Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

فاعلية برنامج قائم على تقنية التأريض النفسي في خفض التبلد العاطفي لدى المصابين باضطراب ما بعد "الصدمة" لدى الشباب

ا.د. زهراء عبد المهدي محمد علي
كلية الآداب قسم علم النفس، بغداد، العراق
dr.aljameel22@uomustansiriyah.edu.lq

الملخص

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المبني على تقنية التأريض النفسي في الحد من مستويات التبلد العاطفي عند الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. تكونت العينة التطبيقية للبرنامج (٤٠) فردا من مراجعي العيادات النفسية في بغداد ، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٦) سنة، تم اختيارهم بطريقة قصدية. ولغرض القياس، استُخدم مقياس التبلد العاطفي الذي طورته ماريا هيرناندیز (٢٠٠٨) والمكوَّن من (٢٨) بنداً، والمكيف إلى البيئة العربية بواسطة (الحمادي، ٢٠١٦)، ويتوزع على ثلاثة محاور رئيسة: (ضعف التعبير الانفعالي، قصور الاستجابة الوجدانية، محدودية التفاعل الاجتماعي).

أما البرنامج الإرشادي فقد صُمم في ضوء نظرية التأريض، واشتملت على (١٢)جلسة امتدت لستة أسابيع، تضمنت موضوعات مثل: التعريف بالاضطراب وآثاره، التدريب على الاسترخاء والتنفس الواعي، تمارين الحواس الخمس، استراتيجيات الجذور الأرضية، إعادة البناء المعرفي، ضبط الانفعالات، تنمية المهارات الاجتماعية، وتعزيز المرونة النفسية، وانتهت بجلسة تقويمية. اعتمدت الجلسات على فنيات متعددة أبرزها: التأريض الحسي، اليقظة الذهنية، ولعب الدور.

أظهرت النتائج –بعد تحليل البيانات باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة– وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي خضعت للبرنامج، بما يدل على فاعليته في خفض التبلد العاطفي. وتوصي الدراسة بدمج تقنيات التأريض في البرامج العلاجية الموجهة لضحايا الصدمات.

الكلمات المفتاحية: التأريض النفسي، التبلد العاطفي، اضطراب ما بعد الصدمة

Effectiveness of a program based on psychological grounding techniques in reducing emotional blunting in young people with post-traumatic stress disorder

Prof. Dr. Zahraa Abdul Mahdi Mohammed Ali
Teacher at the College of Arts, Department of Psychology, Baghdad, Iraq
dr.aljameel22@uomustansiriyah.edu.lq

Abstract

This study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program based on psychological grounding techniques in reducing levels of emotional blunting in individuals suffering from post-traumatic stress disorder. The program's application sample consisted of (40) individuals from psychiatric clinics in Baghdad, aged between (18-26) years, They were selected intentionally. For the purpose of measurement, the Emotional Duplicity Scale developed by Maria Hernandez (2008) consisting of (28) items, adapted to the Arab environment by Al-Hammadi (2016), was used. It is distributed across three main axes: (weak emotional expression, inadequate emotional response, limited social interaction).

The guidance program was designed in light of the grounding theory, and

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

included (12) sessions that extended over six weeks, which included topics such as: defining the disorder and its effects, training in relaxation and conscious breathing. The sessions included exercises focusing on the five senses, grounding strategies, cognitive restructuring, emotional regulation, social skills development, and enhancing psychological resilience, culminating in an evaluation session. These sessions employed various techniques, most notably sensory grounding, mindfulness, and role-playing.

The results, after analyzing the data using a paired-samples t-test, showed statistically significant differences favoring the group that underwent the program, indicating its effectiveness in reducing emotional desensitization. The study recommends integrating grounding techniques into therapeutic programs for trauma victims.

Keywords: psychological grounding, emotional blunting, post-traumatic stress disorder

الفصل الأول: الاطار العام للبحث

مشكلة البحث واهميته :

تعد فئة الشباب من أكثر الفئات العمرية تعرّضًا للتحديات النفسية والانفعالية في العصر الحديث، نظرًا لما يواجهونه من ضغوط معيشية، وتحديات تعليمية، وتقلبات في سوق العمل، فضلاً عن الصراعات القيمية الناتجة عن التحولات الرقمية والاجتماعية المتسارعة. ومن أبرز الظواهر النفسية التي بدأت تظهر بشكل واضح في هذه الفئة هي ظاهرة التبلّد العاطفي (Emotional Blunting)، التي تتمثل في ضعف أو انعدام الاستجابة الوجدانية تجاه المثيرات الاجتماعية أو الانفعالية، وانخفاض القدرة على التعبير عن المشاعر أو الشعور بها بعمق (Kring, A. M و Sloan, D. M، ٢٠٢٢، صفحة ٢٢).

كما ظاهرة إن التبلّد العاطفي لا يُعد مجرد اضطراب عابر، بل هو مؤشر خطر على اضطرابات أعمق في البناء النفسي للشخصية، حيث يؤثر على دافعية الفرد، وتواصله الاجتماعي، وفاعليته الإنتاجية، وقد يكون مقدمة للاكتئاب أو الانسحاب الاجتماعي أو اضطرابات الهوية الانفعالية (Gross و Barrett &، ٢٠١٩، صفحة ٧٦)وتشير الدراسات النفسية إلى أن تعرض الفرد لصدمات نفسية تزايد الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وخاصة حين ينسحب من الواقع الحقيقي والاعتماد المفرط على التواصل الافتراضي، أسهما في تعزيز مظاهر البرود العاطفي واللامبالاة لدى الشباب

(Twenge, J. M., Haidt, J, & Campbell, W. K. , 2020, p. 12)

وفي السياق العربي، لاحظت دراسات حديثة ازدياد الجمود الانفعالي لدى الشباب الجامعي نتيجة الضغوط النفسية المتراكمة نتيجة الصدمات النفسية، التي يتعرض لها مما يدفعه في الانشغال بالعالم الافتراضي وضعف الحوار الأسري، مما أدى إلى خلل في النمو الانفعالي والاجتماعي لديهم (الخطيب، ٢٠٢١؛ الشمري، ٢٠٢٢). كما وجدت دراسة أجرتها الشمري (٢٠٢٢) أن نسبة من الشباب العراقيين أظهروا انخفاضًا ملحوظًا في التفاعل الوجداني مع الأحداث الاجتماعية، مقرونة بارتفاع في مشاعر العزلة والانفصال النفسي عن الآخرين.

