

أثر أسلوب العقلي العاطفي في خفض الصداع النفسي لدى طلبة جامعة ديالى

م.د. علاء سعيد حارث

Lasyd358@gmail.com

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف إلى (أثر أسلوب العقلي العاطفي في خفض الصداع النفسي لدى طلبة جامعة ديالى) وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على مقياس الصداع النفسي .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الصداع النفسي .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الصداع النفسي .

ويتعد هدف البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٥ . ٢٠٢٦) ولغرض تحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي (بمجموعتين تجريبية وضابطة نو الاختبار القبلي والبعدي) إذ تكون البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى إذ بلغت عينة تطبيق البرنامج الإرشادي (٢٠) طالب وطالبة بواقع (١٠) طلاب في المجموعة التجريبية و (١٠) طلاب في المجموعة الضابطة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية .

وقد تبنى الباحث مقياس الصداع النفسي لـ (حسن، ٢٠٢٥) واعتمد نظرية بينياكر (1982،Pennebaker) بجمع البيانات، وتم بناء برنامجاً إرشادياً يستند على أسلوب العقلي العاطفي وعلى وفق نظرية اليس، طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة .

وتمت معالجة البيانات باستعمال عدداً من الوسائل الإحصائية وأظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي أثر في خفض الصداع النفسي لدى المجموعة التجريبية، وبناءً على النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الصداع النفسي، العاطفي.

The Effect of the Rational–Emotive Approach in Reducing Psychogenic Headache among Students of the University of Diyala

Assist. Prof. Alaa Saeed Harith

University of Diyala/ College of Education for Human Sciences

Abstract:

The present study aims to identify the effect of the rational–emotive approach in reducing psychogenic headache among students of the University of Diyala. This was achieved through testing the following hypotheses:

There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the ranks of the experimental group's scores on the pre–test and post–test of the psychogenic headache scale.

There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the ranks of the control group's scores on the pre–test and post–test of the psychogenic headache scale.

There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the ranks of the experimental and control groups' scores on the post–test of the psychogenic headache scale. The study population consisted of students of the University of Diyala for the academic year (2025–2026). To achieve the objectives of the study, the researcher adopted the experimental method using two groups (experimental and control) with pre– and post–testing. The sample consisted of (20) male and female students selected from the College of Education for Human Sciences, with (10) students in the experimental group and (10) in the control group. The researcher adopted the Psychogenic Headache Scale developed by Hassan (2025) and relied on Pennebaker's theory (1982) for data collection. An counseling program based on the rational–emotive approach, according to Ellis's theory, was constructed. The program was applied to the experimental group in (12) sessions, at a rate of two sessions per week, with each session lasting (45)

minutes. The data were analyzed using several statistical methods. The results showed that the counseling program was effective in reducing psychogenic headache among the experimental group. Based on these findings, a number of conclusions, recommendations, and suggestions were presented.

Keywords: Psychogenic headache, Rational-Emotive approach.

مشكلة البحث

أن التغييرات النفسية التي تمر في حياتنا تسبب لنا الشعور بالتوتر وأن الازعاجات اليومية مثل البحث عن الأشياء المفقودة في حياته والانتظار في ازدحام حركة المرور وضغوطات العمل مما يسبب توتر وقلق مما ينتج عنه الصداع النفسي (Silberstein, 2004, 6).

وتكمن مشكلة البحث في كلما زاد تعرض الفرد لضغوط نفسية وتوتر وقلق وأحداث الحياة الضاغطة تزداد الفرصة للأفراد في التعرض إلى الصداع النفسي، وكلما ازداد شعور الأفراد بالصداع النفسي أثر ذلك على جميع جوانب حياته (low, 2004, 91).

وهذا ما أكدته دراسة (Luet, 2000) إلى أن الصداع النفسي هو نتاج القلق والتوتر وضغوطات الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية ويصيب حوالي ٢٧% من الشباب ويصيب الصداع النفسي الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من (١٩.٥٥) سنة (Luet, 2000, 109). ويمكن لمشاعر اليأس والفشل والألم النفسي والقلق أن تحدث تغييرات فسلوجية تسبب للفرد الصداع النفسي، وغالباً ما يكون مرتبطاً بمواقف مختلفة من حياة الفرد (Lonteri&Mint, 2005, 55).

وتتبلور مشكلة البحث في أن طلبة الجامعة يواجهون في مسيرة حياتهم معوقات ومشاكل تعيق قدرتهم على التكيف وتحقيق أحلامهم، مما يؤثر سلباً على صحتهم العقلية والنفسية والجسدية فالمرحلة الجامعية ومتطلباتها تجعل الطلبة عرضة للعديد من الضغوطات النفسية والقلق والإحباط وغيرها من المشاعر السلبية التي تنعكس على دافعيتهم وأدائهم على تحقيق أهدافهم مما يؤدي إلى الصداع النفسي .

ولغرض التحقق من مشكلة البحث قام الباحث بتوجيه استبانة استطلاعية على (٣٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وقد أظهرت النتائج نسبة (٨٠%) من هذه العينة لديهم صداع نفسي، لذلك تبرز مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب العقلي العاطفي أثر في خفض الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث :

إن الإرشاد النفسي يهدف بصورة عامة إلى تقديم المساعدة والدعم النفسي وعلى فهم شخصيات الطلبة ويركز على ذات الفرد من أجل إحداث تغيير في الأفكار والمشاعر والميول التي تربط بها ونحو نظرة المرشد للبيئة المحيطة به، لذا أن الإرشاد النفسي يقدم الخدمات لیساعد الفرد على دراسة المشكلة وتحليل عناصر المشكلة وتوفير المعلومات من أجل إيجاد الحلول المناسبة لها (ابو اسعد، ٢٠٠٩، ص ٧٢). وعلى المرشد أن يمتلك خبرة في اختيار وإعداد البرنامج الإرشادي لكي يكون منسجماً مع المسترشدين، ولكي يحقق نجاح البرنامج الإرشادي لابد للمرشد أن يستخدم أساليب إرشادية تساعد المسترشدين على مواجهة مشكلاتهم وأزماتهم النفسية ولتوافق المرشد مع نفسه ومع الآخرين (الشمري والتميمي، ٢٠١٦، ص ٢٧).

وقد استخدم المرشد النفسي الإرشاد المعرفي السلوكي التي وظفها المرشد في معالجة حالات الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة هو أسلوب العقل العاطفي للعالم (اليس) لأنه يركز على معالجة المشكلات النفسية وعلى أهمية التفكير في نشوء هذه المشكلات ويسعى أسلوب العقل العاطفي على أحداث تغيير في أنماط التفكير التي تؤدي إلى مشكلات المرشد عن طريق تغيير الأفكار غير العقلانية والتغلب على الإدراكات الخاطئة ومن ثم تحويلها إلى أفكار عقلانية (عبد الله، ٢٠١٢، ص ١٧٣).

