الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد التاسع، العدد الخاص، 2024
DOI: https://doi.org/10.46515/jaes.v9iSpecial%20Issue.1273

Validating the Ruminative Thought Style Questionnaire in the Jordanian Environment

Dr. Baha' Suhail Shawaqfeh*

Abstract:

The study aimed to validate the ruminative thought style questionnaire in the Jordanian environment by extracting its validity and reliability. The study sample consisted of 500 bachelor university students from public universities in Amman. The study validates the ruminative thought style scale by translation-retranslation from specialists. The content validity, internal validity, and factorial validity were calculated. Also, for reliability internal consistency and split-half were extracted. The results showed that the scale has appropriate validity and reliability psychometrics.

Keywords: Ruminative Thought Style, Validating, University Students, Jordanian Environment.

Ministry of Education\ Jordan\ Shawaqfehbahaa@gmail.com*

تقنين مقياس أنماط التفكير الوسواسي على البيئة الأردنية

د. بهاء سهيل شواقفه*

ملخص:

هدفت الدراسة إلى تقنين مقياس أنماط التفكير الوسواسي على البيئة الأردنية من خلال استخراج دلالات صدقه وثباته، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبٍ وطالبةٍ من طلبة البكالوريوس في الجامعات الحكومية في عمان، وتم تقنين مقياس نمط التفكير الوسواسي من خلال ترجمته وإعادة ترجمته من قبل مختصين في الترجمة، وتم استخراج صدق المحتوى وصدق البناء والصدق العاملي، أما عن الثبات فقد تم استخراج ثبات الاتساق الداخلي وثبات التجزئة النصفية، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مناسبة.

الكلمات المفتاحية: نمط التفكير الوسواسي، تقنين، طلبة الجامعات، البيئة الأردنية.

* وزارة التربية والتعليم/ الأردن/ Shawaqfehbahaa@gmail.com

المقدمة

يؤثر التفكير الوسواسي على أداء الأفراد في جميع مجالات الحياة؛ الاجتماعية والانفعالية والمعرفية والسلوكية، ويمكن أن يسبب عديدًا من المشكلات المختلفة، ويتعرّض الأفراد خلال فترة الدراسة الجامعية إلى كثير من المواقف السلبية المختلفة التي قد لا يتعاملون معها بطريقة مناسبة مما يرفع من مستوى مراجعة هذه المواقف وزيادة الأفكار الدخيلة والوسواسية.

وتعدّ الأفكار الوسواسية أحد أهم مسببات الاضطرابات النفسية المختلفة لدى البالغين؛ إذ إنها تضعف الأداء المعرفي وتزيد من استرجاع الذكريات السلبية (Lyubomirsky, et al., 2015)، وقد تصل بهم إلى الاكتئاب (Nolen-Hoeksema et al., 2008) فضلًا عن القلق الاجتماعي وإدمان المخدرات واضطرابات الأكل (Aldao et al., 2010; Ehring & Watkins, 2008; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011)، ويرتبط بضعف حل المشكلات والعمليات المعرفية المختلفة مثل المرونة المعرفية ومقدرة الذاكرة العاملة (Brinker et al., 2013).

ويعبّر نمط التفكير الوسواسي عن الأفكار المتكررة والتي لا يمكن السيطرة عليها والمتطفّلة، وتقسم إلى أربعة جوانب وهي: الأفكار التي تركز على المشكلة من حيث الأعراض والأسباب والعواقب، والتفكير المضاد للواقع الذي يركز على تخيل نتائج أو حقائق بديلة، والأفكار المتكررة التلقائية، والأفكار الاستباقية الموجهة نحو المستقبل (Tanner et al., 2013)، ويعد ميل الفرد نحو التفكير الوسواسي المتكرر مستقرًا مع المواقف المختلفة في حياة الفرد (Bagby et al., 2004).

