

فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك المسترجلة (البوية)

لدى طالبات جامعة تبوك

د. خولة سعد البلوي

أستاذ علم النفس المشارك، قسم التربية وعلم النفس، جامعة تبوك

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك المسترجلة (البوية) لدى طالبات جامعة تبوك. تكونت العينة من (١٢) طالبة، قسمت إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تطبيق استبيان سلوك المسترجلة (القياس القبلي) على المجموعتين، بعد ذلك تم إخضاع المجموعة التجريبية للإرشاد النفسي الإلكتروني، تبع ذلك إجراء (القياس البعدي) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد مرور ستة أسابيع على الإنهاء الكامل لكل أشكال الإرشاد، تم إجراء (القياس التتبعي) لدى المجموعة التجريبية. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية لاستبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) قبل تطبيق الإرشاد النفسي الإلكتروني وبعده، وذلك لصالح متوسط درجات القياس القبلي في جميع الحالات. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الحالات لصالح المجموعة الضابطة. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية لاستبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي. تمت مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء نتائج الأبحاث السابقة، وفي ضوء الإرشاد النفسي الإلكتروني، واختتمت الباحثة هذه الدراسة بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي الإلكتروني، الإرشاد عبر الإنترنت، سلوك المسترجلة، البوية.

The Effectiveness of Electronic Psychological Counseling in Reducing the Prevalence of the Tomboy Behavior among Female Students of University of Tabuk

Dr. Khawla Saad Al-Balawi

Associate professor in psychology. Department of Education and Psychology, University of Tabuk

Abstract: The research aimed at exploring the effectiveness of electronic psychological counseling in reducing the prevalence of the tomboy behavior among female students of University of Tabuk. The sample consisted of (12) students and was divided randomly into two groups: an experimental group and a control group. The tomboy behavior questionnaire was administered to both groups (as a pre-test). After that, internet counseling was applied to the experimental group. Next, the tomboy behavior questionnaire was administered to both groups (as a post-test). Finally, the tomboy behavior questionnaire was administered to the experimental group (as an iterative application). Results suggest that: there were significant differences between the pre- and the post-test of the experimental group in all dimensions and the total score of the tomboy behavior questionnaire in favor of the pre-test in all cases. And there were significant differences between the two groups in the post-test in all dimensions and the total score of the tomboy behavior questionnaire in favor of the control group in all cases. Also, there were significant difference between the post-test and the iterative application of the experimental group in all dimensions and the total score of the tomboy behavior questionnaire. The above results were discussed in light of the previous studies and e-counseling. Recommendations and future researches were suggested.

Keywords: Online counseling, e-counseling, tomboy behavior.

المقدمة

تولي الجامعات السعودية عناية خاصة بالفتاة الجامعية باعتبارها أحد العناصر البشرية الرئيسة المساهمة في عملية البناء والتطوير، وعليها تعقد الكثير من الآمال لتحقيق طموحات وآمال المجتمع. لذا، فإن تحديد نوعية العقبات التي يمكن أن تعترض طريق مسيرتها أيًا كان نوعها يعمل على توفير واقتراح الأساليب التي يمكن أن تساعد على مواجهة ما قد يعترضها من مصاعب، قد تؤثر على إمكانياتها، وأدائها للأدوار المأمولة منها.

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مشكلة الفتاة المسترجلة أو ما يطلق عليها "البوية" في مجتمعنا، هذا السلوك والذي يتعارض مع الفطرة السليمة والحياة الطبيعية. حيث تمارس الفتاة المسترجلة العديد من الأنشطة الذكورية مثل تقليد الأولاد في مظهرها الخارجي وفي سلوكياتها مثل ممارسة كرة القدم واللجوء إلى العنف البدني في حل المشكلات (Martin & Daniella, 2012). تطلق الفتاة المسترجلة على نفسها اسمًا ذكوريًا، بالإضافة إلى تقليدها للذكور في كل شيء سواءً من ناحية الملبس أو أسلوب الكلام وطريقة المشي. وهي من السلوكيات الخطيرة التي بدأت تنفشي في المجتمع، وقد تظهر مدفوعة بعوامل اجتماعية ونفسية وثقافية وأسرية، ولا بد أن ندرك خطورتها لما يترتب عليها، كونها تسيء لثقافتنا ومبادئنا وما تحمله من أفكار بعيدة عن الفطرة الإنسانية. وقد تزايد أعداد المسترجلات في السنوات الأخيرة بكثافة، وأصبحن يشكلن مشكلة في المجتمع، لا سيما في الأماكن المكتظة كالمدارس والجامعات، وتبرز بوضوح في الجامعات لضعف الرقابة فيها مقارنة بالمدارس (الجهني، ٢٠١٤).

