedeni olarak; alışveriş merkezlerinin boş vakitleri değerlendirmekte bir aktivite olarak algılanması ve tercih edilmesidir. Aileler vakitlerini evde zaman harcamaktansa alışveriş merkezlerinde zaman harcamayı daha çok tercih etmeleri kompulsif satın almanın bir nedeni olarak gösterilmiştir (Black,2007). Alışveriş merkezleri kişiler tarafından etkileşime girilen, monotonluktan çıkmış hissi veren, yeni şeyler öğrenmeyi sağlayan yerler olarak algılanmaktadır. Bu sebeplerden dolayı alışveriş ise, haz duygusu yaşatan, sosyal olarak etkileşim sağlayan, boş vakitleri değerlendirmekte bir aktivite, rahatlmasına yardımcı olan bir davranış olarak değerlendirilmektedir. Bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda alışveriş merkezleri, kompulsif satın alma davranışı gösteren kişiler için etken bir faktör haline gelmektedir.

### 2.1.4. Birlikte Bulunan Psikopatolojiler

Kompulsif satın alma bozukluğu duygudurum bozuklukları, madde kullanım bozuklukları, yeme bozuklukları, kleptomani, anksiyete bozuklukları, dürtü denetim bozuklukları, çeşitli kişilik bozuklukları gibi 1. ve 2. eksen ruhsal bozukluklarla birlikte görülebilir (Christenson ve ark. 1994, Krueger 1988, Lejoyeux ve ark. 1995a, 1995b, McElroy ve ark. 1991b,1991a,1994).

Kompulsif satın alma tanısı olan kişilerde majör depresyon tanısı da %21-100 ünde görüldüğü gözlenmiştir (Christenson ve ark. 1994, Lejoyeux ve ark. 1997, McElroy ve ark. 1994, Schlosser ve ark. 1994). Hastalığın bipolar bozuklukla ilişkili olabileceğini düşündüren bir çalışmada, hastaların davranışlarıyla depresif düşünceleri arasındaki ilişkinin üzerinde yoğunlaşmış ve satın alma davranışını gerçekleştirmenin antidepresan gibi etki gösterdiği gözlenmiştir (Lejoyeux ve ark,1996). Ortaya konulan diğer bir görüş ise, satın alma davranışından sonra yaşanan antidepresan etkisi sebebiyle hipomanik semptomlar ortaya çıkabilir. Alışveriş esnasında ortaya çıkan hipomanik belirtileri ve bazı çalışmalarda kompulsif satın alma tanısıyla birlikte görülen yüksek oranda bipolar bozukluğu, kompulsif satın alma bozukluğunun bipolar bozuklukla ilişkisi olabileceğini akıllara getirmektedir. Çalışmalarda antidepresan ve duygudurum düzenleyicilere verilen olumlu cevaplar hatta bazılarında belirtilerin yok olması bipolar bozukluk ve kompulsif satın alma arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir ( McElroy ve ark. ,1991a,1994).

Kompulsif satın alma bozukluğu yaşayanlar da anksiyete bozukluğunun ortaya çıkma sıklığı %41-80 oranındadır. OKB'da bulunan obsesyon ve kompulsiyonlar, kompulsif satın alma bozukluğu olan kişilerin gösterdiği satın alma dürtüleri ve davranışlarıyla benzerlik taşımaktadır (McElroy ve ark. ,1994). Obsesif kompulsif bozukluktaki obsesyonlar da olduğu gibi kompulsif satın alma eylemi de anlamsız, rahatsız edici, bunaltı veren, gerginlik yaratan davranışlardır. Satın alma davranışını gerçekleştiremediği takdirde kompulsif satın alma bozukluğu olan kişiler, obsesif kompulsif bozukluk yaşayan kişilerin kompulsiyonları gerçekleşmediklerinde yaşadıkları bunaltı ve gerginlik durumlarını yaşar. tüm bu benzerlik ilişkisi kompulsif satın alma tanısı olanların obsesif kompulsif bozukluk tanılarını da yüksek oranda alması noktasında kanıtlar niteliktedir. Biriktiricilerden farklı olarak kompulsif satın alma eylemi gösterenler değersiz ya da kullanım açısından kısıtlı ürünler almazlar. Biriktirme kompulsiyonu ile kompulsif satın alma arasındaki ilişki daha ayrıntılı olarak ele alınmalıdır (Faber ve ark. ,2008).

Dürtü-denetim bozukluklarında görülen belirtilerin tümü kompulsif satın almada da görülmektedir (Lejoyeux ve ark,1996). Bu belirtiler; tekrara dayalı sorun yaratan eylemler, eylemin gerçekleşmesinden önce ortaya çıkan gerginlik ve istek, eylem gerçekleştikten sonra istek ve gerginliğin yok olması, tüm bu davranışlardan haz duygusu yaşamadır (APA,1994). Literatürde yapılan çalışmalarda dürtü denetim bozukluğu ve kompulsif satın almanın görülme sıklığı %21-46 arasında değişmektedir (Christenson ve ark. , 1994, McElroy ve ark. , 1994, Schlosser ve ark. , 1994). Bu çalışmalarda kompulsif satın alma obsesif kompulsif bozukluktan ziyade dürtü denetim bozukluğu olarak değerlendirilmeye alınmıştır. Bunun nedeni ise satın alma davranışının benlikle uyum sağlayan bir davranış olarak ortaya çıkmasıdır. Dürtü denetim bozukluklarının kompulsif satın alma ile birlikte en sık görülen çeşidi kleptomanıdır. Kleptomanın kompulsif satın alma ile birlikte görülme sıklığı %4.2-37 arasında değişkenlik gösterir.

Kompulsif satın alma ile psikoaktif madde bağımlılığının davranışsal olarak benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Bu iki bozukluğun benzer olan özellikleri; gerginlik giderten

davranışlara yönelik aşırı istek, bu gerginliğin davranışın gerçekleşmesi sonrasında geçici rahatlama sağlaması, bu gerginliklerin tekrar etmesi, bağımlılık sendromuna özel dış uyaranların varlığı, iç uyaranlara karşı koşullanma yaşanması, zevk verici halin bulunmasıdır (Marks, 1990). Ortak olan özellikler kompulsif satın alma ile psikoaktif madde bağımlılığın ilişkisini düşündüren nedenlerdir (McElroy ve ark. 1994, Schlosser ve ark. 1994).

Kompulsif satın alma ile ilgili özgül olarak bir kişilik bozukluğu düşünülmemektedir. Yapılan çalışmaların çoğunluğunda en az bir kişilik bozukluğunun kompulsif satın almaya eşlik edildiği görülmektedir. Literatürde yapılan bir çalışmada kompulsif satın alma bozukluğu yaşayanların %59'una kişilik bozukluğu tanısı konmuştur. Bunlardan %15'i borderline kişilik bozukluğu, %15'i çekingen kişilik bozukluğu, %22'de obsesif kompulsif bozukluk olarak saptanmıştır (Schlosser ve ark. ,1994). Diğer bir çalışmada ise kompulsif satın alma bozukluğu olan hastaların narsisistik ve histionik kişilik bozukluklarına sahip oldukları gözlenmiştir (Krueger, 1988).

## 2.2. Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu

### 2.2.1 Tanım ve Tarihçe

Mevsimsel duygudurum bozukluğu literatüre ilk kez 1984 senesinde Rosenthal ve arkadaşları tarafından geçmiştir. 1987 yılında DSM içinde değerlendirilmeye başlanmıştır. Mevsim geçişlerinde ruhsal durum değişimleri, uykuda geçirilen zamanda artış ya da azalma, iştahta değişiklikler, yemek alışkanlıklarının farklılaşması, enerji düzeyinin değişim göstermesi sosyal yaşantıyı etkiler. Sosyal yaşantıyı etkileyen bu duruma mevsimsellik denir. Işık terapisinin, mevsimsel duygudurum bozukluğu tedavisinde işe yaramasıyla, hastalığın mevsimlere bağlı değişim gösteren ışıkla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Rosenthal, 1984; Jakobsen,1987). Mevsim geçişlerinde yaşanan değişimler, hem kişiden kişiye farklılık gösterir hem de duygu ve davranışları farklılaştırır (Kasper ,1989; Rosen , 1990).

Mevsimsel duygudurum bozukluğu, sonbahar ve kış aylarında depresif belirtilerin görüldüğü, ilkbahar ve yaz aylarında ise bu depresif belirtilerin ortadan kalktığı bir duygudurum bozukluğudur. Majör depresif bozukluğun alt alanı olarak değerlendirilmektedir. Mevsimsel duygudurum bozukluğunun iki çeşidi mevcuttur. Depresif semptomların sonbahar kış aylarında ortaya çıkıp, yaz aylarında depresif belirtilerin görülmediği çeşidine kış depresyonu denir. Mevsimsel duygudurum bozukluğunun diğer bir çeşidi olan yaz depresyonu çok sık görülmemekle birlikte, ilkbahar ve yaz aylarında depresif semptomların görüldüğü kış ve sonbahar aylarında semptomların ortadan kalktığı çeşididir (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1; Roecklein ve Rohan 2005: 20; Rosenthal vd. 1984: 70).