ويعرف التفكير الوسواسي بأنه إحدى العمليات المعرفية، ويعد شكلًا من أشكال التفكير المتكرر، ويتمثل بانشغال العقل المستمر بموضوع أو فكرة محددة (Sadock, 2015)، وقد وضّح (Karatepe et al., 2013) أنه شكل من أشكال التفكير السلبي الذي يركز على المعنى والأسباب والنتائج، ويرتبط في الغالب باضطراب الوسواس القهري (Papageorgiou & Wells, 2004).

ويؤدي التفكير الوسواسي إلى الاكتئاب مما يسبب تكرار تذّكر المواقف الشخصية السلبية والشعور باليأس وعدم المقدرة على إنتاج الحلول الفعالة (Karatepe et al., 2013)، وعدّه آخرون بأنه استراتيجية غير تكيفية للتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة (Michael et al.,

2007)، ووضح (Perini et al., 2006) أنّ التفكير الوسواسي أحد مسبّبات اضطراب القلق الاجتماعي وأحد أسباب استمرارية أعراضه.

كشف الباحثون ارتباط التفكير الوسواسي بعديد من المشكلات النفسية كالغضب (Owen, 2011) والهوس (Bentall et al., 2011)، والشخصية الاكتئابية (Maddux et al., 2012)، وتعاطي المخدرات وإيذاء الذات (Kiekens et al., 2023)

قام برينكر ودوزوا (Brinker & Dozois, 2009) ببناء مقياس أنماط التفكير الوسواسي وفق تصور مارتن وتيسر (Martin & Tesser)، ويتكون المقياس من (20) فقرة، ويحتوي المقياس على فقرات تقيس الحاضر والمستقبل، وتقيس أربعة أبعاد متعلقة بالتفكير الوسواسي.

مشكلة الدراسة

يتعرض طلبة الجامعة في مرحلة الدراسة الجامعية إلى عديد من المواقف المختلفة التي تؤثر فيهم سلبيًا وإيجابيًا، ويقومون بالتعامل معها بمختلف أساليب التكيف الإيجابية منها والسلبية، ويقوم الطلبة عادةً بمراجعة المواقف السلبية التي تعرضوا لها ويقيمونها ويقيّمون أسلوب تفاعلهم مع الموقف، وعند ازدياد هذه الأفكار وعدم المقدرة على السيطرة عليها أو ظهورها في المواقف المختلفة تؤثر فيهم تأثيرًا سلبيًا وخاصة في أدائهم المهني والاجتماعي بمختلف جوانبه الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية والنفسية، وقد ينتج عن هذه الأفكار مشكلات واضطرابات نفسية مختلفة تعيقهم عن استمرارية ممارسة حياتهم بفاعلية، وقد اهتمت الدراسات بنمط التفكير الوسواسي كونه يحدد المشكلة الفعلية للفرد وكيف تتفاعل مع الاضطرابات الأخرى، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتقنين مقياس أنماط التفكير الوسواسي لمساعدة المختصين في تحديد هذه الأنماط والعمل على دحضها وعلاجها.

أسئلة الدراسة

1. ما دلالات صدق مقياس أنماط التفكير الوسواسي؟
2. ما دلالات ثبات مقياس أنماط التفكير الوسواسي؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تقنين مقياس أنماط التفكير الوسواسي على البيئة الأردنية، واستخراج الخصائص السيكومترية المختلفة من صدق وثبات.

أهمية الدراسة

تتّضح الأهمية النّظريّة للدّراسة في أنّها تقدّم معرفة نظريّة حول أنماط التفكير الوسواسي. وتعد هذه الدراسة الأولى التي تدرس أنماط التفكير الوسواسي لدى طلبة الجامعة، لما له من أهمية بالغة في التعرف إلى هذه الأنماط وفهمها.

أمّا الأهمّيّة العمليّة لهذه الدّراسة فتتمثّل في أنّها تسهم في تحديد طبيعة أنماط التفكير الوسواسي والكشف عن أبعادها ومحتواها وممارساتها لدى طلبة الجامعة، ووضع مقياس يقيس أنماط التفكير الوسواسي لاستخدامه من قبل المختصين.

