Öz-Kontrol İle Ruminasyon Arasındaki İlişki

The Relationship Between Self-Control and Rumination

Hamdi Korkman*

Abstract: In the present study, the relationship between the self-control and rumination levels of university students was examined. It was also examined whether the self-control variable predicted rumination significantly. The study was conducted with a total of 442 students, 259 female (58.6%) and 184 male (41.4%), selected among the students at various faculties of Afyon Kocatepe University in fall semester of 2019-2020 academic year, using the convenience sampling method. The Low Self-Control Scale translated into Turkish by Özdemir, Vazsonyi & Çok (2013) was used to measure self-control levels while the Ruminative Response Scale Short Version translated into Turkish by Erdur-Baker & Bugay (2010) was used to measure rumination levels. The correlation between rumination levels and the total and sub-scale scores from the Low Self-Control Scale was examined using the Pearson Product-Moment Correlation Coefficient technique. As a result of the analyses performed, it was found that there was a significant and positive relationship between rumination and low self-control total scores and certain sub-scales (anger, impulsivity, simple tasks, physicalactivities and risk seeking). Additionally, the prediction level of self-control on rumination was tested with a Multiple Regression Analysis and it was found that anger and self-centeredness were significant predictors of rumination. On the other hand, some variables (impulsivity, simple tasks, risk seeking, physicalactivities) were not found to have a significant effect on rumination.

Structured Abstract: Self-Control is defined as one's ability to control and manage their emotions, thoughts and behavior (Nebioglu, Konuk, Akbaba & Eroglu, 2012). Along with self-assessment and self-regulation, self-control is regarded as one of the structural components of self-consciousness (Nie, Li, Dou & Situ, 2014). It was observed that individuals with high self-control also had high levels of academic success (Nebioglu et al., 2012; Tangney, Baumeister & Boone, 2004), self-acceptance and self-esteem (Baumeister, 2002) and had more success in social relations (Finkel & Campbell, 2001; Gottfredson & Hirschi, 1990). Gottfredson and Hirschi (1990) stated that individuals with low self-control possessed six characteristics and listed them as follows: (1) the tendency to have a here-and-now orientation, preferring immediate reward with an inability to defer gratification, (2) a preference for physical rather than cognitive activities, (3) adventurousness and a preference for engaging in risky activities, (4) self-centeredness or insensitivity to the needs of others, (5) a preference for simple gratifications and avoidance of complex tasks, and (6) minimal tolerance for frustration.

Individuals with low self-control struggle to control themselves cognitively and behaviorally. There are similar features in ruminative thinking. Individuals who come up with rational solutions to their problems

* Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sandıklı Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Sosyal Hizmet Bölümü
Assistant Professor, Afyon Kocatepe University, Sandikli School of Applied Sciences, Department of Social Work
ORCID 0000-0001-6025-9696
hkorkma73@hotmail.com

Cite as/ Atıf: Korkman, H. (2020). Öz-kontrol ile ruminasyon arasındaki ilişki. *Turkish Studies - Social*, 15(5), 2575-2586. <https://dx.doi.org/10.47356/TurkishStudies.43394>

Received/Geliş: 05 May/Mayıs 2020

Accepted/Kabul: 20 August/Ağustos 2020

Copyright © INTAC LTD, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 30 August/Ağustos 2020

CC BY-NC 4.0

have less tendency for ruminative thinking while individuals who run away from their problems and act impulsively and carelessly are more susceptible to rumination (Hasegawa, Kunisato, Morimoto, Nishimura & Matsuda, 2018). Rumination is defined as a negative process in which individuals remain passive in the face of the problems they experience and evoke repetitive thoughts regarding the potential causes and outcomes of these problems (Nolen-Hoeksema, 1991). Individuals with a high tendency for ruminative thinking tend to get stuck and remain passive when they experience problems (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Ruminative individuals isolate themselves from their environment and focus on the negative aspects of their problems, therefore, the impacts of their negative experiences last longer. Ruminative individuals stand out with their pessimistic attitudes regarding themselves and the future, the problems they experience in their social relations and their lack of active problem-solving skills (Hasegawa et al., 2018). Certain characteristics of ruminative individuals such as their lack of self-esteem in terms of problem-solving, lack of effort, lack of acknowledgement regarding their accomplishments and lack of self-respect (Nolen-Hoeksema, 1991) are similar to those of individuals with low self-control. Denson, Pedersen, Friese, Hahm, Roberts (2011) observed that individuals with low levels of anger management and self-control had a tendency for ruminative thinking. In another study, Kong, Zhang, Xia, Huang, Qin, Zhang, Sun & Zhou (2020) observed that self-control overturned rumination and low levels of rumination had an important role in increasing forgiveness and anger management.

