

EYLEMSİZ DÜŞÜNCELER SARMALINA KAPILMAK: RUMİNASYON

CAUGHT IN A SPIRAL OF INACTION THOUGHTS: RUMINATION

Öğr. Gör. Merve CAN

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

ORCID ID: 0000-0002-7100-3482, merve.can@gop.edu.tr

Öğr. Gör. Nilüfer Ceren AYDIN

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

ORCID ID: 0000-0001-7572-1919, niluferceren.aydin@gop.edu.tr

ABSTRACT

The fact that individuals operating in business life have an open mind is an important determinant of success at the individual, group, and organizational levels. The concept of rumination, with a general approach, means that the mind is constantly busy with repetitive thoughts. The preoccupation of the mind and negative mood created by thinking over and over again affect the perceptions, attitudes, and behaviors. An important point has been reached in the international literature on the subject of rumination, which also occurs in organizations due to its frequent occurrence on individuals. However, it doesn't seem possible to make the same determination for Turkish national literature yet. The aim of this study is to discuss the concept of rumination in the context of Turkish national literature. For this purpose, national and international literature on rumination was examined by using the literature review method in the related study. In the study, first of all, the conceptual definition of rumination is discussed. Then, theories covering the concept of rumination are explained. Afterward, information about the measurement tools of rumination is given. In addition, some antecedents and consequences of rumination in the current literature have been reported. Finally, suggestions were made to managers and employees within the scope of the rumination. In addition, model suggestions are presented for further research to be conducted on rumination.

ÖZ

İş yaşamı içerisinde faaliyet gösteren bireylerin açık bir zihin yapısına sahip olmaları birey, grup ve örgüt düzeyinde başarı elde etmenin önemli bir belirleyicisidir. Rumınasyon kavramı, genel bir yaklaşımla zihnin sürekli olarak tekrarlayan düşüncelerle meşgul olması anlamını taşımaktadır. Zihnin meşgul olması ve tekrar tekrar düşünmenin yarattığı olumsuz ruh hâli bireylerin algı, tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Bireyler üzerinde sıkça görülmesi nedeniyle örgütlerde de ortaya çıkan rumınasyon konusu ile ilgili uluslararası yazında önemli bir noktaya gelmiş bulunmaktadır. Ancak aynı tespiti ulusal yazın için yapmak henüz mümkün görünmemektedir. Bu çalışmanın amacı, rumınasyon kavramının içeriğini ulusal yazın bağlamında ele almaktır. Bu amaçla ilgili çalışmada yazın taraması yöntemi kullanılarak rumınasyon kavramı ile ilgili ulusal ve uluslararası yazın incelenmiştir. Çalışmada öncelikle rumınasyon teriminin kavramsal tanımı ele alınmıştır. Devamında, rumınasyon kavramını kapsamına alan kuramlar açıklanmıştır. Sonrasında, rumınasyon kavramının ölçme araçları hakkında bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca rumınasyon kavramının mevcut yazındaki bazı öncülleri ve ardılları raporlanmıştır. Son olarak ise rumınasyon kavramı kapsamında yöneticilere ve çalışanlara önerilerde bulunulmuştur. Ayrıca, rumınasyon konusunda yapılacak araştırmalara model öneriler sunulmuştur.

Keywords: Rumination, ruminative thinking, chewing.

Anahtar Kelimeler: Rumınasyon, ruminatif düşünme, geviş getirme.

1. Giriş

Mal ve hizmet üreten her örgütün temel amacı mevcut varlığını sürdürmek ve örgütü olduğu konumdan daha ileriye taşımaktır. Örgütleri bu amaçlarına ulaştıracak temel unsur nitelikli insan gücüdür. Örgütler gerekli insan gücünü istihdam etmek, çalışanların motivasyonunu sağlamak ve işgören devir hızını en aza indirmek için sürekli gelişim ve değişim göstermektedirler. Örgütsel davranış bilimi insanı ve örgütü konu alan tüm gelişmeleri kapsamı altına almaktadır. Bu sebeple iş hayatında, örgüt çalışanını etkileyeceği düşünülen her unsurun bilimsel açıdan incelenmesi önemlidir (Alparslan & Orhan, 2016; Develi & Çavuş, 2021; Şahin & Yangil, 2018).

İlk olarak psikoloji alanı ile yazına giren ruminasyon kavramı, olumsuz düşüncelerin zihinde sürekli tekrarlanmasını depresif durumlar ile ilişkilendirmiştir (Nolen-Hoeksema, 1987; Smith & Alloy, 2009). Ruminatif düşünceleri benimseyen bireylerin örgüt içerisinde ruminatif düşünceler sergilemesi, kavramın örgütsel davranış yazınında incelenmesinin gerekliliğine dikkat çekmektedir. Bu yönü ile ruminasyon kavramı önemli bir değişken olarak uluslararası yazında yer edinmiş bulunmaktadır (Barber vd., 2005; Calhoun vd., 2000; Cropley & Zijlstra, 2011; He vd., 2021; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Martin & Tesser, 1996; Murdock ve Balsamo, 2019; Nolen-Hoeksema, 1987; Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, 2004; Papageorgiou & Wells, 2004; Parthi vd., 2022; Richter vd., 2020; Roeder vd., 2020; Shapiro, 2013; Smart vd., 2016; Thorsteinsson vd., 2019).

Günümüzde birçok kişi farkında olmadan yaşadığı olumsuz durumları tekrar tekrar düşünmekte ve hatta bu düşüncelerinden kendilerini alıkoyamayıp hayatlarını çekilmez bir hâle getirebilmektedir. Kişiler yaşadıkları veya yaşayabilecekleri sorunları sürekli olarak düşünme eğilimi sergilediklerinden odaklanma problemi yaşayabilmektedirler. Bu problemler gittikçe içinden çıkılmaz bir hâl alarak, kişinin özel hayatını ve iş hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (He vd., 2021; Parthi & Kaur, 2022). Ruminasyon olarak ifade edilen bu kavram, özellikle Nolen-Hoeksema (1987) tarafından ele alınmış ve son yıllarda bu konuda yapılan çalışmalar genel itibariyle artış göstermiştir.