مصطلحات الدراسة

أنماط التفكير الوسواسي: وهي الأفكار المتكررة والتي لا يمكن السيطرة عليها والتطفلية التي تتمثل بالأفكار التي تركز على المشكلة من أعراض وأسباب وعواقب، والتفكير المضاد للواقع التي تركز على تخيل نتائج أو حقائق بديلة والأفكار المتكررة التلقائية، والأفكار الاستباقية الموجهة نحو المستقبل (Tanner et al., 2013) وتعرف إجرائياً بأنّها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أنماط التفكير الوسواسي الذي تم تقنينه لغايات الدراسة الحالية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

- **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي 2024/2023.
- **الحدود المكانية:** الإطار الجغرافي للدراسة في العاصمة عمان.
- **الحدود البشرية:** طلبة البكالوريوس في الجامعات الحكومية في عمان.
- **محددات القياس:** تحددت الدراسة باستجابات طلبة البكالوريوس في الجامعات الحكومية في عمان على مقياس الدراسة، وعزوف بعض الطلبة عن تطبيق الأدوات.

الدراسات السابقة:

أجرى فيدال ارناز وآخرون (Vidal-Arenas et al., 2023) دراسة هدفت للتحقق من الصدق العاملي لمقياس أنماط التفكير الوسواسي المكون من 15 فقرة، وتم إجراء الدراسة في أربع دول وهي الولايات المتحدة واسبانيا والأرجنتين وهولندا، وتكونت عينة الدراسة من (3482) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مناسبة، وأن النتائج لا تختلف تبعًا للبلد.

وأجرى أيدن (Aydın, 2023) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة التكيف الجامعي بكل من

عدم المرونة النفسية والتفكير التأملي والقلق والشفقة الذاتية لدى طلبة الجامعات الحكومية في تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (657) طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة مجموعة من المقاييس منها مقياس أنماط التفكير الوسواسي، أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين التفكير الوسواسي والتكيف الجامعي، ووجود علاقة طردية بين التفكير الوسواسي وعدم المرونة النفسية.

وقام كوفوكس وآخرون (Kova´cs et al., 2021) بدراسة هدفت التحقق من صدق البناء لمقياس أنماط التفكير الوسواسي، وتكونت عينة الدراسة من (1123) من طلبة الجامعات في هنغاريا، وأظهرت الدراسة أن 19 فقرة من أصل (20) فقرة تتمتع بصدق بناء داخلي مناسبة، بينما أظهرت نتائج الصدق العاملي الاستكشافي أن المقياس لا يظهر توزيع الفقرات على الأبعاد بطريقة مناسبة وإنما تتوزع الفقرات على عامل واحد رئيس فقط.

أجرى كاروجلو ويايلكن (Karaoglu & Yalcin, 2020) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الوعي بالتركيز على اليقظة العقلية في مستويات أنماط التفكير الوسواسي لدى طلبة التربية الرياضية في تركيا، استخدمت الدراسة المنهج التنبؤي، وتكونت عينة الدراسة من (183) طالبًا وطالبة من طلبة التربية الرياضية بجامعة بينجول، استخدمت الدراسة مقياس الوعي بالتركيز على اليقظة العقلية ومقياس أنماط التفكير الوسواسي، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

وقام برينكير وآخرون (Brinker et al., 2014) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير الوسواسي ومجموعة من الاضطرابات النفسية على مقياس منيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، تكونت عينة الدراسة من (167) من طلبة البكالوريوس في استراليا، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين أنماط التفكير الوسواسي ومعظم الاضطرابات النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح بأن الدراسة الحالية اتفقت مع الدراسات السابقة من حيث العينة إذ طبقت جميعها على طلبة الجامعات، في حين تنوعت الدراسات السابقة في مكان التطبيق؛ إذ درست على دول أجنبية مختلفة.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تكوين خلفية نظرية حول متغيرات الدراسة، وكذلك تحديد أداة الدراسة.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في محاولة تقنين مقياس أنماط التفكير