In the literature, there is a limited number of studies on the aforementioned relationship between self-control and rumination. Therefore, it is thought that the present study will contribute to the literature. The present study aims to examine whether there is a significant relationship between the self-control and rumination levels of university students. Another aim of the study is to examine whether self-control is a significant predictor of rumination levels.

Method

The population of the study consists of 20.542 students studying at Afyon Kocatepe University in the fall semester of 2019-2020 academic year. 442 students selected with the convenience sampling method constitute the study group (sample) of the present study.

The Low Self-Control Scale translated into Turkish by Özdemir, Vazsonyi & Çok (2013) was used to measure self-control levels while the Ruminative Response Scale Short Version translated into Turkish by Erdur-Baker & Bugay (2010) was used to measure rumination levels. The correlation between rumination levels and the total and sub-scale scores from the Low Self-Control Scale was examined using the Pearson Product-Moment Correlation Coefficient technique. As a result of the analyses performed, it was found that there was a significant and positive relationship between rumination and low self-control total scores and certain sub-scales (anger, impulsivity, simple tasks, physicalactivities and risk seeking). Additionally, the prediction level of low self-control on rumination was tested with a Multiple Regression Analysis and it was found that anger and self-centeredness were significant predictors of rumination.

Conclusion and Suggestions

In the present study, it was observed that there was a significant relationship between low self-control and rumination. Since high scores from SCS indicate low self-control (Kuzucu, Tunçer & Aksu, 2015; Özdemir, Vazsonyi & Çok, 2013), the positive relationships observed between low self-control scores and rumination indicate that the rumination levels of the participants increased as their self-control levels decreased. Therefore, it was found that the rumination levels of the participants increased as their self-control levels decreased. This finding is in parallel with the findings of the studies conducted by Denson et al. (2011) and Kong et al. (2020).

In the present study, the finding that anger is a significant predictor of rumination is in parallel with the findings of Borders, Earleywine, Jajodia (2009), Madahi, Khalatbari, Dibajnia, Sharifara (2013), Peled & Moretti (2007; 2009), and Suhr (2017). Additionally, the finding that self-centeredness is a significant predictor of rumination is in parallel with the findings of Gaydukevych & Kocovsku (2012) and Seltzer (2016).

In light of the findings obtained in the present study, it is thought that increasing the low self-control levels of individuals may lead to effective outcomes in terms of rumination. Providing training on anger management may also be effective in reducing ruminative thinking tendencies.

Keywords: Self-control, Rumination, Temper, Self-centeredness, Aggression.

Öz: Bu araştırmanın birincil amacı, üniversite öğrencilerinin öz-kontrolleri ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Bu araştırmanın diğer bir amacı ise, öz-kontrolün ruminasyon düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını incelemektir. 2019-2020 Eğitim- Öğretim yılı güz döneminde Afyon Kocatepe Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 259 kadın (%58.6) ve 184 (%41.4) erkek olmak üzere toplam 442 öğrenci ile bu çalışma yürütülmüştür. Öz-kontrolü ölçmek için Özdemir, Vazsonyi & Çok (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Öz-Kontrol Ölçeği; ruminasyonu ölçmek için ise Erdur-Baker & Bugay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Ruminatif Yanıt Ölçeği kısa versiyonu kullanılmıştır. Öz-kontrol ölçeğindeki toplam puan ve alt ölçeklerin puanları ile ruminasyon arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniği ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, öz-kontrol toplam puan ve alt ölçeklerden bazılarının (öfke, dürtüsellik, basit görevler, fiziksel aktivite ve riskli davranan) ruminasyon ile arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca, öz-kontrolün ruminasyonu yordama gücü çoklu regresyon analizi ile test edilmiş ve yapılan analizler sonucunda, öfke ve ben-merkezciliğin ruminasyon üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu gözlenmiştir. Dürtüsellik, basit görevler, riskli davranan ve fiziksel aktivite değişkenlerinin ise ruminasyon üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öz-kontrol, Ruminasyon, Öfke, Ben-merkezcilik, Saldırganlık.