فتصدت وزارة الداخلية السعودية لذلك من خلال الخطاب الذي أصدره الأمير نايف بن عبد العزيز - رحمه الله - لجميع المرافق التعليمية. لذا أصدرت إمارة مكة المكرمة تعميم رقم ٦٢٦١٤٤ بتاريخ ١٤٣٣/٤/٢٨ هـ ينص على "نظرًا لانتشار ظاهرة البويات في الوسط التعليمي للبنات وهن المسترجلات اللواتي يقمن بقص شعورهن قصات قصيرة جدًا مثل الأولاد أو يمارسن أعمالاً متنافية مع الآداب الإسلامية والأخلاقية ورغب سموه الاطلاع والتأكيد على مسؤولي المدارس والجامعات لإنفاذ ما سبق ومن وجد مخالفة يؤخذ عليها تعهد خطي بعدم العودة لذلك، ولا يسمح لها بالدراسة إلا إذا تعدل سلوكها".

إضافة إلى ما توليه الجامعات السعودية من اهتمام بالغ في التصدي لمشكلة الفتاة المسترجلة، متمثلًا هذا الاهتمام في شكل حملات توعوية وتثقيفية موجهة للطلبة ولعضو هيئة التدريس. فكانت أول حملة إعلامية بدأتها جامعة أم القرى بمكة المكرمة عام ٢٠١٠ م، تحمل شعار "اعتز بأنوثتي"، هدفت القضاء على السلوك الاسترجالي من خلال تقديم برنامج موسع يتضمن أنشطة متنوعة ووسائل تتطرق لخصائص الفتاة المسترجلة مقارنةً بخصائص الفتاة الطبيعية، والأسباب التي دفعت الطالبات لذلك. كما أقيمت حملة "أنوثتي مصدر اعتزازي" بجامعة الملك

فيصل بالدمام عام ٢٠١٢ م، هدفت إلى دعوة الطالبات إلى التمسك بدورهن الأنثوي والمحافظة على طبيعتهن الأنثوية، وعدم مخالفة فطرة الله.

كما أقيمت حملة في جامعة تبوك تحت شعار "أعترز بأنوثتي" عام ٢٠١٣ م تتضمن طرحًا ينطوي على توظيف القيم الدينية والرؤى المجتمعية بغرض تكريس الصورة المرغوبة للأنثى في إطار رؤية المرأة المسلمة كشريك فعال ونافع للمجتمع. كما أن لجامعة تبوك دور فاعل في تطبيق تلك التوجيهات الوقائية، فكونت عمادة شؤون الطلاب لجنة علمية متخصصة لمعالجة السلوكيات الشاذة وسط الطالبات؛ تضم مجموعة من اختصاصي علم النفس والتربية، كما أنشأت وحدة متخصصة للإرشاد والعلاج النفسي، وقدمت الكثير من حملات التوجيه والإرشاد.

إن حاجة الأفراد والجماعات تزداد إلى الإرشاد النفسي يومًا بعد يوم نتيجة للتقدم التقني والتغيرات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية، وقد انعكست آثار ذلك على الأفراد وخاصة طلبة المدارس والجامعات، فبرزت أعراض ذلك بأشكال سلوكية تعيق عملية تعلمهم وتجعلهم في حالة من الاضطراب والقلق وعدم الاتزان، مما جعل الحاجة ماسة لتفعيل الخدمات الإرشادية بأشكال عديدة.