Günlerin kısalması ve gün ışığındaki azalmanın canlılar üzerinde olumsuz etkileri doğrudurdu görülmektedir. Canlıların psikolojik, fizyolojik, biyolojik ve hormonal olarak yaz aylarında kış aylarına oranla olumsuz etkilerin fazla olduğu görülmüştür (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1). Kuzey Avrupa' da yapılan çoğu çalışmada, intiharın en sık yaşandığı mevsimin kış mevsimi olması bu bilgiyi desteklemektedir (Bjorvatn ve Pallesen 2009: 51).

### 2.2.2. Epidemiyoloji

Mevsimsel duygu durum bozukluğunun görülme sıklığı %4 ile %10 arasında değişim göstermektedir. Kadınlarda erkeklere oranla dört kat daha sık görüldüğü ortaya konmuştur (Kasper,1989:823; Miller, 2005:5-6). Mevsimsel duygudurum bozukluğunun başlama yaşı 18 ile 30 yaş aralığında olacağı tahmin edilmektedir. Mevsimsel duygudurum bozukluğunun yaygınlığı değişiklik gösterebilmektedir. Bozukluğun ortalama yaygınlığı Kuzey Amerika'da %1,4-%9,7 arasında, Avrupa'da %1,3-%3 arasında ve Asya'da yaklaşık %1'dir (Levit vd, 2000:650-652). Hastalığa en duyarlı

olanlar kuzey enlemlerin ektavordan en uzakta yaşanların olduğu çalışmalar da ortaya konmuştur (Rosen ve ark., 1990). Ayrıca tüm bunlara ek olarak bozukluğun depresif durumu, Kuzey yarım kürede çoğunlukla Ekim-Kasım aylarında başlayıp Şubat- Nisan aylarında son bulur (Wehr ve Rosental, 1989).

### 2.2.3. Etiyoloji

Mevsimsel duygudurum bozukluğu ile ilgili birçok araştırma yapılmasına karşılık nedenleri tam olarak açıklanmış değildir. Mevsimsel duygudurum bozukluğun nedenlerine bakıldığında, diğer tüm ruhsal bozukluklarda olduğu gibi çevresel, biyolojik ve psikolojik etmenlerin bütün olarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

Melatonin karanlıkta salgılanan ve sakinleştirici etkisi olan uyku hormonudur. Serotonin ise mutluluk sağlayan nörotransmitterdir. Serotonin ve melatonin miktarının yıl içerisinde değişim göstermesi, bireyin aile öyküsünde de depresyon tanısı olup olmaması mevsimsel duygudurum bozukluğunu etkileyen biyolojik etmenler olarak ele alınmaktadır. Mevsimsel duygudurum bozukluğunun daha az yaşandığı yaz mevsiminde serotonin miktarında artış gözlenmiştir. Melatonin hormonu da mevsimsel duygudurum bozukluğunun daha çok karşımıza çıktığı aylarda artış gösterir (Lambert vd., 2002:1840-1841).Kişilerin yaşamlarındaki strese karşı başa çıkma becerilerinde sorun yaşayanların uyku problemi yaşaması ve anksiyetesi gibi diğer belirtiler psikolojik etkenler olarak ele alınır. Gün ışığı ile temas edilen sürenin değişmesi, gün sürelerinin uzayıp kısalması, sıcaklıklarda oluşan değişimler mevsimsel duygudurum bozukluğuna sebep olan çevresel etmenler olarak sayılmaktadır (Ekinci, Okanlı ve Gözüağca 2005: 1; Roecklein ve Rohan, 2005: 20).

Mevsimsel duygudurum bozukluğuna etiyojisi noktasında yapılan en farklı yaklaşım ise Nelson ve Demas'ın (1996) yaptığı çalışmadır. Çalışmaya göre mevsimsel duygudurum bozukluğuna neden olabilecek şey lenf bezlerinin yıl içinde büyüüp küçülmesidir. Lenf bezinin vücutta etkisi organizmayı en iyi şekilde korumaktır. Lenf bezinin büyümeye başladığı dönem ağustos ayıdır. Sonbaharın sonuna kadar lenf bezi en büyük büyümesini yaşamaktadır. Yıl içerisinde mevsimlerin değişmesine bağlı olarak ortaya çıkan gün ışığına maruz alma süresinde azalma ve artış lenf bezinin işlevini zorlaştırmaktadır. Tüm bu sebeplerden dolayı bağışıklık sistemi etkilenmez. Bu durum sonucunda mevsimsel duygudurum bozukluğuna sebep olabilmektedir.

### 2.2.4. Belirtileri

Mevsimsel duygudurum bozukluğunun belirtileri; uyku süresinde artışın olması, gün boyunca süren uyuşukluk hali, ilgi duyulan şeylere ilginin azalması, iştahta artışın olması, yemekler de karbohidrat tüketiminin artması, tükenmiş hissetme, unutkanlık sorunu yaşama, kilo alımının artması, hareketsiz olma, sosyal hayattan çekilme ve sosyal



ilişkilerde problem yaşama, çabuk öfkelenme, depresyon, tahammül sınırının aza inmesi, keder ve endişeli halde olma olarak sıralanabilir (Rohan, 2009: 31-32; Miller, 2005:9; Neumeister, 2001:409-420; Rosental vd., 1984).

Belirtilerden en yaygın olarak iştahta artış, uyku da geçirilen zamanın artması, enerji ve keyif alma düzeyindeki azalma göze çarpar. Tüm bahsedilen belirtilerden en az beşi kişide mevcutsa, mevsimsel duygudurum bozukluğu değerlendirilmelidir.

Mevsimsel duygudurum bozukluğunun depresyondan farkı; yılın aynı zamanlarında en az iki yıl ardarda olmak koşuluyla yaşanan depresyon belirtilerinin yaşanması, depresyonlu dönemin depresyonsuz dönemi takip etmesi, tüm bu ruh hal ve davranışlardaki değişimin diğer hiçbir sebeplerle açıklanamayacak olmasıdır.

### **2.2.5. Tedavi**

Mevsimsel duygudurum bozukluğunun tedavisinde başarı sağlayan ve uzmanların çoğunlukla başvurduğu tedavi yöntemleri; uyku yoksunluğu tedavisi, farmakolojik tedavi, ışık terapisi, bilişsel davranışçı terapi ve fiziksel egzersizdir (Roecklein ve Rohan, 2005: 20).

#### **2.2.5.1. Işık Terapisi**

Tedavi yöntemleri arasında en doğal ve sık kullanılan yöntemdir. Rosenthal tarafından geliştirilmiştir. Işık terapisinin uygulanmasında, uyku yoksunluğu kişiye yaşatılarak, kişinin kendisini aydınlık ortamsa sanması ve melatonin hormonunun salgılanmasını engellemek temele alınır. Literatürde yapılan araştırmalara göre, mevsimsel duygudurum bozukluğu yaşayan kişilerin %53'ünde ışık terapisinin hastalığa bağlı tüm belirtileri ortadan kaldırdığı gözlenmiştir. %43'ünde de hastalığa bağlı belirtilerin ışık terapisi sonucunda belirgin bir azalma ortaya çıkmıştır (Roecklein ve Rohan, 2005: 21).

#### **2.2.5.2. Uyku Yoksunluğu**

İkinci olarak en sık başvurulan tedavi yöntemi olan uyku yoksunluğu tedavisidir. Yaşanılan problemin şiddetine göre uykusuz bırakılma zamanı değişmektedir. Mevsimsel duygudurum bozukluğu yaşayan birey ya gecenin ikinci yarısından sonra ya da bir gece süresince uykudan yoksun edilir. Bir gecelik yaşanan uyku ihtiyacının gösterdiği etki antidepresan etkisine benzer özellik göstermektedir. Ancak mevsimsel duygudurum bozukluğunda yaşanan belirtilerin %50-80 oranında nükse uğradığı gözlenmiştir. Bu nedenlerden dolayı, uyku yoksunluğu tedavisine eş zamanlı başka tedavi yöntemlerine de başvurulup bir bütün olarak çalışılmaktadır (Selvi, Beşiroğlu ve Aydın 2011: 373).

### **2.2.5.3.Farmakolojik Tedavi**

Çoğunlukla yukarıda bahsedilen ışık terapisi ve uyku yoksunluğu tedavisinin mevsimsel duygudurum bozukluğunda başarı sağlayamadığı durumlarda kullanılmaktadır. Aynı zamanda nüks problemi yaşayan hastalarda da sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir. Mevsimsel duygudurum bozukluğunda yaşanan depresif belirtileri ortadan kaldırmakta antidepresanların başarılı olduğu görülmüştür. Fakat antidepresanların kesilmesinden sonra belirtilerin nüks ettiği görülmektedir. Çünkü belirtileri kalıcı olarak ortadan kaldırmakta antidepresan yetersiz kalmaktadır (Lambert vd. 2002: 1841).

