



Journal of Educational and
Psychological Research

مجلة البحوث التربوية والنفسية

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



أثر استرجاع الخبرات الصدمية في التفكير بالتمني لدى عينة من طلبة الجامعة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة

نور وليد هميم*¹ وفؤاد محمد فريخ²

^{1,2} قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار، الأنبار، العراق.

معلومات المقالة

المخلص

تاريخ المقالة:
الاستلام: 1، كانون الأول 2025
إجراء التعديلات: 23، كانون الأول 2025
قبول النشر: 11، كانون الثاني 2026
النشر على الإنترنت: 1، نيسان 2026

الكلمات المفتاحية:
استرجاع الخبرات الصدمية
التفكير بالتمني
اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)
الصدمة النفسية

تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف أثر استرجاع الخبرات الصدمية في التفكير بالتمني لدى عينة من طلبة جامعة الأنبار المصابين باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). من أجل تحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحثان المنهج شبه التجريبي مع استخدام أداتين لقياس اضطراب ما بعد الصدمة (PCL-5) ومقياس للتفكير بالتمني تم بناؤه من قبل الباحثين وتم التحقق من صدقه وثباته. تم اختيار عينة قوامها (301) طالب وطالبة كانوا قد تعرضوا إلى أحداث صدمية تمثلت بوفاة شخص عزيز (أب-أم- أو شخص مقرب)، تم تشخيص (90) منهم بدرجات متفاوتة من اضطراب ما بعد الصدمة (كلي، جزئي، بدون اضطراب). تم استخدام الطريقة العشوائية لاختيار (30) طالباً وطالبة قسموا إلى ثلاث مجموعات تجريبية (تمثل مستويات الاضطراب المختلفة) لموقف تجريبي مصمم لاسترجاع الذاكرة الصدمية من خلال عرض فيديو تعرض قصص فقدان مفاجئ، مع قياس مستوى التفكير بالتمني قبل وبعد التجربة. بعد تحليل البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة أشارت النتائج إلى أن 17.9% من العينة لديهم اضطراب ما بعد الصدمة بدرجة عالية، و14.62% لديهم مستوى مرتفع من التفكير بالتمني، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بينهما. كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير بالتمني بين المجموعات الثلاث (الكلي، الجزئي، بدون اضطراب)، لصالح المجموعة ذات الخبرة الصدمية الشديدة (الكلي). كما أشارت النتائج إلى إن استرجاع الخبرات الصدمية (العرض التجريبي) أدى إلى زيادة ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير بالتمني لدى مجموعة اضطراب ما بعد الصدمة الجزئي، كذلك أوضحت النتائج وجود انخفاض دال احصائياً في مستوى التفكير بالتمني لدى مجموعة اضطراب ما بعد الصدمة الكلي، يفسره الباحثان على أنه رد فعل قد يعكس استنفاداً للدفاعية أو بداية تحول في نمط التفكير. أخيراً أشارت النتائج إلى عدم وجود تغير ذي دلالة في مستوى التفكير بالتمني لدى المجموعة التي لا تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، مما يؤكد أن التغير مرتبط بالخبرة الصدمية وليس بالمتغير التجريبي نفسه.

المقدمة

وفقدان الأمان وصعوبة التحكم بالانفعالات (Freh & Chung, 2021). وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM-5)، تنتج الصدمة النفسية عن التعرض المباشر لحدث يهدد الحياة أو السلامة الجسدية للفرد أو المقربين منه (الحمادي، 2015)، وتظهر لدى الضحايا مشاعر العجز واضطراب الأمان والاستقرار (Seligman, 2005). وتُعرف هذه الحالة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وهو اضطراب نفسي ينتج عن التعرض لمواقف شديدة كالحرب أو العنف أو فقدان الأحبة (American

يتعرض الإنسان خلال حياته لأحداث صادمة كالإخفاقات أو الحوادث المؤلمة التي تصيبه أو تصيب من حوله، وتترك آثاراً نفسية وجسدية طويلة الأمد إذا لم تُعالج بالشكل المناسب. فالخبرة الصدمية هي موقف مفاجئ يرهق الجهاز النفسي ويخل بالتوازن الداخلي (Meichenbaum, 1994)، وتؤدي إلى اضطرابات أنية أو مزمنة وتغير نظرة الفرد لنفسه والعالم (Ursano et al., 1994). وتشير الدراسات إلى أن الصدمات تُحدث تغييرات عميقة في المشاعر، كالخوف

* Corresponding author.

E-mail address: nou23h3002@uoanbar.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-089-007

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



4. التعرف على الفروق في التفكير بالتمني على وفق بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس- التخصص) وتقييم دلالاته الاحصائية.
 5. تصميم موقف تجريبي نفسي لاسترجاع الخبرات الصدمية لدى عينة من طلبة الجامعة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة.
 6. الكشف عن اثر استرجاع الخبرات الصدمية في التفكير بالتمني لدى عينة من طلبة الجامعة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة.
- تقتصر الدراسة الحالية على طلبة جامعة الأنبار من الجنسين (ذكور وإناث)، ومن تخصصات (إنسانية – علمية)، ممن تم تشخيصهم باضطراب ما بعد الصدمة باستخدام أداة تشخيصية (PCL-5) خلال العام الدراسي 2024-2025. تم تعريف استرجاع الخبرات الصدمية (Retrieval) في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-IV-TR) بأنه عملية عقلية ونفسية يتم فيها إعادة تفعيل الذكريات المرتبطة بحدث صادم سابق، مما يؤدي إلى استحضار المشاعر والانفعالات المرتبطة بذلك الحدث، يحدث بشكل تلقائي أو نتيجة لمثيرات معينة (American Psychiatric Association, 2000) . بينما تم تعريف التفكير بالتمني (Wishful Thinking) في قاموس كامبريدج: (Cambridge Dictionary, 2003) (854) بأنه تصور أو مناقشة أحداث مستقبلية غير محتملة أو شبه مستحيلة وكأنها واقعة فعلاً، بدافع الرغبة القوية فيها اما اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder PTSD) فقد عرفه (Davidson et al., 1996) بأنه حالة نفسية تنشأ نتيجة التعرض لحدث صادم يتسم بالشدّة أو العنف، ويهدد سلامة الفرد الجسدية أو النفسية، مما يؤدي إلى آثار طويلة الأمد قد تُضعف من قدرته على التكيف وتؤثر سلبيًا على جودة حياته.

الإطار النظري:

أولاً: مفهوم الصدمة النفسية: تُعد الصدمة المفاجئة من أشد التجارب التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان، خصوصاً عندما يواجه الموت وجهاً لوجه. ففي تلك اللحظة، يترسخ في ذهنه ما يُعرف بـ"فكرة الموت المؤجل"، التي تشكل إحدى أكبر الصدمات النفسية. ترى منظمة الصحة العالمية (WHO, 2011) أن الصدمة النفسية (Psychological Trauma) هي استجابة عاطفية لحدث مروّع أو مرهق، أو شكل من أشكال الإيذاء. ويمكن أن تؤثر هذه الأحداث في شعور الفرد بالأمان، فتجعله يشعر بالعجز أو الإرهاق مباشرة بعد وقوع الحدث الصادم. وغالباً ما تلي ذلك ردود فعل طويلة الأمد، حيث يعاني الفرد من اضطرابات في عواطفه وذاكراته، وقد تستمر الأزمات الناتجة عنها لفترات ممتدة، مما يسبب آثاراً ضارة طويلة الأمد على الصحة النفسية للفرد. وقد أشارت دراسات كل من أرسينغاس وهيندرسون (Arciniegas & Henderson, 2022) إلى هذا التأثير الممتد للصدمة النفسية على الأفراد لا يقتصر أثره على المشاعر فقط، بل يمتد ليؤثر سلبيًا في الذاكرة، ويرفع من مستوى الضغط النفسي الواقع على الفرد المصاب. ويعود ذلك إلى تأثير الصدمة في مناطق محددة

(Psychiatric Association, 2013)، ويتميز بإعادة معايشة الحدث الصادم وتجنب تذكره والانفصال العاطفي وصعوبة النوم (Ehlers & Clark, 2000). كما تشير الأبحاث إلى أن اضطراب ما بعد الصدمة يؤثر في الذاكرة والتفكير المستقبلي، ما يدفع الأفراد إلى التفكير بالتمني كآلية هروب من الواقع (Kleim et al., 2014)، (محززي، 2020). فالمصاب بالاضطراب قد يعيد تشكيل ذكرياته بطريقة سلبية ومشوهة (Rubin et al., 2019)، مما يعزز التفكير غير الواقعي القائم على الرغبة لا على الحقيقة (Gilovich, 1991)، (الدليمي، 2022). وهذا التفكير يؤدي إلى ضعف المرونة المعرفية، وتجاهل الأدلة الواقعية، وتبني معتقدات غير منطقية. كما وجدت الدراسات أن التفكير بالتمني يرتبط بالقلق والضغط المزمنة، ويُسهّم في إعادة تنشيط الذكريات الصدمية، مما يطيل المعاناة النفسية (Wells & Matthews, 1996)، (Nolen-)، (Hoeksema et al., 2008). وفي أوساط الطلبة الجامعيين، تُظهر الأبحاث أن الصدمات النفسية تؤثر سلبيًا على التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية، خاصة في البيئات المضطربة (Murphy et al., 2014)، (القاعود والشقران، 2022). كما تبين أن الطلبة الذين عانوا من خبرات صادمة أكثر عرضة للتشوهات المعرفية وصعوبات التأقلم (Zhang & Ahang, 2018)، (الهيبي، 2019)، مما يعزز التفكير بالتمني كآلية دفاعية لتخفيف الألم النفسي.