ويعد الإرشاد النفسي الإلكتروني نوعًا جديدًا من الإرشاد، وبمساعدة التطورات التقنية الحديثة نما بشكل كبير خاصة عندما دعم من قبل الدراسات التي تهتم بمعرفة أهمية التدخلات العلاجية عبر الإنترنت، حيث يهدف الإرشاد النفسي الإلكتروني إلى دراسة التجارب الإنسانية (المعرفية والانفعالية والسلوكية)، والتي ترتبط بتطور التقنيات أي الدراسة النفسية لتفاعل الإنسان مع التقنية (Andersson & Hedman, 2013).

ولقد بدأ الإرشاد النفسي الإلكتروني في منتصف التسعينيات من القرن الماضي، حينما قامت مارثا اينسورث Martha Ainsworth بتأسيس قاعدة لتبادل المعلومات لمواقع الصحة النفسية، حينما بحثت عن بديل لاستشارة الطبيب المعالج وجهاً لوجه بسبب متطلبات السفر ولم تجد حينها إلا عددًا محدودًا من صفحات الويب التي تقدم العلاج على الإنترنت لتلقي الشكاوي النفسية. إلا أن الظهور الحقيقي للرعاية الصحية والنفسية على الإنترنت كانت في عام ١٩٩٥ م عندما ظهرت العديد من الخدمات بشكل مجاني، وكان مؤسس هذه الخدمات ليونارد هولمز Leonard Holmes والذي طوّر برامج علم النفس الإرشادي، وبعد ذلك أعطى ديفيد سومرز David Sommers العلاج النفسي عبر الإنترنت بعدًا جديدًا، لذا يعتبر هو رائد العلاج الإلكتروني من خلال تواصله مع عملائه فقط عن طريق الإنترنت (Kraus, Zack & Stricker, 2004).

إلا أن هذا النوع من الإرشاد لم يلق قبولًا إلا في السنوات الأخيرة مع ثورة وسائل الاتصال الحديثة، فأصبح استخدام الإنترنت في مجال الإرشاد النفسي هو أحد الوسائل التي لاقت قبولًا واتجاهًا إيجابيًا في كثير من دول

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

العالم. ومع ازدياد عدد الأفراد الباحثين عن المساعدة النفسية المتوفرة على الإنترنت ومع اتساع استخدام التقنية الحديثة، أصبح الإنترنت أداة فعالة لتقديم الخدمات والاستشارات النفسية والاجتماعية، نظراً لقدرته على الوصول لفئات المجتمع كافة ممن يصعب عليهم الوصول إلى خدمات الإرشاد التقليدية, Farrell & Makinon, (2003).

لذلك فالخدمات النفسية المتوفرة باللغة الإنجليزية عبر شبكة الإنترنت واسعة جداً ومتنوعة، ويمكن إجمالها في ثلاثة أشكال رئيسية: المواقع العامة التي تهتم بالتوعية والتثقيف النفسي عن طريق تقديم بعض المعلومات المبسطة، والحقائق الأساسية، وقوائم المساعدة الذاتية، والروابط التي تحيل لصفات ومواقع أخرى. والمواقع التخصصية الي تقيمها مؤسسات الإرشاد التقليدي لتجعل من الإنترنت خياراً متاحاً وداعماً للخدمات التي تقدمها وجهًا لوجه، وتقوم هذه المواقع غالباً على البريد الإلكتروني لتقديم الاستشارات، وعلى إتاحة جماعات النقاش التي تلتقي عن طريق الإنترنت. والإرشاد الشامل الذي يقدمه أخصائي نفسي أو مجموعة من الأخصائيين من خلال وسائط الإنترنت النصية والصوتية والمرئية (Benight, Ruzek & Waldrep, 2008).

إلا أن الإرشاد النفسي الإلكتروني المقدم باللغة العربية لازال محدوداً وبمجهودات فردية، ظهرت في العديد من المواقع النفسية الإلكترونية والدراسات البحثية التي تناولت فاعلية هذا النوع من الإرشاد. ولكنها لا تزال غير منتشرة في الدول العربية، والمملكة العربية السعودية تحديداً، على الرغم من أهميتها فهي وسيلة تعطي للشباب العربي - بصفة خاصة - أسلوباً أكثر أمناً ومرونة في مواجهة مشكلاته، حينما يتردد في الحوار المباشر مع المرشد (النمر والمصري، ٢٠١١).