وأكدت بعض الدراسات دراسة (عباس، ٢٠٠٤) إلى نجاح أسلوب العقل العاطفي في خفض انفعال الغضب لدى مدربي الألعاب الرياضية وأكدت دراسة (Ellis، 1994) إلى نجاح هذا الأسلوب في التخلص من الأفكار اللاعقلانية عند الشباب (Ellis، 1994، 141).

فأن من الممكن أن ينجح أسلوب العقل العاطفي ويعلم دور بارز في خفض الصداع النفسي لدى طلبة جامعة ديالى لأنه يساعد المسترشدين على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والأزمات والمشكلات التي تسبب للمسترشدين الوحدة والحزن والقلق ومن خلال ما تقدم يمكن للبرنامج الإرشادي القائم على أسلوب العقل العاطفي أن يسهم في رؤية نفسية للمسترشدين لأنفسهم في تخطي الضغوط والمشاكل والشعور بالسعادة والتكيف مع نفسه ومع المجتمع فنخلص الطلبة الجامعيين من الصداع النفسي يسهم في نشاط وحيوية ومثابرة ليقوموا بدور أساسي في المجتمع لأنهم الطاقة الخلاقة والابداعية في نجاح المجتمعات (الجسماني، ١٩٨٥، ص ٣٧). بواسطة ما تقدم أراد الباحث أن يقدم خدمة إلى طلبة جامعة ديالى من خلال بناء برنامج إرشادي قائم على أسلوب العقل العاطفي وتطبيقه عليهم، ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في الجانبين النظري والتطبيقي على النحو الآتي .:

أولاً: الجانب النظري

- تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية تهدف إلى خفض الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة .

- تسليط الضوء على مفهوم الصداع النفسي ليكون منطلقاً إلى دراسات لاحقة .

ثانياً : الجانب التطبيقي

- بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب العقلي العاطفي لخفض الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة .

- تزويد المرشدين التربويين ببرنامج إرشادي منظم ومخطط على وفق أسلوب التخيل العقلي العاطفي للإفادة منه في العملية الإرشادية إذا ثبت فعاليته بنجاح .

ثالثاً : هدف البحث وفرضياته

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب العقلي العاطفي في خفض الصداع النفسي لدى طلبة جامعة ديالى، وأنبثق من هذا الهدف فرضيات سعى الباحث للتحقق من صحتها وهي على النحو الآتي :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الصداع النفسي .

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الصداع النفسي .

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الصداع النفسي .

رابعاً : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي في طلبة جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية للعام الدراسي (2025 - 2026) .

خامساً : تحديد المصطلحات

١. الأثر اصطلاحاً :

عرفه كل من

- (الحنفي، ١٩٩١) هو مقدار التغيير الذي يحدث على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير

المتغير المستقل (الحنفي، ١٩٩١، ص ٢٣٥) .

- التعريف الإجرائي للأثر : هو ما يتركه البرنامج الإرشادي بأسلوب العقلي العاطفي من

تغيير له أثر على الطلبة .

٢. الأسلوب الإرشادي

عرفه كل من

. (1992،Borders&Drury) هي الأنشطة والفنيات التي يستخدمها المرشد النفسي في إطار نظرية إرشادية في تعاون وتفاوض بما يتفق مع حاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الأمن والألفة والمحبة (1992،Borders&Drury، p:77)

. التعريف النظري للباحث تعريف (1992،Borders&Drury) إطاراً نظرياً للبحث الحالي .

٣. أسلوب العقلي العاطفي

عرفه كل من

. (1994،Ellis) هو عملية عقلية معرفية يساعد المسترشد على عمل أنماط من الأفكار والمشاعر العقلانية وتحديد الأفكار اللاعقلانية وتغييرها الى افكار اكثر ايجابية ثم تخيل الأفكار المنطقية والمشاعر الهادئة ثم محاولة تطبيق المسترشد هذه الخطوات واقعياً في الحياة (1994،Ellis، P:88) .

التعريف النظري :: تبنى الباحث تعريف (1994،Ellis) إطاراً نظرياً للبحث الحالي .

التعريف الإجرائي :: هو أسلوب إرشادي يتضمن مجموعة من الفنيات والأنشطة التي يتخذها المرشد في إدارة الجلسات الإرشادية وهي (تقديم الموضوع . المناقشة . تحديد الأفكار اللاعقلانية . دحض الأفكار اللاعقلانية . استبدال الافكار اللاعقلانية- الاسترخاء . التقويم . التدريب البيئي) .

٤. الصداع النفسي

عرفه

(1982،Pcnnbaker) هو حالة نفسية معرفية يشعر فيها الفرد بالتوتر والقلق عندما يصاب بالضغوط النفسية وتصادم قوى انفعالية متعارضة غير متوافقة تسبب ألم في الرأس (1982،Pcnnbaker، P:77) .

التعريف النظري :: تبنى الباحث تعريف (1982،Pennebaker) إطاراً نظرياً للبحث الحالي .
التعريف الإجرائي :: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصداع النفسي المتبنى من قبل الباحث .

الفصل الثاني

(الإطار النظري)

يرى (2012،Chowdhury) أن الصداع النفسي هو نوبات صداع متكررة قد تستمر من بضع دقائق إلى عدة أسابيع، ويكون عادة الانزعاج ضاعطاً أو مشدوداً، والألم الناتج يجعل الفرد أنه عاجز عن التوافق في كثير من المواقف الحياتية (2012،Chowdhury، P:44) .

ويرى فرويد أن الصداع النفسي هو نتاج عن المشاعر والقلق نتيجة لعمليات لا شعورية لكبت الصراعات داخل الفرد .

أسباب الصداع النفسي .:

١. عندما يواجه الشخص أزمات ومشاكل في العمل والسعي إلى أهداف معينة .
٢. درجة التعقيد الذي يعيش فيه الفرد وظروف حياته .
٣. الصراعات والقلق والضغط النفسية التي يواجهها الأفراد .

النظرية المتبناة التي فسرت الصداع النفسي .:

نظرية بينيباكر (Pcnnbaker، 1982)

تعد نظرية بينيباكر من النظريات المؤثرة التي فسرت كيفية حدوث الصداع النفسي ودور العمليات المعرفية التي تفسر الأحداث الضاغطة وكيفية التعامل مع المشاكل والأزمات النفسية وأن الأشخاص المصابون بصداع نفسي يتعرضون لأحداث ضاغطة ومرهقة لا يستطيع الفرد التعامل معها وبالتالي تحدث لهم تقييمات خاطئة عن أنفسهم وعن الحياة تسبب لهم صداع نفسي ويرى بينيباكر أهمية تقييم الأفراد للظروف الضاغطة إذ تم الحكم على حدث ما بأنه مهم ويشكل تهديداً في الوقت نفسه (التقييم) فإن استجابة التكيف مطلوبة (التأقلم) تؤدي إلى محاولات فاشلة للتكيف يؤدي إلى ظهور الألم إلى مزيد من التقييمات السلبية (Wittrock، 1998، P:138).