تعد دراسة التفكير بالتمني واسترجاع الذكريات الصدمية لدى طلبة الجامعة من الدراسات ذات الأهمية المتزايدة في ميدان علم النفس المعرفي والإكلينيكي، لما تسهم به في فهم الآليات المعرفية والانفعالية التي يستخدمها الأفراد لمواجهة الخبرات الصادمة. إذ يبرز التفكير بالتمني كأحد أساليب التكيف الدفاعي التي تساعد الفرد مؤقتًا في تخفيف الألم النفسي، لكنه قد يتحول إلى عامل معيق للتعافي إذا استُخدم بشكل مفرط أو غير واقعي. كما تتجلى أهمية هذه الدراسة في محاولتها سدّ فجوة معرفية تتعلق بالعلاقة بين التفكير بالتمني واسترجاع الذكريات الصدمية، وهي علاقة لم تنل ما يكفي من الاهتمام في الدراسات السابقة، خاصة في البيئة الجامعية التي تعد مرحلة حرجة من النمو النفسي والاجتماعي. كما تكتسب الدراسة أهمية تطبيقية من خلال إمكانية توظيف نتائجها في تصميم برامج إرشادية وعلاجية تستهدف الطلبة الذين يعانون من آثار الصدمات النفسية، بهدف تعديل أنماط التفكير غير التكيفي، وتعزيز استراتيجيات المواجهة الواقعية، والارتقاء بمستوى الصحة النفسية والتوافق الأكاديمي والاجتماعي لديهم.

ومن هنا، يهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرف على مدى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة.
2. التعرف على الفروق في اضطراب ما بعد الصدمة على وفق بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس- التخصص) وتقييم دلالاته الاحصائية.
3. التعرف على مدى انتشار التفكير بالتمني لدى طلبة الجامعة.

وسعيهم الدؤوب نحو إيجاد حلول فعالة لها (العزاوي، 2019). وترى النظريات والنماذج الحديثة ان التفكير بالتمني هو مفهوم لتوقع إيجابي متجذر في المعالجة الدفاعية. وينطوي على تجنب التفكير في النتائج غير السارة في المستقبل، والتحضير لها، وكذلك افتراض أن النتائج الإيجابية هي الأكثر احتمالاً وأن الأفراد الذين يميلون إلى التفكير التمني غالباً ما يتخذون قرارات غير عقلانية نتيجة لتأثرهم العاطفي برغباتهم، ما يؤدي إلى تحريف إدراكهم للواقع وتشويه توقعاتهم المستقبلية، خاصة فيما يتعلق بالجوانب المرتبطة بالصحة والرفاهية النفسية (كازم، 2014). ومن منظور علم النفس الاجتماعي، يؤثر التفكير التمني بشكل كبير في قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات منطقية، لا سيما في حالات الغموض أو تضارب المعلومات، ذلك أن التفكير بالتمني يمكن أن يقود إلى التفاؤل غير الواقعي وتجنب مواجهة الحقائق، الأمر الذي ينعكس سلباً على القرارات المصيرية في حياة الأفراد (بوكر، كريستوفر، 2011). بهذا المعنى يُعد التفكير بالتمني، كأحد أنماط التفكير، فرصة كبيرة أمام الفرد للتكيف مع عالمه الخارجي، ومساعدته في التعبير عن فرديته وتنمية مواهبه، معتمداً في ذلك على دافعيته وقدراته وشخصيته، ومستنداً إلى أسس واتجاهات نظرية متعددة، ولا شك أن لكل فرد أسلوبه الخاص في التفكير الذي يميزه عن الآخرين (حبيب، 2014).

رابعاً: نماذج تفسير التفكير بالتمني — Scheier & Carver (1994)

يشير نموذج "التوجه نحو التفاؤل" الذي طوره (Scheier and Carver, 1994) إلى أن الفروق الفردية في مدى تبني الأفراد لتوقعات إيجابية تجاه المستقبل تؤثر بشكل مباشر في طريقة تعاملهم مع الضغوط والمواقف الصعبة. فالأشخاص المتفائلون يميلون إلى تفسير الأحداث الصعبة التي يخبروها بطريقة إيجابية، ويتبنون أساليب تكيف فعالة تعتمد على المبادرة والمثابرة في مواجهة التحديات. ويؤكد هذا النموذج على أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والتوازن العاطفي التي يحققها هذا النوع من التفكير (التفكير بالتمني)، ويُعد من العوامل المساهمة في تعزيز القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي. كما يؤكد هذا النموذج على أن الأفراد ذوي الاتجاه التفاؤلي يمتلكون مستوى أعلى من الدافعية والرضا الذاتي، وأن لديهم قدرة أكبر على استخدام استراتيجيات التأقلم الإيجابي مثل: إعادة التقييم المعرفي، وحل المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي. في المقابل، يميل الأفراد المتشائمون إلى استخدام استراتيجيات سلبية مثل الانسحاب والتجنب، مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. ومن الجدير بالذكر ان Scheier (1987) & Carver) قد أشارا إلى أن التوجه نحو التفاؤل ليس فقط مجرد صفة شخصية، بل يرتبط أيضاً بعدة مؤشرات نفسية وسلوكية، مثل درجة التكيف في البيئات الضاغطة، وتبني نمط تفكير يتسم بالإيجابية والمرونة. كما أن التفاؤل يرتبط بمفهوم "الاستجابة الانفعالية التكيفية"، أي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية، والاستمرار في العمل على تحقيق الأهداف حتى في ظل الفشل أو الإحباط المؤقت. كما بين كل من (Scheier & Carver, 1993) إلى ان نمط

في الدماغ، بالإضافة إلى الأنظمة الكيميائية والعصبية والهرمونات ومنها هرمون الكورتيزول (Cortisol) والنور أدرينالين (Norepinephrine). وبحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية، فإن نحو 70% من سكان العالم قد تعرضوا لصدمة نفسية واحدة على الأقل خلال حياتهم (لي وآخرون، 2023). وفي هذا السياق، يشير محرز (2021) إلى أن هذا الاضطراب يتضمن أعراضاً متنوعة نتيجة لتداخل العديد من الآليات النفسية والعصبية، مما يجعله من أكثر الاضطرابات تعقيداً وتشابكاً.

ثانياً: استرجاع الخبرات الصادمة وعلاقتها بالإدراك والتفكير: تمر في حياة الإنسان عدد من الأحداث الصادمة أو الضاغطة، مثل الكوارث الطبيعية، الحروب، الاعتداءات، الحوادث المؤلمة، أو المشكلات الاجتماعية الحادة. وتُعد هذه الأحداث من مسببات الضغط النفسي الشديد، والذي قد يؤدي إلى تغييرات ملحوظة في الإدراك والتفكير (البيدي، 2016). وتناولت نظريات مبكرة مثل نظرية فرويد (Freud, 1910) هذه العلاقة مشيرة إلى أن الصدمات النفسية، لا سيما في الطفولة، قد تؤدي إلى أعراض مختلفة تؤثر في البناء النفسي ومن ثم إصابة الفرد بالعديد من الاضطرابات أو الاختلالات النفسية. وقد يتم استرجاع تلك الصدمات بصورة شعورية أو لا شعورية خاصة تلك التي كانت تمثل حدثاً مفاجئاً عنيفاً قد يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي. ويُعد استرجاع الخبرات الصدمية من العمليات المعقدة التي تتداخل فيها الجوانب النفسية والعصبية، وتؤدي دوراً محورياً في تطور اضطراب ما بعد الصدمة. إذ تتنوع النظريات والآليات التي تفسر كيفية استرجاع هذه الذكريات، بدءاً من النماذج المعرفية وصولاً إلى الدراسات العصبية الحديثة. ومن النظريات المعرفية لاسترجاع الذكريات الصدمية، هي:

1. نظرية التمثيل المزدوج (Dual Representation Theory): تقترح هذه النظرية أن الذكريات الصدمية تُخزن في نوعين من الأنظمة الذاكرية: النظام اللفظي القابل للوصول (VAM) والنظام الحسي المرتبط بالمواقف (SAM). تشير الدراسات إلى أن النظام الأول يُخزن المعلومات التي يمكن استرجاعها لفظياً، بينما يُخزن الثاني المعلومات الحسية التي تُسترجع تلقائياً عند التعرض لمحفزات مرتبطة بالصدمة، مما يُفسر ظهور الاسترجاع (Flashbacks) والاحلاك المزعجة (الكوابيس) (Brewin, Dagleish, and Joseph, 1996).