Bahsedildiği üzere uluslararası yazında ruminasyon kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar önemli ölçüde gelişim göstermiştir. Ancak, ulusal yazında yapılan çalışmalarda genel anlamda ruminasyon kavramının psikoloji bilim dalı ile sınırlı kaldığı ve özellikle örgütsel davranış bilim dalında yeterince çalışma yapılmadığı gözlenmiştir. Ulusal yazındaki mevcut eksikliklerden yola çıkarak tasarlanan bu çalışma ile ruminasyon ile ilgili kavramsal bilgiler ele alınmaya çalışılmıştır. Bu çalışma ile aktarılan bilgiler aracılığıyla ruminasyon konusunda gelecekteki araştırmalara yol göstermek amaçlanmıştır.

Çalışmanın bundan sonraki bölümlerinde, öncelikle ruminasyon kavramı ele alınmış olup ardından kavramın kuramsal arka planı açıklanmıştır. Devamında kavramın ölçme araçları ile mevcut yazındaki öncüllerine ve ardıllarına yer verilmiştir. Son olarak ise iş yaşamına ve gelecekteki araştırmalara yönelik model önerilerinde bulunulmuştur.

2. Ruminasyonun Kavramsal Tanımı

Ruminasyon kavramı, 1960'lı yıllarda psikoloji ile ilgili yapılan çalışmalar sırasında ortaya çıkan ve negatif duyguların gelişmesi ile tekrarlayıcı bir şekilde devam etmesi durumunun aydınlatılması açısından sıklıkla incelenen bir kavram hâline gelmiştir.



Kavramın kökeni Latince olup, geviş getiren hayvanların sindirim yaparken kullandıkları midenin ilk bölümü anlamına gelen Rumen kelimesinden gelmektedir (Aksoy, 2021). Düşüncelerin sürekli tekrarlanması, zihnin sürekli yorulması, meditasyon hâlleri gibi durumların yansıması olan kavram ‘zihinsel geviş getirmek’ olarak anılmaktadır (Cann vd., 2011; Pravettoni vd., 2007; Rime, 1995).

Ruminasyon kavramı, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından hazırlanan Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması-Onuncu Revizyon (International Classification of Diseases-10)’da (2019) ruhsal ve davranışsal bozukluklar başlığı altında ele alınarak “bireye zarar veren fikirler, zihinsel imgeler, karar verememe ile bağlantılı olarak sonsuz bir değerlendirme” olarak açıklanmaktadır. Ruminasyon, bireyin içinde bulunduğu olumsuz durumun sebeplerini ve doğurabileceği sonuçları sürekli olarak düşünmesi; fakat bu olumsuzluğu gidermek için harekete geçmemesi olarak tanımlanabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Calhoun ve diğerleri (2000) ise ruminasyon kavramını “bireyin yaşantıları sonucu ortaya çıkan, tekrarlayıcı, problem çözücü, anımsayıcı ve beklentiyi içeren düşünme şekli” olarak tanımlamışlardır.

Ruminasyon, negatif etkili bir olayın nedenleri, belirtileri ve sonuçlarıyla ilgili tekrar tekrar düşünmektir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). Kavram, yalnızca bireyin geçmişte yaşadıklarının sonuçları ile ilgili değil; bireyin kendisi, başkaları, geçmiş, şimdi, gelecek, tamamlanmış, tamamlanmamış farklı durumlarla da ilişkilendirilmektedir (Martin & Tesser, 1996; Papageorgiou & Wells, 2004). Bireyin kendi kendine kalıp, sürekli olarak kendisine, içinde bulunduğu duygu durumu ile birlikte, ‘neden’ diye sormasıdır. ‘Neden işime odaklanamıyorum?’ ‘Neden bu şekilde tepkiler veriyorum?’ ‘Neden benimle o ses tonuyla konuştu?’ ‘Neden bunlar hep benim başıma geliyor?’, gibi sorular kişiyi ruminatif düşüncelere sürükleyecek sorulara örnek olarak verilebilir.

Yapılan bazı çalışmalarda, kişilerin büründüğü olumsuz ruh hâllerinin ruminasyonun bir sonucu olduğu açıklanmaktadır (Rose, 2002; Weinstock ve Whisman, 2007). Kişi, ruminatif düşüncelere kapıldığında kendini değersiz ve çaresiz hissedebilmekte hatta sevilmediğini düşünebilmektedir (Sarıçam, 2014). Kavramla ilgili yapılan alan yazın taramasında, ruminasyonun tam olarak bir Türkçe karşılığı olmamakla birlikte, sürekli düşünme (Barber vd., 2005; Liverant vd., 2011; Michael vd., 2007) ve harekete geçememe (Baker vd., 2009; Nolen-Hoeksema, 1991) kavramın ortak tanımları arasında yer almaktadır.

Ruminasyon kavramının tanımlanmaya çalışıldığı yaklaşımlara bütüncül bir şekilde bakarak ilgili kavram şu şekilde açıklanabilir: *Ruminasyon, kişinin bir eylemsiz düşünceler sarmalına kapılıp gitmesi, yani zihninde dönüp duran düşüncelere hareketsiz bir şekilde odaklanması nedeniyle ortaya çıkan bir dalgınlık durumudur.*

Ruminasyon, olumsuz düşünceler sonucunda oluşmaktadır, amaca yönelik değildir, kişi içinde bulunduğu olumsuz durumu düzeltmek için eyleme geçemez ve ruminasyon gerçekleşirken kişi sosyal bir paylaşım yapamaz (Conway vd., 2000; Ülker & Çakır, 2019). Ruminasyonun ortaya çıkma nedenleri açısından olumsuz düşüncelerin temel rol oynadığı bilinmektedir.