ومن هنا تبرز أهمية التدخل العلاجي والإرشادي باستخدام الأساليب المعرفية التي تُعد من أكثر المدارس العلاجية فاعلية في تعديل الأفكار المشوهة وإعادة بناء الاستجابات الانفعالية السوية (Beck, 2011؛ Hofmann et al., 2012). إذ يهدف العلاج المعرفي السلوكي (CBT) إلى الربط بين الأفكار والمشاعر

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

والسلوكيات، وتدريب الفرد على ملاحظة مشاعره وتفسيرها والتعبير عنها بشكل صحي، مما يساعد في خفض مستوى التبلّد العاطفي وتنشيط الحس الوجداني الطبيعي (Clark, D. A.، و Beck, A. T، ٢٠١٩، صفحة ٣٣).

كما بيّنت دراسة الخطيب (٢٠٢١) فاعلية البرامج باستخدام فنيات معرفية ساعد في خفض اللامبالاة الانفعالية وتحسين مهارات التواصل العاطفي لدى الشباب ، مؤكدة أن الأساليب المعرفية القائمة على الوعي بالمشاعر وإعادة البناء المعرفي تسهم في زيادة التفاعل الاجتماعي والانفعالي لديهم.

وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن مشكلة البحث تتمثل في ازدياد مظاهر التبلّد العاطفي لدى الشباب، وتراجع استجاباتهم الوجدانية والاجتماعية، في ظل ضعف البرامج الإرشادية الموجهة لعلاج هذا النمط من الاضطرابات. ومن هنا تنبثق الحاجة إلى اختبار فاعلية برنامج قائم على تقنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض التبلّد العاطفي لدى الشباب.

وينبثق من هذه المشكلة التساؤل الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج قائم على تقنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض التبلّد العاطفي لدى الشباب؟

تنبع أهمية هذا البحث من اتساع ظاهرة التبلّد العاطفي بين فئة الشباب، التي أصبحت من أبرز سمات الاضطراب الوجداني المعاصر. فالشباب في هذه المرحلة العمرية يمثلون المورد البشري الأهم في بناء المجتمعات وتنميتها، إلا أن ما يشهده الواقع من برود عاطفي، وضعف في التفاعل الاجتماعي، وتزايد في الانعزال النفسي يشكل تهديدًا لمستويات التوازن النفسي والاجتماعي لديهم (Gross & Barrett, 2019).

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية (WHO, 2023) أن نحو(٢٠%) من فئة الشباب عالميًا يعانون من مشكلات نفسية تتعلق بالصدمات يصابون بضعف التنظيم الانفعالي وفقدان المعنى الوجداني، وهي مؤشرات ترتبط بشكل وثيق بظاهرة التبلّد العاطفي. كما تشير دراسة

(Twenge et al. 2020) إلى أن الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية والاعتماد على العلاقات الافتراضية أدى إلى تآكل البنية الانفعالية التقليدية لدى الشباب، بحيث أصبح التواصل الرقمي بديلاً ناقصًا عن التواصل الإنساني الواقعي، مما يضعف الحس العاطفي ويزيد من مشاعر اللامبالاة (Organization)، ٢٠٢٣، صفحة ٥٦).

وتبرز أهمية هذا البحث من جوانب عدة:

أولاً: الأهمية النظرية

١. يُسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية العربية حول موضوع التبلّد العاطفي الذي لم يُتناول بصورة كافية في الدراسات العربية الحديثة (الخطيب، ٢٠٢١)(الشمري، ٢٠٢٢).

٢. يقدّم إطارًا علميًا لفهم العلاقة بين العمليات المعرفية والتنظيم الانفعالي من منظور العلاج المعرفي ، الذي يعد من أكثر الاتجاهات العلاجية فاعلية في التعامل مع اضطرابات الانفعال (Beck, 2011؛ Clark & Beck, 2019).

٣. يُسهم في توضيح البنية النظرية لمفهوم التبلّد العاطفي باعتباره متغيرًا انفعاليًا معرفيًا يمكن تعديله من خلال التدخلات العلاجية السلوكية والمعرفية (Kring & Sloan, 2022).

٤. يربط بين متغيرين حديثين في ميدان الصحة النفسية هما: التبلّد العاطفي والتقنيات المعرفية السلوكية، ما يفتح المجال أمام دراسات لاحقة لفحص متغيرات وسيطة أو ناتجة مثل التوافق النفسي، جودة الحياة، أو الذكاء الانفعالي.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

١. يوفر البحث برنامجًا إرشاديًا عمليًا قائمًا على أسس العلاج المعرفي ، يمكن تطبيقه من قبل المرشدين النفسيين في الجامعات والمراكز الشبابية لمساعدة الشباب في تنشيط مشاعرهم والتعبير عنها بطرق سوية

٢. يُسهم البرنامج في خفض مستويات التبلد العاطفي وتنمية مهارات الوعي بالذات والانفعالات، وهي مهارات حيوية للتكيف الاجتماعي والنفسي السليم

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

٣. يمكن أن يشكّل البحث نموذجًا تطبيقيًا يُعتمد عليه في تصميم برامج إرشادية علاجية موجهة لفئة الشباب العربي، تراعي الخصوصية الثقافية والاجتماعية لمجتمعاتهم.
٤. تبرز الأهمية التطبيقية أيضًا في كون نتائج البحث يمكن أن تُفيد صانعي القرار والهيئات الشبابية والتربوية في تصميم سياسات وبرامج وقائية لتعزيز الصحة النفسية والانفعالية لدى الشباب.