2. النموذج المعرفي لإهلرز وكلارك: يركز هذا النموذج على كيفية معالجة الأفراد للصدمة وتفسيرهم لها، حيث يُعتقد أن الذكريات الصدمية تُخزن بشكل غير متماسك، مما يؤدي إلى استرجاعها بشكل مفاجئ وغير سياتي. يُساهم هذا في الحفاظ على الشعور المستمر بالتهديد والخوف (Ehlers & Clark, 2000).

ثالثاً: التفكير بالتمني: Wishful Thinking: تؤكد الدراسات النفسية على أهمية استخدام العقل، والبحث على التفكير والتدبر دون فرض قيود على هذا النشاط العقلي إذ يُجمع الباحثون على أن التفكير السليم يبدأ بالقدرة على اكتشاف المشكلات، فالأفراد ذوو القدرات التفكيرية العالية يتميزون بملاحظتهم الدقيقة للمشكلات لحظة وقوعها،

تم استخدام ثلاث أنواع من العينات في البحث الحالي وعلى النحو الآتي:

عينة البحث الأولى: تألفت هذه العينة من 500 طالب وطالبة بهدف التعرف على نوع الصدمة تمهيداً للحصول على العينة النهائية لتطبيق البرنامج عليها. أما عينة البحث الثانية (عينة التحليل الإحصائي): أشارت نتائج التحليل الإحصائي الأولي للعينة الأولى إلى أن (301) طالب وطالبة كان لديهم حالة فقدان شخص عزيز أو أحد الوالدين أو موت مفاجئ، لذا تم تحديد هذا النوع من الصدمة من أجل اختيار العينة التي سوف يتم تطبيق مقياس اضطراب ما بعد الصدمة التشخيصي المعتمد في هذا البحث بعد القيام بإجراءات الصدق والثبات من أجل تحديد درجة الصدمة ومستوى الاضطراب بمستوياته الثلاثة المتعمدة من قبل الجمعية النفسية الأمريكية وهي: المستوى الأول: لا يوجد اضطراب No PTSD، المستوى الثاني: اضطراب جزئي Partial PTSD، المستوى الثالث: اضطراب كلي Full PTSD. تم حساب شدة اضطراب ما بعد الصدمة بناءً على درجة القطع التي حددتها الجمعية النفسية الأمريكية من جمع النقاط المحسوبة في المقياس وحسب الآتي: 1- 31 درجة لا يوجد اضطراب، 32- 55 اضطراب جزئي، 55- 80 وهي الدرجة الكلية اضطراب شديد كلي. بعد تحليل إحصائي أولي للبيانات لهذه العينة أشارت النتائج إلى أن (211، 70.09%) لم يعانون من مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة وهم ضمن الفئة الثالثة. كما أشارت النتائج إلى أن (77، 23.91) تم تشخيصهم على أنهم يمتلكون مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة الجزئي، بينما بلغ عدد الطلاب الذين تم تشخيصهم على أنهم يمتلكون مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة الكلي (13، 4.13%). أخيراً عينة البحث الثالثة: وهي عينة البحث التجريبية التي جرى عليها تطبيق البرنامج وتم اختيارها بطريقة عشوائية وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة بحيث شملت (10) طلاب، 7 ذكور و3 إناث) ممن تم تشخيصهم على أنهم لا يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، (10) طلاب، 3 ذكور و3 إناث) ممن يعانون من اضطراب جزئي، و (10) طلاب 4 ذكور و6 إناث) ممن تم تشخيصهم على أنهم يعانون من اضطراب كلي.

أدوات البحث:

أولاً مقياس التفكير بالتمني: لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحثان ببناء مقياس للتعرف على التفكير بالتمني وتكون المقياس من 42 فقرة جرى توزيعها على حسب الأهمية النسبية للأبعاد. اشتمل البعد الأول (المعرفي) على 15 فقرة وتمثل الوزن النسبي (30%)، أما البعد الثاني (العاطفي) شمل 14 فقرة وتمثل الوزن النسبي (28%)، في حين تكون البعد الثالث (الهروب من الواقع) من 10 فقرات تمثل الوزن النسبي (20%)، بينما بلغ عدد فقرات البعد الرابع (الفكر التخيلي) 11 فقرة وتمثل الوزن النسبي (22%). اتبع الباحثان طريقة ليكرت في تحديد بدائل الإجابة بحيث كانت أوزان البدائل تتراوح بين (1 - 5) لفقرات السلبية و(5 - 1) لفقرات الإيجابية. قام الباحثان بحساب الصدق العامي للفقرات عن طريق استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي للكشف عن البنية العاملية للمقياس

التفكير هذا الذي يتسم بالإيجابية يتم فيه تفضيل الاعتقادات أو التوقعات الإيجابية بناءً على ما يتمناه الفرد، لا بناءً على الأدلة الواقعية أو الموضوعية والذي أطلقا عليه فيما بعد (التفكير بالتمني) له عدة أنماط هي:

1. **تجاهل الأدلة المخالفة:** يتجاهل الفرد المعلومات التي تتعارض مع ما يؤيد تصديقه، ويختار فقط ما يدعم رغباته، بحيث يميل الفرد إلى تبرير المعتقدات المرغوبة وتجاهل الأدلة المخالفة.
2. **الإصرار على الاعتقاد الخاطئ:** يصبر الشخص على تصديق تلك الاعتقادات فقط لأنها تتماشى مع ما يرغب فيه أو أنها تحقق له نوع من الراحة النفسية وتخفيف التوتر.
3. **الميل إلى خلق تفسيرات غير واقعية:** عندما لا تتطابق التوقعات مع النتائج، يخلق الشخص مبررات غير واقعية لتجنب الصدمة أو المسؤولية.
4. **الاعتماد على التمني بدل التخطيط:** يتوقف بعض الأفراد عن وضع خطط واقعية لحياتهم لأنهم يظنون أن الأمور ستحل بالتمني فقط، وهنا لا بد من التمييز بين المواجهة القائمة على الأمل وتلك المبنية على التخطيط الفعلي.
5. **توهم التحكم والسيطرة:** يظن الإنسان أنه يستطيع التحكم في النتائج فقط لأنه يرغب بذلك، رغم أن الواقع عكس ذلك.
6. **الإنكار الدفاعي:** يعبر عن رفض الشخص مواجهة الحقيقة بسبب أنها تتعارض مع رغباته أو خوفه من الألم النفسي. يرتبط هذا النمط بما يُعرف بـ التحكم الدفاعي في المعرفة.
7. **التفكير الرغوي في العلاقات:** يتمثل في تمسك الشخص بعلاقة غير صحية على أمل أن الطرف الآخر سيتغير، أو أن الظروف ستتحسن بدون أدلة حقيقية. وفقاً لدراسة (Holmes et al, 1996)، فإن الأزواج كثيراً ما يظهرون تحيزاً رغوياً تجاه الشريك، ويضعون صورة مثالية للشريك تفوق الواقع بهدف الحفاظ على التوازن العاطفي.
8. **رفض التنبؤات الواقعية:** يرفض بعض الأشخاص التفكير الاحتمالي، ويفضلون "الأمل" في النتائج الإيجابية فقط، متجاهلين الحسابات الواقعية.