إضافة إلى ما لاستخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني من مزايا عديدة؛ فهو يناسب المسترشد الذي ينتقل إلى أماكن جغرافية مختلفة وبعيدة طلباً للإرشادات النفسية، كما يناسب المسترشد الذي يشعر بالخجل من طلب إرشادات الصحة النفسية بشكل مباشر. كما يناسب حالات الرهاب الاجتماعي والإعاقة الجسدية (Richards & Vigano, 2013; Zamani, Nasir & Yusooff, 2010). ويتميز بعدم تكلفته مادياً مقارنة بالأنواع الأخرى من الإرشاد. ويعد مجدداً في حالة ندرة المرشدين في مكان إقامة المسترشد، وعدم ارتباطه بزمان أو مكان معين، إضافة إلى أنه لا يتطلب إلا جهاز حاسب وخدمة إنترنت; (Johnson, 2017). (Nwachukwu, Ugwuegbulam & Nwazue, 2014). إضافة إلى شعور المسترشد بالأمان حيث يحصل على المساعدة وهو في وسط بيئة آمنة عاطفياً قريبة من الجو الأسري مما يجعله يعبر عن نفسه بشكل أفضل (Teh, Acosta, Hechanova, Garabiles & Alianan, 2014) وهذا يتناسب مع الطالب الجامعي الذي يجد صعوبة في الوثوق بالمرشد النفسي، خاصة إذا لم يتجه إلى موقف الإرشاد باختياره، وإذا لم يجد نوعاً من الألفة بينه وبين المرشد.

ولقد اتضح في عدة دراسات أن الطلبة الجامعيين هم الأكثر قبولاً لاستخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني، والحصول على مساعدات نفسية عبر الإنترنت في حل المشكلات التي تواجههم، وهذا ما توصلت إليه دراسة (الزهراني، ٢٠١٣؛ Zamani et al., 2010؛ اللحياني، ٢٠١٦). فالإرشاد النفسي الإلكتروني متى ما استخدم بشكل مناسب ممكن أن يكون فعالاً مثل الإرشاد وجهًا لوجه، حيث قام مجموعة من الباحثين باستعراض تحليلي لـ (٩٢) دراسة اختبرت فاعلية التدخلات العلاجية عبر الإنترنت على (٩٧٦٤) مسترشداً، وكانت النتيجة أن الإرشاد الإلكتروني فعال أو قريب من فاعلية العلاج التقليدي (Barak, Hen, Boniel-Nissim & Shapira, 2008). كما أن النشاط الإرشادي الذي يتم تنفيذه عبر مواقع التواصل الاجتماعي والذي يقوم على مهارات التواصل والكتابة والمناقشة والمشاركة الوجدانية ويعزز تبادل الخبرات والإفصاح عن الذات، قد يساهم في فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني (DeLambo, Homa, Peters, DeLambo & Chandras, 2011).

ولقد أثبتت العديد من الدراسات الأجنبية فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في تخفيف أعراض مجموعة من الاضطرابات النفسية والسلوكية، منها: القلق والاكتئاب، والوساوس والهلع والخوف الاجتماعي، واضطرابات النوم، واضطرابات الأكل. إضافة إلى تنمية الوعي بالسلوكيات السلبية مثل التسرب المدرسي. واستخدام الإنترنت في البرامج الإنمائية في جودة الحياة وفاعلية الذات والصحة النفسية وتنمية الوعي بالتنوع الثقافي، ومهارات حل المشكلات (Brooke, 2017; Gratzner & Khalid-Khan, 2016; Milgrom et al., 2016; Spijkerman Pots & Bohlmeijer, 2016; Dowling & Rickwood, 2013; Voinescu, Szentagotai & David, 2013). كما أثبتت ذلك العديد من الدراسات العربية منها دراسة (أبو منصور، ٢٠١٦؛ الزهراني، ٢٠١٣؛ الشعلان، ٢٠١٣؛ شقير، ٢٠٠٩؛ الصبحي، ٢٠١١؛ عطية وكاشف وسعفان، ٢٠١٦؛ القطاوي، ٢٠١٣؛ النمر والمصري، ٢٠١١).

