

## INVESTIGATION OF MINDFULNESS IN TERMS OF IMPULSIVITY AND IMPULSE BUYING BEHAVIOR

DOI: 10.17261/Pressacademia.2020.1229

PAP- V.11-2020(1)-p.1-6

**Melis Kaytaç Yigit**

Avrasya University, School of Applied Science , Trabzon, Turkey.

[melis.yigit@avrasya.edu.tr](mailto:melis.yigit@avrasya.edu.tr), ORCID: 0000-0001-7036-166X

### To cite this document

Kaytaç Yigit, M., (2020). Investigation of mindfulness in terms of impulsivity and impulse buying behaviour. PressAcademia Procedia (PAP), V.11, p.1-6.

Permanent link to this document: <http://doi.org/10.17261/Pressacademia.2020.1229>

Copyright: Published by PressAcademia and limited licensed re-use rights only.

### ABSTRACT

**Purpose-** Mindfulness is realized by focusing one's life philosophy and lifestyle to "now and present". The concept of mindfulness, which manifests itself in many different areas, and its effect on person's impulsivity and his orientation toward impulse buying behavior is a newly researched in the literature. The purpose of this study is to examine the relationship between the concept of mindfulness, impulsivity and impulse buying behaviour.

**Methodology-** In this study, the concept of mindfulness is examined conceptually in terms of impulsivity and impulse buying behaviour.

**Findings-** The negative relationship between mindfulness, impulsivity and impulse buying behaviour has been revealed in the light of current studies.

**Conclusion-** As a result of literature review, it was determined that there are a negative relationship between mindfulness, impulsivity and impulse buying behaviour. The suggestions for future research were also presented.

**Keywords:** Mindfulness, mindful consumption, impulsivity, impulse buying behavior

**JEL Codes:** M31, M3, M1

## BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DÜRTÜSELLİK VE DÜRTÜSEL SATIN ALMA DAVRANIŞI AÇISINDAN İNCELENMESİ

### ÖZET

**Amaç-** Bilinçli farkındalık, kişinin hayat felsefesini ve yaşam biçimini "şimdi ve şu ana" odaklamasıyla gerçekleşmektedir. Günümüz literatüründe birçok farklı alanda kendini gösteren bilinçli farkındalık kavramının, kişinin dürtüsellik özelliğini ve kişiyi dürtüsel satın alma davranışına yönelmesini ne derece etkilediği literatürde yeni araştırılmaya başlanan bir konudur. Bu çalışmanın amacı bilinçli farkındalık kavramıyla, dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**Yöntem-** Bu çalışmada bilinçli farkındalık kavramı, dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı açısından kavramsal olarak incelenmiştir.

**Bulgular-** Bilinçli farkındalık, dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı arasındaki negative ilişki mevcut çalışmalar ışığında ortaya konmuştur.

**Sonuç-** Literatür taraması sonucunda bilinçli farkındalık, dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiş ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, bilinçli tüketim, dürtüsellik, dürtüsel satın alma davranışı

**JEL Kodları:** M31, M3, M1

### 1. GİRİŞ

Son yıllarda hem gündelik yaşantıda hem de akademik alanda dikkat çeken bir kavram olan bilinçli farkındalık, kişinin "şimdi ve burada" yaklaşımını benimseyerek, deneyimlediği "an"ın farkında olmasına odaklanmaktadır. Kişinin, geçmiş deneyimlerine takılmadan ve gelecek deneyimleriyle ilgili kaygı duymadan, dikkatini sadece şu anın varlığına odaklaması bilinçli farkındalığın temel bileşenlerinden biridir. Şu anı, koşulsuz, yargılamadan ve sorgulamadan, yaşanan deneyimin farkına varılarak geliştirilen bir bilinç seviyesidir.

Öte yandan, gelişen teknolojik alt yapı, erişilebilirlik ve kişiselleştirme uygulamalarıyla dürtüsel satın alma davranışı hem geleneksel hem de online alışverişte kendini sıklıkla gösteren bir satın alma davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin bir dürtüye maruz kalması sonucu, aniden ve planlanmamış bir şekilde satın alma davranışına yönelmesiyle ortaya çıkan dürtüsel satın alma davranışı, tüketici davranışlarında her zaman var olan, benzersiz bir satın alma davranışı türüdür.