منهجية البحث وإجراءاته:

اعتمد الباحثان المنهج شبه التجريبي الذي يعد أحد أهم مناهج البحث وأصعبها وأكثرها دقة، لأنه لا يكتفي بوصف الظواهر كما هي، بل يعمل الباحث فيه على تغيير بعض العوامل تحت ظروف مضبوطة ليرى كيف تؤثر هذه التغييرات في نتائج محددة. تألفت مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة الأنبار للدراسات الصباحية البالغ عددهم (20437) في الاختصاصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2024 - 2025)، وبواقع (7618) طالباً و(12819) طالبة، وبحسب التخصص (علمي - إنساني) بواقع (13097) طالباً وطالبة في التخصص العلمي و(7340) طالباً وطالبة في التخصص الإنساني.

وتشبعته عليه 10 فقرات هي (10-13-11-5-9-12-3-8-4-18) والعامل الثالث بجذر كامن بلغ 1.651 وتباين مفسر مقداره 3.930 وتشبعته عليه 7 فقرات هي (10-13-11-5-9-12-3-8-4-18) وأخيرا العامل الرابع بجذر كامن يبلغ 1.399 بتباين مفسر قيمته 3.330 وتشبعته عليه 11 فقرة هي (35-37-36-40-38-33-39-34-41-26-19)، بناءً على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس حيث كانت تشبعاتها أكبر من 0.30 وبحسب معيار كيلفورد Guilford تعد الفقرة مشبعة على عاملها إن كان معامل ارتباطها به يزيد أو يساوي 0.30 (Guilford, 1954: 500).

ب- التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis: ولتحقيق من هذا النوع من التحليل العاملي، أجرى الباحثان التحليل العاملي التوكيدي للثابت من صحة الانموذج النظري المتبنى لمقياس التفكير بالتمني في البحث وتقويم ودرجة صلاحيته والتأكد من مديات مطابقتها مع البيانات المستقاة من العينة. أشارت نتائج التحليل الاحصائي للتحليل العاملي التوكيدي لعينة البحث البالغة (301) قد تحقق من خلال المؤشرات في جدول (1) وشكل (1).

والتعرف فيما إذا كان المقياس يقيس عاملاً واحداً أم عوامل متعددة.

أ- التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis: تم الحصول على مؤشرات صدق البناء لمقياس التفكير بالتمني بأسلوب التحليل العاملي الاستكشافي بتطبيقه على عينة مؤلفة من 301 طالب وطالبة، وقد بلغت قيمة معيار كايزر- ماير للملاءمة Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy 0.917 وهو معيار يشير إلى جودة العينة وملاءمتها شبه التامة لإجراء تحليل عاملي مناسب ضوء مؤشر اختبار بارنلت للدلالة Bartlett's Test of Sphericity حيث كانت قيمة مربع كاي Chi-Square 4194.510 وهي دالة عند درجة حرية 861 ومستوى دلالة 0.0001. وقد أسفر التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية Principle Components عن استخلاص أربعة عوامل يزيد جذرها الكامن على (1) وقد بلغ الجذر الكامن للعامل الأول 11.186 وتباينه المفسر 26.633 حيث تشبعته عليه معظم 14 فقرات هي (25-30-28-22-21-29-32-24-31-16-23-27-17-20) فيما بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني 2.209 بتباين مفسر يبلغ 5.259

جدول (1): التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفكير بالتمني.

| ت | مؤشر جودة المطابقة | القيمة | قيمة درجة القطع (معيار القبول) |
|----|--|---------------------------------------|--|
| 1 | مربع كاي (χ^2/df) | 1.524 | يجب ان تقل قيمته عن 5 أي غير دالة. القيمة صفر تعني مطابقة تامة |
| 2 | GFI مؤشر حسن المطابقة | 0.839 | قيمة المؤشر تساوي أو أكبر من 0.90 |
| 3 | AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح | 0.822 | قيمة المؤشر تساوي أو أكبر من 0.80 |
| 4 | RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب | 0.042 | قيمة المؤشر تساوي أو أقل من 0.05 |
| 5 | CAIC محك المعلومات المتسق لا يكيك | المفترض: 1837.833 المشبع: 6056.521 | تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع |
| 6 | AIC محك المعلومات لا يكيك | المفترض: 1418.901 المشبع: 1806.000 | تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع |
| 7 | ECVI محك المعلومات المتسق لا يكيك | المفترض: 4.730 المشبع: 6.020 | تقل قيمة النموذج المفترض عن قيمته للنموذج المشبع |
| 8 | RMR مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي | 0.10 | قيمة المؤشر تساوي أقل من 0.1. القيمة صفر تعني مطابقة تامة |
| 9 | PGFI مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي | 0.757 | قيمة المؤشر تساوي أو أكبر من 0.50 والأفضل 0.60 |
| 10 | PNFI مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي | 0.680 | قيمة المؤشر تساوي أو أكبر من 0.50 والأفضل 0.60 |

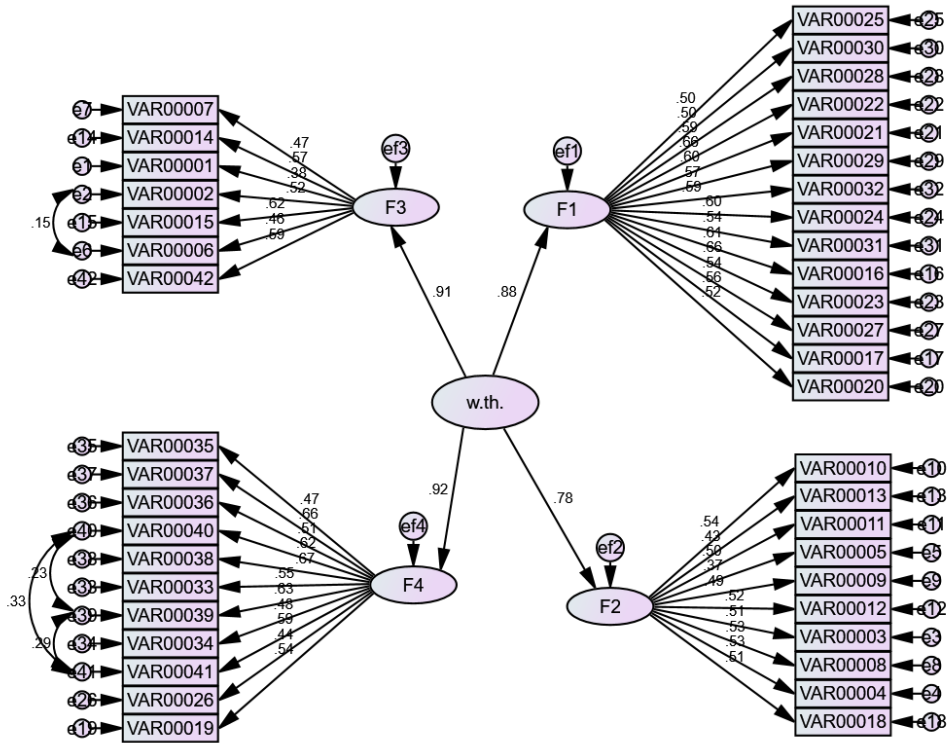
تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار بعد تطبيق المقياس على عينة بلغت (20) طالباً وطالبة، وبعد مرور (14) يوماً على التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على الطلبة أنفسهم. أشارت نتائج التحليل الاحصائي باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ (0.82) وهو معامل ثبات جيد. ثانياً مقياس اضطراب ما بعد الصدمة: تبني الباحثان مقياس Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5) لاضطراب ما بعد الصدمة بعد أن اعتمدت على النسخة العربية المترجمة في دراسة (Freh & North, 2025). يتكون مقياس اضطراب ما بعد الصدمة من (20) فقرة وكانت بدائل الإجابة (5) بدائل (لم يزعجني على الإطلاق، قليلاً، بشكل متوسط، كثيراً، بشدة) وعلى المستجيب أن يضع علامة (√) في الحقل الذي يناسبه وقد أعطي لكل بديل درجة (البديل الأول 0، البديل الثاني = 1،

ومن خلال كل المؤشرات السابقة يمكن الاستنتاج بأن أغلب مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي تدل على وجود مطابقة تامة للنموذج، ومن ثم فإن النموذج النظري لمقياس التفكير بالتمني رباعي الأبعاد قد تأكدت مطابقتها للمجتمع من خلال مقاييس بيانات العينة للمؤشرات الاحصائية المعتمدة في التحليل العاملي التوكيدي، وعليه فإن الاستنتاج المستخلص من هذه النتائج، يقود إلى تبني الرؤية النظرية الآتية، إن مقياس التفكير بالتمني رباعي الأبعاد في البحث الحالي يمكن أن يؤشر تطابقاً تاماً بين النموذج النظري المتبنى في البحث وبين البيانات الناتجة عن تطبيق المقياس على العينة المختارة. الثبات: بالاعتماد على نتائج التطبيق لمقياس التفكير بالتمني والمطبق على عينة التحليل الاحصائي والبالغة (301) طالب وطالبة، أُستخرج معامل الاتساق الداخلي بطريقة الفا كرونباخ اذ بلغت قيمته (0.93)، وهو معامل ثبات عالٍ كما