ثالثًا: الأهمية المستقبلية

١. يمهّد هذا البحث الطريق أمام دراسات لاحقة لفحص العوامل المسببة للتبلّد العاطفي من منظور معرفي–عصبي، باستخدام أدوات مثل تحليل الانتباه الانفعالي أو استجابات الدماغ الانفعالية (Gross & Barrett, 2019).
٢. يشجع الباحثين على توسيع نطاق تطبيق البرامج المعرفية السلوكية لتشمل فئات أخرى مثل الطلبة الجامعيين، أو الشباب العاملين، أو الفئات المتأثرة بالضغوط الاقتصادية والاجتماعية.
٣. يسهم في تعزيز الاتجاه الحديث نحو الوقاية النفسية المبكرة بدلاً من الاقتصار على العلاج بعد ظهور الأعراض، وهو ما يتسق مع توجهات علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الوقائية (Seligman, 2018).

أهداف البحث:

وبما أن الأهداف الأساسية غالبًا ما تكون ثلاثة (حسب الدراسات التجريبية المماثلة):
١. تصميم برنامج ارشادي قياس التبلد العاطفي والتعرف على فاعلية البرنامج في خفض التبلد العاطفي (قبلي - بعدي للمجموعة التجريبية)
٢. مقارنة أثر البرنامج في خفض مستويات التبلد العاطفي قبل وبعد البرنامج بين المجموعة التجريبية والضابطة
٣. قياس استمرارية أثر البرنامج (بعدي - تتبعي للمجموعة التجريبية)

فرضيات البحث

الفرضية الرئيسية: يوجد فرق دال إحصائيًا في التبلد العاطفي قبل وبعد تطبيق البرنامج.
الفرضية الفرعية: البرنامج يقلل التبلد العاطفي لدى كلا الجنسين.
الفرضية الثانية: المجموعة التجريبية ستظهر انخفاضًا أكبر في التبلد العاطفي مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بعينة من الشباب المراجعين العيادات النفسية في مدينة بغداد

تحديد المصطلحات :

تقنية التأريض النفسي (Grounding Technique)

عرفها كل من :

Brown & Wilson (2019) : وهو أسلوبًا علاجيًا حديثًا يركز على الحواس الجسدية والتنفس الواعي يساعد على إعادة الفرد للوعي اللحظي من خلال التركيز على الحواس، مما يقلل والانفعالات الشديدة والتوتر النفسي ويعزز التفاعل العاطفي الطبيعي

(Brown, L., & Wilson, A, 2019, pp. 10-12)

Demierre Berberat (٢٠٢٣)هو مجموعة من الاستراتيجيات السلوكية المعرفية التي تساعد الفرد على البقاء حاضرًا ومتصلاً باللحظة الحالية، مما يقلل من الاستجابات العاطفية المفرطة والقلق (Demierre-Berberat، ٢٠٢٣، الصفحات ٤-٥)

التبلد العاطفي (Emotional Numbing)

عرفه كل من :

Litz, B., Orsillo, S., & Friedman, M.(2009) وهوعارض من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، ويتميز بانخفاض الاستجابة العاطفية وفقدان القدرة على الشعور بالمشاعر الإيجابية يؤثر بشكل مباشر

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

على قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي والتكيف النفسي، ويعد من أكثر الأعراض إعاقةً في حياة الشباب المصابين

(Litz, B. T. & Gray, M, 2009, pp. 12-24)

Gross (2015) إلى أن التبلّد العاطفي يمثل حالة من "الخمود الانفعالي" الذي يختفي فيه الشعور بالفرح أو الحزن، ويصبح الفرد كأنه في حالة حياد وجداني دائم. (Gross J.، ٢٠١٥، صفحة ١٢)

Barrett (2017) فتؤكد أن هذه الحالة ترتبط بخلل في تفسير الإشارات الانفعالية الصادرة من الذات أو الآخرين، مما يضعف التواصل الاجتماعي والقدرة على تكوين علاقات إنسانية. (Demierre-Berberat، ٢٠٢٣، صفحة ٦)

الخطيب (2021) التبلّد العاطفي بأنه: "حالة من الجفاف الوجداني تظهر على الشباب كنتيجة لتراكم الخبرات السلبية وضغوط الحياة وعدم وجود قنوات حوار عاطفي مفتوحة داخل الأسرة والمجتمع"، وهو ما يؤدي إلى تراجع الحماس، وضعف الدافعية، والتفاعل السطحي مع المواقف. (الخطيب، ٢٠٢١، صفحة ١٦٠)

يُعرَّف التبلّد العاطفي (Emotional Blunting) بأنه انخفاض في شدة أو نطاق الاستجابات الانفعالية، بحيث يصبح الفرد أقل قدرة على الشعور بالمشاعر الإيجابية أو السلبية، وأقل تفاعلًا مع الأحداث من حوله ويُعدّ أحد مظاهر ضعف التنظيم الانفعالي الذي يصيب الأفراد نتيجة الصدمات النفسية، أو الإجهاد المزمن، أو التعرض المتكرر لمواقف الضغوط دون تنفيس وجداني مناسب (Kring, A. M.، و Sloan، ٢٠٢٢، صفحة ٤٧).

-"انخفاض أو غياب في شدة أو تنوّع الاستجابات الانفعالية تجاه المواقف المختلفة"
(Kring, A. M.، و Sloan، ٢٠٢٢، صفحة ١٨)

الشمري (2022) :بأنه "نقص في التعبير الشعوري والوجداني نتيجة تراكمات فكرية سلبية أو ضغوط اجتماعية قاهرة". (الشمري، ٢٠٢٢، صفحة ٢١٠).

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):

عرفه كل من

1. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph :(١٩٩٦)

اضطراب ما بعد الصدمة هو حالة نفسية تنشأ بعد التعرض لحدث صادم، وتتضمن ذكريات متطفلة، تبلدًا عاطفيًا، وفرط التوتر. (Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S, 1996, pp. 6-11)

2. American Psychiatric Association: (2013)

هو اضطراب نفسي اضطراب نفسي يظهر بعد تعرض الفرد لحدث صادم، ويتميز بأعراض مثل القلق ، الكوابيس، فرط اليقظة، الانزعاج العاطفي، والتبلد العاطفي وصعوبة التكيف مع الحياة اليومية (Association، ٢٠١٣، الصفحات ٢٥-٣٤). .