Giriş

Psikiyatri ve psikoloji literatüründe önemli kavramlardan biri olan öz-kontrol (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015) kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme ve yönetebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu, 2012). Wu ve Watkins (2006) öz-bilinci, kişinin kendisine yönelttiği ruhsal dikkat seviyesi olarak tanımlarken; Akın, Abacı ve Öveç (2007), kişinin çevresine yönelik duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili farkındalık seviyesi olarak tanımlar. Öz-kontrol; öz-değerlendirme ve öz-deneyim ile birlikte öz-bilincin yapısal bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Nie, Li, Dou ve Situ, 2014). Öz-kontrol, arzuların ve bilişsel eğilimlerin kontrol edilebilmesi ve iradenin kullanımı ile kendini göstermektedir. İrade, öz-kontrol için en önemli kavramlardan biridir. İradesi güçlü insanların öz-kontrolü yüksek, iradesi zayıf olanların ise öz-kontrolü düşük olmaktadır (Henden, 2008). Ayrıca, öz-kontrolü yüksek olanların akademik başarılarının (Nebioğlu ve ark., 2012; Tangney, Baumeister ve Boone, 2004), kendini kabul ve kendine saygı düzeylerinin (Baumeister, 2002) yüksek olduğu ve sosyal ilişkilerde (Finkel ve Campbell, 2001; Gottfredson ve Hirschi, 1990) daha başarılı oldukları görülmüştür. Diğer yandan öz-kontrolü düşük olanların fevri hareket etme, aceleci davranma ve uzun süreli odaklanamama (Muraven ve Slessareva, 2003); suça eğilimli olma (Delisi, Hochstetler ve Murphy, 2003; Rocque, Posick ve Zimmerman, 2013); dürtüsellik, öz düzenleme, hiperaktivite ve bağımlılık (Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington, Houts, Poulton, Roberts, Ross, Sears, Thomson, Caspi, 2011); alkol ve madde kullanımına yatkınlık (Vazsonyi, Trejos-Castillo ve Huang, 2006), kumar, madde bağımlılığı, alkol ve sigara kullanmaya yatkınlık (Arneklev, Grasmick, Tittle ve Bursik, 1993; Forde ve Kennedy, 1997; Gibbs & Giever, 1995); saldırganlık eğilimi (Özdemir, Vazsonyi ve Çok, 2013); anti sosyal davranışlara eğilim (Baumeister ve Vohs, 2004), trafik kazalarına daha çok karışma (Junger ve Tremblay, 1999), emniyet kemeri takma konusunda isteksiz davranma, alkollü araba kullanma (Keane, Maxim ve Teevan, 1993), akademik sahtekârlığa eğilimli olma (Cochran, Wood, Sellers, Wilkerson, & Chamlin, 1998), okulu asma (Gibbs ve Giever, 1995), sosyal ilişkilerde sorun yaşama (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004) gibi özelliklerinin olduğu gözlenmiştir. Gottfredson ve Hirschi (1990) öz-kontrolü düşük insanların altı özellik taşıdığını ifade edip bu özellikleri şu şekilde sıramışlardır: 1) Engellenmeye dayanma güçleri yoktur, hemen tatmin isterler, 2) gayret, azim ve sebat gerektiren faaliyetleri değil kolay ve çaba gerektirmeyen faaliyetleri yapmayı tercih ederler, 3) temkinli ve

bilinçli davranmayıp riskli ve heyecan verici davranışlarda bulunurlar, 4) uzun vadeli, beklemeyi gerektiren işlerle uğraşmazlar, 5) çok az beceri veya planlama gerektiren işlere ilgi duyarlar, 6) kaba, duyarsız, bencil ve empati yoksundur.

Ülkemizde öz-kontrol ile ilgili yapılan araştırmalarda; öz-kontrolün özsaygı, ruminasyon ve saldırganlık ile ilişkili olduğu (Morsumbul, 2015), öz-aşkınlık, öz-bilinç, öz-kontrol ve öz-yönetim becerilerinin mesleki sonuç beklentisi ile ilişkili olduğu (Sarı, Kabadayı ve Şahin, 2017), ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü olduğu (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015) gözlenmiştir.