الوسواسي على البيئة الأردنية والتي تعد جزءًا من البيئة العربية، وتعدّ الدراسة الأولى من نوعها من حيث تطبيق المتغير الحالي على طلبة الجامعة في حدود علم الباحث.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي لملاءمته لهذه الدراسة ولتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في الجامعات الحكومية في عمان.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (500) طالبٍ وطالبة من البكالوريوس في الجامعات الحكومية في عمان، تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

أداة الدراسة: مقياس أنماط التفكير الوسواسي

تم تقنين مقياس برينكير ودوزويس (Brinker & Dozois, 2009)؛ لاستخدامه في تحديد نمط التفكير الوسواسي لدى طلبة الجامعة، وتكون المقياس من (20) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: (التكرار، التطفل، ضعف السيطرة، إعادة التولد)، كما تم اعتماد تدريج ليكرت السباعي، إذ تم القيام بترجمة المقياس وإعادة ترجمته من قبل مختصين ثم اجراء مقارنة بين النسختين.

تصحيح المقياس

بهدف تصحيح المقياس تم اعتماد تدريج ليكرت السباعي لقياس مستوى أنماط التفكير الوسواسي لدى طلبة الجامعة، إذ يتدرج من إطلاقًا ويعطى درجة واحدة إلى كثيرًا جدًا ويعطى سبع درجات، وجميع الفقرات كانت إيجابية، كما يتم الحكم على المتوسطات الحسابية مستوى أنماط التفكير الوسواسي على النحو الآتي:

- من (1.00– 2.99) مستوى منخفض.
- من (3.00–4.99) مستوى متوسط.
- من (5.00–7.00) مستوى مرتفع.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كالآتي:

للإجابة عن سؤالي الدراسة الأول تم استخراج صدق المحكمين، وصدق البناء من خلال

معاملات ارتباط بيرسون، والصدق العاملي من خلال استخدام التحليل العاملي.

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني تم استخراج معاملات ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة كرونباخ الفا وثبات التجزئة النصفية.

النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما دلالات صدق مقياس أنماط التفكير الوسواسي؟

أولًا: صدق المحتوى

للتأكد من صدق المحتوى للمقياس تم عرضه على (12) محكمًا مختصًا في الإرشاد وعلم النفس والقياس والتقويم، إذ طلب منهم إبداء آرائهم حول مناسبة صياغة الفقرات ومدى انتمائها للأبعاد واقتراح أية تعديلات يرونها مناسبة، وتم اعتماد نسبة الاتفاق (80%) بين المحكمين على مناسبة الفقرة، وقد تم الأخذ بآراء المحكمين بينما لم يتم حذف أو إضافة أي فقرة.

ثانيًا: صدق البناء الداخلي

للتحقق من صدق البناء للمقياس تم استخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الاستجابات على الفقرات والأبعاد، كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) معامل ارتباط الفقرة مع البعد لمقياس أنماط التفكير الوسواسي

التكرار		التطفل		ضعف السيطرة		إعادة التولد	
الرقم	الارتباط بالبعد	الرقم	الارتباط بالبعد	الرقم	الارتباط بالبعد	الرقم	الارتباط بالبعد
1	.666**	5	.668**	9	.672**	15	.650**
2	.713**	6	.637**	10	.686**	16	.673**
3	.746**	7	.806**	11	.679**	17	.605**
4	.698**	8	.584**	12	.651**	18	.606**
				13	.529**	19	.591**
				14	.501**	20	.525**

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يلاحظ من الجدول (1) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع البعد الذي تنتمي إليه بين (0.501−0.806)، وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة بأن تكون دالة عند مستوى دلالة (α=0.05)، وبذلك فإن معاملات ارتباط الفقرات مقبولة.

ثالثًا: الصدق العاملي

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس(Varimx Method) لإجابات الطلبة على مقياس أنماط التفكير الوسواسي،

ويبين الجدول (2) النتائج.