تعرضوا لصدمات مشابهة، مثل الموت المفاجئ أو فقد أحد الوالدين، مع تسليط الضوء على الصعوبات النفسية التي يواجهونها، إضافة إلى وصف مشاعر الحزن وألم الفقد. بلغت مدة المادة الفلمية عشر دقائق. تم عرض ذات المحكمين للمقاييس من أجل بيان ملاءمة المادة لاستثارة الذاكرة الصدمية. أبدى جميع المحكمين موافقتهم على المادة الفيلمية وانها فعلا بإمكانها استثارة الذاكرة الصدمية من دون أن تسبب أذى أو ألماً نفسياً للعينة. تم تنفيذ التجربة الأولى بتاريخ 19/1/2025 في قاعة في قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة الأنبار وهي قاعة هادئة تتوفر فيها كل المستلزمات العلمية لتنفيذ التجربة. جُمعت عينة البحث المكونة من (30) طالباً وطالبة، موزعة على ثلاث فئات (فئة الطلاب الذين سبق وأن تم تشخيصهم باضطراب ما بعد الصدمة الكلي، فئة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة الجزئي، وفئة غير المصابين بالاضطراب). بدأت التجربة بتطبيق الاختبار القبلي، حيث وزع مقياس اضطراب ما بعد الصدمة التشخيصي ومقياس التفكير بالتمني بعد الانتهاء من الاستجابات، قام الباحثان بعرض المادة المرئية على العينة. عقب الانتهاء من المشاهدة، طبق الاختبار البعدي باستخدام الأدوات نفسها التي استُخدمت في القياس القبلي، وذلك بهدف رصد التغيرات في مستويات الاستجابة الانفعالية والمعرفية بعد التعرض للمثير الصدمي. أما التجربة الثانية فقد نُفذت بتاريخ 18/4/2025 في ذات المكان الذي أجريت فيه التجربة الأولى، وعلى العينة نفسها المكونة من (30) طالباً وطالبة موزعين على الفئات الثلاث. وقد جرى تطبيق الإجراءات بشكل متتابع، حيث تم العمل مع كل فئة على حدة (الفئة الأولى ثم الثانية فالثالثة).

البديل الثالث 2، البديل الرابع 3، البديل الخامس 4) وبعد أن يستجيب الطالب على المقياس نحصل على درجة كلية تمثل درجة الطالب لامتلاك السمة المقاسة. بعد أن حصل الباحثان على النسخة الانكليزية والعربية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة مقياس (PCL-5) تم تدقيق الترجمة والتأكد من صحتها بعرضها على متخصصين في اللغة الإنكليزية، ثم طلب من المحكمين إعادة الترجمة من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية (ترجمة عكسية) وبعدها تمت المقارنة بين النسخة المترجمة بشكل عكسي والنسخة الأصلية. أشارت المقارنة الى درجة كبيرة جدا من التطابق، وبذلك أصبح المقياس جاهز لتطبيقه وحساب الخصائص السيكومترية بصيغته العربية. من أجل التعرف على الصدق الظاهري، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (13) محكماً. أشارت نتائج التحليل الاحصائي باستخدام مربع كاي أن جميع الفقرات صالحة وبدون إجراء أية تعديلات على المقياس أو تعليماته. كما عمد الباحثان الى التأكد من صدق المقياس من خلال علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. بعد تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون أشارت النتائج الى أن جميع الفقرات كانت ذات ارتباط دال إيجابياً. أما ثبات المقياس فقد تم حسابه بطريقتين هما طريقة الفا كرونباخ وطريقة إعادة الاختبار. أشارت نتائج التحليل الاحصائي الى أن معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ بلغ (0,897) وهو معامل ثبات عال يمكن الاعتماد عليه. أما معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (0.73).

الجانب التجريبي: قام الباحثان بإعداد مادة تصويرية على شكل مشاهد مرئية (فيديوهات) تتناول قصصاً لأشخاص



شكل (1): مؤشرات التحليل العاملي التوكيدي.

النتائج

من أجل الحصول على تصور كمي لكيفية انتشار اضطراب ما بعد الصدمة تم اعتماد الوسط الحسابي مضافاً إليه انحراف معياري واحد كمؤشر لفئة ذوي اضطراب ما بعد الصدمة العالي والوسط الحسابي مطروحاً منه انحراف معياري واحد للفئة ذوي اضطراب ما بعد الصدمة الواطئ والفئة الثالثة هي التي تقع بين الفئتين انفتي الذكر. أشار تحليل النتائج الى أن 17.9% من أفراد العينة سجلوا درجة مرتفعة في اضطراب ما بعد الصدمة وهي نسبة تستحق المداخلة التجريبية مقابل 19.0% منهم سجلوا درجة منخفضة (ليس لديهم مؤشرات الاضطراب)، في حين سجل 71.43% من أفراد العينة درجة متوسطة من مؤشرات الاضطراب.

للتعرف على دلالة الفروق في هذه النتيجة وانها لا تعود الى الصدفة فقد قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة. أظهرت النتائج أن متوسط درجات الاضطراب لدى العينة بلغ (42.08) بانحراف معياري مقداره (16.0) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (40) يلاحظ أنه أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس. وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، أشارت نتائج التحليل الاحصائي أن القيمة التائية بلغت (7.754) وانها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (300). كما أشارت نتائج التحليل الاحصائي أن 14.62% من أفراد العينة سجلوا درجة مرتفعة في التفكير بالتمني (الفئة العليا) مقابل 13.9% منهم سجلوا درجة منخفضة (الفئة الدنيا)، في حين بلغت الفئة المتوسطة 71.43% من مجموع افراد العينة. للتعرف على دلالة الفروق في هذه النتيجة وانها لا تعود الى الصدفة فقد قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة. بعد تحليل البيانات إحصائياً أشارت النتائج الى أن الفروق في التفكير بالتمني كانت دالة إحصائياً وان القيمة التائية تبلغ (5.841) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05).

تشير هذه النتيجة إلى أن التفكير بالتمني ليس نمطاً عشوائياً، بل يرتبط بشدة المعاناة النفسية الناتجة عن الخبرات الصدمية، إذ يستخدمه الفرد كألية دفاعية لتخفيف الألم الداخلي عبر الهروب الذهني إلى واقع بديل. ويُعد هذا النمط استجابة معرفية تهدف إلى إعادة التوازن للبنية المعرفية (Cognitive Schema) التي اختلت بفعل الصدمة. من منظور نظرية معالجة المعلومات، يُفهم التفكير بالتمني كاستراتيجية معرفية تساعد الفرد على استيعاب الواقع المؤلم والتكيف معه. أما وفقاً لـ (Beck, 1976)، فالصدمة تُعيد تشكيل البنية المعرفية وتجعل الفرد أكثر ميلاً إلى التفكير غير الواقعي، في حين يرى (Ellis, 1962) أنه يمثل اعتقاداً غير عقلاني يُستخدم كألية دفاع ضد الإخفاق أو الفقد. وبناءً على ذلك، يتضح أن التفكير بالتمني هو استجابة معرفية دفاعية ووظيفية تظهر عندما يختل التوازن النفسي بسبب الصدمة، وتعمل على تخفيف الألم عبر خلق واقع ذهني بديل. وقد دعمت هذه النتيجة دراسات (العزاوي، 2019) ودراسة (عبدالله ومحمد، 2022) واخيراً (أبساط، 2024).