Görüldüğü üzere düşük öz-kontrol kişinin bilişsel ve davranışsal olarak kendi üzerinde kontrol sağlayamaması ile yakından ilişkilidir. Ruminatif düşüncede de benzer özellikler söz konusudur. Nitekim yaşadığı bir probleme akılcı çözümler üreten bireylerde ruminasyona yatkınlık azalırken; probleminden kaçan, dürtüsel ve dikkatsiz davranan bireylerde ruminasyona yatkınlık artmaktadır (Hasegawa, Kunisato, Morimoto, Nishimura ve Matsuda, 2018). Ruminasyon, bireyin problemini çözmek için herhangi bir harekete geçmeyip problemle ilgili sebep ve sonuçların zihninde dönüp durduğu, tekrar tekrar düşünüldüğü, olumsuz duygu durumun egemen olduğu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminatif düşünme eğilimi yüksek olan insanlar yaşadıkları probleme saplanıp kalmakta ve durumu değiştirmekle ilgili herhangi bir eyleme geçmemektedirler (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminatif bireyler kendilerini çevrelerinden soyutlamakta ve yaşadıkları problemin olumsuz taraflarına odaklanmakta, olumsuz yaşantının sonuçlarını daha uzun süre hissetmektedirler. Gerçekte bazı çözüm yolları da üretebilmekte ancak bu ürettikleri çözüm yollarını uygulamaya geçirememektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Ruminatif düşünce eğilimi yüksek olan bireyler, olumsuz yaşantılarını pasif bir tutumla yorumlamaya çalışan, bu olumsuz deneyimlerin üzücü sonuçları üzerine tekrarlayan bir şekilde odaklanan, ancak sorunun çözümü adına herhangi girişimde bulunmayan bireylerdir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminatif bireyler, kendileri ve gelecek hakkında karamsar tutumları, sosyal ilişkilerde sorun yaşamaları ve aktif problem çözme becerilerinden yoksun olmaları yönüyle dikkat çekmektedirler (Hasegawa ve ark., 2018). Ruminatif bireylerin, problem çözme noktasında kendilerine güven duymamaları, daha az çaba sarf etmeleri, başarılarını göz ardı etmeleri ve kendilerine saygı duymamaları gibi özellikleri (Nolen-Hoeksema, 1991), öz-kontrolü düşük olan bireylerin özellikleri ile benzerdir. Nitekim Denson, Pedersen, Friese, Hahm, Roberts (2011), öfke kontrolü ve öz-kontrolü düşük olan bireylerin ruminatif düşünmeye eğilimli olduklarını gözlemlemişlerdir. Bir başka çalışmada ise, Kong, Zhang, Xia, Huang, Qin, Zhang, Sun ve Zhou (2020), öz-kontrolün ruminasyonu bozucu rolünün olduğunu ve düşük ruminasyon düzeyinin öfkeyi kontrol etmede ve affediciliğin artmasında önemli bir rolünün olduğunu gözlemlemişlerdir.

Ruminasyon ile ilgili literatüre bakıldığında, başta depresif belirtiler olmak üzere anksiyete, endişe, yeme bozukluğu, kendine zarar verme ve travma sonrası stres bozukluğu gibi bir çok psikolojik sorunla ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2010; Hasegawa ve ark., 2018; Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ayrıca ruminasyonun; depresyon ve problem çözme becerileriyle (Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2019), belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile (Armutlu, 2019), yeme tutumlarıyla (Elma, 2018; Breithaupt, Rallis, Mehlenbeck, Kleiman, 2016), mükemmelliyetçilik ve depresyonla (Kalfa ve Yalçınkaya Alkar, 2019), özduyarlık düzeyleri ve mesleki tükenmişlik düzeyleriyle (Ülker ve Çakar, 2019), bilinçli farkındalık ve algılanan stresle (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018), olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma ve stresle (Aksöz Efe, 2018), kaygı ve depresyonla (Yılmaz, 2014) ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-kontrolleri ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Bu araştırmanın diğer bir amacı ise, öz-kontrolün ruminasyon düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını incelemektir.

Yöntem

Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evreni, Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde¹ öğrenim görmektedir olan 20.542 öğrenciden oluşmaktadır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 442 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu (örneklemini) oluşturmaktadır. Uygulama 460 öğrenciye yapılmıştır; 18 öğrencinin verileri, ölçeklerin uygun şekilde doldurulmaması nedeniyle analizlere dahil edilmemiştir. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların demografik verileri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	259	58.6
	Erkek	184	41.4
Toplam		442	100
Fakülteler	Sandıklı Uygulamalı Bilimler Y.O.	121	27.4
	Fen-Edebiyat Fakültesi	106	24.0
	Eğitim Fakültesi	114	25.8
	İktisadi-İdari Bilimler Fakültesi	101	22.8
Toplam		442	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere, katılımcıların 259'u (%58.6) kadın, 184'ü (%41.4) erkektir. Fakülte bazında ise katılımcıların, 121'i (%27.4) Sandıklı Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulu, 106'sı (%24) Fen-Edebiyat Fakültesi, 114'ü (%25.8) Eğitim Fakültesi, 101'i (%22.8) İktisadi-İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Öz-Kontrol Ölçeği (The Low Self-Control Scale-LSCS)

Grasmick, Tittle, Bursik ve Arneklev (1993) tarafından geliştirilen öz-kontrol ölçeği, 24 maddeden ve "dürtüsellik (impulsivity), basit görevler (simple tasks), riskli davranan (risk seeking), fiziksel aktivite (physicalactivities), benmerkezcilik (self-centeredness) ve öfke (temper)" olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen beşli Likert tipindedir. Ölçek maddelerinde yüksek puan, düşük öz-kontrole işaret etmektedir (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015; Özdemir, Vazsonyi ve Çok, 2013). Özdemir, Vazsonyi ve Çok (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek için Cronbach alfa katsayı değeri .81 olarak bulunmuştur.