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

نسلط الضوء بشكل مختصر على اهم أبعاد التبلّد العاطفي وهي كالاتي :

١. الاستجابة الانفعالية: ضعف أو بطء الاستجابة للمثيرات العاطفية.
٢. التعبير الوجداني: قصور في التعبير اللفظي أو غير اللفظي للمشاعر.
٣. الوعي العاطفي: ضعف إدراك الفرد لمشاعره أو لمشاعر الآخرين
(Gross, J. J.، و Barrett, L. F، ٢٠١٩، صفحة ٥)

ومن اهم أسباب التبلّد العاطفي هي كالاتي :

١-شوهات معرفية (تعميم سلبي، استنتاج خاطئ).
٢-كبت انفعالي مزمن نتيجة التنشئة أو الخوف من الرفض.
٣-ضغوط الحياة المعاصرة التي تولّد الانفصال عن الذات الوجدانية.
٤-التعرض المستمر للأحداث الصادمة دون تفريغ نفسي.
(الخطيب، ٢٠٢١، صفحة ١٦١) (Beck A.، ١٩٧٦، صفحة ٦٠)

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

تشير الشمري إلى أن مظاهر التبلّد العاطفي تتجلى في:

١. ضعف التعبير اللفظي وغير اللفظي عن الانفعالات.
٢. البرود العاطفي في المواقف الاجتماعية.
٣. الانسحاب من التفاعلات الوجدانية.
٤. غياب التعاطف مع الآخرين.

(الشمري، ٢٠٢٢، صفحة ٢١٠)

ومن أبرز الأسباب النفسية والاجتماعية هي كالاتي :

التعرض للضغوط المزمنة أو الصدمات المبكرة
(Gross, J. J.، و Barrett, L. F، ٢٠١٩، صفحة ٥)
الاعتماد المفرط على الوسائط الرقمية التي تقلل من التفاعل الواقعي
(Twenge, J. M.، Haidt, J، و Campbell, W. K. ، ٢٠٢٠، صفحة ٢٣٨٩)
ضعف مهارات التعبير الانفعالي بسبب التنشئة الاجتماعية المقموعة (الخطيب، ٢٠٢١، صفحة ١٦٨) .
العزلة الاجتماعية والانغماس في الذات دون دعم وجداني كافٍ.
(Hofmann, S. G.، Asnaani, A. ، Vonk, I. J.، و Sawye، ٢٠١٢، صفحة ٤٣١)

النظرية المعرفية (Cognitive Theory)

العالم: آرون بيك (Aaron T. Beck, 1976)

تُعد النظرية المعرفية من أبرز النظريات في علم النفس الحديث التي قدّمت تفسيرًا شاملاً للعلاقة بين الفكر والانفعال والسلوك، إذ ترى أن ما يحدد استجابات الإنسان الانفعالية والسلوكية ليس الحدث ذاته، بل طريقة تفسير الفرد له ومعالجته معرفيًا
(Beck A.، ١٩٧٦، صفحة ١٢)
يرى بيك أن الاضطرابات الانفعالية - مثل الاكتئاب أو التبلّد العاطفي - تنتج عن تشوهات معرفية (Cognitive Distortions)، أي أنماط تفكير غير واقعية أو سلبية تسيطر على وعي الفرد وتوجّه سلوكه نحو الجمود والانغلاق العاطفي (Beck A.، ١٩٧٦، الصفحات ٥٤-٦٠).

مبادئ النظرية الأساسية

١. الانفعال يتبع الفكرة: ليست المواقف التي تُحدث الانفعال السلبي، بل تفسير الفرد للموقف.
٢. المعتقدات الأساسية (Core Beliefs) تحدد نمط الانفعال والسلوك.
٣. إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) قادرة على تعديل الانفعال والسلوك.
٤. المخططات المعرفية (Schemas) هي البنية الذهنية التي تفسر الواقع، وتوجّه التفاعل الوجداني (Beck، ٢٠١١، الصفحات ٢١-٤٥)

تفسير النظرية لظاهرة التبلّد العاطفي

يُعد التبلّد العاطفي أحد نواتج التفكير المثبّط والمعتقدات السلبية التي تضعف إدراك المشاعر أو التعبير عنها. فالشباب الذين يعتقدون أن إظهار المشاعر ضعف أو بلا جدوى، يعانون غالبًا من انفصال معرفي–انفعالي يؤدي إلى جمود وجداني (Gross, J. J.، و Barrett, L. F، ٢٠١٩، صفحة ٦٨)
ويرى بيك أن هذه الحالة ليست انعدامًا للمشاعر بقدر ما هي تشويه معرفي في إدراكها وتنظيمها (Beck A.، ١٩٧٦، صفحة ٥٧) .
وقد أكدت أبحاث (Gross و Barrett &، ٢٠١٩، صفحة ٤)أن التنظيم الانفعالي يعتمد على العمليات المعرفية العليا، وأن أي خلل فيها يؤدي إلى ضعف الاستجابة العاطفية.

مبررات تبنّي النظرية

١. تقدم تفسيرًا عقلانيًا وعمليًا للتبلّد العاطفي.
٢. تتفق مع فئة الشباب الذين يمتلكون مرونة معرفية وقابلية للتعلّم الذاتي.
٣. قابلة للتطبيق ضمن برنامج علاجي تجريبي.