Ruminasyon ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmalarda, ruminasyonun birey tarafından tek başına yapılabileceği gibi eşli olarak da yapılabileceği ifade edilmiştir (Bugay & Baker, 2015: 106). Eşli ruminasyon (co-rumination) adı verilen bu kavram, kişilerin ikili



ilişkileri içerisinde bireysel sorunlarını sürekli olarak tartışmasını ve birbirlerini olumsuz duygular üzerine karşılıklı cesaretlendirmesini ifade etmektedir (Rose, 2002). Bu karşılıklı ve olumsuz etkileşim, kişileri örgüt içinde çatışmaya sürükleyebilmekte ve bunun sonucunda da örgütlerde istenmeyen olaylar yaşanmasına sebep olabilmektedir.

Ruminatif düşünceler geçmişteki tecrübelerle ilgili endişeli ve müdahâlecî bir zihin yapısını ortaya çıkarmaktadır ve dolayısıyla bireyin hayatındaki olumsuz deneyimlere tekrar tekrar odaklanmasına sebep olmaktadır (Barber, vd., 2005; Edmondson, 2004; Yıldız, 2019). Diğer yandan ilgili kavram derin düşünme, saplantılı düşünme ve ruminatif depresyon gibi farklı türlerde de kendini gösterebilmektedir (Treynor, vd., 2003; Yıldız, 2019).

Sürekli düşünme ve eyleme geçememe ile tanımlanan ruminasyon kavramının zihinsel, duygusal ve davranışsal alanlarda karşılık bulduğu görülmektedir (Martin & Tesser 1996). Davranışsal açıdan ele alındığında, özellikle insan davranışlarını bireysel açıdan inceleyen davranış bilimlerinde ve örgüt içerisinde çalışanların birbirleriyle etkileşiminin de incelendiği örgütsel davranış bilimi içerisinde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ruminasyon örgütlerde ayrıca istemsiz de olsa maddî kayıplara neden olabilir. Enerjisi tükenmiş ve işlerine tam olarak odaklanamayan çalışanlar, işverenlerinin beklentilerini karşılamakta güçlük çekecek ve bu nedenle zaman içinde işten atılmaya ve iş değiştirmek zorunda kalmaya daha açık hâle gelebileceklerdir (Richter vd., 2020).

3. Ruminasyonun Kuramsal Arka Planı

Ruminasyon kavramıyla ilgili derinlemesine bir bakış açısı sağlayabilmek adına ilgili kavramla ilgili kuramsal modellere değinmek gerekmektedir. Bu bakış açısıyla alan yazın incelendiğinde ruminasyon kavramını ele alan bazı kuramların bulunduğu görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın bu bölümünde; Tepki Biçimleri Kuramı, Üzüntü Hakkında Ruminasyon, Hedefe İlerleme Kuramı, Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı ve Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Kuramı açıklanmıştır.

3.1. Tepki Biçimleri Kuramı

Kişiler, olumsuz ruh hâllerinde olduklarında bu durumu çeşitli tepkiler vererek dışarıya yansıtılabilmektedirler. Bu tepkiler; kişilerin nasıl hissettiklerini düşünmekten kaçınmaları, buldukları ortamı değiştirme istekleri ya da içinde buldukları durumu tekrar tekrar eylemsiz bir şekilde düşünmeleri şeklinde örneklendirilmektedir. Nolen-Hoeksema (1987) tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Kuramı ruminasyonu ilk defa ele alan ve alanda en çok kullanılan yaklaşım olarak yer almaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004). Kuram ruminasyonu, kişinin içinde bulunduğu depresif durumun neden ve sonuçlarını tekrar tekrar pasif bir şekilde düşünmesi olarak açıklamaktadır. Kişinin bu depresif duruma vermiş olduğu ruminatif tepkiler uyum bozucu (maladaptive) olarak ele alınmaktadır (Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema, 1991). Depresif belirtilerin oluşması ise ruminatif kişilik özellikleri ile açıklanmaktadır. Ruminatif kişilik özelliği gösteren bireyler sık sık ‘Neden ben?, Neden ilerleyemiyorum?, Neyi yanlış yapıyorum?, Neden bunların üstesinden gelemiyorum?’, gibi kendilerini daha depresif düşüncelere itecek tekrarlarla bulurlar (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991).



Kuram, ruminasyon kavramının “olumsuz düşünce, sorunla baş etme yeteneğinde azalma, davranışsal tutumlarda azalma, sosyal destekte azalma” olmak üzere dört bileşenden oluştuğunu ileri sürmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004; Sarıçam, 2014) Ruminatif düşünceler sergileyen kişiler, olumsuz düşünceler sergilediklerinden karamsar bir yapıya bürünerek problemleri çözme konusunda başarısız olabilmektedirler. Bununla birlikte kişinin sürekli kendi problemlerine odaklanması kişide başka işlere karşı bir isteksizlik meydana getirebilmektedir. Ruminatif düşünceler, kişinin ilişkilerinde de problem oluşturabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Netice itibariyle, ruminasyonun bu özelliklerinin kişinin iş yaşantısında da istenmeyen durumlara yol açabileceği öngörülebilir.