Ruminatif Yanıt Ölçeği Kısa Versiyonu

Ruminatif Yanıt Ölçeği kısa versiyonu Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) tarafından, Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991)'un geliştirdiği 22 maddelik ölçekten uyarlanmıştır. Ölçek, 10 maddeden ve iki alt boyuttan (yansıma (reflection) ve düşünceli (brooding)) oluşmaktadır ve dördümlü Likert tipindedir. Erdur-Baker ve Bugay (2010) tarafından Türkçeye

¹ Veriler 2019 yılında toplanmıştır

uyarlanan ölçekte Cronbach alfa katsayısı değeri toplam puan için .72, alt boyutların ikisi için ise .58 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Ölçekler, Google formlara yüklenmiş ve sonra Google Classroom üzerinden öğrencilerle paylaşılmıştır. Veriler, çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden yaklaşık bir aylık süre içerisinde toplanmıştır. Toplanan veriler, Öz-Kontrol Ölçeği puanları ile Rumunatif Yanıt Ölçeği

Kısa Versiyonu toplam puan arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniği ile incelenmiştir. Öz-kontrolün ruminasyonu yordama gücü ise çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Analizler IBM SPSS 20.0 paket programı ile yapılmıştır.

Bulgular

Öz-kontrol ve Ruminasyon Arasındaki İlişki

Öz-kontrol ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniği ile incelenmiştir. Bu ilişkilerin test edilmesi ile ilgili sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Öz-Kontrol ile Ruminasyon Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Düzeyleri

	Dürtüsellik	Basit Görevler	Riskli Davranan	Fiziksel Aktivite	Ben-Merkezcilik	Öfke	ÖK Toplam
r	.145**	.130**	.113*	.142**	.087	.209***	.186***
p	.002	.006	.017	.003	.068	.000	.000
N	442	442	442	442	442	442	442

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 2 incelendiğinde, öz-kontrol toplam puan ($r=.186$, $p<.001$), öfke ($r=.209$, $p<.001$), dürtüsellik ($r=.145$, $p<.01$), basit görevler ($r=.130$, $p<.01$), fiziksel aktivite ($r=.142$, $p<.01$), ve riskli davranan ($r=.113$, $p<.05$) değişkenlerinin ruminasyon ile arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre, ÖK toplam puan, öfke, dürtüsellik, basit görevler, fiziksel aktivite puanları arttıkça ruminasyon toplam puanının da arttığı anlaşılmaktadır.

Öz-kontrolün Ruminasyonu Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Elde Edilen Bulgular

Öz-kontrolün ruminasyonu yordama gücü çoklu regresyon analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3: Öz-Kontrolün Ruminasyonu Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	30.149	1.570	-	19.203	.000	-	-
Dürtüsellik	.079	.118	.042	.665	.506	.145	.032
Basit Görevler	.119	.103	.068	1.152	.250	.130	.055
Riskli Davranan	.077	.091	.048	.854	.394	.113	.041
Fiziksel Aktivite	-.062	.131	-.031	-.471	.638	.142	-.023
Ben-merkezcilik	-.197	.100	-.134	-1.967	.050	.087	-.094
Öfke	.495	.162	.245	3.057	.002	.209	.145

$R=.236$, $R^2=.056$, $F(6,435)= 4.276$, $p=.000$

Tablo 3 incelendiğinde, öz-kontrol değişkeninin ruminasyon ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir ($R=0.24$, $R^2=0.06$, $p<.001$). Buna göre öz-kontrol, ruminasyondaki toplam varyansın %06'sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin ruminasyon üzerindeki göreceli önem sırası şu şekildedir; öfke, ben-merkezcilik, basit görevler, riskli davranan, dürtüsellik, fiziksel aktivite. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise öfke ve ben-merkezciliğin ruminasyon üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Basit görevler, riskli davranan, dürtüsellik, fiziksel aktivite değişkenlerinin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-kontrolleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin öz-kontrollerinin ruminasyon düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırmada, öz-kontrol (ÖK toplam puan, öfke, dürtüsellik, basit görevler ve fiziksel aktivite) ile ruminasyon arasında anlamlı ve önemli ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Öz-Kontrol Ölçeği'nde yüksek puan, düşük öz-kontrole işaret ettiği için (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015; Özdemir, Vazsonyi ve Çok, 2013), öz-kontrol puanları ile ruminasyon arasında gözlenen pozitif yönlü ilişkiler, katılımcıların öz-kontrolleri azaldıkça ruminasyon düzeylerinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla araştırmada katılımcıların öz-kontrolleri düştükçe ruminasyon düzeylerinin yükseldiği bulgulanmıştır. Bu bulgu, Denson ve ark. (2011) ve Kong ve ark. (2020)'nin bulguları ile uyusmaktadır. Günlük hayatta da gözlendiği üzere bir konu üzerinde saplanıp kalma, aynı şeyleri sürekli kurup çözme yani ruminatif düşünme, kişinin kendi düşünceleri üzerindeki öz-kontrolünü sağlama konusunda sorun yaşadığı anlamına gelmektedir. Bir başka ifade ile insanın kendini kontrol etmekte zorlanması, düşüncelerini de kontrol etmekte zorlanması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar, mantıksal olarak da tutarlı görünmektedir.