أسباب تبني نظرية (Pcnnbaker، 1982)

١. تعد من النظريات التي أعطت رؤية واضحة عن كيفية حدوث الصداع النفسي.
 ٢. ملائمة النظرية مع الصداع النفسي والتي تنسجم مع افتراضاتها مع الجانب المعرفي وهذا ينسجم مع اتجاه الأسلوب الإرشادي المعرفي الذي اعتمده الباحث .
- أسلوب العقلي العاطفي

وهو أسلوب معرفي سلوكي يستند إلى نظرية البرت اليس وهو أحد أنواع الإرشاد النفسي الذي يستعمل مع كثير من المشاكل والأزمات الكآبة والقلق ويهدف إلى تحديد الأفكار السلبية وتحولها إلى أفكار ايجابية وأن أسلوب العقلي العاطفي يستند إلى فكرة تخيل الفرد نفسه في مواقف ايجابية وسلبية وتحديد الافكار اللاعقلانية التي سببت الصداع النفسي ثم تحويل هذه الافكار الى افكار اكثر تكيفية، وأن الأفراد الذين لا يستعملون قدراتهم التخيلية قد يسببون في إزعاج أنفسهم وتخيلهم لمواقف فاشلة والمحبطة والضاغطة يؤدي إلى فشل الفرد، وعلى العكس من ذلك يمكن استعمال قدراتنا التخيلية لمساعدة أنفسنا في التوافق ومواجهة الضغوط الحياتية والنفسية التي تسبب الصداع النفسي (ضمرة، ٢٠٠٨، ص٥٥)

ويطلب من المسترشد تخيل نفسه في مواقف الانفعال والضغط ومن ثم يجري توضيح الأفكار اللاعقلانية التي أدت إلى اضطرابه ومن ثم مناقشة المواقف السلبية وتحديد الأفكار اللاعقلانية واكتشافها ومن ثم يبدل الانفعال إلى أقل مستوى ويحدثه عن شعوره وهو يتكلم مع

نفسه ويحدثها بعبارات تقلل الانفعال وتخففه حتى يساعده على الاستبصار (الشمري والتميمي، ٢٠١٢، ص ٢٢٢) .

وأشار اليس (Ellis) إلى أن تطبيق الأسلوب يمر بعدة فنيات .:

١. تقديم الموضوع .: وهو أسلوب يعتمد على طريقة القاء المحاضرة ومناقشتها مع أفراد المجموعة الإرشادية .

٢. المناقشة .: يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة الإرشادية من أجل سماع آرائهم .

٣. تحديد الأفكار السلبية .: يقوم المرشد بتعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي سببت له الصداع النفسي والقلق ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد على فهم الأفكار الخاطئة وتحويلها إلى أفكار أكثر إيجابية (زهران، ١٩٨٠، ص ٢١١) .

٥. نقد الافكار اللاعقلانية يقوم المرشد بفتح حوار لكي يتعرف على الأفكار الخاطئة التي أسهمت في نشأة المشكلات، ويقوم المرشد باكتشاف التفكير اللاعقلاني لدى المسترشد من خلال الأسئلة والأدلة (العاسمي، ٢٠١٥، ص ١١) .

٦. استبدال الأفكار اللاعقلانية .: حيث يقوم المرشد باستبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار أكثر إيجابية وعقلانية .

٧. الاسترخاء .: يقوم المرشد بتطبيق فنية الاسترخاء أمام المسترشد لكي يقوم المسترشد بتطبيقها والتخلص من الضغوط النفسية التي تسبب الصداع النصفي .

٨. التقويم .: يطبق المرشد هذه الفنية نهاية كل جلسة إرشادية لتحديد جوانب القوة والضعف (المهداوي، ٢٠٢٠، ص ١٩) .

٩. التدريب البيئي .: في نهاية كل جلسة إرشادية يقوم المرشد بتوجيه تدريبات منزلية إلى المسترشد لكي تساعدهم لتحقيق هدف البرنامج .

- أسباب تبني الباحث أسلوب التخيل العقلي العاطفي

١. يعد أسلوب العقلي العاطفي من الأساليب الحديثة التي تساعد المسترشد على حل المشكلات النفسية والتخلص من الضغوط .

٢. احتواء أسلوب العقلي العاطفي إلى فنيات يمكن عن طريقها تخفيف والحد من الصداع النفسي.

٣. ملائمة الأسلوب الإرشادي مع عينة البحث الحالي .

٤. أثبت أسلوب العقلي العاطفي نجاحه في إرشاد وحل المشكلات النفسية والاجتماعية في دراسة (دواح، ٢٠١٨) ودراسة (عباس، ٢٠٢٢) .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

منهجية البحث وإجراءاته .

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي اعتمدها الباحث في تحديد منهجية البحث الحالي وتحديد مجتمع البحث والعينة واختيار التصميم التجريبي وعرض الخطوات العلمية في تبني المقياس وبناء البرنامج الإرشادي والاشارة إلى أنواع الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي .

أولاً : منهج البحث :

يعد البحث التجريبي من أهم أنواع البحوث وأكثرها دقة وموضوعية ولا يقتصر على وصف الظاهرة بل يتعدى إلى تدخل واضح ومقصود من خلال ملاحظة النتائج وتجليها (عليان، ٢٠٠٠، ص ٥٤) .

وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي في البحث الحالي لأنه يعد من أدق البحوث وأكثرها موضوعية في ميدان العلوم التربوية والنفسية .

ثانياً : مجتمع البحث :

مجتمع البحث هو جميع الأفراد والأشخاص الذين يشكلون موضوع المشكلة (عودة، ٢٠١٢، ص ٤٧) .

ويتكون مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى للدراسة الصباحية الأولية للعام الدراسي (٢٠٢٥ . ٢٠٢٦) من الذكور والإناث والبالغ عددهم (٢١٢٨٤) طالب وطالبة، حيث بلغ عدد الذكور (٨٧٤٧) طالباً وعدد الإناث (١٢٥٣٧) طالبة والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع حسب الجنس والكليات

ت	الكليات	الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	
	العلوم	544	1120	1664
	الهندسة	1041	587	1628
	التربية للعلوم الصرفة	450	898	1348
	التربية البدنية وعلوم الرياضة	850	255	1105
	الادارة والاقتصاد	533	533	1066
	الطب	289	765	1054
	الفنون الجميلة	164	357	521
	الزراعة	200	244	444
	الطب البيطري	151	142	293
	التربية الاساسية	1727	2625	4352
	التربية للعلوم الإنسانية	1465	2625	4285

1758	515	503	العلوم الاسلامية
1049	421	534	القانون
717	421	296	التربية المقداد

ثالثاً :. عينة البحث

هي جزء من مجتمع البحث وتحمل جميع الخصائص من ذلك المجتمع التي سحبت منه (عودة، ٢٠١٢، ص ٤٧) .