بناءً على ما سبق ترى الباحثة أن الإرشاد النفسي الإلكتروني يحظى بأهمية متزايدة في الوقت الحالي، إلا أن الدراسات في البيئة العربية - من خلال استطلاع الباحثة - لا زالت تعاني من قصور في دراسة هذا الموضوع.

مشكلة الدراسة

على الرغم من الجهود الحثيثة المبذولة في الحدّ من تفشي مشكلة المسترجلات واستفحائها، والمتمثلة في التوجيهات الصادرة من الجهات المعنية، والتعميمات الواردة بهذا الشأن، وإطلاق الحملات والندوات، إلا أن هذه المشكلة لم تتلاش، مما جعل هناك حاجة ماسّة لإجراء الدراسات؛ لذلك أتت هذه الدراسة كمحاولة لتصميم مخطط ومنظم على أسس علمية محددة باستخدام موقع إلكتروني، تضمن مجموعة من الأنشطة والنشرات التوعوية والصور التوضيحية لتنمي وعي الطالبات المسترجلات، للحد من انتشار هذه المشكلة الخطيرة.

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

وللإعلام دور مهم في زيادة انتشار نسب انتشار ظاهرة الفتيات المسترجلات خاصة في ضوء الخصائص النمائية لمرحلة الشباب، والتي تتميز باشتداد الرغبة الجنسية، خاصة مع الانفتاح الإعلامي الواسع من خلال القنوات الفضائية العربية والأجنبية، وثورة الاتصال عبر الإنترنت الذي سهّل أمام الشباب الوصول إلى البرامج والمواد الإعلامية ذات المضمون الحسي والجنسي المضمّر والصريح، مما يساعد على تأجيج المشاعر الجنسية، وخاصة والطالبة تتلقى هذه المواد الإعلامية في ظل نقص النضج المعرفي من جهة، وضعف المتابعة والإرشاد لدى بعض الأسر من جهة أخرى (الشعلان والصقيه والقضيب، ٢٠١٣).

وهذا ما أشار إليه عبد العال (٢٠١٣) في دراسته والتي توصلت إلى أن معدل انتشار سلوك المسترجلة داخل جامعة الملك فيصل بالأحساء حصل على درجة موافقة عالية. متفقاً بذلك مع دراسة (الجهني، ٢٠١٤) والتي أوضحت أن هناك مؤشرات على زيادة حجم مشكلة المسترجلات وانتشارها في كلية الخدمة الاجتماعية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.

كما قامت الحاج والرشيدي (٢٠١٥) بدراسة توصلت إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من حدة أعراض اضطراب هوية النوع لدى عينة من الفتيات المسترجلات في جامعة القصيم.

لذا تتبع مشكلة هذه الدراسة من ضرورات المراجعة بين الحين والآخر لاحتياج الطلاب للإرشاد الذي يقدم لهم النصح والمشورة في مسيرتهم التعليمية. حرصاً في نشر الوعي بين الطالبات، والتحذير من هذه السلوكيات التي تسيء إليهن وإلى أسرهن ومجتمعهن، والتأكيد على دور مؤسسات المجتمع في التكاتف للتقليل من آثار هذه السلوكيات على الطالبات.

ونظراً لأن سلوك الطالبات سواءً كان طبيعياً أو شاذاً، بسيطاً أو معقداً، يخضع - في غالبيته - لعوامل مكتسبة، وأن السلوك الشاذ أو المرضي يُكتسب نتيجة لأخطاء في التعامل، وأن ما ترتكبه الطالبة من أخطاء سلوكية أو اضطرابات يمكن لها أن تتوقف عنها أو تُعالج منها إذا ما عُدلت العوامل التي أدت إلى تكوينها واستمرارها.