Çoklu regresyon analizi sonucu öfke ve ben-merkezcilik arttıkça, ruminatif düşünme eğiliminin artacağı yönünde elde edilen bulgu, günlük hayatta gözlenen insan davranışları ile tutarlı görünmektedir. İnsanlar öfkelenedikçe ve ben-merkezci bir yaklaşımla hareket ettikçe, ruminatif düşünmeye daha fazla eğilimli olmaktadır. İnsanların öfkelenedikleri olay veya davranışa takılı kalıp olayın/davranışın başka bir yönü olabileceğini düşünmekte zorlandığı sıklıkla gözlenen bir durumdur. Bu durum ise ruminatif düşünmeye neden olmaktadır. Nitekim literatürde öfke ile ruminasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Borders, Earleywine, Jajodia, 2009; Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci Danışık, 2009; Madahi, Khalatbari, Dibajnia, Sharifara, 2013; Özdemir, Vazsonyi ve Çok, 2013; Peled ve Moretti, 2007; 2009; Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998; Suhr, 2017). Erdur-Baker ve ark. (2009), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, ruminasyon ve öfke/öfkeyi ifade tarzının depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu çalışmada aynı zamanda ruminatif düşünme eğilimi yüksek olan ve öfkesini kontrol edemeyen kız öğrencilerin psikolojik belirtilerden daha fazla yakındıkları gözlenmiştir. Morsumbul (2015) ergenlerle yaptığı çalışmada, düşük öz-kontrol ve öz-saygının ruminatif düşünme eğilimini ve saldırganlığı arttırdığını gözlemiştir. Bu araştırmalara benzer bir şekilde, saldırgan davranışların (Bushman, 2002), öfke ve tepkisel saldırganlığın (Wilkowski ve Robinson, 2008), stres, öfke ve korkunun ruminatif düşünme eğilimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Oral ve Arslan, 2017) birçok araştırmada gözlenmiştir. Öz-kontrolü düşük insanların öfke ve saldırganlık sorunu yaşadıkları bilinen bir olgudur. Nitekim Li, Dou, Situ, Salcuni, Wang, Frieze (2019), düşük öz-kontrolün öfke ruminasyonu ile ilişkili olduğunu belirtmiş, öfke ruminasyonunu azaltmak için saldırganlığın kontrol edilmesi gerektiğini önermiştir. Düşük öz-kontrol, öfke ve saldırganlık, düşmanca atıf yapma eğilimini de artırmaktadır (Nelson ve Perry, 2015; Suhr, 2017; van Dijk, Thomaes, Poorthuis ve de Castro, 2019). Bu bulgulara ek olarak Wang, Cao, Dong, Xia (2019) düşmanca atıf eğiliminin, öfke ruminasyonunu besleyen bir özellik olduğunu belirtmektedir.

Literatürdeki bütün bu araştırmalar, öz-kontrolü düşük olan ve çabuk öfkelenen insanların ruminatif düşünme eğilimlerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Bütün bu bulgular, mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Ben-merkezci düşünen kişinin kendisinden farklı düşünenlerin davranış ve düşüncelerini anlamakta zorlanması nedeniyle, karşılaştığı olay ve davranışların nedenlerini çözme konusunda yaşayacağı zorluk, onun ruminatif düşünme döngüsüne girmesine daha kolay yol açabilmektedir. Nitekim literatürde ben-merkezci düşünenlerin ruminatif düşünme eğilimi yüksek bireyler olduğu gözlenmiştir (Gaydukevych ve Kocovsku, 2012; Seltzer, 2016).