وقد بلغت العينة المستعملة في البحث الحالي (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) عينات البحث بحسب العينة والحجم

العدد	العينات المستعملة	ت
٢٠	عينة الدراسة الاستطلاعية	١
٢٠	عينة الثبات	٢
١٤٠	عينة البرنامج الإرشادي	٣
٢٠	عينة تطبيق البرنامج الإرشادي	٤
٢٠٠	المجموع	

١. عينة البرنامج الإرشادي

بلغت عينة البرنامج الإرشادي (٢٠) طالب وطالبة، وجرى اختيارهم من عينة بناء البرنامج الإرشادي البالغ ١٦٠ طالب وطالبة من الصفوف الأولى والثانية والثالثة والذين اختيروا من قسمين بواقع ٨٠ طالب وطالبة من قسم الجغرافية ٨٠ طالب وطالبة من قسم العلوم التربوية والنفسية وتم اختيار عينة التطبيق بطريقة قصدية والذين حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الصداع النفسي، طبق الباحث الخطوات التالية لاختيار عينة تطبيق البرنامج الإرشادي :.

أ. قام الباحث باختيار قسمين بطريقة قصدية في كلية التربية للعلوم الإنسانية وأن قسم العلوم التربوية والنفسية في المجموعة التجريبية الأولى وقسم الجغرافية هي المجموعة الضابطة وذلك للأسباب التالية :

يحتوي القسمين على أعداد مناسبة من الطلبة .

تباعدا القسمين من حيث المسافة مما يضمن السلامة الداخلية للتجربة .

ب. قام الباحث بتطبيق مقياس الصداع النفسي بصورته النهائية على عينة من ١٤٠ طالب وطالبة وبالطريقة القصدية الذين حصلوا على أعلى الدرجات من المتوسط الفرضي البالغ (١٠٨) قد جرى توزيع الطلبة إلى مجموعتين بواقع (١٠) طلاب كمجموعة تجريبية في قسم الجغرافية و (١٠) طلاب كمجموعة ضابطة في قسم الجغرافية والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) عينة البرنامج الإرشادي بحسب الأقسام وعدد الطلبة

اسم القسم	المجموعة	العينة	عينة البرنامج
الجغرافية	تجريبية	٧٠	١٠
علم النفس	ضابطة	٧٠	١٠
المجموع		١٤٠	٢٠

رابعاً :- التصميم التجريبي

أن التصميم التجريبي هو الهيكل الأساس للتجربة ويشمل وصف عينات البحث والتي بواسطتها يتم تحديد الطرائق لاختيار العينة (احمد، ٢٠١١، ص ٨١) .

اعتمد الباحث على التصميم التجريبي ذي الضبط الجزئي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي والبعدي، حيث تخضع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي، وتترك المجموعة الضابطة في ظروفها الطبيعية ويكون الفرق بين المجموعتين هو نتاج عن تأثير العامل التجريبي (الأسلوب الإرشادي)

قام الباحث بالخطوات الآتية لوضع التصميم التجريبي على النحو الآتي :-

١. إجراء اختبار قبلي للمجموعتين التدريبية والضابطة .
٢. اختيار عينة التجربة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بالطريقة القصدية ممن حصلوا على أعلى الدرجات وتوزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة .
٣. إجراء التكافؤ للمجموعتين في عدد من المتغيرات باستثناء المتغير المستقل .
٤. استعمال الأسلوب الإرشادي مع طلبة المجموعة الإرشادية .
٥. إجراء الاختبار البعدي بعد يومين من انتهاء البرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) لقياس الصداع النفسي لغرض معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب العقلي العاطفي في تخفيض الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة، والشكل (١) يوضح ذلك

الاختبار	المعالجات	المتغيرات	الاختبار	المجموعة
القبلي	متغير مستقل أسلوب إرشادي	١. درجات الاختبار القبلي	القبلي	المجموعة
		٢. مهنة الأب		التجريبية
	٣. مهنة الأم	المجموعة		
	٤. عائدية السكن	الضابطة		

الشكل (١) التصميم التجريبي المستعمل في البحث الحالي (إعداد الباحث)

وقد اعتمد الباحث هذا التصميم للأسباب التالية :-

١. يعد أفضل التصاميم التجريبية

٢. يوفر الجهد والوقت .

٣. يضبط التجربة والعوامل التي تهدد السلامة الداخلية للتجربة .

(الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ص ١١٢)

خامساً : تكافؤ المجموعتين

أن تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية من الأمور الأساسية التي يقوم بها الباحث، وتعني ضبط كافة المتغيرات والعوامل الأساسية التي يعتقد الباحث أنها تؤثر على التجربة ، ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وهو العامل المستقل، قام الباحث بإجراء التكافؤ والموازنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العوامل التي تم تحديدها وهي (درجات الطلبة على مقياس الصداع النفسي - مهنة الأب - مهنة الأم - عائدية السكن) وقام الباحث بإعداد استمارات خاصة وزعت على كلا المجموعتين، وفيما يأتي توضيحاً لإجراء التكافؤ على النحو الآتي :

١. درجات الطلبة على مقياس الصداع النفسي في الاختبار القبلي .

قام الباحث من التحقق في التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الطلبة على مقياس الصداع النفسي في الاختبار القبلي، جرى استعمال اختبار (Whiteng Mann) لعينتين مستقلتين، إذ بلغت القيمة المحسوبة (٥٠) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبين أنها غير دالة إحصائياً، وتشير النتيجة إلى تكافؤ المجموعتين جدول (٤) قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية في متغير درجات الطلبة على مقياس الصداع النفسي

في الاختبار القبلي

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مات وتني		دالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية	
١	١٦٠	٥	١٥٨	١	٥٠	٨	٠.٠٥
٢	١٦٣	١١	١٦٤	١٣.٥			
٣	١٦٤	١٣.٥	١٦٣	١١			
٤	١٦٠	٥	١٥٩	٢			
٥	١٥٩	٢	١٦٥	١٥.٥			
٦	١٦٨	٢٠	١٦٧	١٩			
٧	١٦٦	١٧.٥	١٦٢	٨.٥			
٨	١٦٥	١٥.٥	١٦٦	١٧.٥			
٩	١٦١	٧	١٦٠	٥			
١٠	١٦٢	٨.٥	١٦٣	١١			
		١٠.٥		١٠.٤			

٢. مهنة الأب .

قام الباحث بتوزيع مهنة الأب تبعاً لنوع العمل الذي يختص به وعلى النحو الآتي (موظف - اعمال حرة) ومن أجل اختبار بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدم الباحث اختبار

(كولموجروف - سميرنوف) إذ أظهرت النتائج لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى (٠.٠٥) إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠.٦٧٣) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٣٥) تبين أنها غير دالة إحصائياً، وتشير هذه النتيجة الى أن المجموعتين متكافئتان والجدول (٥) يبين ذلك .