### **2.2.5.4. Bilişsel Davranışçı Terapi**

Yöntem tek başına değil diğer tedavi yöntemleriyle bir bütün olarak çalışılması önerilmektedir. Bunun sebebi nüks etme sorununu ortadan kaldırmaktır. Böyle çalışıldığı da daha başarılı olunabileceği çalışmalarla desteklenmektedir. Bilişsel davranışçı terapinin tedavide ki amacı hastaların oluşturdukları olumsuz otomatik düşüncelerin yerini olumlu otomatik düşüncelerle sentezleyip yeniden düzenlemektir (Rohan vd. 2013: 82).

### **2.2.5.5. Fiziksel Egzersiz**

Mevsimsel duygudurum bozukluğu tedavisinde başvurulan son yöntem de fiziksel egzersizdir. Başarılı sağlayan, doğal bir yöntemdir. Yöntemin amacı, fiziksel olarak yorgun düşen hastaların kaliteli uyku süresi geçirmelerini sağlamaktır (Pinchasov vd. 2000: 31).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Örneklem

Çalışma Ocak 2019 - Haziran 2019 ayları arasında İstanbul ili Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden alınan demografik bilgiler, Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu ve Zorlantılı Satın Alma Ölçeği sonuçları esas alınmıştır. Bu araştırmaya toplamda 150 kişi katılmıştır.

#### 3.2. Veri Toplama Aracı

##### Sosyodemografik Soru Formu

Yaş, cinsiyet, kilo, eğitim, meslek, medeni durum, psikiyatrik özgeçmiş ve kronik bir hastalık geçmişi, sürekli kullanılan ilaç vb. bilgilerin araştırıldığı yarı yapılandırılmış bir görüşme çizelgesidir.

##### Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu

SPAQ, 1987 yılında sağlıklı popülasyonda MDB'nun taranması amacıyla Rosenthal ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve sonraki yıllarda MDB alan araştırmalarında uygulanmıştır. Anket, toplumda mevsimsel duygudurum bozukluğu ve eşikaltı mevsimsel duygudurum bozukluğu yaygınlığını ölçmede kullanılan, mevsimsel değişikliklerin duygudurum ve davranışlar üzerindeki etkisini geriye yönelik değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, kişi tarafından doldurulan bir tanı koyma aracıdır. Anket formu, 1990 yılında yazarlarından onay alınarak çeviri-yeniden çeviri yöntemi ile Türkçeye çevrilmiş ve Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu (MDDF) olarak adlandırılmıştır. Formun test-yeniden test analizine bakıldığında, formda yer alan maddelerin güvenilirlik değerlerinin 0.032-1.00 arasında olduğu ve formun tüm olarak uyuma yüzdesi 75 olarak bulunmuştur.

##### Kompulsif Satın Alma Ölçeği (Zorlantılı Satın Alma Ölçeği)

Valence, d'Astous ve Fortier (1988) tarafından geliştirilen ve Yüncü ve Kesebir (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan ölçekte beşli likert tipinde (1: hiçbir zaman, 5: her zaman) 12 madde yer almaktadır. Ölçekte harcama eğilimi (5 madde), reaktif yön (4 madde) ve suçluluk duygusu (3 madde) olmak üzere 3 boyut bulunmaktadır. Ölçek ve alt boyutlarda yüksek puan kompulsif (zorlantılı) satın

alma tutum ve davranışının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,88; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,75 / 0,85 / 0,72 olarak tespit edilmiştir.

### 3.3. VERİLERİN ANALİZİ

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 16.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri ve mevsimsel değişimlere ilişkin değişkenler frekans ve yüzde tablosu olarak gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness)  $\pm 1$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011). Yapılan normallik sınavında ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden puanların farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişime, farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişimin sorun yaratma durumuna göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden; bir yıl içindeki kilo değişim miktarına, farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişimin neden olduğu sorunun şiddetine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testi kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyut puanları ile mevsimsel değişikliklerin şiddeti, farklı hava koşullarından etkilenme durumları, mevsimlere göre günlük uyuma süresi arasındaki ilişkide Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05  $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. Betimsel Bulgular

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı**

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	95	63,3
	Erkek	55	36,7
Yaş (24,63±2,19)	22-23 yaş	53	35,3
	24-25 yaş	56	37,3
	26 yaş ve üstü	41	27,3
Medeni durum	Evli	17	11,3
	Bekar	133	88,7
Sürekli kullandığı ilaç	Evet	11	7,3
	Hayır	139	92,7
Bugüne kadar psikiyatrik/ psikolojik yardım alma	Evet	38	25,3
	Hayır	112	74,7
Kronik hastalık	Evet	10	6,7
	Hayır	140	93,3
Kilo (65,17±13,24)	41-50 kg	23	15,3
	51-60 kg	43	28,7
	61-70 kg	37	24,7
	71-80 kg	29	19,3
	81 kg ve üstü	18	12,0

Bel çevresi (76,4±14,31)	80 cm altı	92	61,3
	80-88 cm	26	17,3
	88 cm üstü	32	21,3
Meslek	Psikolog	96	64,3
	Öğrenci	35	23,3
	Diğer	19	12,7
Bulunduğu iklim bölgesinde yaşama süresi (13,11±9,78)	10 yıl ve daha az	82	54,7
	11 yıl ve üstü	68	45,3

Araştırmaya katılan 150 katılımcının %63,3'ü kadın, %36,7'si erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 24,63±2,19 olarak tespit edilmiş olup %35,3'ü 22-23 yaş, %37,3'ü 24-25 yaş, %27,3'ü 26 ve üstü yaş grubundadır. Katılımcıların %11,3'ü evli, %88,7'si bekarıdır. Katılımcıların %7,3'ünün sürekli kullandığı ilaç bulunmaktadır. Katılımcıların %25,3'ü bugüne kadar psikiyatrik/psikolojik yardım almıştır. Katılımcıların %6,7'sinin kronik hastalığı vardır. Katılımcıların kilo ortalaması 65,17±13,24 olarak tespit edilmiş olup %15,3'ü 41-50 kg, %28,7'si 51-60 kg, %24,7'si 61-70 kg, %19,3'ü 71-80 kg arası, %12'si 81 kg ve üstüdür. Katılımcıların bel çevresi ortalaması 76,49±14,31 olarak tespit edilmiş olup %61,3'ü 80 kg altı, %17,3'ü 80-88 kg, %21,3'ü 88 kg üstüdür. Katılımcıların %64'ü psikolog, %23,3'ü öğrenci, %12,7'si diğer meslek grubundadır. Katılımcıların bulunduğu iklim bölgesinde yaşama yıl ortalaması 13,11±9,78 olarak tespit edilmiş olup %54,7'si 10 yıl ve daha az, %45,3'ü 10 yıldan daha uzun süredir bulunduğu iklim bölgesinde yaşamaktadır (Tablo 1).

Tablo 2'de mevsimsel değişikliklerin şiddetine ait betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

**Tablo 2.Mevsimsel Değişikliklerin Şiddetine Ait Betimsel İstatistikler**

Mevsimplere göre	n	Min Mak		$\bar{X}$	SS
		.	s.		
Uyku miktarı	150	0	4	1,83	1,16
Sosyal yaşantı	150	0	4	2,23	1,14
Mizaç (genel ruh durumu)	150	0	4	1,65	1,20
Kilo	150	0	4	1,35	1,18
Enerji düzeyi	150	0	4	2,06	1,21
TOPLAM	150	0	3,80	1,82	0,74

Mevsimplere göre en yüksek değişim sırasıyla sosyal yaşantı ve enerji düzeyinde olmaktadır. Alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlara göre katılımcıların kilodaki değişim şiddeti (1,35±1,18) “hafif” düzeyde; uyku miktarı (1,83±1,16), sosyal yaşantı (2,23±1,15), mizaç (1,65±1,20), enerji (2,06±1,21) değişimi ve genel olarak mevsimsel değişiklik şiddetindeki değişim (1,82±0,74) “ılımlı” düzeydedir (4-0=4/5=0,80; 0,0-0,80: değişmez; 0,81-1,60: hafif; 1,61-2,40: ılımlı; 2,41-3,20: belirgin; 3,21-4,00: aşırı).

Tablo 3’te fiziksel ve duygusal değişikliklerin mevsimlere göre dağılımına yer verilmiştir.