Bu araştırmada elde edilen öz-kontrol azaldıkça ruminatif düşünme eğilimi artmaktadır yönünde elde edilen bulgu, psikoloji ve psikolojik danışmanlık literatürü açısından önemli bir bulgudur. Ruminatif düşünmenin anksiyete, depresyon, saldırganlık, yeme bozuklukları gibi bir çok etken ile ilişkili olduğu yönünde bir çok araştırma (Erdur-Baker ve Bugay, 2010; Hasegawa ve ark., 2018; Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Özdemir, Vazsonyi ve Çok, 2013) mevcuttur. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara dayanarak, psikoloji ve psikolojik danışmanlık literatürü açısından öz-kontrol ve ruminasyon değişkenlerine stres, anksiyete, kişilik gibi değişkenler de eklenerek yeni araştırmalar yapılabilir.

Literatürdeki araştırmalar, öz-kontrol yoksunluğu ve ruminatif düşüncenin daha ileri psikolojik sorunlara yol açacağını belirtmektedir (Li ve ark., 2019; Wang ve ark., 2019). Bundan ötürü psikolojik sorunlar ilerlemeden öz-kontrol becerilerinin geliştirilmesi birçok psikolojik problemin çözümü açısından önemlidir. Nitekim, Li ve ark. (2019), öfke kontrolü sayesinde saldırgan davranışların azaltılmasının öfke ruminasyonunu da azaltacağını belirtmektedir. İnsanların öfke kontrolü başta olmak üzere öz-kontrollerini, öz-denetimlerini sağlayabilmeyi başarmaları, toplumumuzda giderek artan kadına şiddet başta olmak üzere şiddet olaylarının önlenmesi açısından son derece önemlidir. Bu nedenle, üniversitelerde psikoloji ve psikolojik danışmanlık lisans programlarından başlayarak sahada çalışan psikolog ve psikolojik danışmanlara da öfke kontrolü üzerine eğitimler verilmelidir.

Kaynakça

- Akın, A., Abacı, R. & Öveç, Ü. (2007). The construct validity and reliability of the Turkish version of Self-Consciousness Scale. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 40(2), 257-276.
- Aksöz Efe, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 1-25.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arneklev, B.J., Grasmick, H.G., Tittle, C.R. & Bursik, Jr., R.J. (1993). Low self-control and imprudent behavior. *Journal of Quantitative Criminology*, 9, 225-247.
- Baumeister, R.F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676.
- Baumeister, R., & Vohs, K. (2004). *Handbook of self-regulation: Research theory and application*. Guilford Press.
- Breithaupt, L., Rallis B., Mehlenbeck, R. & Kleiman, E. (2016). Rumination and self-control interact to predict bulimic symptomatology in college students. *Eating Behaviors*, 22, 1-4.

- Borders, A., Earleywine, M. & Jajodia, A. (2009). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36(1), 28-44.
- Bushman, B.J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.
- Cenkseven Önder, F. & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Cochran, J.K., Wood, P.B., Sellers, C.S., Wilkerson, W. & Chamlin, M.B. (1998). Academic dishonesty and low self-control: An empirical test of a general theory of crime. *Deviant Behavior*, 19, 227-255.
- Delisi, M. Hochstetler, A.L. & Murphy, D.S. (2003). Self control behind bars: A validation study of the Grasmick et al. Scale. *Justice Quarterly*, 20(2), 241-263.
- Denson, T.F., Pedersen, W.C., Friese, M., Hahm, A. & Roberts, L. (2011). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation-aggression relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 850-862.
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdur-Baker, Ö. & Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: Reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178–2181. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.433>
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S.B., Turan, N. & Demirci Danışık, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 43-53.
- Finkel, E., & Campbell, K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263–277.
- Forde, D. R., & Kennedy, L. W. (1997). Risky lifestyles, routine activities, and the general theory of crime. *Justice Quarterly*, 14, 265-294.
- Gaydukevych, D. & Kocovsku, N. (2012). Effect of Self-Focused Attention on Post-Event Processing in Social Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(1), 47-55.
- Gibbs, J.J., Giever, D. & Martin, J.S. (1998). Parental management and self-control: An empirical test of Gottfredson and Hirschi's general theory. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 35, 40-70.
- Gottfredson, M.R. & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Grasmick, H.G., Tittle, C.R., Bursik, Jr., R.J. & Arneklev, B.J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30, 5-29.
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H. & Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 28-46.