جدول (٥) قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية لدالة الفروق بين المجموعتين في متغير الأب

المتغير	المجموعة	العدد	مهنة الأب		قيمة دركا		دالة الفروق
			موظف	أعمال حرة	المحسوبة	الجدولية	
مهنة الأب	التجريبية	١٠	٦	٤	٠.٦٧٣	١.٣٥	غير دالة
	الضابطة	١٠	٧	٩			

٣. مهنة الأم

قام الباحث بتوزيع مهنة الأب تبعاً لنوع العمل الذي يختص به وعلى النحو الآتي (ربة بيت - موظفة) ومن أجل اختبار الفروق في هذا المتغير بين المجموعتين قام الباحث باستخدام اختبار (كولموجروف - سميرنوف) إذ أظهرت النتائج لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى (٠.٠٥) وبلغت القيمة المحسوبة (٠.٢٢) بالقيمة الجدولية البالغة (١.٣٥) تبين أنها غير دالة إحصائياً، وتشير هذه النتيجة الى أن المجموعتين

قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية لدالة الفروق بين المجموعتين في متغير الأم

المتغير	المجموعة	العدد	مهنة الأب		قيمة دركا		دالة الفروق
			موظف	أعمال حرة	المحسوبة	الجدولية	
مهنة الأم	التجريبية	١٠	٦	٤	٠.٢٢	١.٣٥	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨	١٢			

٤. عائدة السكن

قام الباحث بتوزيع متغير عائدة السكن للمجموعتين التجريبية والضابطة وعلى النحو الآتي (ملك - إيجار) ولمعرفة دلالة الفروق استخدم الباحث باستخدام اختبار (كولموجروف - سميرنوف) إذ أظهرت النتيجة إلى أن المجموعتين متكافئتين، أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) وبلغت القيمة المحسوبة (٠.٤٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٣٥) تبين أنها غير دالة إحصائياً والجدول (٧) يبين ذلك .

جدول (٧) قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية لدالة الفروق بين المجموعتين في

متغير عائدة السكن

المتغير	المجموعة	العدد	مهنة الأب	قيمة دركا	دالة
---------	----------	-------	-----------	-----------	------

الفروق	الجدولية	المحسوبة	أعمال حرة	موظف			
--------	----------	----------	-----------	------	--	--	--

أداة البحث :-

تضمن البحث الحالي دراسة (أثر الأسلوب العقلاني العاطفي في خفض الصداع النفسي لدى طلبة جامعة ديالى) ولتحقيق ذلك على وفق الخطوات التالية :-

- تبنى مقياس الصداع النفسي الذي ترجمته من الأجنبية إلى العربية واستخرج الوسائل الإحصائية وتم تطبيقه على البيئة العراقية (حسن، ٢٠٢٥) .

- بناء برنامج إرشادي لخفض الصداع النفسي والذي يستند إلى أسلوب العقلي العاطفي وسيتم توضيح ذلك في الفصل الرابع .

- تبنى الباحث مقياس الصداع النفسي (حسن، ٢٠٢٤) وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس .

أولاً :- الصدق

أن الصدق يعد من أهم الضروريات في بناء المقياس وله أهمية في تحديد قيمة الاختبار، وقام الباحث باستخراج الصدق الظاهري .

- الصدق الظاهري :-

تكون الأداة صادقة إذا كان شكلها يوحي بذلك من حيث ارتباط الفقرات بالسلوك المراد قياسه، إذ قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي وتم الاتفاق بنسبة ١٠٠% على أن الاختبار قيس ما وضع لقياسه والملحق (٢) يوضح ذلك .

ثانياً :- الثبات

هو دقة المقياس في حصول المستجيب على نفس الدرجة في الاختبار نفسه عند تطبيقه أكثر من مرة، ولحساب معامل الثبات استعمل الباحث ما يأتي :-

أ. طريقة إعادة الاختبار

لايجاد معامل الثبات قام الباحث بتطبيق مقياس الصداع النفسي على عينة بلغت ٣٠ طالب وطالبة، وبالطريقة العشوائية ثم أعيد المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني تبين أن مقياس الارتباط هو ٨٠ر٠ وهو معامل ثبات جيد .

ب. طريقة الفاكرونباخ

قام الباحث بحساب الارتباطات بين الدرجات في جميع فقرات المقياس، وعلى أساس أن الفقرة مقياس قائم بحد ذاته، وجد الباحث أن معامل الثبات يساوي ٧٧ر٠ وهو معامل ثبات جيد .

وصف مقياس الصداع النفسي

يتكون مقياس الصداع النفسي من (٣٦) فقرة وتكونت بدائل الإجابة هي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً - تتطبق علي أحياناً - تتطبق علي نادراً - لا تتطبق علي) وأن الوسط الفرضي للمقياس بلغ (١٠.٨) وأعلى درجة (١٨٠) وأقل درجة (٣٦)

الفصل الرابع

لتحقيق هدف البحث المتمثل في التعرف على أثر برنامج إرشادي بأسلوب العقلي العاطفي لتخفيض الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة، قام الباحث ببناء برنامج إرشادي وفق ما يتلائم وطبيعة البحث، إذ اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على الخطوات التالية:

١. الاطلاع على نتائج مقياس الصداع النفسي في تحديد المجموعتين التجريبية والضابطة الذين حصلوا على أعلى الدرجات في استجاباتهم للمقياس .

٢. اعتمد الباحث على نموذج بوروز و دراري Bordes & Drury وبناء على هذا النموذج تكون خطوات البرنامج الإرشادي بما يأتي :

أولاً : تحديد حاجات المسترشدين وتقديرها .لتحديد حاجات أفراد عينة البحث قام الباحث بالرجوع إلى عينة البحث للتعرف على حاجاتهم الأساسية، إذ جرى تحديد الحاجات الإرشادية في البرنامج الإرشادي وفقاً للإطار النظري المعتمد بالبحث الحالي، إذ قام الباحث باستخراج الحاجات لكل جلسة بما يتلائم مع عنوان الجلسة، وكما مبين في الجدول (٨) .

جدول (٨) الفقرات والحاجات الإرشادية

ت	الفقرات	الحاجة
١	هل تشعر بالصداع بعد بذل جهد كبير أو عندما تفكر كثيراً .	الاسترخاء
٢	هل تحدث لك نوبة الصداع مرة واحدة في اليوم .	
٣	أشعر بصداع مصاحب أثناء تأدية الامتحان .	
٤	تكرار الصداع أثناء اليوم بشكل متقطع .	
٥	استمرار الصداع لفترة طويلة .	
٦	هل تأتي نوبات الصداع أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً	
٧	هل تشعر أنك حزين	إدارة الانفعالات
٨	هل تشعر باليأس	
٩	هل تشعر بالغضب على ابسط الأشياء	
١٠	هل تشعر بالاكئاب	
١١	هل تشعر بالحرج أو الضيق	التفاعل الاجتماعي
١٢	هل تحب أن تكون وحدك بعيداً عن الناس	
١٣	هل تشعر بالخجل عند تكرار الصداع أمام الآخرين	
١٤	هل لديك صعوبة في النوم أو أرق	تنظيم النوم
١٥	هل تواجه صعوبة في التركيز أثناء الدرس	