كذلك كان من اهداف البحث الحالي الكشف عن اثر استرجاع الخبرات الصدمية في التفكير بالتمني لدى عينة من طلبة الجامعة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة. من اجل التعرف على طبيعة هذا الهدف، تم اعتماد التصميم التجريبي المستند الى تصميم المجموعات المتعددة ذات القياس القبلي والبعدي، كما تم صياغة مجموعة فرضيات لكل مجموعة من المجموعات وحسب الاتي:

ب- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير بالتمني بين متوسط رتب المجموعة التجريبية الأولى (اضطراب ما بعد صدمة كلي) ومتوسط رتب المجموعة التي لم تسجل أي مؤشر لاضطراب ما بعد الصدمة (لا اضطراب) عند مستوى (0.05). للتحقق من هذه الفرضية قام الباحثان باستعمال اختبار مان-وتني (Mann-Whitney) حيث بلغت قيمة $U = 13.0$ ، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة 23 عند مستوى دلالة 0.05، كما بلغت القيمة التائية $3.270 =$ وكانت دالة إحصائياً، مع حجم أثر كبير ($Cohen's d = 1.462$)، مما يؤكد أن حجم التأثير ليس عابراً، بل عميق وذو دلالة واقعية في حياة هؤلاء الطلبة. بكلمة أخرى أظهرت نتائج هذه الفرضية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير بالتمني بين طلبة الجامعة الذين تعرضوا لخبرات صدمية شديدة وطوروا مؤشرات اضطراب ما بعد صدمة كلي وأولئك الذين لم يطوروا مؤشرات اضطراب ما بعد الصدمة، حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الخبرة الصدمية الشديدة).

أ- الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير بالتمني بين متوسط رتب المجموعة التجريبية الأولى (اضطراب ما بعد صدمة كلي) ومتوسط رتب المجموعة التجريبية الثانية (اضطراب ما بعد صدمة جزئي) ومتوسط رتب المجموعة الضابطة (لا يوجد اضطراب) عند مستوى (0.05). للتحقق من هذه الفرضية قام الباحثان بتحليل النتائج وتوصلت إلى ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في التفكير بالتمني بين المجموعات الثلاث وفق درجات استرجاع الخبرات الصدمية، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التي تم تشخيصها باضطراب ما بعد الصدمة الكلي، كما أظهرت نتائج اختبار Kruskal-Wallis دلالة إحصائية قوية (p^2)

وبناءً على ذلك فإن هذه النتيجة لا تكشف فقط عن فرق إحصائي، بل تشير الى عمق الأثر النفسي الذي تُحدثه الصدمة في طريقة تفكير الفرد. فحين يعجز الإنسان عن تغيير واقع يؤلمه، يبدأ الدماغ في رسم سيناريوهات بديلة أكثر أمناً، لا ليهرب منها، بل ليمنح نفسه فرصة للبقاء، للأمل، وربما للشفاء. وبناءً عليه، فإن الفروق الدالة في

ج- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير بالتمني بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى (الخبرة الصدمية الشديدة) في الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05). للتعرف على الفروق في التفكير بالتمني لدى المجموعة التجريبية الأولى على وفق متغير الاختبار القبلي والبعدي قام الباحثان باختبار الفرضية الصفرية أعلاه. وللتحقق من هذه الفرضية تم استعمال اختبار ولكوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين مجموعتين مترابطتين وقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (2.499) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى (اضطراب ما بعد الصدمة الكلي) في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أي أن استرجاع الخبرات الصادمة قد زاد من التفكير بالتمني في الاختبار البعدي جدول (1).

التفكير بالتمني بين الطلبة من ذوي المجموعتين أعلاه تُعد تأكيداً قوياً على أن الخبرة الصدمية تشكل متغيراً معرفياً جوهرياً، يسهم في تشكيل نمط التفكير الدفاعي لدى الفرد، ويعزز التوجهات المعرفية في تفسير التكيف الإنساني مع الأزمات. وتؤكد بعض الدراسات النفسية مثل دراسة (Dagleish & Power, 2004)، أن الأفراد الذين عاشوا خبرات صادمة شديدة يكونون أكثر ميلاً لاستخدام صور ذهنية إيجابية مستقبلة، غالباً ما تكون تعبيراً عن أمنيات خيالية أو آمال مرغوبة، وهو ما يُعد شكلاً واضحاً من التفكير بالتمني. كما تُعزّز هذه النتائج ما ورد في نموذج Lazarus (1984) Folkman) حول التقييم المعرفي والتكيف، حيث يرى النموذج أن استجابة الفرد للضغوط لا تتبع فقط من شدة الحدث نفسه، بل من الطريقة التي يُفسّر بها ذلك الحدث، مما يدفع البعض - خاصة من مروا بصدمات شديدة - إلى بناء تفسيرات إيجابية غير واقعية كوسيلة للمحافظة على التوازن النفسي والشعور بالقدرة على الاستمرار.

جدول (1): اختبار ولكوكسون للتعرف على الفروق في التفكير بالتمني على وفق متغير الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى (الخبرة الصدمية الشديدة).

| المجموعة التجريبية الأولى الخبرة الصدمية الشديدة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار t-test | قيمة الإشارة السالبة | | قيمة الإشارة الموجبة | |
|---|-------|-----------------|-------------------|---------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | | | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب |
| | | | | | Mean Rank | Sum of Ranks | Mea n Rank | Sum of Ranks |
| الاختبار البعدي | 10 | 184.9 | 19.15 | 20.7 | 3.00 | 3.00 | 5.78 | 52.00 |
| الاختبار القبلي | 10 | 171.8 | 21.72 | | | | | |

بلغت قيمة z للاختبار 2.499 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.005
علما ان قيمة حجم الاثر لكوهين Cohen's d تساوي 1.219 وهي تدل على قوة اثر جيدة

د- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير بالتمني بين متوسط رتب درجات المجموعة الثانية (نوي اضطراب ما بعد الصدمة الجزئي) في الاختبارين القبلي والبعدي. وللتحقق من هذه الفرضية تم استعمال اختبار ولكوكسون للمجموعات المرتبطة. أشار تحليل النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير بالتمني بين مرحلتين الاختبار القبلي والبعدي لدى أفراد هذه المجموعة، وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي حيث بلغت القيمة الزائفة 1.989، وهي دالة إحصائية عند مستوى 0.05، كما بلغ حجم الأثر وفق Cohen's d = 0.803، وهو ما يُعد أثراً متوسطاً يميل إلى القوة والجدول (2) يوضح ذلك. تُظهر النتيجة أن الخبرات الصدمية المتوسطة تترك أثراً نفسياً ومعرفياً عميقاً رغم عدم حدتها الظاهرة، إذ تُفَعِّل الذاكرة العاطفية عند استرجاعها، مما يثير مشاعر الألم والقلق ويدفع الفرد إلى التفكير بالتمني كآلية لتحقيق التوازن النفسي وتخفيف المعاناة. فالتفكير بالتمني هنا ليس هروباً سلبياً، بل فعل دفاعي داخلي يخلق مساحة آمنة مؤقتة تمنح الأمل وتعيد ترتيب الصورة الذهنية للحياة. من المنظور المعرفي، تؤكد النتيجة أن البنية المعرفية مرنة وتتأثر بالمنبهات الانفعالية، وأن الافتراضات التلقائية الناتجة عن الخبرات السلبية تُفَعِّل عند استرجاع التجارب المؤلمة، ما يؤدي إلى ظهور التفكير بالتمني كاستجابة توازنية حين يعجز الفرد عن تعديل الواقع. كما يشير المنظور إلى أن هذه الآلية

تُظهر نتائج الدراسة التجريبية أثر الخبرة الصدمية الشديدة (المتغير المستقل) على التفكير بالتمني (المتغير التابع) لدى عينة من عشرة أفراد باستخدام تصميم قبلي-بعدي وتحليل اختبار ولكوكسون للرتب كبدليل لاختبار (t) للعينات المترابطة. كما أظهرت النتائج انخفاضاً في متوسط التفكير بالتمني من 184.9 إلى 171.8 بعد التجربة، أي بمقدار 13.1 نقطة، مما يشير إلى تراجع واضح في مستويات التفكير بالتمني بعد التعرض للخبرة الصدمية. كما ارتفع الانحراف المعياري من 19.15 إلى 21.72، بما يدل على زيادة طفيفة في تباين الدرجات بين الأفراد بعد التجربة. وأظهر اختبار ولكوكسون أن قيمة Z = 2.499 عند مستوى دلالة 0.005، وهي أقل من 0.05، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار القبلي، أي أن التفكير بالتمني انخفض بعد الصدمة. وقد دعم ذلك مجموع الرتب الموجبة (52.00) مقابل السالبة (3.00)، ما يؤكد اتجاه التغيير نحو الانخفاض. أما من حيث الأهمية العملية، فقد بلغ حجم الأثر (Cohen's d) = 1.219، وهو أكبر من 0.8، مما يشير إلى تأثير كبير جداً للخبرة الصدمية في خفض التفكير بالتمني. وبصورة عامة، تؤكد النتائج أن الخبرة الصدمية الشديدة أحدثت انخفاضاً كبيراً ودالاً إحصائياً وعملياً في التفكير بالتمني، مما يدل على فعالية الظرف التجريبي وتأثيره القوي في تعديل هذا النمط المعرفي لدى أفراد العينة.