**Tablo 3.Fiziksel ve Duygusal Değişikliklerin Mevsimlere Göre Dağılımı**

<b>Fiziksel ve Duygusal Durum</b>	<b>Kış</b>		<b>İlkbahar</b>		<b>Yaz</b>		<b>Sonbahar</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
En iyi hissetme	32	7,4	135	31,3	188	43,5	77	17,8
En çok kilo alma	153	53,7	33	11,6	46	16,1	53	18,6
En çok sosyal yaşantı	40	7,8	119	23,3	260	50,9	92	18,0
En az uyku	58	18,9	41	13,4	168	54,7	40	13,0
En çok yeme	169	48,3	57	16,3	65	18,6	59	16,9
En çok kilo verme	26	10,3	49	19,4	148	58,7	29	11,5
En az sosyal yaşantı	191	68,2	28	10,0	27	9,6	34	12,4
En kötü hissetme	143	58,8	39	16,0	21	8,6	40	16,5
En az uyuma	62	21,4	40	13,8	156	53,8	32	11,0
En fazla uyuma	154	50,5	48	15,7	52	17,0	51	16,7

Tablo 3'e göre;

- En iyi hissedilen mevsimler yaz (%43,5) ve ilkbahar (%31,3) mevsimleridir.
- En çok kış mevsiminde (%53,7) kilo alınmaktadır.
- En çok sosyal yaşantı yaz mevsiminde (%50,9) yaşanmaktadır.
- En az uyku yaz mevsiminde (%54,7) uyumaktadır.
- En çok yeme kış mevsimindedir (%48,3).
- En çok kilo yaz mevsiminde (%58,7) verilmektedir.
- En az sosyal yaşantı kış mevsimindedir (%68,2).
- En kötü hissetme kış mevsimindedir (%58,8).
- En az uyuma yaz mevsimindedir (%53,8).
- En fazla uyuma kış mevsimindedir (%50,5).



Tablo 4’te farklı hava koşullarından etkilenme durumlarına ait betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

**Tablo 4.Farklı Hava Koşullarından Etkilenme Durumlarına Ait Betimsel İstatistikler**

Hava Koşulları	n	Min Mak		$\bar{X}$	SS
		.	s.		
Soğuk hava	150	-3	3	-1,23	1,47
Sıcak hava	150	-3	3	0,62	1,99
Nemli hava	150	-3	3	-0,89	1,50
Güneşli hava	150	-3	3	1,45	1,85
Kuru günler	150	-3	3	-0,35	1,39
Gri bulutlu günler	150	-3	3	-0,93	1,40
Uzun günler	150	-3	3	0,35	1,67
Yüksek polen düzeyi	150	-3	3	-0,66	1,49
Sisli puslu günler	150	-3	3	-1,15	1,44
Kısa günler	150	-3	3	-0,73	1,36
Yağmurlu günler	150	-3	3	-0,63	1,73

Tablo 4’e göre katılımcıların mizaç ya da enerji düzeyini olumlu yönde en çok güneşli hava ( $1,45\pm 1,85$ ) etkilemekte; olumsuz yönde en çok sisli puslu günler ( $-1,15\pm 1,44$ ) ve soğuk hava ( $-1,23\pm 1,47$ ) etkilemektedir. Sıcak hava, güneşli hava, uzun gündüzler katılımcıların mizaç ya da enerji düzeyini artırmakta; soğuk, nemli, kuru, gri bulutlu, yüksek polenli, sisli puslu, kısa gündüzler ve yağmurlu günler katılımcıların mizaç ya da enerji düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir.

Tablo 5’te bir yıl içindeki kilo değişim durumlarına göre dağılımına yer verilmiştir.

**Tablo 5. Bir Yıl İçinde Kilo Değişimi Göre Dağılımı**

Değişim Miktarı	n	%
0-1,5 kg	44	29,3
2-3,5 kg	56	37,3
4-5,5 kg	29	19,3
6-7,5 kg	12	8,0
8 kg'dan fazla	9	6,0

Tablo 5'e göre katılımcıların %29,3'ünün kilosu bir yıl içinde 0-1,5 kg değişmekte, %37,3'ünün 2-3,5 kg, %19,3'ünün 4-5,5 kg, %8'inin 6-7,5 kg, %6'sının kilosu bir yıl içinde 8 kg'dan fazla değişmektedir.

Tablo 6'da mevsimlere göre günlük uyuma süresine ait betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

**Tablo 6. Mevsimlere Göre Günlük Uyuma Süresine Ait Betimsel İstatistikler**

Mevsim	n	Min Mak		$\bar{X}$	SS
		.	s.		
Kış	150	2	14	8,34	2,01
İlkbahar	150	4	12	7,68	1,52
Yaz	150	4	12	7,55	1,84
Sonbahar	150	4	15	8,11	1,81

Tablo 6'ya göre günlük uyuma süresi en uzun olan mevsim kış ( $8,34 \pm 2,01$ ) ve ilkbahardır ( $8,11 \pm 1,81$ ).

Tablo 7'de farklı mevsimlerde yiyecek tercihlerindeki değişime göre dağılıma yer verilmiştir.

**Tablo 7.Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişime Göre Dağılımı**

Soru	Cevap	n	%
Farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişim	Hayır	91	60,7
	Evet	59	39,3
Değişim sorun teşkil ediyor mu? (N=59)	Hayır	30	50,8
	Evet	29	49,2
Sorunun düzeyi (N=29)	Hafif	14	48,3
	İlımlı	9	31,0
	Belirgin	6	20,7

Tablo 5'e göre katılımcıların %60,7'sinin farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişiklik olmaktadır. Farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişiklik olan katılımcıların (n=59) %49,2'si için bu durum bir sorun teşkil etmektedir. Farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişikliğin sorun teşkil ettiği katılımcıların (N=29) %48,3'ü için bu sorun hafif düzeyde, %31'i için ılımlı düzeyde, %20,7'si için belirgin düzeyde sorun teşkil etmektedir.

Tablo 8'de ölçek ve alt boyut puanlarına ait ortalama, standart sapma ve çarpıklık (Skewness) bilgilerinden oluşan betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

**Tablo 8.Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler**

Alt Boyut	n	Min	Mak	$\bar{X}$	SS	Skewnes
Harcama Eğilimi	150	1,00	5,00	2,21	0,82	0,85
Reaktif Yön	150	1,00	5,00	2,18	0,95	0,79
Suçluluk Duygusu	150	1,00	5,00	2,03	0,80	0,72
KOMPULSİF SATIN ALMA	150	1,00	4,27	2,14	0,73	0,68

Harcama eğilimi (2,21±0,82), reaktif yön (2,18±0,95), suçluluk duygusu (2,03±0,80) alt boyut puanları ve kompulsif satın alma ölçek puanı (2,14±0,68) incelendiğinde alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlara göre katılımcıların kompulsif satın

alma tutum ve davranışlarının “nadiren” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (5-1=4/5=0,80; 1,00-1,80: hiçbir zaman; 1,81-2,60: nadiren; 2,61-3,40: bazen; 3,41-4,20: çoğunlukla; 4,21-5,00: her zaman).

#### 4.2. Kompulsif Satın Alma Puanlarının Mevsimsel Duygu Durum ve Davranış Değişikliğine Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 9’da mevsimsel değişikliklerin şiddeti ile kompulsif satın alma arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 9. Mevsimsel Değişikliklerin Şiddeti ile Kompulsif Satın Alma Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi**

Mevsimlere göre	Harcama Eğilimi	Reaktif Yön	Suçluluk Duygusu	KOMPULSİF SATIN ALMA
Uyku miktarı	0,01	0,06	0,06	0,05
Sosyal yaşantı	0,04	0,14	0,10	0,11
Mizaç (genel ruh durumu)	0,15	0,16	-0,01	0,12
Kilo	0,05	0,12	0,05	0,09
Enerji düzeyi	0,03	0,11	0,04	0,07
TOPLAM	0,09	0,19*	0,08	0,15

\* Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05  $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

Mevsimlere göre uyku miktarı, sosyal yaşantı, mizaç, kilo, enerji düzeyi değişim şiddeti ile kompulsif satın alma ölçek ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p > 0,05$ ) tespit edilmiştir.

Mevsimlere göre değişim şiddeti ölçek toplam puanları ile reaktif yön puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,05$ ). Mevsimlere göre değişim şiddeti yüksek olduğunda kompulsif satın almanın reaktif yön boyutu da yüksektir.