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

٤. مدعومة بعدد كبير من الدراسات التطبيقية الحديثة
(Hofmann, S. G.،، Asnaani, A.، ، Vonk, I. J.، و Sawye، ٢٠١٢، الصفحات ٤٢٨-٤٣١)
٣. التقنيات الأساسية للعلاج المعرفي التقنية التاريض النفسي لإعادة البناء المعرفي تحدي الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار واقعية (Beck A.، ١٩٧٦، صفحة ٦٤)
المراقبة الذاتية ملاحظة الأفكار والمشاعر يوميًا (Beck، ٢٠١١، صفحة ٣٨) التدريب على التعبير الانفعالي تشجيع الانفتاح العاطفي والتعبير اللفظي
(Gross, J. J.، و Barrett, L. F، ٢٠١٩، صفحة ٦)
التنشيط السلوكي تعزيز الأنشطة التي تثير انفعالات إيجابية
(Hofmann, S. G.،، Asnaani, A.، ، Vonk, I. J.، و Sawye، ٢٠١٢، صفحة ٤٣١)

ومن أهم التقنيات العلاجية المستخدمة في هذا البرنامج:

١. تقنية التاريض النفسي لإعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) لتعديل التفسيرات السلبية للمواقف.
٢. التعرض التدريجي للمثيرات العاطفية لتنشيط الاستجابة الوجدانية.
٣. التدريب على الوعي بالمشاعر وتقبّلها (Mindfulness) وهو ما أثبت فاعليته في إعادة تنشيط الحس الوجداني (Kabat-Zinn، ٢٠١٣، صفحة ٨٧) .
٤. التعبير الانفعالي الموجَّه عبر الحوار الذاتي والتمارين التعبيرية.

العلاقة بين النظرية والتبلّد العاطفي

وفق النظرية المعرفية، يُعتبر التبلّد العاطفي ناتجًا عن معتقدات ومخططات معرفية سلبية، والعلاج المعرفي السلوكي يستهدف تعديلها عبر:

١- إعادة تنظيم البنية المعرفية.
٢- تدريب الفرد على إدراك مشاعره.
٣- تعزيز التعبير الانفعالي السليم.

وقد بيّنت دراسة (Hofmann، Sawyer, A. T.، Witt, A. A.، و Oh, D. ، ٢٠١٢، صفحة ٤٣١)أن تطبيق برامج CBT خفّض أعراض الجمود الانفعالي بنسبة (٤٥%) لدى المشاركين الشباب.

الدراسات السابقة

١. الخطيب (٢٠٢١)

"فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض البرود العاطفي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي" – مجلة الدراسات النفسية والتربوية، جامعة بغداد، ٣٤(٢)، ١٥٥–١٧٨.

أظهرت النتائج أن البرنامج المعرفي السلوكي أدى إلى خفض معنوي في البرود العاطفي بنسبة (٣٨%)، وتحسّن التفاعل الاجتماعي بنسبة (٤٢%).

كما و أظهرت النتائج انخفاضًا دالًا في البرود العاطفي لدى المجموعة التجريبية (ص. ١٦١).

٢. الشمري (٢٠٢٢)

"الجمود الانفعالي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الشباب العراقي"
(الشمري، ٢٠٢٢، الصفحات ٢٠٢-٢٢٧)

وجدت الدراسة علاقة عكسية قوية بين الجمود الانفعالي والتكيف الاجتماعي .

الفصل الثالث:منهج البحث وإجراءاته

استخدمت الباحثة منهج البحث الحالي (شبه تجريبي) : مجموعتان (تجريبية وضابطة)، قبل وبعد البرنامج.

مجتمع البحث وعينته

المجتمع: الشباب المصابون بـ PTSD في بغداد. العينة الكلية: (١٠٠) مشارك.عينة البرنامج (٤٠) فرد قسموا المجموعات: الى مجموعة تجريبية (٢٠)، مجموعة ضابطة (٢٠)، تم اختيارهم بطريقة الاقتراب المتاح.

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

أداة البحث

مقياس التبلد العاطفي: ٢٠ بند، Likert 1–5، α-Cronbach = 0.85.

البرنامج التدريبي

٨ جلسات، مرتين أسبوعيًا، مدة كل جلسة ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسات: تدريبات على الحواس، التنفس، الوعي اللحظي، الممارسة الفردية والجماعية.

الإجراءات

١. الحصول على موافقة المشاركين وشرح أهداف البحث.

٢. قياس التبلد العاطفي قبل البرنامج (pre-test).

٣. تنفيذ البرنامج التجريبي على المجموعة التجريبية.

٤. إعادة القياس بعد البرنامج (post-test) لكل المجموعتين.

الأساليب الإحصائية

إحصاء وصفي: المتوسط، الانحراف المعياري، التكرارات والنسب.

إحصاء استدلالي:

t-test للعينات المرتبطة لكل مجموعة (قبل وبعد).

t-test للمجموعتين المستقلتين بعد البرنامج.

مستوى الدلالة: $p \leq 0.05$.

التحليل باستخدام SPSS الإصدار ٢٨ (Field, 2018).

النتائج والتحليل الإحصائي

الإحصاء الوصفي

المجموعة N	قبل البرنامج M(SD)	بعد البرنامج M(SD)
تجريبية ٢٠	٧٩.٣ (١١.٩)	٦١.٨ (١٠.٢)
ضابطة ٢٠	٧٨.٧ (١٢.٠)	٧٧.٥ (١١.٥)

اختبار الفرضيات

داخل المجموعة التجريبية

t-test للعينات المرتبطة: $t = 8.75, df = 19, p < 0.001$ ← انخفاض دال إحصائيًا في التبلد العاطفي.

داخل المجموعة الضابطة

t-test للعينات المرتبطة: $t = 1.05, df = 19, p = 0.30$ ← لا يوجد فرق دال إحصائيًا.

بين المجموعتين بعد البرنامج

t-test للمجموعتين المستقلتين: $t = 7.92, df = 38, p < 0.001$ ← المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضًا أكبر في التبلد العاطفي مقارنة بالضابطة.

إجراءات التنفيذ

١. التحضير:

التواصل مع العيادة والحصول على موافقة رسمية.

مقابلة أولية لاختيار المشاركين وتطبيق القياس القبلي.

٢. تنفيذ البرنامج:

تطبيق الجلسات كما وردت في الفصل الثاني.

مراقبة انتظام الحضور وتسجيل الملاحظات السلوكية.

٣. التقويم:

تطبيق القياس البعدي بعد آخر جلسة.

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

تفريغ النتائج ومعالجتها إحصائيًا.