أثرها، بل تُحدث تشويشاً معرفياً وانفعالياً يدفع الفرد لاستخدام التفكير بالتمني كألية لإعادة التوازن النفسي. وهي تُظهر أن هذا النمط ليس ضعفاً معرفياً، بل استجابة ترميمية لكسور عاطفية غير ملتئمة، مما يستدعي من المختصين التعامل بجديّة مع هذا النوع من الصدمات لما له من أثر في الاضطرابات النفسية اللاحقة.

قد تكون مصدر قوة ودافعية إذا لم تتحول إلى إنكار للواقع. وتبرز نظرية (Lazarus & Folkman, 1984) أهمية التقييم المعرفي للحدث في تحديد نوع الاستجابة، إذ قد تدفع الصدمات المتوسطة الأفراد إلى تبني التفكير بالتمني كوسيلة للتكيف إذا لم تُعالج تجاربهم السابقة علاجاً واقعياً. وبذلك يمكن القول إن الخبرات الصدمية المتوسطة ليست بسيطة في

جدول (2): اختبار ولكوكسون للفروق في التفكير بالتمني على وفق متغير الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية (الخبرة الصدمية المتوسطة).

| المجموعة التجريبية الثانية الخبرة الصدمية المتوسطة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار t-test | قيمة الإشارة السالبة | | قيمة الإشارة الموجبة | |
|---|-------|--------------------|----------------------|------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | متوسط الرتب Mea n Rank | مجموع الرتب Sum of Ranks | متوسط الرتب Mean Rank | مجموع الرتب Sum of Ranks |
| الاختبار البعدي | 10 | 148.6 | 21.2 | 15.5 | 2.67 | 8.00 | 6.71 | 47.00 |
| الاختبار القبلي | 10 | 140.4 | 21.8 | 15.5 | 2.67 | 8.00 | 6.71 | 47.00 |

• بلغت قيمة z للاختبار 1.989 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.005
• علماً ان قيمة حجم الاثر لكوهين Cohen's d تساوي 0.803 وهي تدل على قوة اثر جيدة

القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد هذه المجموعة. فقد بلغت قيمة اختبار ولكوكسون (1.073)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، فيما كان حجم الأثر (0.038)، وهو ما يشير إلى تأثير ضعيف والجدول (3) يوضح ذلك.

ه- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير بالتمني بين متوسط رتب درجات المجموعة الثالثة (لا اضطراب ما بعد الصدمة) في الاختبارين القبلي والبعدي. للتحقق من هذه الفرضية تم استعمال اختبار ولكوكسون للمجموعات المرتبطة. أظهرت نتائج هذه الفرضية الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير بالتمني بين

جدول (3) اختبار ولكوكسون في التفكير بالتمني على وفق متغير الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية الثالثة (لا اضطراب ما بعد الصدمة).

| المجموعة الثالثة لا اضطراب ما بعد الصدمة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار t-test | قيمة الإشارة السالبة | | قيمة الإشارة الموجبة | |
|--|-------|--------------------|----------------------|------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | متوسط الرتب Me an Rank | مجموع الرتب Su m of Ranks | متوسط الرتب Mean Rank | مجموع الرتب Sum of Ranks |
| الاختبار البعدي | 10 | 134.2 | 45.1 | 1.22 | 4.25 | 17.00 | 6.33 | 38.00 |
| الاختبار القبلي | 10 | 130.0 | 42.5 | 1.22 | 4.25 | 17.00 | 6.33 | 38.00 |

• بلغت قيمة z للاختبار 1.073 وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.005
• علماً ان قيمة حجم الاثر لكوهين Cohen's d تساوي 0.038. وهي تدل على قوة اثر ضعيفة

التكيف. من الناحية المنهجية، تُعد هذه النتيجة دليلاً على الصدق الداخلي للتجربة، إذ أثبتت أن التفكير بالتمني لم يتغير دون تدخل مؤثر، مما يعزز موثوقية الفروق المسجلة لدى المجموعتين التجريبتين. وبذلك تؤكد النتيجة أن الخبرة الصدمية هي المحفز الأساسي لتغير أنماط التفكير، بينما يؤدي غيابها إلى ثبات معرفي وانفعالي.

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها، فإن الباحثين يضعان مجموعة من التوصيات منها:

1. تعزيز دور الإرشاد النفسي الجامعي لرصد الطلبة الذين مروا بخبرات صدمية شديدة أو متوسطة ومساندتهم.
2. تصميم برامج تدخل معرفي-سلوكي تساهم في توظيف التفكير بالتمني بطريقة أكثر فاعلية وتعمل على تعزيز أساليب التكيف الواقعي.
3. إدماج مفاهيم الوعي النفسي والتفكير الواقعي ضمن المناهج الجامعية والأنشطة اللاصفية.

تشير النتيجة إلى أن التفكير بالتمني لدى هذه المجموعة بقي مستقرًا ولم يتأثر بالاختبار البعدي، مما يعكس سلامة البناء الداخلي للتجربة. وتوضح أن التفكير بالتمني لا ينشأ من فراغ، بل هو نتاج تجارب شعورية ضاغطة أو صدمات نفسية تدفع الفرد لتفعيل آليات دفاعية كتصوير الواقع بطريقة متممة.

من المنظور المعرفي، يتعدى التفكير على مخزون الخبرات الانفعالية؛ وعندما يكون هذا المخزون خاليًا من الصدمات، تبقى البنى المعرفية مستقرة ولا حاجة للعقل لابتكار عوالم بديلة. فأنماط التفكير غير الواقعية تنشأ غالبًا كرد فعل دفاعي تجاه الألم أو القلق، لذا ظل التفكير بالتمني منخفضاً وثابتاً لدى أفراد هذه المجموعة غير الصادمة. وينسجم هذا التفسير مع نموذج (Lazarus & Folkman, 1984) الذي يؤكد أن الاستجابة المعرفية والانفعالية تعتمد على تقييم الفرد للموقف؛ فعندما لا يشعر بالتهديد، لا يلجأ إلى استراتيجيات غير واقعية

4- دراسات نوعية (Qualitative Studies): اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الكمي، الذي يقدم بيانات رقمية مهمة ولكنه قد لا يغوص في عمق التجربة الذاتية للأفراد. لذا، يُقترح:

- **إجراء دراسات نوعية:** باستخدام أدوات مثل المقابلات المعمقة ومجموعات التركيز. يمكن من خلال هذه الدراسات استكشاف وفهم أعمق للتجربة الشخصية للتعایش مع الصدمة، وكيفية توظيف التفكير بالتمني كآلية للتكيف من وجهة نظر الأفراد أنفسهم. يمكن أن تكشف هذه الدراسات عن جوانب جديدة لا يمكن للأدوات الكمية القياسية التقاطها.

2- **تطوير وتقييم برامج التدخل العلاجي:** أشارت النتائج إلى أن التفكير بالتمني قد يكون له دور في التعافي أو تفاقم الأعراض. بناءً على ذلك، يُقترح:

- تصميم وتقييم فعالية برامج تدخل معرفي - سلوكي، تكون هذه البرامج مصممة خصيصاً لاستهداف التفكير بالتمني غير التكيفي لدى الأفراد المصابين باضطراب ما بعد الصدمة. يمكن أن يتضمن البرنامج تدريب الأفراد على استراتيجيات تفكير أكثر واقعية وبناءة، وتعزيز مهارات حل المشكلات، وتقنيات التعامل مع المشاعر المؤلمة. يمكن قياس فعالية هذه البرامج من خلال تصميم تجريبي يتضمن مجموعة ضابطة.

5- **دراسة متغيرات نفسية أخرى:** ركزت الدراسة على متغير التفكير بالتمني، ولكن هناك العديد من المتغيرات النفسية الأخرى التي قد تلعب دوراً في العلاقة بين الصدمة والتعافي. لذا، يُقترح:

بحث دور متغيرات نفسية وسيطة أو معدلة: مثل الصلابة النفسية (Resilience)، والتفاؤل (Optimism)، والدعم الاجتماعي (Social Support)، وأنماط التعلق (Attachment Styles). يمكن أن يسهم فهم دور هذه المتغيرات في بناء نماذج نظرية أكثر شمولاً تفسر سبب استجابة بعض الأفراد بشكل مختلف للخبرات الصدمية.