Bu araştırmada literatürdeki bilinçli farkındalık çalışmaları incelenerek, bilinçli farkındalıkla dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı arasındaki ilişki kuramsal çerçevede ele alınmıştır. Bu çerçevede ilk olarak bilinçli farkındalık kavramının literatürdeki tanımlamalarından ve uygulamalarından bahsedilmiş ve ilişkili olan bilinçli tüketim kavramına değinilmiştir. Daha sonra, dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı kavramı tanımlanarak, bilinçli farkındalıkla arasındaki ilişki literatürde ortaya konan çalışmalarla incelenmiştir. Çalışmanın sonuç bölümünde bilinçli farkındalık ve dürtüsel satın alma davranışı ilişkisiyle ilgili incelenebilecek araştırma önerileri ortaya konmuştur.

## 2. LİTERATÜR İNCELEMESİ

### 2.1. Bilinçli Farkındalık ve Bilinçli Tüketim Kavramı

Bilinçli farkındalık kökeni Hinduizm, Hristiyanlık ve Budizm dâhil birçok dinin kökenine ve dünya görüşüne dayanmaktadır (Bahl vd., 2016). Bilinçli farkındalık, 2.500 yıl önce Budist psikolojisinin Pari dilindeki satı kelimesinin İngilizce çevirisidir. Satı, farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamında gelmektedir (Germer 2004).

Bilinçli farkındalık tanımlamalarında iki bakış açısı hâkimdir. Bunlardan biri Jon Kabat Zinn tarafından bir diğeri de Ellen Langer tarafından geliştirilmiştir. Langer bilinçli farkındalığı, kişinin dış uyaranların farkındalığında ve yeniliğe açıklık durumunda olarak, aidiyet ve uyanıklık halinin yükseltilmesi durumu olarak görmektedir. Bu bakış açısı biraz daha Batı görüşüne dayalı bilişsel psikolojiye ve özellikle yaratıcı bilişle odaklanmaktadır. Bunun tersine Kabat-Zinn bilinçli farkındalığı hem iç hem dış uyaranlara saygılı olarak, yargılamadan "şu anda olmak" olarak görmektedir. Bu iki farklı bilinçli farkındalık paradigmasını inceleyen Hart vd. (2013), Kabat-Zinn'in yaklaşımının Langer'dan daha geniş ve ayrıntılı olduğunu savunmuş ve her iki yaklaşımında öz kontrolle ilgili olduğunu belirtmişlerdir (Bahl vd., 2016).

Bilinçli farkındalık, şimdinin farkındalığını yargılamayan bir zihin durumuyla ve bir kişinin kendi düşüncelerine, duyularına ve duygularına direnmeme özelliğiyle karakterize edilmektedir (Kabat-Zinn, 1994; Park ve Drhanda, 2017). Bilinçli farkındalıkla kişi, dikkatini o anda elinde olan göreve odaklar; dikkatini geçmişte ve gelecekte tutmaz, şu anda olanları yargılamaz veya reddetmez. Kişi, şu an var olduğunu kabul ederek, dikkatiyle enerji ve neşe yaratır (Germer 2004).

Bilinçli farkındalık şimdiki anın yüksek farkındalığını, netliğini ve kabulünü beslemektedir. Şimdiki anın azalmış farkındalığı kaçınılmaz olarak, çoğu kez korku ve güvensizlikten kaynaklanan bilinçsiz, otomatik eylemler ve davranışlarda problemler yaratır. Eğer bu sorunlarla ilgilenilmezse zamanda büyürler ve kişinin sıkışmış ve bilgisiz hissetmesine neden olabilirler. Zamanla kişi, kendi enerjisini yönlendirme yeteneğiyle ilgili öz güvenini kaybedebilir. (Kabat-Zinn, 2001)

Bishop vd. (2004) çalışmalarında bilinçli farkındalığın iki bileşenli bir tanımını ortaya koymuşlardır. İlk bileşen, anında deneyime devam edebilmek için dikkatin kendi kendini düzenlemesine odaklanır. Bu durum sürekli dikkatte olmayı, deneyime geri dönme becerisini ve düşüncelerin, duyguların ve duyuların tartışmasız saf farkındalığını içerir. İkinci bileşen ise kişinin deneyimine, değerine ve arzu edilebilirliğine bakılmaksızın, merak ve kabul yönelimi ile yaklaşmayı içerir (Hayes ve Feldman, 2004).