3.2. Üzüntü Hakkında Ruminasyon

Üzüntü Hakkında Ruminasyon kuramı, Tepki Biçimleri Kuramına paralel olarak, Conway ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilmiştir. Kuramda ruminasyon kavramının olumsuz ve kişiye zarar veren yönlerine odaklanılarak, kişiyi zorlayan bu düşüncelerin çevreleri ile paylaşılmadığı ifade edilmiştir (Conway vd., 2000). Kuram, Tepki Stilleri Kuramından çevre ile paylaşamaması konusunda ayrılmaktadır (Conway vd.; 2000; Çalı, 2021; Yapan, 2018). Örneğin bu bakış açısıyla kişilerin düşüncelerini çevresi ile paylaşamaması durumunun, özellikle iş arkadaşları ile birtakım çatışmalara ve bunun sonucunda çalışma ortamında sorunlara yol açabileceği öngörülebilir.

3.3. Hedefe İlerleme Kuramı

Martin ve Teaser (1996), kişilerin ruminasyonu depresif durumlarda sergiledikleri bir tepki olarak değil, hedefe ulaşma noktasında bir problemle karşılaşıldığında sergiledikleri bir tepki olarak ifade etmişlerdir. Kuram, kişilerin hem olumlu hem de olumsuz olarak tekrar tekrar hedeflerine ulaşma düşüncesine odaklanılması ile açıklanmaktadır. Bu hedeflerin, kişiye göre ulaşılması zor hedefler olduğu kuramda belirtilmiştir (Martin & Tesser, 1996; Smith & Alloy, 2009).

Kişiler hedeflerine ulaşma noktasında bir problemle karşılaştıklarında, problemi gidermek için çözüm yolları aramakta, bulamadığı takdirde hedeflerinden vazgeçme gibi davranışlar sergilemektedirler (Aksoy, 2021). Kişi hedefe ulaşmak için yoluna çıkan engelleri ne şekilde aşacağını sürekli olarak düşündüğünde ruminasyon meydana gelmektedir fakat kişi hedefine ulaşacak yolu belirlediğinde, hedefine ulaştığında ya da hedefe ulaşamayacağını kabullenip vazgeçtiğinde ruminasyon son bulmaktadır (Martin & Tesser, 1996).

Kuram, kişilerin karşılaşılan problemlere rağmen hedefe ilerleyebilmesinin ve gerektiğinde bu hedeflerden vazgeçebilmesinin birer yetenek olduğunu ileri sürmektedir. Kişinin bu yeteneklere sahip olması, ruminasyonun kronik bir problem hâline dönüşmesinin önüne geçebilmektedir (Karatepe, 2010). Kısacası, bu kuram kişinin öz-yeteneklerine bağlı zihinsel çabalarıyla ruminasyon ile başa çıkabileceği bir durumu yansıtmaktadır denilebilir.

3.4. Strese Tepki Olarak Ruminasyon

Strese Tepki Olarak Ruminasyon, kişilerin stresli bir ortam sonrası yaşamlarına negatif etki yapacak ölçüde olaylardan ve durumlardan çıkarım yaparak ruminasyona eğilim göstermelerini ifade etmektedir (Flynn vd., 2010; Neziroğlu, 2010). Bu bireyler içinde oldukları stresli dönemi atlatsalar bile stres oluşturan durumları sürekli düşündükleri ve zihinde tekrar ettikleri için çözüm arayışından uzaklaşmaktadırlar.



Bu kuram tepki biçimleri kuramının aksine kişinin içinde bulunduğu depresif davranışların stresin bir sonucu olduğunu ileri sürmektedir. Yani, kişi ruminasyonun sonucu olarak depresif ruh hâline bürünmez, maruz kaldığı stres sebebi ile ruminatif düşüncelere kapılır (Çalı, 2021; Flynn vd., 2010). Strese tepki olarak ruminasyon kuramında kişinin ruminatif düşüncelere kapılmasının tek ve en büyük sebebinin kişinin karşılaştığı stres faktörleri olduğu ele alınmıştır (Smith & Alloy, 2009). Yani strese tepki olarak ruminasyon modeli, bireyin stresle bir kere karşılaşmış olması durumunda, ilgili stres nedeni ortadan kalksa bile, ruminasyonun ortaya çıkacağını savunmaktadır.

3.5. Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Kuramı

Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Kuramı, kişinin içinde bulunduğu durumla (gerçek benlik) aslında olmak istediği durum (ideal benlik) arasında hissettiği farklılık sebebi ile yaşadığı kaygı sonucu ruminatif düşünceler sergilemesini ele almaktadır (Matthews & Wells, 2003). Kişi ideal benliğinden uzaklaştığını fark ettiğinde, gerçek benlik ile arasındaki uyumsuzluğu gidermek için çözüm yolları aramakta ve öz düzenleme yapmak için kendine yönelmektedir. Kişi öz denetim mekanizmasını devreye sokarak ideal benliğine yaklaşmak için neler yapıp yapmadığını tekrar tekrar denetlemeye çalışmaktadır (Wells & Matthews, 1996). Bunun sonucunda kişi öz denetim yaparken kendini sorgulamaya başlamakta ve ideal benliğinden uzaklaştığını fark ederek ruminatif düşünceler sergilemektedir (Papageorgiou & Wells, 2001). Kısacası, Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Kuramının bireyin olduğu kişi ile olmak istediği kişi arasındaki farklılıktan kaynaklı olarak ortaya çıkan ruminasyon türünü ifade ettiği söylenebilir.

4. Ruminasyonun Ölçülmesi

Kapsamlı bir yazın taraması yapıldığında, ruminasyonu ölçen birçok ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde ruminasyon konusunu ölçen ve Türkçeye uyarlanmış olan ölçeklere yer verilmiştir.