الجدول (2) نسبة التباين الفسر للعوامل

العنصر	القيم الأولية			مجموع مربعات التباين المفسر		
	الكلى	نسبة التفسير	نسبة التفسير التصاعدي	الكلى	نسبة التفسير	نسبة التفسير التصاعدي
1	4.770	23.848	23.848	4.770	23.848	23.848
2	1.789	8.943	32.791	1.789	8.943	32.791
3	1.586	7.930	40.722	1.586	7.930	40.722
4	1.355	6.775	47.497	1.355	6.775	47.497
5	.980	4.901	52.398			
6	.946	4.730	57.128			
7	.825	4.126	61.254			
8	.803	4.016	65.269			
9	.775	3.875	69.144			
10	.757	3.786	72.930			
11	.679	3.395	76.325			
12	.657	3.285	79.610			
13	.600	2.999	82.609			
14	.595	2.974	85.583			
15	.535	2.675	88.258			
16	.507	2.537	90.795			
17	.499	2.495	93.290			
18	.476	2.382	95.673			
19	.445	2.224	97.896			
20	.421	2.104	100.000			

يتضح من الجدول (2) أنه يوجد (4) عوامل تتشبع عليها فقرات المقياس، والجدول (3) يبين تشبع الفقرات على العوامل المختلفة.

الجدول (3) تشبعات الفقرات على عوامل المقياس

الفقرات	العوامل			
	1	**2**	**3**	**4**
1	.112	.087	.130	**.670**
2	.131	.133	.075	**.727**
3	.251	.142	.077	**.622**
4	.049	.085	.144	**.632**
5	**.723**	.037	.065	.205
6	**.639**	-.032	.106	.318
7	**.580**	-.020	.034	.007
8	**.551**	.255	.173	-.043
9	.044	.106	**.733**	.188
10	.138	.103	**.757**	.009

الفقرات	العوامل			
	1	2	3	4
11	.049	.055	**.734**	.181
12	.223	.133	**.614**	.114
13	.083	.101	**.682**	.152
14	.100	.085	**.665**	.123
15	.019	**.683**	-.016	.165
16	-.083	**.748**	.094	.162
17	.043	**.553**	.288	-.112
18	.254	**.510**	.029	.071
19	.391	**.440**	.158	.112
20	.335	**.339**	.102	.228

يبين الجدول (3) أن الفقرات الأربع الأولى التي تنتمي للبعد الأول تشبعت على العامل الرابع، بينما تشبعت الفقرات (5–8) التي تنتمي للبعد الثاني على العامل الأول، وتشبعت الفقرات (9–14) التي تنتمي للبعد الثالث على العامل الثالث، وأخيرًا تشبعت الفقرات (15–20) التي تنتمي للبعد الرابع على العامل الثاني، وبذلك توزعت تشبعات الفقرات كما وردت في المقياس الأصلي، مما يدل على تمتع المقياس بصدق البناء.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما دلالات ثبات مقياس أنماط التفكير الوسواسي؟

للتأكد من ثبات مقياس أنماط التفكير الوسواسي، تم حساب معامل الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس حسب معادلة كرونباخ ألفا وثبات التجزئة النصفية، والجدول (4) يبين النتائج.

الجدول (4) قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أنماط التفكير الوسواسي

الأبعاد	معامل ثبات الاتساق الداخلي	معامل ثبات التجزئة النصفية
التكرار	0.859	0.821
التطفل	0.863	0.842
ضعف السيطرة	0.873	0.803
إعادة التولد	0.861	0.839

يبين الجدول (4) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أنماط التفكير الوسواسي تراوحت بين (0.859–0.873)، بينما تراوحت قيم ثبات التجزئة النصفية بين (0.803–0.842)، وهي معاملات ثبات مقبولة.