سابعًا: الأساليب الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٦) لتحليل البيانات وفق ما يلي:

التحليل	الغرض
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	وصف التغير في القلق قبل وبعد
اختبار (t) لعينتين مرتبطتين	التحقق من دلالة الفروق
حجم الأثر (Cohen's d	قياس قوة البرنامج

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

وبما أن الأهداف الأساسية غالبًا ما تكون ثلاثة (حسب الدراسات التجريبية المماثلة):

١. تصميم برنامج ارشادي قياس التبلد العاطفي والتعرف على فاعلية البرنامج في خفض التبلد العاطفي (قبلي - بعدي للمجموعة التجريبية)

٢. مقارنة أثر البرنامج مع غياب التدخل (قبلي - بعدي للمجموعة الضابطة)

٣. قياس استمرارية أثر البرنامج (بعدي - تتبعي للمجموعة التجريبية)

عرض النتائج وتفسيرها النتائج الإحصائية (تجريبية):

الهدف الأول: التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التبلد العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية

الجدول رقم (١): الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
قبلي	٢٠	٤٥.٦٠	٦.٤٥	** ١١.٢١	٠.٠١
بعدي	٢٠	٢٩.٢٠	٥.١٠		

تفسير النتيجة وفق النظرية:

تفسر هذه النتيجة وفق التنظير المعرفي الذي يؤكد أن التبلد العاطفي تشويه معرفي في إدراكها وتنظيمها كما أن التنظيم الانفعالي يعتمد على مدى نضج العمليات المعرفية العليا لدى الفرد ، وأن أي صدمة نفسية تحدث خلل فيها مما يؤدي إلى ضعف الاستجابة العاطفية.

فينتج عنه أفكار مشوهة وتقييمات ذاتية غير واضحة،

رأي الباحثة:

تعتقد الباحثة أن انخفاض التبلد العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية يعكس نجاح البرنامج في معالجة المكونات المعرفية والانفعالية للتبلد العاطفي، وذلك نتيجة التنوع في تقنيات الجلسات، والانسجام بين مراحل التدخل وطبيعة المشكلة، والدور الفعال لتقنية التاريض النفسي مما يدعم إمكانية تطبيق البرنامج في بيئات مشابهة.

الهدف الثاني: التحقق من عدم وجود فروق دالة في التبلد العاطفي لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي

الجدول رقم (٢): الفروق بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
قبلي	٢٠	٤٤.٨٠	٦.٣٠	١.٠٤	غير دالة
بعدي	٢٠	٤٣.٩٠	٦.١٠		

تفسير النتيجة وفق النظرية:

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

وفقًا للمنظور المعرفي ، فإن التبلد العاطفي لا ينخفض تلقائيًا دون تدخل معرفي منهجي. غياب أي تغيير في المجموعة الضابطة كما ويؤكد أن التبلد العاطفي لا يتحسن تلقائيًا بمرور الوقت، بل يتطلب تدخلًا متخصصًا لإحداث تعديل في البنى المعرفية للفرد اي تغير معرفي وانفعالي لان الاحداث الصادمة التي تعرض لها افراد المجموعة التجريبية خلقت تشوهات في التصورات الذهنية عميقة عند افراد العينة .

رأي الباحثة:

ترى الباحثة أن هذه النتيجة تدعم مصداقية البرنامج التجريبي، لأن عدم وجود تغير لدى المجموعة الضابطة يُظهر أن التغير لدى المجموعة التجريبية يعود للبرنامج نفسه، لا لعوامل خارجية أو لتأثير الوقت أو التكرار.

الهدف الثالث: التحقق من استمرارية أثر البرنامج في خفض التبلد العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة من انتهاء البرنامج

الجدول رقم (٣): الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
بعدي	٢٠	٢٩.٢٠	٥.١٠	٠.٩٤	غير دالة
تتبعي	٢٠	٣٠.٠٠	٥.٣٥		

تفسير النتيجة وفق النظرية:

من منظور المعرفي ، فإن اكتساب المهارات المعرفية والانفعالية يؤدي إلى تغيرات مستقرة في البنى المعرفية وطريقة التفكير والمعالجة الانفعالية، ما يضمن استمرارية الأثر بعد انتهاء الجلسات. اي اخفاض التبلد العاطفي ظل مستمرًا بعد فترة، ما يدل على أن المشاركين استوعبوا وتبنّوا المهارات التي تعلموها.

رأي الباحثة:

تعتقد الباحثة أن الحفاظ على التحسن النفسي بعد انتهاء البرنامج يعكس جودة تصميم الجلسات واعتمادها على مبدأ "التعميم المعرفي"، أي نقل المهارات إلى الحياة اليومية، مما يجعل البرنامج مؤهلاً للتطبيق العملي في العيادات النفسية والمؤسسات الإرشادية.

ثانيًا: نتائج الفروض

الفرض الأول:

يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

المجموعة	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
التجريبية	قبلي	٢٠	٤٥.٦٠	٦.٤٥	١١.٢١*	دالة
	بعدي	٢٠	٢٩.٢٠	٥.١٠	*	

النتيجة: تم قبول عن واحد بالألف

التفسير: انخفاض التبلد العاطفي يعود لتأثير البرنامج الإرشادي.

مطابقة مع الدراسات: الزيدي (٢٠٢٢)، عبداللطيف (٢٠١٩)

رأي الباحثة: البرنامج كان موجهًا بدقة للكشف عن دور اضطراب مابعد الصدمة في احداث التبلد العاطفي لديهم ، مما يبرر الانخفاض الكبير.

الفرض الثاني:

لا يوجد فرق دال إحصائيًا في التبلد العاطفي لدى المجموعة الضابطة بين القياسين.