	هل تخشى حدوث الصداع	١٦
	هل الأصوات العالية من حولك تجعلك تثير انفعالك	١٧
تقدير الذات	هل أنت قلق مما سوف يحدث	١٨
	هل تشعر أن زملائك أفضل منك جسمياً وصحياً	١٩
	هل تبقى غير راض عن نفسك	٢٠
	هل أنت متقلب المزاج وحالتك النفسية غير مستقرة	٢١
الثقة بالنفس	هل أنت دائماً سريع في المشي والحديث والأكل والتفكير	٢٢
	هل أنت غير صبور	٢٣
	هل تحب أنت تدخل منافسة مع غير	٢٤
ضبط النفس	هل أنت عنيف اتجاه المواقف التي تهدد إحساسك بالقوة والجدارة	٢٥
	هل تشعر بضغط الوقت من حولك	٢٦
	هل تكون عصبي وحاد في أوقات معينة	٢٧
التفكير العقلاني	هل أنت شديد الانفعال بأمور حياتك	٢٨
	هل انت عنيف مع الأشخاص الذين يضايقونك في الحديث	٢٩
	هل لديك طموحات كبيرة	٣٠
توكيد الذات	انت شخص مهتم بنفسك من الناحية الصحية	٣١
	هل الصداع يعطلك عن تأدية واجباتك	٣٢
خفض القلق	انت قلق دائماً على صحتك	٣٣
	هل تقلق على مستقبلك الدراسي	٣٤
	هل تشعر بالارتياح أثناء تأديتك لواجباتك	٣٥
	تواجه صعوبة أن تجلس بدون عمل أو تفكير	٣٦

ثالثاً : تحديد الأولويات .

قام الباحث بجدد الأولوية لعناوين الجلسات الإرشادية من خلال جمع الأوساط الحسابية لل فقرات ذات المعنى المتشابه ثم تقسيمها على عددها من أجل استخراج الوسط التوافقي، ثم ترتيب العناوين بشكل تنازلي من أعلى وسط توافقي إلى الأقل والجدول (٩) يبين ذلك .

جدول (٩) الوسط التوافقي لعناوين الجلسات الإرشادية

ت	الفقرات	الوسط التوافقي	الحاجة
١	هل تشعر بالصداع بعد بذل جهد كبير أو عندما تفكر كثيراً .	٢.٩٢	الاسترخاء
٢	هل تحدث لك نوبة الصداع مرة واحدة في اليوم .		
٣	أشعر بصداع مصاحب أثناء تأدية الامتحان .		
٤	تكرار الصداع أثناء اليوم بشكل متقطع .		

		استمرار الصداع لفترة طويلة .	٥
		هل تأتي نوبات الصداع أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً	٦
إدارة الانفعالات	٢.٨٧	هل تشعر أنك حزين	٧
		هل تشعر باليأس	٨
		هل تشعر بالغضب على ابسط الأشياء	٩
		هل تشعر بالاكتئاب	١٠
التفاعل الاجتماعي	٢.٨١	هل تشعر بالحرج أو الضيق	١١
		هل تحب أن تكون وحدك بعيداً عن الناس	١٢
		هل تشعر بالخجل عند تكرار الصداع أمام الآخرين	١٣
تنظيم النوم	٢.٧٧	هل لديك صعوبة في النوم أو أرق	١٤
		هل تواجه صعوبة في التركيز أثناء الدرس	١٥
		هل تخشى حدوث الصداع	١٦
		هل الأصوات العالية من حولك تجعلك تثير انفعالك	١٧
تقدير الذات	٢.٧٥	هل أنت قلق مما سوف يحدث	١٨
		هل تشعر أن زملائك أفضل منك جسمياً وصحياً	١٩
		هل تبقى غير راض عن نفسك	٢٠
		هل أنت متقلب المزاج وحالتك النفسية غير مستقرة	٢١
الثقة بالنفس	٢.٧١	هل أنت دائماً سريع في المشي والحديث والأكل والتفكير	٢٢
		هل أنت غير صبور	٢٣
		هل تحب أنت تدخل منافسة مع غير	٢٤
ضبط النفس	٢.٦٦	هل أنت عنيف اتجاه المواقف التي تهدد إحساسك بالقوة والجدارة	٢٥
		هل تشعر بضغط الوقت من حولك	٢٦
		هل تكون عصبي وحاد في أوقات معينة	٢٧
التفكير العقلاني	٢.٦٤	هل أنت شديد الانفعال بأمور حياتك	٢٨
		هل أنت عنيف مع الأشخاص الذين يضايقونك في الحديث	٢٩
		هل لديك طموحات كبيرة	٣٠
توكيد الذات	٢.٦٠	انت شخص مهتم بنفسك من الناحية الصحية	٣١
		هل الصداع يعطلك عن تأدية واجباتك	٣٢
خفض القلق	٢.٥٨	انت قلق دائماً على صحتك	٣٣
		هل تقلق على مستقبلك الدراسي	٣٤
		هل تشعر بالارتياح أثناء تأديتك لواجباتك	٣٥
		تواجه صعوبة أن تجلس بدون عمل أو تفكير	٣٦

رابعاً :. تحديد الأهداف

لكل برنامج إرشادي فعال وشامل مجموعة من الأهداف الإرشادية الواضحة، وكلما كان البرنامج الإرشادي يحتوي على أهداف محددة وواضحة مما يسهل عمل المرشد التخطيط والاساليب الإرشادية وقد جرى تحديد أهداف البرنامج الإرشادي بما يأتي .:

١. الهدف العام

وهو وصف النتائج النهائية للعملية الإرشادية وقد تحدد الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو (أثر الأسلوب العقلاني العاطفي في خفض الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة) .

٢. هدف الجلسة

هو وصف التعبير المعرفي السلوكي المتوقع من المسترشد نتيجة تفاعله مع البرنامج الإرشادي (مذكور، ٢٠٠١، ص ١٣٠) .

٣. الأهداف السلوكية

هو الأداء النهائي القابل للملاحظة، وقد حدد الباحث أهداف الجلسة والأهداف السلوكية الإرشادية على وفق حاجة المسترشدين وطبيعة المشكلة .

خامساً: نشاطات البرنامج الإرشادي

قام الباحث بتطبيق الأسلوب العقلاني العاطفي معتمد على الفنيات والأنشطة، قد قام الباحث بتطبيق (١٢) جلسة إرشادية معتمد على الإرشاد الجمعي بواقع جلستين في الأسبوع وتستغرق كل جلسة (٤٥) دقيقة وقام الباحث بعرض فنيات أسلوب العقلاني العاطفي هي .:

١. تقديم الموضوع: هي فنية قام بها الباحث بتقديم الموضوع ومناقشته مع أفراد المجموعة الإرشادية .

٢. المناقشة: يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة الإرشادية من أجل سماع آرائهم .

٣. تحديد الأفكار اللاعقلانية: قام الباحث بمساعدة المسترشدين على تحديد الأفكار اللاعقلانية.

٤. دحض الأفكار اللاعقلانية: قام الباحث إلى مناقشة المسترشدين على تحديد الأفكار اللاعقلانية التي ساعدت في تكوين الصداع النفسي، وبذلك يقوم المرشد بتعليم المسترشدين إلى اكتشاف طرق التفكير وكيف التعامل مع الضغوط والصداع النفسي .

٥. استبدال الأفكار اللاعقلانية: حيث يقوم المرشد باستبدال الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار أكثر إيجابية .