المراجع العربية:

- [1] العزاوي، فائق جمعة حسين (2019). التفكير الرغوي وعلاقته بالشمسية الاندفاعية لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
- [2] عبدالله، تمارة طالب و محمد، إيمان محمد رشيف (2022). مهارات التعلم اليقظ وعلاقتها بالتفكير الرغوي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة ديالى للأبحاث الإنسانية، 2(100)، 116-176.
- [3] ابساط، إبراهيم أبوبكر محمد (2024). اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلاب جامعة درنة ممن تعرضوا لفيضانات وادي درنة وفقاً لبعض المتغيرات. مجلة القرطاس للعلوم الإنسانية والتطبيقية، 4(25)، 116-176.
- [4] الهيتي، محمد حميد محمد (2019). اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، العراق. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(7)، 253-276.
- [5] القاعد، تيماء جهاد، الشقران، حنان إبراهيم (2022). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى

4. تفعيل أدوات تشخيص مبكرة لقياس التفكير بالتمني ومتابعة التغيرات الناتجة عن الخبرات الصدمية. كذلك بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية والمناقشات التي أثرت في ضوء الإطار النظري، يمكن تقديم المقترحات البحثية الآتية لتعميق فهم هذه الظاهرة وتوسيع نطاق المعرفة العلمية في هذا المجال:

1- **دراسة تأثير أنواع الصدمات المختلفة على أنماط التفكير:** ركزت الدراسة الحالية على اضطراب ما بعد الصدمة بشكل عام دون التمييز بين أنواع الخبرات الصدمية التي تعرض لها الأفراد. إلا أن الأدبيات النفسية تشير إلى أن طبيعة الصدمة ونوعها قد تؤثر بشكل مختلف في الاستجابات النفسية والمعرفية للأفراد. لذا، يُقترح:

- **فحص شدة الصدمة ومدتها:** بالإضافة إلى نوع الصدمة، يمكن دراسة تأثير شدة الخبرة الصدمية (صدمة واحدة مقابل صدمات متكررة) ومدة التعرض لها (حاددة مقابل مزمنة) على أنماط التفكير المختلفة.

- **استخدام أدوات قياس متخصصة:** يُنصح باستخدام مقاييس متخصصة لتقييم أنواع الصدمات المختلفة مثل مقياس (Life Events Checklist) إلى جانب مقاييس متعددة الأبعاد لأنماط التفكير، مما يتيح فهماً أكثر دقة للعلاقات المعقدة بين نوع الصدمة والاستجابات المعرفية.

2- **دراسات طولية (Longitudinal Studies):** أجريت الدراسة الحالية في فترة زمنية محددة (مقطعية)، مما لا يسمح بتتبع التغيرات في مستويات التفكير بالتمني واضطراب ما بعد الصدمة بمرور الوقت. لذا، يُقترح:

- **تصميم دراسة طولية:** تهدف إلى تتبع عينة من الطلبة الذين تعرضوا لخبرات صدمية على مدى فترة زمنية ممتدة (مثلاً، على مدار فصل دراسي كامل أو سنة أكاديمية). يمكن من خلال هذه الدراسة رصد التغيرات الطبيعية في الأعراض وأنماط التفكير، وتحديد العوامل التي تسهم في التفاقم أو التحسن التلقائي. كما يمكن فحص أثر التدخلات العلاجية أو الإرشادية على هذه المتغيرات بمرور الزمن.

3- **دراسات مقارنة عبر فئات متنوعة:** اقتصرَت الدراسة الحالية على طلبة الجامعة، مما يحد من إمكانية تعميم النتائج على فئات أخرى من المجتمع. لذلك، يُقترح:

- **إجراء دراسات مقارنة:** تشمل عينات من فئات عمرية مختلفة (مراهقين، كبار السن)، ومهنية متنوعة (عسكريين، عاملين في القطاع الصحي)، وخلفيات ثقافية متعددة. ستسهم هذه الدراسات في فهم ما إذا كانت العلاقة بين الصدمة والتفكير بالتمني ظاهرة عامة أم أنها تتأثر بالخصائص الديموغرافية والثقافية والمهنية للأفراد.

- past symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 32(2), 280–287.
- [14] Ursano, R. J., Fullerton, C. S., & McCaughey, B. G. (1994). Individual and Community Responses to Trauma and Disaster. *The Structure of Human Chaos*. Cambridge University Press.
- [15] Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888.
- [16] Zhang, Y., Zhang, H., & Zhang, L. (2018). The impact of past trauma on psychological distress among Chinese students: The roles of cognitive distortion and alexithymia. *Journal of Affective Disorders*, 235, 1–6.
- طلبة الجامعات الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 30، (2).
- [6] الدليمي، عادل جاسم أحمد، والعبدي، سامي شاكراً حسين. (2022) التفكير بالتمني لدى طلبة الجامعة. مجلة علم النفس المدرسي الإيجابي، 6(9)، 4350، 4360.
- [7] محرز، جبران بن داحش علي. (2021). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدارس الحد الجنوبي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أسيوط.

المراجع الأجنبية:

- [1] Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- [2] Dalglish, T., & Power, M. J. (2004). *Handbook of cognition and emotion*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- [3] Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- [4] Freh, F. M., & Chung, M. C. (2021). Posttraumatic stress disorder and depression among Iraqi internally displaced persons: The role of resilience. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 163–172.
- [5] Freh, F. M., & North, C. S. (2025). Posttraumatic stress disorder, general psychopathology, and suicidality among Yazidi women in Iraq kidnapped and/or raped by ISIS in 2014. *Archives of women's mental health*, 10.1007/s00737-025-01594-x. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00737-025-01594-x>
- [6] Gilovich, T. (1991). *How We Know What Isn't So: The Fallibility of Human Reason in Everyday Life*. Free Press.
- [7] Guilford, J. P. (1954). *Psychometric methods (2nd ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- [8] Kleim, B., Graham, B., Fihosy, S., Stott, R., & Ehlers, A. (2014). Reduced specificity in episodic future thinking in posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 2(2), 165–173.
- [9] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- [10] Meichenbaum, D. (1994). *A Clinical Handbook Practical Therapist Manual for Assessing and Treating Adults with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Institute Press.
- [11] Murphy, S., Fonagy, P., & Hobbs, C. (2014). Mental health problems in children and young people involved with social services: An exploration of the impact of adverse life experiences. *Child Abuse Review*, 23(3), 159–173.
- [12] Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- [13] Rubin, D. C., Boals, A., & Berntsen, D. (2019). Current PTSD symptomatology distorts memory for



Journal of Educational and Psychological Research

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



Journal of Educational and Psychological Research

The Effect of Traumatic Experience Retrieval on Wishful Thinking in a Sample of University Students with Post-Traumatic Stress Disorder

Noor Waleed Hameem^{*1}, Fuaad Mohammed Freh²

^{1,2} Department of Educational and Psychological Sciences, College of Education for Humanities, University of Anbar, Anbar, Iraq.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: December 1, 2025

Revised: December 23, 2025

Accepted: January 11, 2026

Available online: April 1, 2026

Keywords:

Traumatic experience retrieval

Wishful thinking

Post-traumatic stress disorder (ptsd)

Psychological trauma

ABSTRACT

The current research aims to investigate the effect of traumatic experience retrieval on wishful thinking among a sample of University of Anbar students diagnosed with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). To achieve the research aims, the researchers adopted a quasi-experimental design, utilizing two measurement tools: the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) and a wishful thinking scale constructed and validated by the researchers. A sample of 301 male and female students who had experienced traumatic events related to the loss of a close person, such as a parent or relative, was selected. Of these, 90 were diagnosed with varying levels of PTSD (full, partial, or no PTSD). Using random sampling, 30 students were selected and divided into three experimental groups (representing the different PTSD levels) and exposed to an experimental situation designed to trigger traumatic memory retrieval through videos depicting sudden loss narratives. Wishful thinking levels were measured pre- and post-exposure. The results indicated that 17.9% of the sample had a high level of PTSD and 14.62% exhibited a high level of wishful thinking, with a positive correlation between the two variables. The results also showed statistically significant differences in wishful thinking levels among the three groups (full, partial, and no PTSD), favoring the group with severe traumatic experience (full PTSD). Furthermore, the findings revealed that traumatic experience retrieval (the experimental exposure) led to a statistically significant increase in wishful thinking among the partial PTSD group. Additionally, a significant decrease in wishful thinking was observed in the full PTSD group, which the researchers interpret as possibly reflecting an exhaustion of the defensive mechanism or an initial shift in thinking patterns. Finally, the results indicated no significant change in wishful thinking levels in the group without PTSD, confirming that the change is linked to the traumatic experience itself rather than the experimental stimulus.

* Corresponding author.

E-mail address: nou23h3002@uoanbar.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-089-007

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