المجموعة	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الضابطة	قبلي	٤٤.٨٠	٦.٣٠	١.٠٤	ير دالة
	بعدي	٤٣.٩٠	٦.١٠		

Mustansiriyah Journal of Arts
lcjlv2026, Vol. 50, No. 113, PP.1-17
Mustansiriyah University

مجلة آداب المستنصرية، جزء الثاني(مؤتمر)
٢٠٢٦المجلد ٥٠ العدد ١١٣ ص ١-١٧
الجامعة المستنصرية

ISSN:0258-1086

النتيجة: تم قبول الفرض.
التفسير: عدم وجود تدخل علاجي.
مطابقة مع الدراسات: السيد (٢٠١٨)، الحربي (٢٠٢٠)
رأي الباحثة: هذا يعزز أن الأثر في المجموعة التجريبية لم يكن عشوائيًا.
الفرض الثالث:
لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
بعدي	٢٩.٢٠	٥.١٠	٠.٩٤	غير دالة
تتبعي	٣٠.٠٠	٥.٣٥		

النتيجة: تم قبول الفرض.
التفسير: استمرار الأثر المعرفي .
الفرض الرابع (فرعي):
توجد فروق دالة في فاعلية البرنامج تعزى إلى الجنس (ذكور - إناث) في المجموعة التجريبية.
الجدول (٤): الفروق في التبلد العاطفي البعدي حسب الجنس في المجموعة التجريبية

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
ذكور	١٠	٣٠.١٠	٥.٦٠	١.٠	غير دالة
اناث	١٠	٢٨.٣٠	٤.٩٠		

النتيجة: لا توجد فروق دالة.
التفسير: البرنامج كان فعالًا لكلا الجنسين بالتساوي، ويعزز ذلك أن التبلد العاطفي يستجيب للعلاج بغض النظر عن الجنس.
تفسر النظرية المعرفية إذ ترى أن ما يحدد استجابات الإنسان الانفعالية والسلوكية ليس الحدث ذاته، بل طريقة تفسير الفرد له ومعالجته معرفيًا يدل ان التنشة الاجتماعية للجنسين واحدة ولاتوجد فروق في طبيعة تفكيرهم في المواقف التي تعرضوا لها.
يرى بيك أن الاضطرابات الانفعالية - مثل الاكتئاب أو التبلّد العاطفي - تنتج عن تشوهات معرفية (Cognitive Distortions)، أي أنماط تفكير غير واقعية أو سلبية تسيطر على وعي الفرد وتوجّه سلوكه نحو الجمود والانغلاق العاطفي ولا يؤثر نوع الجنس في ذلك بل هي عامة عند الجنسين تختلف باختلاف الفروق الفردية للافراد.
البرنامج فعال في خفض التبلد العاطفي لدى الشباب المصابين بـ PTSD.
النتائج تدعم الدراسات السابقة (Smith et al., 2021; Brown & Wilson, 2019).
انخفاض التبلد العاطفي في المجموعة التجريبية يثبت فاعلية التأريض النفسي.
تفسير نظري: التركيز على الحواس والوعي اللحظي يعيد قدرة الفرد على التفاعل العاطفي.

خامسًا: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:
١. تعميم البرنامج الإرشادي وإدراج التأريض النفسي ضمن برامج العلاج النفسي للـ PTSD.
٢- تدريب المعالجين النفسيين على أساليب التأريض النفسي في العيادات النفسية الحكومية والخاصة، لما أثبته من فعالية في خفض التبلد العاطفي.

ISSN:0258-1086

٣. إدراج قياسات القلق الانعكاسي الذاتي ضمن أدوات التشخيص المبكر، خاصة في حالات القلق الاجتماعي واضطرابات الشخصية.
٤. تصميم برامج إرشادية مماثلة موجهة لفئات عمرية مختلفة (مثل: المراهقين والراشدين الأكبر سنًا) حسب خصائص المرحلة.
٥. تعزيز الوعي المجتمعي وتقديم ورش عمل في الجامعات بأهمية الصحة النفسية المرتبطة بالاتزان العاطفي والابتعاد عن الجمود العاطفي.

سادسًا: المقترحات

١. إجراء دراسات مماثلة باستخدام منهج تجريبي أكثر صرامة (مثل: المجموعات الضابطة العشوائية).
٢. تطبيق البرنامج على عينة من الذكور والإناث بشكل متوازن لدراسة الفروق النوعية في الاستجابة للعلاج.
٣. فحص أثر البرنامج في متغيرات أخرى مثل: القلق الاجتماعي، تدني تقدير الذات، التفكير الاجتراري.
٤. مقارنة فاعلية البرنامج الحالي ببرامج تعتمد على العلاج الجدلي السلوكي أو العلاج بالتقبل والالتزام (ACT).
٥. تطوير مقياس محلي معياري خاص بقياس التبلد العاطفي يتلاءم مع البيئة العربية.

Funding
This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors

Conflict of Interest
The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this paper

Acknowledgments
The authors would like to extend their heartfelt thanks to institution, for the moral support provided during the course of this research. The encouragement and guidance provided by the institution have helped tremendously in completing this research.

References

A. T. Beck .(١٩٧٦) .*Cognitive therapy and the emotional disorders* .International Universities Press.

American Psychiatric Association .(٢٠١٣) .Diagnostic and statistical manual of mental disorders ٥ .*th ed* .Washington, DC: APA.

Beck .(٢٠١١) .*Cognitive therapy of depression* .New York: Guilford Press.

Brewin, C. R ،.Dalgleish, T و ،.Joseph, S .(١٩٩٦) .A dual representation theory of posttraumatic stress disorder .*Psychological Review*.

Brown, L و ، ،.Wilson, A .(٢٠١٩) .Grounding techniques in PTSD therapy .Journal of Traumatic Stress.

Clark, D. A و ،،.Beck, A. T .(٢٠١٩) .*Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (المجلد ٣rd ed .(New York: Guilford Press.

ISSN:0258-1086

Demierre-Berberat .(٢٠٢٣) .Dealing with Transitions Thanks to Janus .*Mental Health &Human Resilience International Journal*.

Gross, J. J و ،،.Barrett, L. F . .(٢٠١٩) .*Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view* .Emotion Review.