- Henden, E. (2008). What is self-control? *Philosophical Psychology*, 21(1), 69-90. <http://dx.doi.org/10.1080/09515080701874092>
- Junger, M. & Tremblay, R. (1999). Self-control, accidents, and crime. *Criminal Justice and Behavior*, 26, 485-501.
- Kalfa, E. & Yalçinkaya Alkar, Ö. (2019). Üstün yetenekli çocuk ve ergenlerde mükemmelliyetçilik, ruminasyon ve depresyon ilişkisi: Derleme Çalışması. *Üstün Zekâlılar Eğitimi ve Yaratıcılık Dergisi*, 6, 1-13.
- Keane, C., Maxim, P. S. & Teevan, J. J. (1993). Drinking and driving, self-control, and gender: Testing a general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30, 30-46.
- Kong, F., Zhang, H., Xia, H., Huang, B., Qin, J., Zhang, Y., Sun, X. & Zhou, Z. (2020). Why do people with self-control forgive others easily? The role of rumination and anger. *Front. Psychol.* <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00129>
(<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00129/full> Erişim tarihi: 24.04.2020)
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. & Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- Li, B.J. Dou, K., Situ, Q.M., Salcuni, S., Wang, Y.J. & Friese, M. (2019). Anger rumination partly accounts for the association between trait self-control and aggression. *Journal of Research in Personality*, 81, 207-223.
- Madahi, M.E., Khalatbari, J., Dibajnia, P. & Sharifara, B. (2013). The efficiency of based on mind fullness cognitive therapy upon depression, anger, obsessive rumination in dysthymic patients. *Journal of Society for Development In New Net Environment In B&H*, 7(3), 936-941.
- Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R.J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B.W., Ross, S., Sears, M.R., Thomson, W.M. & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, 108, 2693-2698.
- Morsunbul, U. (2015). The effect of identity development, self-esteem, low selfcontrol and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 61, 99-116. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.61.6>
- Muraven, M., Baumeister, R. F. & Tice, D. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-457.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba S. & Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351.
- Nelson, J.A. & Perry, N.B. (2015). Emotional reactivity, self-control, and children's hostile attributions over middle childhood. *Cognition and Emotion*, 29(4), 592-603.
- Nie, Y. G., Li, J. B., Dou, K. & Situ, Q. M. (2014). The associations between self-consciousness and internalizing/externalizing problems among Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(5), 505-514.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspect Psychol. Sci.* 3(5), 400-424. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Oral, T. & Arslan, C. (2017). Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 101-107.
- Özdemir, Y., Vazsonyi, A. T. & Çok, F. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self-control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescent*, 36, 65-77.
- Peled, M. & Moretti, M.M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 66-75.
- Peled, M. & Moretti, M. M. (2009). Ruminating on rumination: are rumination on anger and sadness differentially related to aggression and depressed mood? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 108-117. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-009-9136-2>
- Piquero, A. & Tibbetts, S. (1996). Specifying the direct and indirect effects of low self control and situational factors in offenders' decision making: Toward a more complete model of rational offending. *Justice Quarterly*, 13, 481-510.
- Rocque, M., Posick, C. & Zimmerman, G.M. (2013). Measuring up: assessing the measurement properties of two self-control scales. *Deviant Behavior*, 34, 534-556.
- Rusting, C. L. & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803.
- Sarı, S.V., Kabadayı, F. & Şahin, M. (2017). Mesleki sonuç beklentisinin açıklanması: Öz-aşkınlık, öz-bilinç ve öz-kontrol/öz-yönetim. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 145-159.
- Seltzer, L (2016). Self-centeredness, the root of all (psychological) evil? psychology today. Posted 8/24/16. <https://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/201608/self-absorption-the-root-all-psychological-evil>. (Erişim Tarihi: 28.04.2020)
- Suhr, K. A. (2017). Examining the effects of trait rumination on hostile attribution bias. *Electronic Theses and Dissertations*, 3080. <https://dc.etsu.edu/etd/3080> (Erişim Tarihi: 27.04.2020).
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F. & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 271-324.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Ülker, B.T. & Çakır, S.G. (2019). Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(4), 1393-1408.

- van Dijk, A., Thomaes, S., Poorthuis, A.M.G. & de Castro, B.O. (2019). Can self-persuasion reduce hostile attribution bias in young children? *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47, 989–1000.
- Vazsonyi, A., Trejos-Castillo, E. & Huang, L. (2006). Are developmental processes affected by immigration? Family processes, internalizing behaviors, and externalizing behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 795–809.
- Wang Y, Cao S, Dong Y. & Xia L-X (2019). Hostile attribution bias and angry rumination: A longitudinal study of undergraduate students. *PLoS ONE*, 14(5), e0217759. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217759>
- Wilkowski, B.M. & Robinson, M.D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Personality & Social Psychology Review*, 12(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1088868307309874> PMID: 18453470
- Wu, J.K.F. & Watkins, D. (2006). Testing competing factor models underlying the private self-consciousness scale with Hong Kong Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(10), 1245-1258.
- Yıldız, M. & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 27-46, <http://dx.doi.org/10.23863/kalem.2018.97>
- Yılmaz, A.E. (2014). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-9.