وانطلاقاً مما لمستته الباحثة من واقع تجربتها كعضو في لجان تأديب الطالبات، مقدار الحاجة لتضافر الجهود لمواجهة مشكلة المسترجلة، خاصة مع ما تبديه الطالبة من تحفظ شديد في البوح عن أسباب مشكلتها، وحقيقة معتقداتها وانفعالاتها. فضلاً عما رصدته نتائج الدراسات السابقة إلى أن هناك عدد من المشكلات التي تعاني منها الطالبات، من بينها موضوع الدراسة الحالية وهو سلوك المسترجلة. لذلك ظهرت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة لمحاولة الحد من انتشار مثل هذه السلوكيات من خلال برامج تعطي للطالبة حرية في التعبير عن أفكارها

ومشاعرها. إضافة إلى ندرة الدراسات التي تركز على الإرشاد النفسي الإلكتروني في تعديل سلوك المسترجلات في المجتمع السعودي.

مما شجع الباحثة على استخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني للحد من هذه المشكلة، حيث قد يكون هو الأنسب نظرًا لحساسية الموضوع وخصوصيته. إضافة إلى افتقارنا لمراكز أبحاث علمية تعنى بدراسة ورصد تلك المشكلات، تسبب في غياب المعلومات والإحصاءات الدقيقة التي تعتمد عليها في معرفة حجم المشكلة. إذًا وفي ضوء ما سبق، تم تحديد مشكلة الدراسة الحالية في اختبار فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك المسترجلة لدى طالبات جامعة تبوك.

هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشاد نفسي إلكتروني والتحقق من فاعليته في خفض معدلات انتشار سلوك المسترجلة (البوية) لدى طالبات جامعة تبوك.

أهمية الدراسة

١. تركز الدراسة على عينة مهمة من المجتمع، وهي الطالبات الجامعيات اللاتي يشككن شريحة كبيرة من المجتمع السعودي، لذا، كان الاهتمام منصبًا على دراسة مشكلاتهن وقضاياهن التي يتعرضن لها وانعكاساتها على صحتهن النفسية.
٢. تتناول الدراسة موضوع الفتاة المسترجلة، وهو موضوع حساس في البيئات العربية، مما يجعل الكثيرون يخفون حدوثه، مما أدى إلى قلة الدراسات المتوفرة حول هذه المشكلة، كما أدى إلى قلة المعلومات والإحصاءات حولها، الأمر الذي يجعل من الأهمية دراسة هذه المشكلة ونشر الوعي لدى فئة الشباب حولها.
٣. قد تساعد في توسيع دائرة استخدام الإرشاد النفسي الإلكتروني في الحد من بعض المشكلات السلوكية والنفسية الشائعة.
٤. قد تسهم في إبراز أهمية الإرشاد النفسي الإلكتروني وتفعيله في جامعة تبوك بالشكل المأمول، إضافة إلى توظيف الإنترنت كأسلوب للتواصل بين الطالب الجامعي والمرشد النفسي.
٥. إمكانية الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة في وضع أسس وأساليب للتعامل مع هذه المشكلة سواءً في مجال الوقاية أو العلاج.

مصطلحات الدراسة

الإرشاد النفسي الإلكتروني Electronic Psychological Counseling

الإرشاد الإلكتروني هو: مصطلح واسع يستخدم لوصف الاتصالات الإلكترونية عبر شبكة الإنترنت لغرض تقديم خدمات المشورة؛ أي تقديم برنامج إرشادي عبر الإنترنت باستخدام ما توفره من برامج مثل البريد الإلكتروني، الدردشة عبر الكمبيوتر أو تطبيقات الهواتف الذكية (مثل الماسنجر، الواتساب)، الرسائل النصية القصيرة، أو استشارات الفيديو المباشرة عبر سكايب، وفيس تايم أو غيرها (Johnson, 2017, p. 38). وتعرّفه الشعلان (٢٠١٣) بأنه "تدخلات مهنية محكومة بعدد من القواعد والإجراءات الفنية والأخلاقية، تقوم على تأسيس علاقة تفاعلية عبر الإنترنت بين المرشدة والمسترشدة، تتضمن دمج مجموعة من أساليب الإرشاد السلوكية، والمعرفية، والإنسانية المستمدة مما قدمه كل من: مايكنبوم، وأليس، وبيك، وريمي، وروجرز" (ص. ٣٣٢).