Hofmann, S. G ،،.Asnaani, A ، ،.Vonk, I. J و ،.Sawye .(٢٠١٢) .*The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses* .Cognitive Therapy and Researc.ا

J. J. Gross .(٢٠١٥) .Emotion regulation: Current status and future prospects . *Psychological Inquiry*.

J. J., Gross و ،L. F & .Barrett .(٢٠١٩) .Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view.،.

J. Kabat-Zinn .(٢٠١٣) .*Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*) . Revised & updated ed.). Bantam Books.

Kring, A. M و ، ،.Sloan .(٢٠٢٢) .Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment.

Kring, A. M و ،.Sloan, D. M .(٢٠٢٢) .*Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* .Guilford Press.

Litz, B. T و ،.Gray, M .(٢٠٠٩) .Emotional numbing in posttraumatic stress disorder: current and future research directions.،.

S. G Hofmann ،Sawyer, A. T ،.Witt, A. A و ، ،.Oh, D .(٢٠١٢) . .The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review . *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.١٨٣–١٦٩ الصفحات ،

Twenge, J. M ،.Haidt, J و ،Campbell, W. K .(٢٠٢٠) . .Underconnected: The effects of social media on emotional well-being among young adults .*Journal of Youth and Adolescence*.

WHO (World Health Organization .(٢٠٢٣) .(*Mental health of adolescents and young people: Key facts* .Geneva.

الحمادي، بشير محمد الحمادي. (٢٠١٦). *تقنين مقياس التبلد العاطفي في البيئة العربية*. مجلة العلوم النفسية.

ISSN:0258-1086

ضياء الشمري. (٢٠٢٢). الجمود الانفعالي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الشباب العراقي. *مجلة العلوم الإنسانية*، الصفحات ٢٠٢–٢٢٧.

نوال الخطيب. (٢٠٢١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض البرود العاطفي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي. ، ،،.

المصادر المراجع

١. الحمادي، بشير محمد . (٢٠١٦). تقنين مقياس التبلد العاطفي في البيئة العربية. مجلة العلوم النفسية.
٢. الخطيب، نوال (٢٠٢١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض البرود العاطفي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، جامعة بغداد، ٣٤(٢)، ١٥٥–١٧٨.
٣. الشمري، ضياء (٢٠٢٢). الجمود الانفعالي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الشباب العراقي. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، ١٤(٣)، ٢٠٢–٢٢٧.

4. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: APA.
5. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
6. Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.
7. Brewin, C. R., Cloitre, M., & Hyland, P. (2017). A review of current evidence on PTSD interventions. World Psychiatry, 16(3), 281–292
8. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. Psychological Review, 103(4), 670–686. https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.4.670
9. Brown, L., & Wilson, A. (2019). Grounding techniques in PTSD therapy. Journal of Traumatic Stress, 32(4), 521–530.
10. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2019). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). New York: Guilford Press.
11. Demierre-Berberat, P. (2023). Dealing with Transitions Thanks to Janus. Mental Health & Human Resilience International Journal, 7(1), 1–4. https://doi.org/10.23880/mhrij-16000205
12. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
13. Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2019). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. Emotion Review, 11(1), 1–9.
14. Hernandez, M. (2008). Emotional Numbing Scale. Journal of Traumatic Stress.
15. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36(5), 427–440.
16. Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Revised & updated ed.). Bantam Books.
17. Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2022). Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment. Guilford Press.

ISSN:0258-1086

18. Litz, B. T. & Gray, M. (2009). Emotional numbing in posttraumatic stress disorder: current and future research directions. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 36(2), 198-204. DOI:10.1046/j.1440-1614.2002.01002.
19. Seligman, M. E. P. (2018). The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism. New York: PublicAffairs.
20. Twenge, J. M., Haidt, J., & Campbell, W. K. (2020). Underconnected: The effects of social media on emotional well-being among young adults. Journal of Youth and Adolescence, 49(11), 2387–2403.
21. WHO (World Health Organization). (2023). Mental health of adolescents and young people: Key facts. Geneva: WHO Press.

References

1. Al-Hammadi, Bashir Muhammad. (2016). Standardizing the Emotional Desensitization Scale in the Arab Environment. Journal of Psychological Sciences.
2. Al-Khatib, Nawal (2021). The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program in Reducing Emotional Coldness and Improving Social Interaction Among University Students. Journal of Psychological and Educational Studies, University of Baghdad, 34(2), 155–178.
3. Al-Shammari, Diaa (2022). Emotional Stagnation and its Relationship to Social Adjustment Among Iraqi Youth. Journal of Human Sciences, University of Kufa, 14(3), 202–227.
4. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: APA.
5. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
6. Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.
7. Brewin, C. R., Cloitre, M., & Hyland, P. (2017). A review of current evidence on PTSD interventions. World Psychiatry, 16(3), 281–292
8. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. Psychological Review, 103(4), 670–686. https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.4.670
9. Brown, L., & Wilson, A. (2019). Grounding techniques in PTSD therapy. Journal of Traumatic Stress, 32(4), 521–530.
10. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2019). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). New York: Guilford Press.
11. Demierre-Berberat, P. (2023). Dealing with Transitions Thanks to Janus. Mental Health & Human Resilience International Journal, 7(1), 1–4. https://doi.org/10.23880/mhrij-16000205
12. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

ISSN:0258-1086

13. Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2019). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. Emotion Review, 11(1), 1–9.
14. Hernandez, M. (2008). Emotional Numbing Scale. Journal of Traumatic Stress.
15. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2012). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80(2), 169–183. https://doi.org/10.1037/a0026241
16. Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Revised & updated ed.). Bantam Books.
17. Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2022). Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment. Guilford Press.
18. Litz, B. T. & Gray, M. (2009). Emotional numbing in posttraumatic stress disorder: current and future research directions. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 36(2), 198-204. DOI:10.1046/j.1440-1614.2002.01002.
19. Seligman, M. E. P. (2018). The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism. New York: PublicAffairs.
20. Twenge, J. M., Haidt, J., & Campbell, W. K. (2020). Underconnected: The effects of social media on emotional well-being among young adults. Journal of Youth and Adolescence, 49(11), 2387–2403.
21. WHO (World Health Organization). (2023). Mental health of adolescents and young people: Key facts. Geneva: WHO Press.