4.1. Tepki Biçimleri Ölçeği-Ruminatif Tepkiler Ölçeği

Tepki Biçimleri Kuramında ruminasyon kavramı depresif bir durumda sergilenen eylemsiz tepki olarak tanımlanmakta ve bu sebeple ölçme yapılırken kişinin depresif durumlar dışında verdiği diğer tepkilerin göz önünde bulundurulmaması gerekmektedir. Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Ölçeği, depresif ruh hâlinde verilen tepkileri ölçme amacı taşımakta ve 71 maddeden oluşmaktadır. Tepki Biçimleri Ölçeğinin bir alt ölçeği olan ve Treynor ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen Ruminatif Tepkiler Ölçeği ise 22 maddeden ve 'derin düşünme' ve 'saplantılı düşünme' alt boyutlarından meydana gelmektedir. Ölçek, Neziroğlu (2010) tarafından yapılan bir çalışma ile dilimize uyarlanmıştır ve ölçekte yer alan ifadeler 4'lü derece üzerinden puanlanmaktadır (Demirci & Taslak, 2020). Söz konusu ölçek depresif durumlarda kişilerin ruminasyon davranışlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Weiner ve diğerlerinin (2019) yapmış olduğu çalışmada bu ölçek kullanılmıştır.

4.2. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Wade ve diğerleri (2008) tarafından kişiler arasında yaşanmış olan sorunların ve hataların, tekrar tekrar düşünülerek kişiyi



negatif duygulara sürüklenmesini incelemek amacıyla geliştirilmiştir. 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan bu ölçek ile kişilerin çevreleri ile yaşadığı problemlere ve yaptıkları hatalarla birlikte ruminasyon düzeyi belirlenmektedir. Ölçek, Oral ve Arslan (2017) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Ölçek, Xie ve diğerleri tarafından (2019) yürütülen bir çalışmada kullanılmıştır.

4.3. Eşli Ruminasyon Ölçeği

Eşli Ruminasyon Ölçeği, Rose (2002) tarafından 27 maddelik ve tek boyutlu bir ölçek olarak tasarlanıp, Bugay ve Erdur-Baker (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, sosyal ilişkilerin sağlıklı olup olmadığını anlamamıza yardımcı olmaktadır. Ölçek, Murdock ve Balsamo (2019) tarafından yapılan çalışmada kullanılmıştır.

4.4. Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Smart ve diğerleri (2016) tarafından, kişilerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen tek boyuttan meydana gelen ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Kocalar (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte kişilerin öz eleştirel ruminasyon düzeylerini belirlemek için 10 tane madde yer almaktadır. Yabancı yazında ölçek, Kolubisnki ve diğerleri (2019) tarafından yürütülmüş bir çalışmada kullanılmıştır.

4.5. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Brinker ve Dozois (2009) ruminatif düşünceyi, kontrolsüz bir biçimde tekrarlanan bir düşünce biçimi olarak tanımlamışlardır. Ruminatif düşünce biçimi ölçeği, bu kontrolsüz düşünceleri ölçmek amacı ile geliştirilmiş (Brinker & Dozois, 2009) ve Karatepe (2010) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Ölçek, tek boyut ve 20 tane maddeden oluşmakta ve maddeler 7'li derecelendirme sistemi ile ölçülmektedir. Ruminatif düşünce biçimi ölçeği, kişinin ruminatif düşüncelere kapıldığı andaki duygusal hâline dikkat etmeden genel düşüncelere odaklanması yönüyle kavram ile ilgili diğer ölçeklerden ayrılmaktadır. Thorsteinsson ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmada bu ölçek kullanılmıştır.



5. Ruminasyonun Öncülleri ve Ardılları

Ruminasyon kavramının iş yaşamı içerisindeki yeri ile ilgili büyük resmi görebilmek için ilgili durumun ne tür sebeplerle oluştuğunu ve ne tür sonuçlar doğurduğunu açıklamak şüphesiz ki önemlidir. Bu bakış açısıyla, iş yaşamı bağlamında ruminasyon kavramının ulusal ve uluslararası yazındaki bazı öncülleri ve ardılları aşağıda sıralanmaya çalışılmıştır.

Luo ve Bao (2013) tarafından Çin'deki bir çağrı merkezi hizmetleri firmasında çalışan 751 kişi üzerinde yürütülen nicel bir araştırmada, pozitif duygusallığın ruminasyonu açıklamada ters yönlü katkı yaptığı ve negatif duygusallığın ruminasyonu açıklamada aynı yönlü katkı yaptığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte, ruminasyonun ise duygusal tükenme ve hizmet sabotaj davranışını açıklamada aynı yönlü katkı yaptığı belirlenmiştir. Yine Çin'deki bir çağrı merkezi hizmetleri firmasında çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirilen başka bir nicel araştırmada (n = 737), bilişsel ruminasyonun (cognitive rumination) iyi-oluş ve iş performansını azalttığı ve de duygusal tükenmeyi arttırdığı tespit edilmiştir (Baranik vd., 2017).

Bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 745 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen nicel bir araştırmada, bilinçli farkındalığın ruminasyonu azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Önder & Utkan, 2018). Karabati ve diğerleri (2019) tarafından Amerika ve Türkiye’deki toplamda 383 beyaz yakalı çalışandan elde edilen veriler aracılığıyla gerçekleştirilen nicel bir araştırmada, düşük iş tatmininin ruminasyonu arttırdığı ve böylelikle öznel mutluluk ve yaşam doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Belçika’daki bir insan kaynakları dergisinin 699 okuyucusu üzerinde yürütülen nicel bir araştırmada ise iş güvencesizliğinin ruminasyonu arttırdığı ve ruminasyonun ise işten ayrılma niyetini arttırdığı belirlenmiştir (Richter vd., 2020).