Tablo 10’da farklı hava koşullarında mizaç ya da enerji düzeyi ile kompulsif satın alma arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 10.Farklı Hava Koşullarından Etkilenme Durumları ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi**

Hava Koşulları	Harcama Eğilimi	Reaktif Yön	Suçluluk Duygusu	KOMPULSİF SATIN ALMA
Soğuk hava	0,11	0,08	0,04	0,09
Sıcak hava	-0,13	-0,08	-0,14	-0,13
Nemli hava	0,08	-0,04	0,08	0,04
Güneşli hava	-0,04	-0,05	-0,21*	-0,12
Kuru günler	-0,05	-0,02	-0,04	-0,05
Gri bulutlu günler	-0,04	-0,01	0,04	0,00
Uzun günler	-0,06	-0,08	-0,02	-0,06
Yüksek polen düzeyi	0,06	0,06	0,09	0,08
Sisli puslu günler	-0,02	0,02	0,13	0,05
Kısa günler	-0,16	-0,13	-0,10	-0,15
Yağmurlu günler	0,00	-0,04	0,08	0,01

\* Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05  $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

Soğuk, sıcak, nemli, kuru, gri bulutlu, uzun, yüksek polenli, sisli puslu, kısa ve yağmurlu günlerde mizaç ve enerji düzeyi ile kompulsif satın alma arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p > 0,05$ ) tespit edilmiştir.

Güneşli hava koşullarında mizaç ve enerji düzeyi ile suçluluk duygusu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = -0,21$ ;  $p < 0,05$ ). Güneşli hava koşullarında mizaç ve enerji düzeyi yüksek olduğunda suçluluk duygusu düşmektedir.

Tablo 11’de kompulsif satın alma puanlarının bir yıl içindeki kilo değişim miktarına göre karşılaştırmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 11.Kompulsif Satın Alma Puanlarının Bir Yıl İçindeki Kilo Değişim Miktarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları**

Alt Boyut	Kilo Değişim		$\bar{X}$	SS	F	p
	Miktarı	n				
Harcama Eğilimi	A-0-1,5 kg	44	2,09	0,87	0,63	0,645
	B-2-3,5 kg	56	2,27	0,72		
	C-4-5,5 kg	29	2,19	0,80		
	D-6-7,5 kg	12	2,22	0,87		
	E-8 kg'dan fazla	9	2,51	1,17		
Reaktif Yön	A-0-1,5 kg	44	2,04	0,89	1,06	0,380
	B-2-3,5 kg	56	2,23	0,92		
	C-4-5,5 kg	29	2,12	1,03		
	D-6-7,5 kg	12	2,25	0,90		
	E-8 kg'dan fazla	9	2,72	1,17		
Plan yapmama	A-0-1,5 kg	44	1,91	0,85	0,81	0,521
	B-2-3,5 kg	56	2,08	0,70		
	C-4-5,5 kg	29	2,16	0,96		
	D-6-7,5 kg	12	2,08	0,65		
	E-8 kg'dan fazla	9	1,74	0,78		
KOMPULSİF SATIN ALMA	A-0-1,5 kg	44	2,01	0,75	0,57	0,682
	B-2-3,5 kg	56	2,19	0,64		
	C-4-5,5 kg	29	2,16	0,81		
	D-6-7,5 kg	12	2,18	0,69		
	E-8 kg'dan fazla	9	2,32	0,92		

\*Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 p<0,05) olarak belirlenmiştir.

Kompulsif satın alma ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların bir yıl içindeki kilo değişim miktarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir (Tablo 11).

Tablo 12’de mevsimlere göre günlük uyuma süresi ile kompulsif satın alma arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 12.Mevsimlere Göre Günlük Uyuma Süresi ile Kompulsif Satın Alma Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi**

Mevsimlere Göre Günlük Uyuma	Harcama Eğilimi	Reaktif Yön	Suçluluk Duygusu	TOPLAM
Kış	0,05	0,05	-0,01	0,04
İlkbahar	-0,08	-0,04	0,03	-0,04
Yaz	-0,12	-0,12	-0,01	-0,10
Sonbahar	0,05	0,04	0,10	0,07

\*Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi  $0,05 p<0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

Mevsimlere göre günlük uyuma süresi ile kompulsif satın alma ölçek ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

Tablo 13’te kompulsif satın alma puanlarının farklı mevsimlerde yiyecek tercihlerindeki değişime göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 13. Kompulsif Satın Alma Puanlarının Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişime Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları**

Ölçek	Tercih		$\bar{X}$	SS	T	P
	e	m				
Harcama Eğilimi	Hayır	91	2,15	0,84	-1,06	0,291
	Evet	59	2,30	0,78		
Reaktif Yön	Hayır	91	2,04	0,94	-2,31	<b>0,022</b>
	Evet	59	2,40	0,93		
Plan yapmama	Hayır	91	1,93	0,83	-1,77	0,078
	Evet	59	2,17	0,74		
KOMPULSİF SATIN ALMA	Hayır	91	2,04	0,72	-2,06	<b>0,041</b>
	Evet	59	2,29	0,71		

\* Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi  $0,05 < p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

Harcama eğilimi ve plan yapmama alt boyut puanlarının katılımcıların farklı mevsimlerde yiyecek tercihindeki değişime göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0,05$ ) tespit edilmiştir.

Reaktif yön alt boyut ( $t = -2,31$ ;  $p < 0,05$ ) ve kompulsif satın alma ölçek ( $t = -2,06$ ;  $p < 0,05$ ) puanlarının katılımcıların farklı mevsimlerde yiyecek tercihindeki değişime göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farklı mevsimlerde yiyecek tercihinde değişim olmayan katılımcıların reaktif yön ve kompulsif satın alma tutum ve davranış puanları, yiyecek tercihinde değişim olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 14'te kompulsif satın alma puanlarının farklı mevsimlerde yiyecek tercihlerindeki değişimin sorun yaratma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçlarına yer verilmiştir.



**Tablo 14. Kompulsif Satın Alma Puanlarının Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişimin Sorun Yaratma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları**

Ölçek	Değişim Sorunu?		n	$\bar{X}$	SS	t	p
	Hayır	Evet					
Harcama Eğilimi	Hayır		30	2,26	0,78	-0,38	0,704
	Evet		29	2,34	0,79		
Reaktif Yön	Hayır		30	2,27	0,96	-1,14	0,258
	Evet		29	2,54	0,90		
Plan yapmama	Hayır		30	2,11	0,74	-0,61	0,544
	Evet		29	2,23	0,76		
KOMPULSİF SATIN ALMA	Hayır		30	2,21	0,71	-0,85	0,399
	Evet		29	2,37	0,72		

\*Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05  $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

Kompulsif satın alma ölçek ve alt boyut puanlarının farklı mevsimlerde yiyecek tercihindeki değişimin sorun yaratma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0,05$ ) tespit edilmiştir.

Tablo 15'te kompulsif satın alma puanlarının farklı mevsimlerde yiyecek tercihlerindeki değişimin neden olduğu sorunun şiddetine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 15. Kompulsif Satın Alma Puanlarının Farklı Mevsimlerde Yiyecek Tercihinde Değişimin Neden Olduğu Sorunun Şiddetine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları**

Alt Boyut	Sorunun Şiddeti	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Harcama Eğilimi	Hafif	14	2,36	0,63	0,47	0,628
	İlımlı	9	2,16	0,86		
	Belirgin	6	2,57	1,08		
Reaktif Yön	Hafif	14	2,48	0,96	1,06	0,362
	İlımlı	9	2,33	0,66		
	Belirgin	6	3,00	1,05		
Plan yapmama	Hafif	14	2,26	0,82	0,80	0,461
	İlımlı	9	2,00	0,87		
	Belirgin	6	2,50	0,28		
KOMPULSİF SATIN ALMA	Hafif	14	2,37	0,72	0,97	0,393
	İlımlı	9	2,16	0,69		
	Belirgin	6	2,69	0,75		

\*Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05  $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

Kompulsif satın alma ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların farklı mevsimlerde yiyecek tercihlerindeki değişimin neden olduğu sorunun şiddetine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0,05$ ) tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Pazarlama kavramı, tüketicilerin hemen her koşulda alışveriş yapmaları adına bütün olanakları sunmaktadır. Online alışveriş siteleri vasıtasıyla ilgili ürünlere ulaşabilmek bir hayli kolaydır, kredi kartlarınınnda sağladığı avantajlarla birleşerek alışveriş yapma durumları insanlar nezdinde bir hayli artmıştır. Yaşanılan bu durum göstermektedir ki, artık tüketim yalnızca gereksinime dair yapılmaktan çıkmıştır. Kişilerin duygu durumlarıyla başa çıkmaları, kendilerini motive etmeleri, gösteriş yapmaları, toplum içerisinde daha farklı bir yere edinmeleri gibi pek çok nedenlerle alışverişe yönelmiş olduğu da bilinen bir diğer gerçektir.

Alışverişin kontrolsüz ve aşırı yapılması pazarlama literatüründe “kompulsif satın alma” kavramının kullanımını yaygınlaştırmıştır. Tüketiciler alışveriş yaparak sorunlarından kurtulacağı inancına sahiptir. Fakat kompulsif yapılan tüketim, klinik bir rahatsızlık kabul edilmektedir ve ciddi sorunlara yol açmaktadır. “Alışverişkoliklik” düzeyindeki tüketim maddi, manevi, hukuki birtakım sonuçlar doğurur. Ailevi sorunlara yol açar. Birey kontrol edemediği bu davranış biçiminden dolayı pişmanlık duyar. Ödemeleri nasıl yapacağı ve ay sonunu nasıl getireceği konusunda endişe duyar. Tüm bu durumlar sonucunda bireyin tüketim alışkanlıklarının yeniden sorgulanmasına ihtiyaç duyulmuştur.