Brown ve Ryan (2003)'a göre ise farkındalık ve dikkat, bilinç kavramının altında açıklanmaktadır. Yazarlara göre, bilinç hem farkındalığı hem de dikkati kapsar. Farkındalık, iç ve dış çevreyi sürekli olarak izleyen bilincin "radar"dır. Kişi dikkatini vermeden bir dürtünün farkında olabilir. Dikkat ise sınırlı bir deneyime yükseltilmiş duyarlılık sağlayan bilinçli farkındalığa odaklanma sürecidir (Western, 1999). Gerçekte, farkındalık ve dikkat iç içe geçmiştir, öyle ki dikkat sürekli olarak şekillerin farkındalığın zemininden dışarıda ve onları değişen zaman aralıkları boyunca odakta tutar (Germer 2004).

Siegel vd. (2009)'ne göre bilinçli farkındalığın bir başka yönü de hatırlamaktır. Bu geçmiş olayları hatırlamak anlamına gelmez. Bilinçli farkındalık uygulamasında, niyetin önemini vurgulayarak, farkında olmayı ve dikkat etmeyi hatırlamak anlamına gelmektedir (Siegel vd., 2009). Bu, kişinin hayallerinden ayrılmasını ve anı tam olarak yaşama niyetinin olmasını gerektirir (Germer 2004). Bu bakış açısıyla, Budist bilgin John Dunne (2007)'e göre farkındalığın amacı, zihnin işleyişine ve maddi dünyanın doğasına ilişkin iç görüş geliştirerek gereksiz acıları ortadan kaldırmaktır (Siegel vd., 2009).

Benlik, diğerleri ve dış dünya farkındalığı ve dikkatini içeren bilinç durumunda karar verme sürecini büyük ölçüde desteklemektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın başlatılması, bir bireyin şimdiki zihinde olmasını, anın akışını fark etmesini artırır ve ilgisizlik eğilimiyle, kalıplar ve reaksiyonlarla önemli kararları yönetmesini engeller (Wards, 2014). Bilinçli farkındalık, meditasyon ve egzersiz gibi farkındalık eğitimini içeren çeşitli müdahalelerle geliştirilebilir; ancak aynı zamanda günlük yaşamda dikkatli olma eğilimi ile karakterize edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Park ve Drhanda, 2017).

Daha önce de bahsedildiği gibi, bilinçli farkındalık uygulamaları bazı meditasyon uygulamalarını içermektedir. Bu meditasyon uygulamalarından biri kişinin boş bir zihin durumunda olmaması yani zihninin her an ne yaptığının farkında olması durumuyken, bir diğeri ise kişinin hissiz hale gelmemesi durumudur. Çoğu kişi bilinçli farkındalık uygulamalarının duygu yükünü hafiflettiğini umar, fakat gerçekte bu uygulamalar tam tersi bir etkiyle zihnin içeriğini farkına varıp duyguları daha eksiksiz ve canlı olarak hissetmeye dayanır. Üçüncü meditasyon uygulaması hayattan vazgeçmemekle ilgidir. Birçok meditasyon türü zengin bir yaşamdan çekilmeyi içerirken, bilinçli farkındalık uygulamasında şimdiki andaki deneyimlere dikkat verildiğinden, hayatın değişiklikleri daha canlı deneyimlenir. Öte yandan, mutluluğu aramama bir diğeri bilinçli farkındalık meditasyon uygulamasıdır. Meditasyon sırasında kişilerin mutluluğu deneyimlemeleri normaldir, fakat bilinçli farkındalık bakış açısı kişilerin mutluluk anlarına bağlanmasına değil, mutluluğun ortaya çıkmasına ve geçmesine izin vermelerini içerir.

Son bilinçli farkındalık meditasyon uygulaması, acıdan kaçamama durumudur. Bu uygulamada acıdan kaçmak yerine, bilinçli farkındalık uygulamasıyla kişi acıya dayanma kapasitesini artırır, acı ve rahatsızlık duygusunu daha canlı yaşar (Siegel vd., 2009).

Tüketici davranışlarının çoğu otomatiktir. Genelde insanlar ne kadar tükettiklerini ya da geçici bir tatmin aracı olarak tüketime nasıl güvendiklerini fark etmezler, çünkü ne eylemleri ne de bir şeyleri satın alarak geçici tatmin sağladıkları ihtiyacın altında yatan temel nedeni incelerler (Rosenberg, 2016).