مناقشة النتائج

يمكن عزو نتائج الدراسة إلى ما يتمتع به المقياس من بناء مستند على الأطر النظرية والتجريبية وهو ما اتضح في الدراسات السابقة التي اتفقت مع هذه الدراسة من حيث تمتع المقياس

بدلالات صدق وثبات مناسبة، كما أن المقياس مكون من (20) فقرة مما يساعد في سهولة تطبيقه على عينة الدراسة دون ملل او عشوائية عند الإجابة، وأنه يغطي كافة العناصر التي تقيس أنماط التفكير الوسواسي، إذ إن عدد الفقرات تؤثر في الصدق والثبات (Abd-Alrahman, 2008).

وجاءت هذه الدراسة لتؤكد صدق مقياس أنماط التفكير الوسواسي وثباته على البيئة العربية عامة والبيئة الأردنية على وجه الخصوص، فضلا عن القيام بتعريب المقياس من قبل مختصين والتأكد من الترجمة بإعادة ترجمته، والتأكد من أنه مناسب للبيئة العربية الأردنية، ومن جهة أخرى تم التحقق من مدى مناسبة الفقرات من خلال الأخذ بآراء محكمين مختصين في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم، وعند التطبيق لوحظ عدم حاجة أي من أفراد العينة إلى توضيح أو مساعدة لفهم الفقرات وهذا ما يبين أن فقرات المقياس واضحة ومناسبة للعينة والبيئة الأردنية.

فضلًا عن ذلك فقد تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة ورقيًا مما يسمح للطالب بالاجابة على المقياس مع توضيح آلية التطبيق، وتوفير الراحة النفسية له للإجابة من خلال توضيح السرية، وقد تم التأكد من عدم وجود إجابات عشوائية من خلال إعطاء حرية التطبيق وإيقاف المستجيب في حال لم يكن يقرأ السؤال.

تشابهت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات (Vidal-Arenas et al., 2023; Kova´cs et al., 2021) بالنسبة إلى صدق البناء والثبات، واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (Kova´cs et al., 2021) بالنسبة للتحليل العاملي.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الدراسة بما يأتي:

1. توجيه الجامعات والمؤسّسات للعمل على توفير المقياس لدى مكتب الإرشاد النفسي في الجامعة.
2. استخدام المقياس من قبل المختصين في العيادات والمستشفيات كونه أثبت قدرته على التنبؤ بالاضطرابات المختلفة واستمرارها.
3. إجراء مزيد من الدراسات حول أنماط التفكير الوسواسي، وربطها بالاضطرابات النفسية المختلفة لتحديد النمط الذي يعتبر عامل خطورة لكل اضطراب نفسي.

References

Abd-Alrahman, S. (2008). *Psychological Measurement Theory and Application*, Heba Alneel for publishing.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation

strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.

Aydın, Y. (2023). Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 12(2), 422-434.

Bagby, R. M., Rector, N. A., Bacchiochi, J. R., & McBride, C. (2004). The stability of the response styles questionnaire rumination scale in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 527-538.

Bentall, R. P., Myin-Germeys, I., Smith, A., Knowles, R., Jones, S. H., Smith, T., & Tai, S. J. (2011). Hypomanic personality, stability of self-esteem and response styles to negative mood. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(5), 397-410.

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19.

Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L., & Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, 4(03), 224.

Brinker, J. K., Chin, Z. H., & Wilkinson, R. (2014). Ruminative thinking style and the MMPI-2-RF. Personality and Individual Differences, 66, 102-105.

Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.

Karaoglu, B., & Yalcin, I. (2020). The Effect of Mindful Attention Awareness on Ruminative Thought Styles: Physical Education and Sports Teacher Candidates. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(3), 511-518.

Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., & Turkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the ruminative thought style questionnaire. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231-241.

Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., ... & Kessler, R. C. (2023). Non-suicidal self-injury among first-year college students and its association with mental disorders: results from the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *Psychological medicine*, 53(3), 875-886.

Kova´cs LN, Kocsel N, Galambos A, Magi A, Demetrovics Z, Ko¨ko¨nyei G (2021) Validating the bifactor structure of the Ruminative Thought Style Questionnaire—A psychometric study. *PLoS ONE,* 16(7): e0254986.

Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual review of clinical psychology*, 11(1), 1-22.

Maddux, R. E., Lundh, L. G., & Bäckström, M. (2012). The swedish depressive personality disorder inventory: psychometrics and clinical correlates from a DSM-IV and proposed DSM-5 perspective. *Nordic Journal of Psychiatry*, 66(3), 167-177.

Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24(5), 307-317.

Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 589-609.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.

Owen, J. M. (2011). Transdiagnostic cognitive processes in high trait anger. *Clinical psychology review*, 31(2), 193-202.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment.* John Wiley & Sons.

Perini, S. J., Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2006). Perception of performance as a mediator in the relationship between social anxiety and negative post-event rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 645-659.

Sadock, B. J. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (Vol. 2015, pp. 648-655). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013). *15-Item Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)* [Database record]. APA PsycTests

Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 37, 633-646.

Vidal-Arenas, V., Ibáñez, M. I., Ortet-Walker, J., Ortet, G., Mezquita, L., & Cross-cultural Addictions Study Team Bravo Adrian J. Henson James M. Pearson Matthew R. Pilatti Angelina Prince Mark A. Read Jennifer P. Roozen Hendrik G. Ruiz Paul. (2023). Examination of the latent structure of the Ruminative Thoughts Style Questionnaire across countries, gender, and over time. *Current Psychology*, 42(22), 18549-18557.

الرقم	الفقرة	1 (اطلاقًا)	2	3	4	5	6	7 (كثيرًا جدًا)
التكرار repetitiveness								
1	أجد نفسي أفكر بالأمور مرارًا وتكرارًا							
2	عندما أواجه مشكلة، فإنها تؤرق تفكيري لمدة طويلة							
3	أجد أن بعض الأفكار تتوارد إلى ذهني مرارًا وتكرارًا طوال اليوم							
4	لا يمكنني التوقف عن التفكير في بعض الأمور							
التطفل intrusiveness								
5	عندما أتوقع التعرض لموقف اجتماعي، أتخيل كل سيناريو ومحادثة ممكنة							
6	أقوم بإعادة تخيل المواقف السابقة كما كنت أتمنى أن تحدث							
7	أجد نفسي غارقًا بأحلام اليقظة عن أمور كنت أتمنى أن أفعلها							
8	عندما أشعر أنني خضت تجربة سيئة، أقوم بتخيل سيناريوهات مختلفة أتصرف فيها بشكل مختلف							
ضعف السيطرة uncontrollability								
9	عندما أحاول حل مشكلة معقدة، أجد نفسي أعود لنقطة الصفر بدون أي حل.							
10	أحفّز نفسي للأحداث المهمة القادمة من خلال التفكير بها بكثرة							
11	لا أستطيع تشتيت انتباهي عن الأفكار غير المرغوب فيها							
12	من الصعب علي الوصول إلى فهم واضح للمشكلة حتى لو فكرت فيها لساعات							
13	من الصعب علي التوصل إلى استنتاج واضح عن بعض المشاكل مهما طالت مدة تفكيري فيها							
14	أدرك بعض الأوقات أنني كنت أفكر في شي ما لساعات							
إعادة التولد recurrence								
15	عندما أحاول حل مشكلة ما، أقوم بإجراء مناقشات طويلة في ذهني؛ إذ أستمر في تكرار نقاط مختلفة							
16	أحب تذكر الأحداث الممتعة من الماضي							
17	عندما أكون متحفزًا لحدث مثير، فإن تفكيري فيه يؤثر على ما أعمل عليه							
18	حتى أثناء تحدثي مع شخص ما، تخطر ببالي أفكار غير مرتبطة بالموضوع.							
19	عندما يكون لدي محادثة مهمة قادمة، أميل إلى تكرارها في ذهني مرارًا وتكرارًا							
20	إذا كان لدي حدث مهم قادم، لا يمكنني التوقف عن التفكير فيه							