Roeder ve diğerleri (2020) tarafından 734 çalışan üzerinde gerçekleştirilen nicel bir araştırmada, ruminasyonun stres düzeyini olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir. Diğer yandan, Amerika’daki bir üniversitede fakülte üyesi olarak çalışan 154 kişi üzerinde gerçekleştirilen nicel bir araştırmada, işyeri nezaketsizliğinin olumsuz ruminasyonu (negative rumination) arttırdığı ve olumsuz ruminasyonun ise örgütsel destek ile iş ve yaşam tatminini azaltarak tükenmişlik ve iş-aile çatışmasını arttırdığı tespit edilmiştir (He vd., 2021).

İstanbul’daki hizmet sektörü alanında çalışan 302 kişi üzerinde gerçekleştirilen nicel bir araştırmada, öfke ruminasyonunun (anger rumination) duygusal bağlılığı azalttığı bulgulanmıştır (Gözükara vd., 2021). Dedahanov ve diğerleri (2021) tarafından Kore Cumhuriyeti’ndeki 15 farklı imalat şirketinin 545 beyaz yakalı çalışanı üzerinde yürütülen nicel bir araştırmada ise istismarcı yönetimin (abusive supervision) ruminasyonu arttırdığı ve ruminasyonun da çalışma gayretini (work effort) azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Li ve diğerleri (2021) tarafından Çin’deki bir hastanede sağlık uzmanı olarak çalışan 134 kişi üzerinde yürütülen nicel bir araştırmada, ruminasyonun depresyon ve örgütsel sessizliği arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan 18-24 yaş aralığında ve 49 erkek 50 kadından oluşan kolej öğrencileri üzerinde yapılan nicel bir araştırmada, erkeklere ait ruminasyonun anksiyete ve stres düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir (Parthi & Kaur, 2022).

Yazındaki ilgili araştırmalardan anlaşıldığı üzere ruminasyonun hangi algı, tutum veya davranışlar neticesinde ortaya çıktığı ve ruminasyon sonucunda ne tür algı, tutum veya davranışların oluştuğuna yönelik çalışmalar özellikle uluslararası yazında belirli bir bağlama doğru ilerler durumdadır. Bu anlamda ruminasyonun mevcut yazındaki öncüllerini ve ardıllarını bir bütün olarak görmek adına ilgili bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.



Tablo 1

Ruminasyonun Bazı Öncülleri ve Ardılları

	RUMİNASYONUN ÖNCÜLLERİ	RUMİNASYONUN ARDILLARI
NEGATİF (TERS YÖNLÜ) İLİŞKİ	Pozitif duygusallık Bilinçli farkındalık	İyi oluş İş performansı Öznel mutluluk Yaşam doyumu Örgütsel destek İş tatmini Yaşam tatmini Duygusal bağlılık
POZİTİF (AYNI YÖNLÜ) İLİŞKİ	Negatif duygusallık Düşük iş tatmini İş güvencesizliği İşyeri nezaketsizliği İstismarcı yönetim	Duygusal tükenme Hizmet sabotaj davranışı İşten ayrılma niyeti Stres Tükenmişlik İş-aile çatışması Çalışma gayreti Depresyon Örgütsel sessizlik Anksiyete

Kaynak: Yazarlar tarafından hazırlanmıştır.



6. Sonuç ve Öneriler

Çalışmada ruminasyon kavramına ulusal yazın bağlamında ışık tutmak amacıyla ilgili kavramın kapsamlı bir şekilde ele alınması söz konusu olmuştur. Bu amaçla öncelikle ilgili kavramın özellikle de uluslararası yazında ele alınan tanımları aktarılmış ve bu çalışma kapsamında özgün bir tanım yapılmıştır. Devamında, ruminasyon kavramının kuramsal temellerini göstermek amacıyla ilgili kavramı kapsamına alan ana kuramlar sıralanmıştır. Sonrasında, mevcut yazında ruminasyon kavramının ölçülmesini sağlayan ölçeklere yer verilmiştir. Bununla birlikte, yine mevcut yazında ruminasyon kavramı ile ilişkisel araştırmalar yürütmüş olan çalışmalardan hareketle ilgili kavramın öncülleri ve ardılları raporlanmıştır.

Yapılan yazın taramalarında ruminasyon kavramının psikoloji bilimi başta olmak üzere farklı disiplinlerle de ilişkili olan bir gerçeklik olduğu rahatlıkla gözlenebilir durumdadır. Ancak bu durum genel itibariyle uluslararası yazında tatmin edici bir düzeydedir. Bu bağlamda ruminasyon konusu gerek kavramsal açıdan gerekse farklı değişkenlerle ilişkisi açısından önemli ölçüde gelişim göstermektedir. Diğer yandan, özellikle iş yaşamı söz konusu olduğunda ruminasyon kavramının ruminatif kişilik, ruminatif düşünce gibi terimsel ifadelerle kısmen de olsa ele alındığı görülmektedir.

Daha önce ifade edildiği üzere örgütlerin çalışma alanları ve ortamları incelendiğinde teknolojinin gelişmesinin yanı sıra, örgütsel amaçlara ulaşmada çalışan gücünün öneminin yadsınmadığı da görülmektedir. Örgütler, mal ve hizmet üretmek, bunları pazarlamak ve amaçları doğrultusunda kâr elde etmeye çalışmak yönündeki sistemlerden oluşmaktadır. Bu sistemin işleyişine katkı sağlayacak en büyük etken ise nitelikli insan gücü olacaktır. Örgüt içindeki çalışanların birbirleriyle olan ilişkileri çalışanların ruh hâlleri, işyerinden ve işten beklentileri, kişilik özellikleri, çalışanın davranışları, yöneticinin bakış açısı, çalışma koşulları gibi konular doğrudan çalışanın motivasyonunu ve iş yaşamını, sonuç olarak da örgütün işleyişini etkilemektedir.