Bilinçli farkındalık, bilinçsiz tüketimi bilinçli tüketimle değiştirme potansiyeli sunmaktadır. Bilinçli farkındalığın en önemli faydası bireyleri otomatik düşünce, alışkanlık ve sağlıksız davranış kalıplarından ayırmasıdır (Brown ve Ryan, 2003). Bu yüzden, günlük insan psikolojisindeki birçok konu (ilgi, düşünce, duygu, kararlar ve davranışlar gibi) insanın kendi için yaptığı seçimlerdir. Bir kere tüketici bunları seçtiğini fark ettiğinde, kişi farklı bir seçim yapmakta özgür olur (Bahl vd., 2016).

Bilinçli tüketim, içsel uyarıları (bedensel duyumlar, duygular ve düşünceler), dışsal uyarıları ve onların tüketim sürecindeki etkisini kabullenerek, sürekli dikkate alma uygulamasıdır. Bilinçli farkındalığın özüne tutarlı olarak bilinçli tüketim, tüketicilere seçimlerinde farkındalık ve anlayış sağlayan, sorgulamayı dayalı bir süreci meydana getirir (Bahl vd., 2016).

Bilinçli tüketim bağlamında dikkat, mevcut tüketim sürecindeki kişinin zihnini, eşya, kişi ve çevre dâhil olmak üzere dış uyarana ve bedensel duyuyu, duygu ve düşünce gibi iç uyarılara odaklanmasına yönlendirir. Bilinçli tüketim, uyarıların tüketim süreci üzerindeki etkilerini de fark etmeyi gerektirir. Bu durum, dikkate almak değil aynı zamanda nasıl dikkate alındığıyla ilgilidir. Tüm dikkatini, kabulleniş içerisinde, yargılamadan, merhametle ve zihni esneterek şimdiki an deneyimine vermeyi gerekli kılar Bahl vd., (2016).

Özetle, bilinçli kişiler düşünce süreçlerinin daha farkında, eylem için yaptıkları seçimlerde daha bilinçli ve başkalarının ikna edici etkisine daha az duyarlıdır. Bilinçli farkındalık temelinden kaynaklanan eylemler daha bilinçli seçimin, yani dikkatle düşünülmüş bir davranış gerçekleştirilmeyi daha olası kılar. Bu yüzden bilinçli farkındalık dürtüsel ve reflektif eylemin kutupsal zıttıdır (Rosenberg, 2016). Tüketicilerin bilinçli farkındalıktan tam olarak yararlanabilmeleri için tüketim sırasında farkındalıklarını yönlendirmeleri ve devam ettirmeleri hayati önem taşımaktadır (Bahl vd., (2016).

## 2.2. Dürtüsellik, Dürtüsel Satın Alma Davranışı ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Barratt tarafından geliştirilen dürtüsellik kavramsallaştırılması literatürde önemli bir yere sahiptir (Stanford vd. 2009) ve yazar tarafından dürtüsellik, farkında olmadan hareket etme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Geniş bir tanımlamayla dürtüsellik, olumsuz sonuçlarına bakılmaksızın iç ve dış uyarılara karşı hızlı ve planlanmamış reaksiyon gösterme yatkınlığıdır (Stanford vd. 2009). Farkındalıkla davranmak, bilinçli farkındalığın temel bileşenidir ve bu farkındalığı anlamak için birçok farklı teknik ortaya konmuştur (Levesque ve Brown, 2007). Bilinçli farkındalık eğilimi dürtüsel davranma olasılığını düşürmesi beklenmektedir (Lattimore vd., 2011).

Dürtüsel satın alım yapan tüketicilerin satın alım sonuçlarını dikkate alması ya da satın alma kararını vermeden önce dikkatlice düşünmesi muhtemel değildir (Rook, 1987) Dürtüsel kişiler satın alma dürtüsüne karşılık hissedilen ani haza odaklanmaktadır (Park ve Drhanda, 2017). Her ne kadar belirli miktardaki dürtüsel satın alma davranışı tatmin edici ve hoş olsa da, kronik bir problem olarak kabul edilir. Yaygın bir satın alma davranışı olduğu için dürtüsel satın alma davranışının öncülerini bulmak önemlidir (Claes vd., 2010). Dürtüsel satın alma davranışı öz kontrol bozukluğunun bir göstergesi olarak kabul edilmekte (Thompson ve Prendergast, 2015) ve düşük dikkat, düşük duygusal ve zihinsel öz kontrol bu davranışa izin vermektedir (Vohl ve Faber 2003; Park ve Drhanda, 2017).