٦. الاسترخاء: يقوم المرشد بتعليم المسترشدين فنية الاسترخاء من أعلى الجسم إلى القدم مع كيفية التنفس الصحيح .

٧. التقويم: هو إصدار مجموعة من الأحكام لمدى نجاح الطالب وتقدمه (الدليمي، ٢٠٢٠، ص ٢٢) .

٨. التدريب البيتي .: يستعمل المرشد واجبات منزلية ويطلب من المسترشدين تأديتها بشكل جيد .
- التقييم النهائي لكفاءة البرنامج الإرشادي
- أن التقييم يعد أمراً مهماً في البرنامج الإرشادي نحو تحقيق الأهداف المرجوة ويتضمن التقييم في البرنامج الإرشادي ثلاث أنواع هي .:
- التقييم التمهيدي .: هي الإجراءات التي قام بها الباحث قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وهو الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين وكما مبين في الملحق (٢) .
- التقييم البنائي .: هو التقييم الذي يلزم البرنامج الإرشادي في أثناء كل جلسة وفي نهايتها من خلال المناقشة وطرح الأسئلة مع جميع أفراد المجموعة الإرشادية .
- التقييم النهائي .: هي العملية التي تتم في نهاية البرنامج الإرشادي من خلال تطبيق مقياس الصداع النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي القائم على الأسلوب العقلاني العاطفي في خفض الصداع النفسي .
- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي .:**
- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي
- 1- قام الباحث بتطبيق مقياس الصداع النفسي على قسم علم النفس كمجموعة تجريبية وجرى اختيار (١٠) طلاب بالطريقة القصدية من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على الوسط الفرضي، وجرى اختيار الجغرافية كمجموعة ضابطة جرى اختيار (١٠) طلاب بالطريقة القصدية من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على الوسط الفرضي .
2. قام الباحث باختيار المكان المخصص لانعقاد جلسات البرنامج الإرشادي .
3. قام الباحث باختيار يوم الأحد ٢٠٢٥/١١/١٢ انعقاد أول جلسات البرنامج الإرشادي
4. قام الباحث خلال الجلسة الإرشادية بتبليغ الطلاب بأن عدد الجلسات في (١٢) جلسة، وتكون بواقع جلستين في الأسبوع وجرى الاتفاق على تحديد يومي (الأحد) ويوم الأربعاء الساعة (١٠) صباحاً وأن يكون الوقت المستغرق لكل جلسة (٤٥) دقيقة .
- عد الباحث أن الدرجات التي حصل عليها المسترشدين على مقياس الصداع النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي بمثابة الاختبار القبلي .
- حدد الباحث أن موعد الاختبار البعدي لمقياس الصداع النفسي لعمل الجدول هو يوم الأحد المصادف (٢٠٢٥/١٢/١٤) .
- قام الباحث بوضع الجدول حدد فيه الموعد والوقت لانعقاد جلسات البرنامج الإرشادي والجدول (١٠) يبين ذلك .

الجدول (١٠) عناوين الجلسات الإرشادية بحسب اليوم والتاريخ

ت الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم والتاريخ	وقت الجلسة	مدة الجلسة
الأولى	الافتتاحية	٢٠٢٥/١١/١٢	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
الثانية	الاسترخاء	٢٠٢٥/١١/١٥	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
الثالثة	إدارة الانفعالات	٢٠١٥/١١/١٩	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
الرابعة	التفاعل الاجتماعي	٢٠٢٥/١١/١٢	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
الخامسة	تنظيم النوم	٢٠٢٥/١١/١٦	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
السادسة	تقدير الذات	٢٠٢٥/١١/١٩	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
السابعة	الثقة بالنفس	٢٠٢٥/١١/٢٣	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
الثامنة	ضبط النفس	٢٠٢٥/١١/٢٦	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
التاسعة	التفكير العقلاني	٢٠٢٥/١١/٣٠	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
العاشر	توكيد الذات	٢٠٢٥/١٢/١٣	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
الحادية عشر	خفض القلق	٢٠٢٥/١٢/١٧	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة
الثانية عشر	الختامية	٢٠٢٥/١٢/١٠	١٠:٠٠-١٠:٤٥	٤٥ دقيقة

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وبحسب هدف البحث أثر الأسلوب العقلاني العاطفي في خفض الصداع النفسي لدى طلبة جامعة ديالى، وتم تفسير النتائج على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الصداع النفسي ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (٠) وهي دالة إحصائياً بعد موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أي رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية

البديلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الاختبار البعدى والجدول (١١) يوضح ذلك .
جدول (١١) قيمة اختبار ولكوكسن المجموعة الجدولية لرتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين

القبلي والبعدى

دلالة الفروق	قيمة		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	الفرق	المجموعة التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة					القبلي	البعدى	
دالة إحصائياً لصالح الاختبار البعدى	٨	٠	-	٤	٤	٩١	٦٨	١٥٩	١
			-	٢	٢	٩٠	٧٠	١٦٠	٢
			-	٧.٥	٧	٩٤	٦٤	١٦٨	٣
			-	٦	٦	٩٢	٧٢	١٦٤	٤
			-	٥	٥	٩٥	٦٦	١٦١	٥
			-	١	١	٨٧	٧٣	١٦٣	٦
			-	٤	٣	٩١	٦٩	١٦٠	٧
			-	١٠	١٠	٩٨	٦٧	١٦٥	٨
			-	٩	٩	٩٥	٦٦	١٦٢	٩
			-	٤	٥	٩١	٧٥	١٦٦	١٠
			صفر	٥٥				المجموع	

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الصداع النفسي ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى، إذ تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (١٣) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أي قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الاختبار البعدى والجدول (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢) قيمة اختبار ولكوكسن المجموعة الجدولية لرتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين

القبلي والبعدى

دلالة الفروق	قيمة		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	الفرق	المجموعة الضابطة		ت
	الجدولية	المحسوبة					القبلي	البعدى	
غير دالة إحصائياً	٨	١٣	-	٢-	٤	٢	١٦٤	١٦٦	١
			-	٢-	٢-	١-	١٥٩	١٥٨	٢
			-	٩	٩	٥	١٦٠	١٦٥	٣
			-	٧	٧	٤	١٦٠	١٦٤	٤

				٥	٥	٣	١٦٠	١٦٣	٥
				٧	٧	٤	١٥٩	١٦٣	٦
			٢-		٢-	١-	١٦١	١٦٠	٧
			٢-		٢-	١-	١٦٣	١٦٢	٨
				١٠	١٠	٦	١٦١	١٦٧	٩
			٧-		٧-	٤-	١٦٣	١٥٩	١٠
			١٣	٢٤				المجموع	

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الصداع النفسي ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (مان وتني) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، إذ أظهرت أن القيمة المحسوبة هي (٤) وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بقيمة الجدولية البالغة (٨) مستوى دلالة (٠.٠٥) أي رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية والضابطة والجدول (١٣) يوضح ذلك .