المسترجلة (البوية) Tomboy

لفظ البوية هو: "ترجمة للكلمة الإنجليزية (Boy) أي ولد مع إضافة تاء التأنيث فأصبحت تحمل خصائص وسمات الذكورة والأنوثة معاً، وهو لفظ شائع بين الفتيات بدلاً من استخدام لفظ المسترجلة أو الجنس الرابع وجميعها تشير إلى تشبه المرأة بالرجل في المظهر الخارجي والسلوك وقد تصاحبها انحرافات جنسية، وتكون لها سمات نفسية معينة وتطلق على نفسها اسم ولد وترتدي ملابس الرجال وتتصرف بخشونة، وقد يتعدى الأمر إلى أن تقيم علاقات مع فتيات أخريات رافضة فكرة الزواج" (عبد العال، ٢٠١٣، ص. ٣٤٢٨). وتعرّفها الجهني (٢٠١٤) بأنها "المرأة أو الفتاة التي تنتكر لواقعها الأنثوي وخصائصه، وتعمل على تقليد الذكر وذلك من خلال الهروب من واقعها لواقع تراه أفضل وفق منظورها للعالم الذكوري، وذلك من خلال أضيق نسق أي الأسرة لأوسع نسق أي بيئة المجتمع وأنظمتها المتعددة" (ص. ١٩٢٣).

حدود الدراسة

تتمثل الحدود المكانية في جامعة تبوك، وتتمثل الحدود البشرية في مجموعة من طالبات كلية التربية والآداب المسترجلات. وتتمثل الحدود الزمانية لتطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٦/ ١٤٣٧ هـ الموافق ٢٠١٥/٢٠١٦ م. كما تتحدد الدراسة بالأداة المستخدمة، وبمتغيرين هما: الإرشاد النفسي الإلكتروني كمغير مستقل، وسلوك المسترجلة كمغير تابع.

الدراسات السابقة

قامت الحاج والرشيدي (٢٠١٥) بدراسة هدفت التعرف على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة أعراض اضطراب هوية النوع لدى عينة من الفتيات المسترجلات في جامعة القصيم بلغ عددها (١٠) طالبات. وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة أعراض اضطراب هوية النوع لدى الفتيات المسترجلات من حيث تعديل المعتقدات اللاعقلانية وخفض حدة الأعراض السلوكية والأعراض الانفعالية السلبية.

وقامت الجهني (٢٠١٤) بدراسة هدفت التعرف على العوامل المؤدية إلى مظاهر سلوك الفتيات المشبهات بالرجال (البويات)، وتقديم تصور مقترح من منظور العمل مع الجماعات لمواجهتها، وذلك على عينة مكونة من (١٦٥) طالبة من طالبات كلية الخدمة الاجتماعية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض، و(١٥) عضو من جميع المتخصصين بالعمل مع الجماعات في ذات الكلية. وتوصلت إلى أن هناك مؤشرات على زيادة حجم مشكلة البويات وانتشارها، كما أن هناك تمييز سلوكي للفتاة البوية عن الفتاة العادية. وأن أبرز المظاهر السلوكية، هي: تقليد الفتاة البوية لقصة شعر الرجل، وطريقة المشي وحركة الأيدي. وأن من أبرز العوامل المرتبطة بالفتاة البوية نفسها، هي: زيادة الانفتاح على العالم الخارجي، وجود خلل في جسم الفتاة البوية يجعلها تحاول التغلب عليه بممارسة الدور الذكوري، والفراغ العاطفي والنفسي والاجتماعي. أما أبرز العوامل المرتبطة بالأسرة، هي: إهمال الوالدين لبعد الاحتواء العاطفي لفتياتهم، إهمال الأسرة لأساليب تربية الفتاة على أداء دورها الأنثوي، وأن ثقافة بعض الأسر لا تستنكر سلوك البويات. أما أبرز العوامل المرتبطة بالزملاء والأصدقاء، هي: الفراغ العاطفي لبعض الفتيات يسمع للبوية بممارسة سلوكياتها، الانحراف الخلقي لدة بعض الزميلات يدعم المظاهر السلوكية للبوية، التنافس بين بعض الفتيات ذات الاستعداد لسلوك البوية للإيقاع بالفتيات. أما أبرز العوامل المرتبطة بالجامعة، هي: عدم وجود أساليب رادعة في حال تفشي المظاهر السلوكية، إغفال دور الإرشاد النفسي والاجتماعي في دراسة الظاهرة وعلاجها، إغفال الدور البحثي بالجامعات لإيجاد الحلول التربوية السليمة. وأبرز العوامل المؤدية المرتبطة بالمجتمع، هي: إهمال دراسة المشكلات الحساسة ذات الخصوصية، انتشار مواقع الإنترنت المروجة للجنس، إهمال دور المتخصصين في دراسة المشكلة.