Bilinçli farkındalık, şimdiki anda bir amaca dikkat vermeyle ve anlık deneyimin yayılmasını yargılamayla ortaya çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Aslında her iki kavramın (bilinçli farkındalık ve dürtüsellik) yapısı şimdiki ana odaklanmaya önem vermektedir. Fakat, bilinçli farkındalık ve dürtüsellik süreçleri karar verme ve sonuçlar bakımından önemli derecede farklılaşmaktadır (Murphy ve MacKillop 2012; Vinci vd., 2016). Giderek daha fazla psikopatoloji modellerinde yer alan bilinçli farkındalık kavramı çalışmalarındaki son bulgular, bu kavramın dürtüsel davranışın anlaşılmasında da katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Park ve Drhanda, 2017). Şimdiki ana dikkat verme deneyimiyle ilişkili olan bilinçli farkındalık, dürtüsel kontrol bozukluğunun özelliği olan, alışılmış ve ya otomatik yanıtları geçersiz kılarak, uyarlanabilir işlevselliği kolaylaştırabileceği öne sürülmüştür (Bishop vd. 2004; Williams ve Grisham, 2012). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın, öz benlik ve duygusal istikrarla pozitif ilişkisi olduğu, dürtüsel satın alma ve kompulsif satın alma gibi duygusal dürtülerin azaltılmasını sağlayarak, öz denetimi arttırmakta olduğunu ortaya koymuştur (Armstrong, 2011; Brown ve Ryan, 2003; Giluk, 2009; Masicampo ve Baumeister, 2007; Papies vd., 2012; Peters vd., 2011; Rasmussen ve Pidgeon, 2011; Park ve Drhanda, 2017).

Literatürde sadece birkaç çalışma bilinçli farkındalığın dürtüsel satın alma üzerindeki etkisi ampirik olarak araştırmış ve çoğu, bilinçli farkındalık ve dürtüsellik ters ilişkili de olduğunu, artan bilinçli farkındalığın azalan dürtüsellikle sonuçlandığını ortaya koymuştur (Murphy ve MacKillop, 2012; Peters vd., 2011; Vinci vd., 2016).

Wingrove ve Bond 1997 yılında ele aldıkları çalışmalarında, kişinin dürtüsel davranış durumunu farkında olmasının, bu durumu daha çok kontrol edebilmelerine olanak tanıyacağını belirtmişlerdir. Bilinçli farkındalık, içsel deneyimsel kaçınmanın azaltılması yoluyla dürtüsellik zayıflatılabilir (Chapman vd., 2006). Deneyimsel kaçınma, kişinin içsel durum (duygu ve düşünce) şeklini ya da sıklığını değiştirme çabasını içermektedir ve genellikle dürtüsel davranış şekline bürünmektedir (Hyes vd., 1996). Bilinçli farkındalık çalışmaları, hoş gitmeyen içsel deneyimleri yargılamadan ve tepki vermeden kabullenmeyi destekler ve böylece bu duygulardan kaçmak ya da engellemek için dürtüsel davranış eğilimini azaltır (Peters vd., 2011).

Browns ve Ryan (2003)'nin araştırmalarında da bilinçli farkındalık ve dürtüsel davranışın negatif ilişkide olduğu ortaya çıkmış ve bilinçli farkındalığın bu davranış üzerinde iyileştirici müdahalesi bulunduğu ortaya konmuştur (Brown vd., 2007). Benzer şekilde Wiperman vd.

(2008) kişilerin sosyal problem çözme durumlarındaki dürtüsellik duygusunun bilinçli farkındalıkla negatif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir (Peters vd., 2011).

Bu çalışmaların yanı sıra, 2011 yılında Peters ve çalışma arkadaşları, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve dürtüsellik ilişkisini incelemiş ve bilinçli farkındalığın dürtüsel davranışı negatif yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Kişinin bilinçli farkındalık becerileri, dürtüsellik davranışını birkaç şekilde azaltabilir. Özellikle kişinin içsel deneyimlerinde farkındalığı geliştirmesi, derinlemesine düşünmeden uzak olan dürtüsel davranışı hafifletmektedir (Peters vd., 2011).