Lejoyeux, Ades, Tassain (1996)'daki eserinde, kompulsif satın alma kişisel ve ailesel sorunlara yol açan tekrarlayıcı, dürtüsel ve aşırı satın alma ve normal alışveriş davranışının aşırı bir boyutu olarak tanımlanmıştır. Black, (2007a)'de yaptığı araştırmasında kompulsif satın almada ortalama başlangıç yaşının geç ergenlik ve erken 20'li yaşlar olduğunu gözlemlemiştir.

McElroy, Keck, Pope (1994) tarafından yapılan çalışmalara bakılacak olursa da, bu hastalığın sıklıkla büyük borçları beraberinde oluşturması, bu borçları ödeyememe hali, yasal maddi problemlerin yaşanması, suçluluk duygularının artması, evde eşyaları koyacak yer kalmaması gibi hallerin yaşanmasından sonrada açığa çıkmasıyla hastalığın

başlangıcı ile hastalık olduğunun anlaşılması arasında ortalama 6 ile 12 yıllık bir zaman diliminin tükendiği gözlemlenmiştir. Tanı konduğu dönemdeki ortalama yaş 25-30 olarak dikkat çekmektedir. Bizim olgumuzda da belirtilerin 20’li yaşların sonunda ortaya çıkmaya başladığı ve tanı konana kadar geçen sürenin 20 yıl olduğu belirlenmiştir.

Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcıların yarısından fazlasını kadın tüketiciler (%63,3) ve medeni durumunu bekar olarak işaretleyenler (%88,7) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında çoğunluk 22-23 yaş (%35,3), 24-25 yaş aralığında (%37,3) ve 26 yaş üstü katılımcılar (%27,3) bulunmaktadır. Katılımcıların büyük kısmı (%76,7) çalışmaktadır. Fakat meslek dağılımı (psikolog, öğrenci, serbest meslek ) çeşitlilik göstermektedir. Çalışmayan katılımcıların çoğunluğu ise öğrencidir (%12,7).

Bu çalışmada kullanılan demografik değişkelerin ilki cinsiyettir. Literatürde geleneksel kompulsif satın alma davranışının cinsiyet dağılımı incelendiğinde kadınların erkeklerden daha fazla kompulsif satın alma davranışında bulunduğu düşüncesi hakimdir (Christenson ve ark., 1994; Dittmar, 2005a; Faber and O’Quinn, 1992; Granero ve ark., 2016; Harvanko ve ark., 2013; McElroy ve ark.,1994; Otero-López ve Villardefranco, 2014; Schlosser ve ark., 1994;) Bu nedenle benzer bulguların bu çalışma kapsamında da görüldüğü gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmalarda medeni durum ile kompulsif satın alma arasında Otero-López ve Villardefrancos (2014) anlamlı bir fark bulamasa da Lejoyeux, Mathieu, Embouazza, Huet ve Lequen (2005) bu davranışı gösteren kişilerin çoğunun evli olmadığını tespit etmiştir. Bu bilgiler ışığında yapılan analizlerde, kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile medeni hal değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Çalışmada yer alan bir başka demografik değişken eğitim düzeyidir. Lejoyeux ve arkadaşları (2010) ile Kukar-Kinney ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmalarda

kompulsif satın alma davranışı ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir bulgu elde edilememiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda, ilk olarak kompulsif satın alma eğiliminin mevsimlere göre alışveriş sonrası yaşanan suçluluk ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Daha sonra mevsimlere göre alışveriş durumu ve alışveriş sonrası suçluluk arasındaki etkileşim durumu incelenmiştir. Sonuçlar doğrultusunda üç değişkenin birbirleriyle arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güneşli hava koşullarında mizaç ve enerji düzeyi ile suçluluk duygusu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0,21$ ;  $p<0,05$ ). Güneşli hava koşullarında mizaç ve enerji düzeyi yüksek olduğunda suçluluk duygusu düşmektedir.

Mevsimlere göre değişim şiddeti yüksek olduğunda kompulsif satın almanın reaktif yön boyutu da yüksektir. Araştırma sonucunda, kompulsif satın alma eğiliminin alışveriş sonrası pişmanlığa sebep olduğu ortaya koyulmuştur. Çünkü tüketicilerin alışveriş yapma konusunda aşırıya kaçan kontrolsüz davranışları kısa süreli mutluluğa sebep olur. Daha sonra mutluluk yerini pişmanlık ve suçluluk duygusuna bırakır.

Araştırma kapsamında yanıt aranan temel sorularla ilgili olarak bu çalışmada ortaya çıkarılan bulguların alanyazında bulunan kayıtlarla uyum içerisinde olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışma kapsamında keşifsel satınalma eğilimlerinin üç boyutu olduğu gözlemlenmektedir. Tartışma kısmında da aktarılmış olan bu üç boyut daha öncelerindeki yapılan çalışmalarla uyum içerisinde olmakla beraber boyutsal açıdan üç faktörün önemli olduğuna işaret etmektedir. Kompulsif satınalma eğilimlerine dair en önemli boyut olarak karşımıza bilgi arama davranışı çıkmaktadır. İkinci boyut da riskten kaçınma olup, bilgi arama davranışıyla aynı önem derecesine sahip bir unsur olarak değerlendirilebilir. Görece daha az önemli üçüncü boyut ise kompulsif satınalma ve yeni ürünleri deneme ve çeşitlilik arama olgusunun bir yansıması olarak yenilikçi satınalma davranışıdır. Her ne kadar davranışsal açıdan tüketicileri yenilikçiler/kompulsif satınalma eğilimi olanlar ve risk unsuruna rağmen tedbirli olanlar olarak sınıflandırma durumu olmuş olsa da, çalışma da elde edilen bulguları bu iki grubun haricinde her iki grubun özelliklerini taşıyan, bazen keşifsel eğilimleri ağır basan, bazen ise riske karşı

temkinli davranma eğiliminde olan bir üçüncü tüketici grubunun olduğunu ortaya koymaktadır. Aslında bu durum, belki de tüketicilerin satınalma kararlarında riski azaltmak adına, bazen yoğun bilgi arama davranışı sergilerken, bazen de fazla düşünmeden duygularının ve anlık tetiklenmelerin etkisinde seçimlerini yapma yoluna gittiğinin bir işareti olabilir.

Kompulsif satınalma eğilimleri yüksek seviyede bulunan tüketicilerin ağırlıklı olarak bilgi arama tutumlarını sergiledikleri, yeniliklere karşı açık olmaları ve farklı tecrübeler gerçekleştirme hususunda sıradan tüketicilere göre çok daha cesaretli ve risk alma istekleri bulunan bir tüketici grubunu oldukları ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla tüketicileri kompulsif eğilimleri yüksek olanlar ve düşük olanlar olarak kategorize etmek olağandır. Ancak, yukarıda da ifade edildiği gibi, karmaşık bir süreç olan tüketim bağlamında tüketicilerin kesin ve katı sınırlarla kategorize edilmesinin çok da uygun olmadığı görülmüştür. Bunun sebebi tüketicilerin çevresel uyaranlar, ihtiyacın şiddetine, tüketimin amacı ve bağlamına bağlı olarak farklı şekillerde davranışlar sergileme yoluna gitmeleri olabilir.

Aynı zamanda mevsimsel olarak da satın alma eğilimlerine bakıldığında, yaz döneminde ki mutluluk seviyesi ortalamın üzerinde seyretmiş olup, yaz döneminde ki güneşli hava koşullarında mizaç ve enerji düzeyi ile suçluluk duygusu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki de elde edilen tespitler arasındadır.

## Öneriler

Mevsimsel duygudurum bozukluğu ve kompulsif satın alma arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada gelecekte konu ile ilgili yapılacak araştırmalara ışık tutması bakımından şu önerilerde bulunulması uygun görülmüştür:

- Kompulsif satın alma davranışı, günümüz boş vakitleri değerlendirme amacıyla alışveriş merkezlerinde geçirilen sürenin artması sonucunda günümüzde büyük sorunlara yol açmaktadır. Kompulsif satın alma ile ilgili daha çok araştırma ve çalışmaların yapılması,

- Kompulsif satın alma davranışı toplumsal ve sosyal olarak büyük sorunlara neden olması bakımından meydana gelebilecek bu sorunlara karşı önlem alınması,

- Mevsimsel duygudurum bozukluğu ile kompulsif satın alma arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için farklı özelliklerdeki veya daha büyük örneklemden oluşan bireylerle araştırmaların tekrarlanması,

- Mevsimsel duygudurum bozukluğunun görülme sıklığının yüksek olmasının meydana getirebileceği sağlık sorunları dikkate alınarak önlem alınmasında yarar görülmektedir.