İşte bu noktada ruminasyon konusu da iş yaşamı bağlamında gerek yöneticiler gerekse çalışanlar tarafından ele alınması gereken önemli bir konu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu tespitin bu çalışma özelindeki sebebi, çalışma kapsamında gözlemlenen ruminasyonun öncülleri ve ardılları kısmındaki ters yönlü öncüllerin ve ardılların tamamen olumlu konular olması ve aynı yönlü öncüllerin ve ardılların ise tamamen olumsuz içerikli konular olmasıdır. Yani, hem sebepleri hem de sonuçları bakımından ruminasyon karanlık bir kavramdır. Bu nedenlerle, yöneticiler çalışanların etkinliklerini azaltma potansiyeli bulunan ruminasyon durumu ile ilgili bilinçli hareket etmek durumundadır. Bu anlamda her şeyden önce ruminasyon konusunun varlığı kabul edilmeli ve çalışanları bu durumdan kurtarmak adına zihinlerini aktif ve canlı tutacak uygulamalar geliştirilmelidir. Diğer yandan, çalışanlar ise bu eylemsiz düşünceler sarmalına düşmemek adına bireysel önlemlerini almakla sorumludurlar. Bu anlamda, zihnen akılcı ve mantıklı bulunan kararları uygulamaya geçirmek noktasında aktif olunmalı ve ilgili hedeflere ulaşmanın mümkün olmadığı anlaşıldığında ise vazgeçmek ve yeni hedefler belirlemek noktasında pratik olunmalıdır. Bu öneri, nelerin değişebilir nelerin değişemez olduğunu görebilmek ve bunu kabul ederek ona göre hareket edebilmek anlamında da geçerli bir öneridir.

Ruminasyon konusu ile ilgili gelecek süreçte yapılacak araştırmalar için de öneriler getirmek mümkündür. Bu anlamda mevcut yazındaki boşluğun genel olarak ilişkiyel çalışmaların eksikliğinde olduğu söylenebilir. Başka bir anlatımla, ruminasyon konusu ile ilişkili olabilecek pek çok konunun henüz incelenmediği görülmektedir. Özellikle de iş yaşamındaki sebepleri ve sonuçları bakımından ruminasyon konusunun araştırılmasına ihtiyaç olduğu belirtilebilir. Örneğin, çalışanların örgütlerine yönelik bağ, ilgi ve sadakatlerini devamlılık, normatiflik ve duygusal yönüyle ele alan örgütsel bağlılık kavramıyla (Ulusoy & Can, 2019) ruminasyon konusunun bütüncül bir şekilde incelenmediği görülmektedir. Bununla birlikte, istenilen amaçlara ulaşmak için gösterilen farklı etkileme yollarını ifade eden örgütsel politikanın (Develi & Çavuş, 2019) ruminasyon kavramına etkisi bir araştırma modeli olabilir. Benzer şekilde, iletişimde hem kendi hem de karşıdaki bireylerin duygu durum yapısını tahmin ederek hareket etmek anlamına gelen duygusal zekânın (Polatçı & Aydın, 2022) ruminasyonla ilişkisi ele alınabilir. Ayrıca, kadın çalışanların iş yaşamında karşılaştıkları türlü engelleri konu edinen cam tavan ve cam uçurum gibi konuların (Şarkaya & Çobanoğlu, 2020) ruminatif düşünceler üzerindeki etkisi yine farklı bir araştırma modeli olarak ele alınabilir. Bunlara ek olarak, iş hayatını etkilemesi bakımından önem taşıyan ve ruminasyon kavramıyla ilişkilendirilebilecek kavramlar, bilişsel esneklik, işyeri yalnızlığı, Makyavelizm, ayrımcılık, kayırmacılık ve alt konuları (nepotizm, kronizm, patronaj vb.), üretkenlik karşıtı iş davranışları, bilgi uçurma (whistleblowing), sinizm, zorbalık, devamsızlık (absenteeism) şeklinde sıralanabilir.



Kaynakça

- Aksoy, T. (2021). *Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması* [Yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alparlan, E., & Orhan, K. (2016). İşgücü kaybının nedenleri, etkileri ve alınabilecek önlemler: Denizli kablo ve tel üreticisi bir firmada araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 7(2), 41-64.
- Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N., & Danişık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.
- Baranik, L. E., Wang, M., Gong, Y., & Shi, J. (2017). Customer mistreatment, employee health, and job performance: Cognitive rumination and social sharing as mediating mechanisms. *Journal of Management*, 43(4), 1261-1282. <https://doi.org/10.1177/0149206314550995>
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.006>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Bugay, A., & Baker, Ö. E. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 106-114.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Cropley, M., & Zijlstra, F. R. H. (2011). Work and rumination. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of stress in the occupations* (ss. 487-501). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9780857931153.00061>
- Çalı, D. (2021). *Kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisi* [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Dedahanov, A. T., Miao, S., & Semyonov, A. A. (2021). When does abusive supervision mitigate work effort? Moderating roles of cognitive reappraisal and rumination. *Leadership & Organization Development Journal*. 42(3), 467-479. <https://doi.org/10.1108/LODJ-07-2020-0312>
- Demirci, U., & Taslak, S. (2020). Ruminasyon. İçinde S. Polatçı (Eds.), *Kuramsal temelleriyle örgütsel davranış ölçekleri rehberi* (ss. 743-758). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Develi, A., & Çavuş, M. F. (2019). Öncülleri ve ardıllarıyla örgütsel politika. İçinde H. Yıldız & T. Okan (Eds.), *Örgütlerde güç ve politika* (ss. 187-204). Beta Yayıncılık.
- Develi, A., & Çavuş, M. F. (2021). Çalışma yeterliliği kavramı: Kuramsal temeller ve ölçüm yöntemi. *İş ve İnsan Dergisi*, 8(1), 123-137. <https://doi.org/10.18394/iid.822693>
- Edmondson, A. C. (2004). Psychological safety, trust, and learning in organizations: A Group-Level lens. R. M. Kramer & K. S. Cook (Eds.), *Trust and distrust in organizations: Dilemmas and approaches* (239-272). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Flynn, M., Kecmanovic, J., & Alloy, L. B. (2010). An examination of integrated cognitive-interpersonal vulnerability to depression: The role of rumination, perceived social support, and interpersonal stress generation. *Cognitive therapy and research*, 34(5), 456-466
- Gozukara, E., Uru, F. O., & Yildiz, D. (1982). The effect of anger rumination on employees' emotional commitment in pandemic. *PressAcademia Procedia*, 13(1), 69-72. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2021.1425>
- He, Y., Walker, J. M., Payne, S. C., & Miner, K. N. (2021). Explaining the negative impact of workplace incivility on work and non-work outcomes: The roles of negative rumination and organizational support. *Stress and Health*, 37(2), 297-309. <https://doi.org/10.1002/smi.2988>
- Karabati, S., Ensari, N., & Fiorentino, D. (2019). Job satisfaction, rumination, and subjective well-being: A moderated mediational model. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 251-268. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9947-x>
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünme biçimi ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik Çalışması* [Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi]. T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Kocalar, H. E. (2019). *Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü



- Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42–53. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.050>.
- Li, C., Wu, Q., Gu, D., & Ni, S. (2021). Trauma exposure and depression among frontline health professionals during covid-19 outbreak in china: the role of intrusive rumination and organizational silence. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-757274/v1>
- Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M. ve Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression?. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 253-265.
- Luo, P., & Bao, Z. (2013). Affectivity, emotional exhaustion, and service sabotage behavior: The mediation role of rumination. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 41(4), 651-661. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2013.41.4.651>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339- 349. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.339>
- Martin, L., & Tesser, A. (1996) Some ruminative thoughts. In ruminative thoughts (Ed RS Wyer):1-48. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Matthews, G., & Wells, A. (2003). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF Model. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, Theory and treatment* (ss. 125-151). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch7>
- Michael, T., Hälligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24(5), 307-317. <https://doi.org/10.1002/da.20228>
- Murdock, K. K., Carlucci, L., & Balsamo, M. (2019). A cross-cultural investigation of co-rumination via cellphone among emerging adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(8), 671-703. <https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.7.671>
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, (s. 107-124). John Wiley & Sons
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeğinin Türkçe ‘ye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 101–107. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.268374>
- Önder, F. C., & 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. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior therapy*, 32(1), 13-26. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80041-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80041-1)
- Parthi, K., & Kaur, S. S. (2022). Rumination, depression, anxiety, stress, physical health and neuroticism in young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 13(1), 29-34.
- Polatçı, S., & Aydın, N. C. (2022). Çalışanların duygusal zekâ ve kişi-iş uyumu düzeylerinin tükenmişliğe etkisi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 4(1), 48-63.
- Pravettoni, G., Croypley, M., Leotta, S. N., & Bagnara, S. (2007). The differential role of mental rumination among industrial and knowledge workers. *Ergonomics*, 50(11), 1931-1940. <https://doi.org/10.1080/00140130701676088>
- Richter, A., Vander Elst, T., & De Witte, H. (2020). Job insecurity and subsequent actual turnover: rumination as a valid explanation?. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00712>
- Rimé, B. (1995). Mental rumination, social sharing, and the recovery from emotional exposure. In J. W. Pennebaker (Eds.). *Emotion, disclosure, and health* (pp. 271-291). American Psychological Association: Washington D. C. <https://doi.org/10.1037/10182-013>
- Roeder, A. C., Garner, J. T., & Carr, K. (2020). Workplace relationships, stress, and verbal rumination in organizations. *Southern Communication Journal*, 85(2), 63-72. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2019.1697893>
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child development*, 73(6), 1830-1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>



- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahâle programının ruminasyon üzerinde etkisi* [Doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Shapiro, J. (2013). *Workplace incivility at the daily level: The effects of rumination on performance and revenge motives*. [Master's Thesis]. University of Connecticut
- Smart, L. M., Peters, J. R. & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332 <https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Şahin, M. D., & Yangil, F. M. (2018). Türkiye’de örgütsel davranış yazınına bir bakış: 2012-2016 yılları arasında yayımlanmış üniversite sosyal bilimler dergileri üzerine içerik analizi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 371-383.
- Şarkaya, S. S., & Çobanoğlu, F. (2020). Kaosun eşiğinde kadın yönetici: cam uçurum. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 675-694. <https://doi.org/10.21733/ibad.833154>
- Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & Owens, M. T. (2019). Modeling the effects of stress, anxiety, and depression on rumination, sleep, and fatigue in a nonclinical sample. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(5), 355-359. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000973>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Ulusoy, H., & Can, M. (2019). Örgütlerde bağlılık kavramı (Teorik çerçeve). İçinde H. Ulusoy & E. Kılınc (Eds.). *Sağlık kurumlarında örgütsel bağlılık (Teoriden uygulamaya bir bakış)* (s. 10-26). Eğitim Yayınevi.
- 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. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019..-457905>
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-426. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.419>
- Weiner, L., Doignon-Camus, N., Bertschy, G., & Giersch, A. (2019). Thought and language disturbance in bipolar disorder quantified via process-oriented verbal fluency measures. *Scientific reports*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-50818-5>
- Weinstock, L. M. ve Whisman, M.A. (2007). Rumination and excessive reassurance-seeking in depression: A cognitive-interpersonal integration. *Cognitive Therapy & Research*, 31, 333-342. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9004-2>
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). modelling cognition in emotional disorder: the s-ref model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (s. 3-20). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch1>
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., ve Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon. otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama*, [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yıldız, B. (2019). Benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcı rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, (80), 41-56.