2012 yılında Murphy ve MacKillop tarafından ele alınan çalışmada dürtüsellik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin ve her iki değişkenin de alkolü kötü kullanımıyla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda dürtüsellik ve bilinçli farkındalığın unsurları arasında çok sayıda önemli ilişki olduğu ve en önemlisi bilinçli farkındalıkla alkolün kötüye kullanımı arasındaki ilişkilerin tamamen dürtüsellüğün bir işlevi olduğu ispatlanmıştır. Yazarlara göre elde edilen bu bulgu, bilinçli farkındalığın sözde etkilerini incelerken dürtüsellüğün birlikte incelenmesi gerekmektedir.

Bilinçli farkındalık ve dürtüsellik ile ilgili ortaya konan son çalışma Park ve Dhendra tarafından 2016 yılında ele alınmıştır. Yazarlar çalışmalarında bilinçli farkındalık ile dürtüsel satın alma davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişler ve duygusal zekânın bu ilişki üzerindeki rolüne bakmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda dürtüsel satın alma davranışıyla bilinçli farkındalık arasında negatif ilişki olduğu ortaya konmuş ve duygusal zekânın her iki değişken arasındaki ilişkiye aracı olduğu belirlenmiştir.

### 3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Birçok psikolojik ve davranış temelli alanlarda kendini gösterecek dürtüsellik kavramı bir üst açıdan bakıldığında kişinin şimdi burada yaşama konusundaki vurgusunu (aşırı vurgusunu) yansıtmaktadır. Öte yandan, kaynağını Budist meditasyon tekniklerinden alan bilinçli farkındalık, bir kişinin dikkatini tepkisini günümüzdeki şu ana yönlendirmesini ifade eder (Kumar, 2002). Meydana gelen deneysel dürtüleri birlikte gözlemlemeyi ve bu duyumu, duygu ve düşünceleri yargılamadan kabul etmeyi içerir (Baer, 2003). Bu şekilde, bir kişinin günümüz bakış açısı ve deneyimi ile aslında bilinçli farkındalık kavramına benzemektedir (Murphy ve MacKillop, 2012).

Dürtüsellik ve bilinçli farkındalığın her ikisi de şimdiki merkezli bir odağa sahipken, şimdinin nasıl vurgulandığı ve neden vurgulandığı her birinde belirgin şekilde farklıdır. Bilinçli farkındalıkta şimdiki ana olan vurgu, her şeyin doğal süreksizliğini kabul etmekten kaynaklanmaktadır (Marlatt, 2002). Değer, yargılamadan veya reaktif davranmadan deneyimlenen eylemlerin farkındalığına yönlendirilir. Bu her şeyin değiştiği, şimdiki zaman dürtülerinin ve arzularının gelip gideceği varsayımından kaynaklanmaktadır. Öte yandan dürtüsellik, gerçekleştirilen eylemin gelecekteki potansiyel sonuçları yeteri kadar düşünmeden şimdi ve şu ana vurgu yapmayı yansıtır. Bu yüzden dürtüsellik ve bilinçli farkındalık Murphy ve MacKillop'a göre birbirinin doğal karşıtıdır. Her iki kavram da, kişinin dürtüsel davranmasından kaynaklanan, nesnel olarak bir olayı deneyimlememeye nasıl yatkın olduğunu ölçmektedir; fakat dürtüsellüğün dürtüsel davranma olasılığını daha çok yansıtmaya ve bilinçli farkındalığın bu davranışı gerçekleştirme olasılığını azaltması açısından iki kavram birbirinin zıttıdır (Murphy ve MacKillop, 2012).

Bu çalışmada, bilinçli farkındalık ve dürtüsellik, dürtüsel satın alma davranışı arasındaki ilişki kavramsal olarak incelenmiştir. Mevcut çalışmalar da incelendiğinde bilinçli farkındalık, dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı arasında görünen karşıtlıklar, kavramlar arasındaki ilişkinin negatif olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle daha fazla bilinçli farkındalık daha az bağımlılık içeren davranışa yönlendirmektedir.