## KAYNAKÇA

Abbas, S.A., Khan, U.A., ve Uddin. A.B.M.H., (2011), Seasonal Changes Effects on the Serotonin and Melatonin Transmission, Canadian Journal of Applied Sciences, Cilt:1(1), ss: 1-9

American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition, Washington DC, APA

Bjorvatn, Bjørn ve Pallesen, Ståle (2009). ‘A practical approach to circadian rhythm sleep disorders’. Sleep Medicine Reviews 13(1): 47-60.

Black DW. A review of compulsive buying disorder. World Psychiatry 2007;6:14-8.

Black DW. Compulsive buying: a review. J Clin Psychiatry 1996;57(Suppl. 8):50-5

Christenson GA, Faber RJ, de Zwaan M, ve ark. Compulsive buying: descriptive characteristics and psychiatric comorbidity. J Clin Psychiatry 1994;55:5-11

Dittmar, H. (2005a). “A New Look At Compulsive Buying: Self-discrepancies And Materialistic Values As Predictors Of Compulsive Buying Tendency”, Journal Of Social And Clinical Psychology, No: 24, 832-859.

Dittmar H, Beattie J, Friese S. Gender identity and material symbols: objects and decision considerations in impulse purchases. J Economic Psychol 1995;15:391-411

Dittmar H, Beattie J, Friese S ve ark. (1996) Objects, decision considerations and self image in men’s and women’s impulse purchases. Acta Psychol, 93(1-3): 187-206

Ekinci, Mine, Okanlı, Ayşe ve Gözüağca, Derya (2005). ‘Mevsimsel Depresyonlar ve Baş Etme Yolları’. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi/Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences 8(1)



Faber, R. J. (1992). "Money Changes Everything. Compulsive Buying From A Biopsychosocial Perspective", *American Behavioral Scientist*, No. 35, ss. 809-819.

Faber RJ. 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, Routledge; Londra, 2000.

Faber RJ, O'Guinn TC. Compulsive buying: Review and reflection. In *Handbook of consumer psychology* (Eds CP Haugtvedt, PM Herr, FR Kardes), Psychology Press, Newyork, 2008

Glatt MM, Cook CH (1987) Pathological spending as a form of psychological dependence. *Br J Addict*, 82: 1257-1258.

Granero, R., Fernández-Aranda, F., Baño, M., Steward, T., Mestre-Bach, G., del Pino Gutiérrez, A., Moragas, L., Mallorquí-Bagué, N., Aymamí, N., Gómez-Peña, M., Tárrega, S., Menchón, J.M., Jiménez-Murcia, S. ve Tárrega, S. (2016). Compulsive buying disorder clustering based on sex, age, onset and personality traits. *Comprehensive Psychiatry*, 68, 1-10

Hollander E, Benzaquen SD (1996) Is there a distinct OCD spectrum? *CNS Spectrums*, 1: 17-26

Harvanko, A., Lust, K., Odlaug, B. L., Schreiber, L. R. N., Derbyshire, K., Christenson, G. ve Grant, J. E. (2013). "Prevalence And Characteristics Of Compulsive Buying In College Students", *Psychiatry Reserach*, No: 210, ss. 1079- 1085

Kasper, S., Wehr, T. A., Bartko, J. J., Gaist, P. A., ve Rosenthal, N. E., (1989). Epidemiological findings of seasonal changes in mood and behavior: A telephone survey of Montgomery County, Maryland. *Archives of General Psychiatry*, 46, 823-833

Krueger DW (1988) On compulsive shopping and spending: a psychodynamic inquiry. *Am J Psychother*, 42: 574-584.

Kuo HS (1996) Compulsive buying widespread among college- age consumers. *The Baylor Lariat*, 102 (1): 1-2.

Lambert, G.W., Reid, C., Kaye, D.M., Jennings, G.L., ve Esler, M.D., (2002) Effect of Sunlight and Season on Serotonin Turnover in the Brain, *The Lancet*, Cilt: 360(7), ss: 1840-1842

Lambert, Gavin W. vd. (2002). 'Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain'. *The Lancet* 360(9348): 1840–1842

Lee S, Mysyk A. The medicalization of compulsive buying. *Soc Sci Med* 2004;58:1709- 18

Lemmer B. Discoveries of rhythms in human biological functions: A historical review. *Chronobiol Int* 2009; 26:1019-1068.

Lejoyeux M, Tassain V, Ades J ve ark. (1995b) Compulsive buying, depression and antidepressants. *Eur Neuropsychopharmacol*, 5 (suppl 3): 369-370

Lejoyeux M, Hourtane M, Ades J ve ark. (1995a) Compulsive buying and depression (letter). *J Clin Psychiatry*, 56: 38.

Lejoyeux M, Ades J, Tassain V. Phenomenology and psychopathology of uncontrolled buying. *Am J Psychiatry* 1996;153:1524-29

Lejoyeux M, Tassain V, Solomon J, Ades J. Study of compulsive buying in depressed patients. *J Clin Psychiatry* 1997;58:169-73

Manolis, C., Roberts, J.A., Kashyap, V. ( 2008) A critique and comparison of two scales from fifteen years of studying compulsive buying. *Psychological Reports* 1, 153–165.

Marks I. Behavioral (non chemical) addictions. *Br J Addict* 1990;85:1389-94.

McElroy SL, Keck PE Jr, Phillips KA ve ark. (1995) Kleptomania, compulsive buying, and binge eating disorder. *J Clin Psychiatry*, 56(Suppl 4): 14-26.

McElroy SL, Keck PE Jr, Pope HG Jr. Compulsive buying: a report of 20 cases. *J Clin Psychiatry* 1994;55:242-8.

McElroy SL, Satlin A, Pope HG Jr, ve ark. Treatment of compulsive shopping with antidepressants : a report of three cases. *Ann Clin Psychiatry* 1991a;3:199-204

McElroy SL, Pope HG Jr, Hudson JI ve ark. (1991b) Kleptomania: A report of 20 cases. *Am J Psychiatry*, 148: 652-657.

Miller, A., (2005), Epidemiology, Etiology, and Natural Treatment of Seasonal Affective Disorder”, *Alternative Medicine Review, Cilt: 10(1), ss:5-13*

Mueller, A., Mühlhans, B., Silbermann, A., et al., 2009. Compulsive buying and psychiatric comorbidity. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie* 8, 291–299

Nelson, R.J., ve Gregory, E.D., (1996), Seasonal Changes in Immune Function, *Quarterly Review of Biology*, Cilt: 71(4), ss: 511-548

Neumeister, A., Konstantinidis, A., Praschak-Reieder, N., Willeit, M., Hilger, E., Stastny, J., ve Kasper, S., (2001), Monaminergic Function in the Pathogenesis of Seasonal Affective Disorder, *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, Cilt:4(4), ss: 409-420.

Otero-López, J. M. ve Villardefrancos, E. (2014). Prevalence, sociodemographic factors, psychological distress, and coping strategies related to compulsive buying: a cross sectional study in Galicia, Spain. *BMC psychiatry*, 14(1), 101.

Pinchasov Boris B. vd. (2000). ‘Mood and energy regulation in seasonal and non-seasonal depression before and after midday treatment with physical exercise or bright light’. *Psychiatry Research* 94(1): 29–42.

Roecklein, Kathryn A. ve Rohan, Kelly J. (2005). ‘Seasonal affective disorder: an overview and update’. *Psychiatry (Edgmont)* 2(1): 20

Rohan, Kelley J., Evans, Maggie, Mahon Jennifer N., Ho Sheau-Yan, Nillni, Yael I, Postolache, Teodor T. Ve Vacek Pamela (2013). ‘Cognitive-behavioral therapy vs. light therapy forenting winter depression recurrence: study protocol for a randomized controlled trial’. *Trials* 14(1): 82.

Rosen LN, Targum SD, Terman M., ve diğ. Dört enlemde mevsimsel duygudurum bozukluğunun yaygınlığı. *Psikiyatri Araştırmaları* . 1990; 31 (2): 131-144. doi: 10.1016 / 0165-1781 (90) 90116-M.

Rosenthal, Norman E. Sack, David A., Gillin, Chrstian J., Lewy, Alfred J, Goodwin, Frederick K., Davenport, Yolande, Mueller, Peter, Newsome, David A. ve Wehr, Thomas A. (1984). ‘Seasonal affective disorder: a description of the syndrome and preliminary findings with light therapy’. *Archives of General Psychiatry* 41(1): 72-80

Selvi, Yavuz, Beşiroğlu, Lütfullah ve Aydın, Adem (2011). ‘Kronobiyoloji ve Duygudurum Bozuklukları’. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3(3): 368-386.