جدول (١٣) قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي		قيمة مان وتني	
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الجدولية	المحسوبة
١	٦٧	٢	٢٠	١٦٤	٨	٤
٢	٦٩	٥	١٨.٥	١٦٣		
٣	٧٥	١٠	١٨.٥	١٦٣		
٤	٧٠	٦	١١.٥	١٥٩		
٥	٦٦	١	١٦.٥	١٦١		
٦	٧٣	٨	١٤	١٦٠		
٧	٧٤	٩	١٦.٥	١٦١		
٨	٧٢	٧	١١.٥	١٥٩		
٩	٦٨	٣.٥	١٤	١٦٠		
١٠	٦٨	٣.٥	١٤	١٦٠		
	المجموع	٥٤	١٥٥			

ثانياً :- تفسير النتائج ومناقشتها :-

أظهرت نتائج البحث الحالي أن البرنامج الإرشادي القائم على الأسلوب العقلاني العاطفي في خفض الصداع النفسي لدى طلبة الجامعة بانخفاض درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي ويعزو الباحث هذه النتائج الايجابية إلى توصل اليها الباحث للأسباب التالية:-

١. استخدم الباحث أسلوب العقل العاطفي (اليس) إذ أثبت فاعليته كما بينت دراسة (عباس، ٢٠٢٢) ودراسة (دواح، ٢٠١٨) .
٢. أسهم الأسلوب العقلي العاطفي في إحداث تغيير في أنماط التفكير التي تساعد الأفراد في كيفية رؤيته للأحداث الضاغطة والتعامل معها بصورة جيدة التي تساهم في تقليل الصداع النفسي .
٣. استخدم الباحث الحوار والمناقشة وفسح المجال أمام المسترشدين للتعبير بحرية عن الأفكار التي تسبب الصداع النفسي مما ساعد الباحث على تحديدها واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية .
٤. استخدم الباحث فنية الاسترخاء التي ساعدت المسترشدين على التغلب على الصداع النفسي .
٥. قام المرشد بتكوين علاقة إيجابية بينه وبين المسترشدين مبنية على الألفة والمودة مما له أثر إيجابي على نجاح الأسلوب الإرشادي .
٦. أن عناوين البرنامج الإرشادي المستمدة من النظرية المتبناة والمقياس كان له الأثر الواضح في تفاعل المسترشدين مع البرنامج لأنها ملائمة مع الحاجات الإرشادية للمسترشدين.
٧. استخدم الباحث الإرشاد الجمعي الذي له الأثر الأبرز في نجاح البرنامج الإرشادي لأنه يعد فعالاً يؤدي إلى التفاعل والانسجام فيما بينهم .

ثالثاً :- التوصيات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث قدم مجموعة من التوصيات :-

١. إفادة المسترشدين في الوحدات الإرشادية في الجامعات من البرنامج الإرشادي القائم على الأسلوب الإرشادي العقلاني العاطفي الذي أعده الباحث لتخفيض الصداع النفسي .
٢. إفادة المسترشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الإرشادي .
٣. الاستمرار بإقامة الجلسات الإرشادية في الجامعات والمدارس من أجل التعرف على كيفية التعامل مع الصداع النفسي .

رابعاً :- المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي :-

١. إجراء دراسة تجريبية على طلبة المدارس .
٢. إجراء دراسة تجريبية باستعمال اساليب إرشادية مثل (إيقاف التفكير - إعادة البنية المعرفية) .

٣. إجراء دراسة وصفية بين الصداع النفسي والضغط النفسية .
- ألحفي، عبد المنعم (١٩٩١): موسوعة التحليل النفسي، المجلد الأول، مكتبة مدبولي، القاهرة.
 - - العاسمي، رياض نايل (٢٠١١) : المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الإرشاد النفسي، دار العراب للنشر، دمشق، سوريا .
 - أبو سعد، أحمد عبد اللطيف، (٢٠٠٩)، الإرشاد والمدرسي، دار الأفكار الدولية، عمان، الأردن.
 - أشمري، سلمان جودة و التميمي، محمود كاظم (٢٠١٢): الأساليب والبرامج الإرشادية، نماذج تطبيعية في برامج الإرشاد النفسي، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العربي، بغداد، العراق.
 - الجسماني، عبد علي (١٩٨٥) الشباب والتكيف النفسي والاجتماعي، الحلقة الدراسية المركزية الاولى لمكتب التنظيم والمتابعة والدراسات، قسم الدراسات في الاتحاد الوطني لطلبة وشباب العراق (٢٧-٢٨) اذار
 - زهران، حامد عبدالسلام (١٩٨٠): التوجه والإرشاد النفسي، ط٢، الناشر عالم الكتب، القاهرة.
 - الزوبعي، عبد الجليل (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية - جامعة الموصل العراق
 - الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦): العملية الإرشادية والعلاجية، موسوعة الارشاد والعلاج
 - ضمرة، جلال كايد (٢٠٠٨): الاتجاهات النظرية في الإرشاد، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
 - عباس، محمد خليل وآخرون، (٢٠٠٩)، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، دار المسيرة، عمان، الأردن .
 - عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٣): العملية الارشادية الأسس النظرية-البرامج -التطبيقات، دار الفكر، عمان، الاردن.
 - عليان، ذوقان، عدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، كايد، (١٩٩٦)، البحث العلمي (مفهومه، وأدواته، وأساليبه)، ط٥، دار الكرم للطباعة، عمان، الأردن .
 - عليان، ربحي مصطفى (٢٠٠٠) : البحث العلمي أسسه، مناهجه وأساليبه وإجراءاته، بيت
 - عودة، احمد سلمان، والخليلي خليل يوسف (٢٠٠٠) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم النفسية، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان .
 - الكيلاني، عبد الله زيد، والشريفين، نضال كمال (٢٠٠٧) : مدخل إلى البحث في العلوم التربوية - أساسياته - مناهجه - تصاميمه - أساليب إحصائية، ط٢، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان
- Border & Dryra L.D.Sander,MD(1992):Comprehend Save Schoo Counseling Programs,Areview For Policy Markers-Journal Counseling
Chowdhury D. Tension type headache.Ann Indian Acad Neurol. 2012;15(Suppl S83-8.DOI: 10.4103/0972-2327.100023
- Ellis, A. (1994): Emotional Disturbance in a Nutshell, N.Y. Institute of Rational Encounter Groups, New York

- lanteri, N. & Minet, M. (2005). What do patients want from their acute migraine therapy? *European Neurology*, 53(1), 3-9
- Low, N.; Meri, C.; Kangas, J.; Singh, H.; Frier, B. & Merikangas, K. (2004). A Review of Migraine and Mood Disorders, *Psychiatric Annals*
- Pennebaker JW. The psychology of physical symptoms. New York: Springer-Verlag, 1982.
- Silberstein, S., D. (2004). Migraine. *The Lancet. Journal of Neurology and Psychiatry*, 36(7), 381-391
- Wittrock DA, Myers TC. The comparison of individuals with recurrent tension-type headache and headache-free controls in physiological response, appraisal, and coping with stressors: a review of the literature. *Ann Behav Med* 1998;20:118-134