Sonuç olarak, pazarlama literatüründe bilinçli farkındalık kavramı üzerinde çok fazla değinilmemiş olması gelecek çalışmalar için önemli bir araştırma alanı yaratmaktadır. Gelecek çalışmalarda tüketici davranışları çerçevesinde, hem geleneksel alışveriş ortamında hem de online alışveriş ortamında, bilinçli farkındalık ve dürtüsel satın alma davranışı arasındaki ilişki ayrıntılı olarak incelenmesi pazarlama literatürüne önemli bir katkı sağlayacaktır. Bunun yanında, bu ilişkiyi etkileyebilecek kişilik, marka sadakati, marka farkındalığı, zaman kısıt, materyalizm, hedonik eğilimler gibi unsurların moderatör ve mediatör etkisine bakılması ilgili araştırmalara anlamlı bir katkı sağlayacaktır. Diğer yandan, kişilerin bilinçli farkındalık meditasyon uygulamaları öncesi ve sonrası dürtüsel davranma düzeyleri arasındaki değişikliğinin boyutları ve değişikliğe yol açan unsurların da incelenmesi söz konusu literatüre önemli katkı sağlayabilir.

### REFERENCES

- Armstrong, A. (2011, June). Mindfulness and compulsive buying. Living sustainably: values, policies, practices. Resolve conference, London, June. 15.
- Bahl, S., Milne, G.R., Ross, S.M., Mick, D.G., Grier, S.A., Chugani, S.K., Chan, S., Gould, S.J., Cho, Y.-N., Dorsey, J.D., Schindler, R.M., Murdock, M.R. & Mariani, S.B. (2016). Mindfulness. The transformative potential for consumer, societal, and environmental well-being. *Journal of Public Policy & Marketing* 35, 1–13.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol-Science* Pr. 10(2):125–143.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D. & Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

- Chapman, A. L., Gratz, K. L. & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371–394.
- Claes, L., Bijttebier, P., Van Den Eynde, F., Mitchell, J. E., Faber, R., deZwaan, M. (2010). Emotional reactivity and self-regulation in relation to compulsive buying. *Personality and Individual Differences*, 49, 526–530.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24–29.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 805–811 Elsevier Ltd.
- Hart, R., Itai, I. & Dan, H. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought, *Review of General Psychology*, 17 (4), 453–66.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168
- Hayes, S.C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V. & Gregg J. (2004). A preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with poly substance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior Therapy*. 35:667–688.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London, UK: Piatkus
- Kumar, S. M. (2002). An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. *Cogn Behav Pract*. 9(1):40–43.
- Lattimore P, Fisher N, Malinowski P. A. (2011). A cross-sectional investigation of trait disinhibition and its association with mindfulness and impulsivity. *Appetite*. 56(2):241–248.
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284–299.
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cogn Behav Pract*. 9(1):44–49.
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255–258.
- Murphy, C. & MacKillop, J. (2011). Living in the here and now: Interrelationships between impulsivity, mindfulness, and alcohol misuse. *Psychopharmacology*. 219, 527–536.
- Papies, E. K., Barsalou, L. W., & Custers, R. (2012). Mindful attention prevents mindless impulses. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 291–299.
- Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). Relation between dispositional mindfulness and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 105, 208–212.
- Peters, J. R., Erisman, S. M., Upton, B. T., Baer, R. A., & Roemer, L. (2011). A preliminary investigation of the relationships between dispositional mindfulness and impulsivity. *Mindfulness*, 2(4), 228–235.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24(2), 227–233.
- Rook, D. W. (1987). The buying impulse. *Journal of Consumer Research*, 14, 189–199.
- Rosenberg, E. L. (2004) Mindfulness and consumerism', in T. Kasser ve A. D. Kanner (eds.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good life in a Materialistic world* (American Psychological Association, Washington DC), pp. 107–125.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (17–35). New York, NY: Springer.
- Stunkard, A.J. & Messick, S. (1985). The three factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 71–83.
- Thompson, E. R., & Prendergast, G. P. (2015). The influence of trait affect and the five-factor personality model on impulse buying. *Personality and Individual Differences*, 76, 216–221.
- Vinci, C., Peltier, M., Waldo, K., Kinsaul, J., Shah, S., Coffey, S. F., & Copeland, A. L. (2016). Examination of trait impulsivity on the response to a brief mindfulness intervention among college student drinkers. *Psychiatry Research*, 242, 365–374.
- Vohs, K., & Faber, R. (2003). Self-regulation and impulsive spending patterns. *NA Advances in Consumer Research*, 30.

Ward, S. (2014). *Tradermind: Get a mindful edge in the markets*. John Wiley & Sons.

Wingrove, J., & Bond, A. J. (1997). Impulsivity: A state as well as trait variable. Does mood awareness explain low correlations between trait and behavioural measures of impulsivity? *Personality and Individual Differences*, 22, 333.

Williams, A. D. & Grisham, J. R. (2012). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research*. 36:451–457.