Schlosser S, Black DW, Repertinger S, Freet D. Compulsive buying: demography, and comorbidity in 46 subjects. Gen Hosp Psychiatry 1994; 16: 205-12.

Tamam L, Diler RS, Özpoyraz N. Kompulsif Satın Alma: Bir Gözden Geçirme. Turk Psikiyatri Dergisi 1998;9:224-30

Wehr, T.A., ve Rosenthal, N.E., (1989), Seasonality and Affective Illness, American Journal of Psychiatry, Cilt:146, ss: 829-839.



# EKLER

## Ek-1 Sosyodemografik Veri Formu

### SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Bu form, katılmak üzere olduğunuz araştırma hakkında sizi bilgilendirmek ve onayımızı almak için hazırlanmıştır. Katılacağınız çalışmada toplanan veriler bireysel olarak değil, toplu olarak değerlendirileceğinden, sizden kimliğinizi gösteren, isim, soy isim gibi kişisel bilgiler istenmemektedir. Araştırmada genel olarak, eğlence mekânlarında çalışan kadınların, is doyumlarını etkileyebilecek durumlar değerlendirilmektedir. İhtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmaya katkı sağlayacaktır. Formun doldurulması yaklaşık 13-15 dk. arasında sürmektedir. Formun tamamının doldurulması araştırma açısından sizden beklenmekle birlikte, istediğinizde, hiçbir neden belirtmeden formu doldurmaktan vazgeçebilirsiniz. Araştırmanın sonuçları ile ilgili bilgi talep edebilirsiniz ve form ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda araştırmacıya doğrudan sorabilirsiniz.

Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmayı, ve vermiş olduğum verilerin araştırmacı tarafından araştırmada kullanılmasını kabul ediyorum.  Kabul etmiyorum.

Tarih ve İmza:

**Lütfen aşağıdaki soruları dikkatli bir şekilde okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Birden fazla seçenek işaretlemeyiniz.**

1. Cinsiyetiniz:.....
2. Yaşınız:.....
3. Doğum Tarihiniz:.....
4. Memleketiniz:.....
5. Eğitim Düzeyiniz:  
 Eğitimi yok/İlkokulu bitirmemiş  
 İlköğretim birinci kademe  
 İlköğretim ikinci kademe  
 Lise  
 Üniversite  
 Lisans Üstü
6. Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?  
 Evet  
 Hayır
7. Bugüne kadar psikiyatrik/ psikolojik yardım aldınız mı?  
 Evet  
 Hayır
8. Kronik bir hastalığınız var mı?  
 Evet  
Belirtiniz:.....  
 Hayır

## Ek-2 Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu

### MEVSİMSSEL GİDİŞ DEĞERLENDİRME FORMU (MGDF)

1. Yaş:.....
2. Doğum Yeri: .....
3. Cinsiyet: .....E.....K.....
4. Kilo: .....
5. Medeni hal:  
Evlenmemiş:.....  
Ayrı/boşanmış:.....  
Evlili:.....  
Dul:.....
6. Toplam Eğitim Yılı:  
8 yıl ve daha az:.....  
Lise:.....  
Lise sonrası 1-3 yıl: .....
- Lise sonrası 4 yıl ve üzeri: .....
7. Mesleğiniz: .....
8. Bu iklim bölgesinde kaç yıldır yaşıyorsunuz?  
.....

9. Aşağıdakiler mevsimlerle ne düzeyde değişiyor?

	Değişmez	Hafif	İlmlı	Belirgin	Aşırı
A. Uyku miktarı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Sosyal yaşantı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Mizaç (Genel ruh durumu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. Kilo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. Enerji düzeyi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Aşağıdaki sorularda, uygun aylar için kareleri doldurunuz. Bu, bir tek ay olabileceği gibi (■), birkaç ay da olabilir. (■ ■ ■ ■ ...)

Yılın hangi aylarında .....olur?

O.....Ş.....Mt.....N..... Ms....H.....T..... As.... E..... Ek....K..... Ak.....Hiçbir ay

A. En iyi hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. En çok kilo alma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. En çok sosyal yaşantı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. En az uyku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. En çok yeme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. En çok kilo verme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. En az sosyal yaşantı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. En kötü hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. En az uyuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J. En fazla uyuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Aşağıdaki puanlamayı kullanarak havaların sizi nasıl etkilediğini belirtiniz. (Her soru için yalnız bir kareyi (■) doldurunuz.)

—3: Oldukça kötü

—2: Kısmen kötü/yavaşlımış

—1: Hafifçe kötü

0: etkisiz

1: mizaç ya da enerji düzeyini hafifce artırır

2: mizaç ya da enerji düzeyini kısmen artırır

3: mizaç ya da enerji düzeyini belirgin şekilde artırır

	-3	-2	-1	0	1	2	3	Bilmiyorum
A. Soğuk hava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Sıcak hava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Nemli hava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. Güneşli hava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

E. Kuru günler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. Gri bulutlu günler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. Uzun günler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. Yüksek polen düzeyi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. Sisli puslu günler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J. Kısa günler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K. Yağmurlu günler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Bir yıl içinde kilonuz ne kadar değişir?

- 0-1.5 kg  6-7.5 kg   
 2-3.5 kg  8-10 kg   
 4-5.5 kg  10 kg'dan fazla

13. Her mevsimde, 24 saatlik bir günün yaklaşık olarak kaç saatinde uyursunuz: (şekerleme, kestirme dahil)? Lütfen uygun sayıyı daire içine alınız.

Günde uyanan uyku miktarı

Kış 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15...16...17...18...18'den fazla  
(21 Aralık-20 Mart)

İlkbahar 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15...16...17...18...18'den fazla  
(21 Mart-20 Haziran)

Yaz 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15...16...17...18...18'den fazla  
(21 Haziran-20 Eylül)

Sonbahar 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12...13...14...15...16...17...18...18'den fazla  
(21 Eylül-20 Aralık)

14. Farklı mevsimlerde yiyecek tercihinizde bir değişiklik dikkatinizi çekti mi?

Hayır  Evet  Lütfen belirtiniz.....

15. Eğer mevsimlerle bir değişiklik farkediyorsanız. Bu sizin için bir sorun mu?

Hayır  Evet

Cevabınız EVET ise, bu sorun.....

Hafif  İlhmlı  Belirgin  Şiddetli



## Ek-3 Zorlantılı Satın Alma Ölçeği

### Kompulsif Satınalma Ölçeği

	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazen 3	Çoğunlukla 4	Her zaman 5
1. Param olduğunda tamamını ya da bir kısmını harcamadan duramam.					
2. Bir şey satın alırken, çoğunlukla ani ve düşüncesizce davranırım.					
3. Alışveriş merkezine girer girmez, bir şey satın almak için karşı konulmaz bir istek duyarım.					
4. Pek çok ürünün, tanıtım, reklam ya da indirim çağrısına, çoğunlukla uyan insanlardan biriyim.					
5. Çok az param kaldığında bile, ihtiyacım olmayan ürünleri satın almak sık sık yaptığım bir şeydir.					
6. Benim için alışveriş, gevşeme ve günlük hayatın stresinden kurtulma yoludur.					
7. Bazı zamanlar, içimden bir şeyin beni alışveriş yapmaya ittiğini hissedirim.					
8. Bir şey satın almak için karşı konulmaz bir istek duyduğum zamanlar olur.					
9. Çoğu kez, gidip bir şey satın almak için açıklanamaz bir istek, ani ve kendiliğinden gelen bir arzu duyarım.					
10. Zaman zaman, bir şey satın aldıktan sonra kendimi suçlu gibi hissedirim, çünkü bunu mantıksız bulurum.					
11. Satınalma davranışımın mantıklı olmadığını algılanmasından çekindiğim için, satın alıp kimseye göstermediğim şeyler vardır.					
12. Bazı zamanlar, "bunu bir daha yaparsam ..." diye düşünsem de sonrasında bunu yaptığıma ya da söylediğime pişman olurum.					

Kesme noktası 42 ve üzeri olarak hesaplanmıştır.

## **Özgeçmiş**

### **Kişisel Bilgiler**

Adı soyadı : Ezgi TAŞKIRAN  
Doğum Tarihi : 01.01.1994  
E mail : taskiranezgi@hotmail.com  
Adres : Mecidiye Kuyu Sok. no:19 Emek Apt. Kat:4  
Daire:13 Meciiyeköy / İstanbul

### **Eğitim Durumu**

Yüksek Lisans : Üsküdar Üniversitesi – Klinik Psikoloji  
(2017 - )  
Lisans : Beykent Üniversitesi - Psikoloji (2012-  
2016)  
Lise : Sinop Anadolu Öğretmen Lisesi (2008 – 2012)

### **Yabancı Dil:**

İngilizce (orta düzey)