كما قامت الفتوخ (٢٠١٤) بدراسة هدفت الكشف عن أسباب استرجال الفتيات، ومعرفة أثر ضعف الوازع الديني والتنشئة الأسرية والعادات والتقاليد والإعلام في استرجال الفتيات، والكشف عن الطرق العلاجية المتعلقة بالاسترجال على (١٠) طالبات مسترجلات من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. وتوصلت الدراسة إلى ظهور بعض ملامح الاسترجال على غالبية العينة منذ مرحلة الطفولة، وتأكيد جميع الحالات على أثر الوازع

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

الديني في حدهن من الاسترسال في مراحل الاسترجال المتقدمة، وتأييد كثير من الحالات على أهمية إعطاء الفتاة مكانتها في الأسرة، ودوره في التأثير في سلوكها الاسترجالي، واعتزازها بأنوثتها، وأكدت أكثر الحالات على دور تقليد مشاهير الإعلام في استرجال الفتيات، وأيدت كثير من الحالات صلاحية إيجاد الأنشطة التربوية والترفيهية المناسبة للفتاة لقضاء وقت فراغها في معالجة الاسترجال.

قامت الشعلان وآخرون (٢٠١٣) بدراسة هدفت التعرف على معدلات انتشار سلوك البوية والرفقية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بالرياض، وذلك على عينة مكونة من (١٢٧٥) طالبة من طالبات الجامعة. وتوصلت الدراسة إلى أن سلوك البوية والرفيقة سلوكيات ضعيفة ومنخفضة بين طالبات الجامعة، وفيما يتعلق بسلوكيات البوية جاء المظهر الخارجي في المرتبة الأولى ثم السلوك الجنسي في المرتبة الثانية، ثم المعتقدات في المرتبة الثالثة، واحتلت الانفعالات المرتبة الأخيرة.

قام عبد العال (٢٠١٣) بدراسة هدفت تحديد معدل انتشار سلوك المسترجلات داخل جامعة الملك فيصل بالأحساء وتحديد المظاهر والعوامل المتعلقة بسلوك المسترجلات وذلك على عينة مكونة من (٥٨٣) طالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن معدل انتشار سلوك المسترجلات حصل على درجة موافقة عالية، كما أن المظاهر المرتبطة به احتلت درجة موافقة عالية. والعوامل النفسية المرتبطة بانتشار سلوك المسترجلات، هي: الفراغ العاطفي وحب السلطة ولفت الانتباه والشعور بالنقص. أما العوامل الأسرية، فهي ضعف التربية الدينية والأخلاقية وانشغال الأسرة عن متابعة الفتاة ومراقبته والتفكك الأسري وحرمان الفتاة من الحنان ومن التواصل الأسري. والعوامل الاجتماعية، هي: ضعف الوازع الديني لدى الفتاة والصداقات وصحبة السوء والرغبة في جذب الاهتمام والشهرة في الوسط الجامعي وعدم الوعي بخطورة المسترجلات على واقع الفتاة ومستقبلها وانعدام الرقابة في أماكن تجمعات الفتيات والتساهل من قبل إدارة الأمن والسلامة. وبالنسبة للعوامل العضوية، وهي: زيادة الهرمونات الذكورية لدى بعض الفتيات والتعرض للإثارة الجنسية الدائمة والتكوين الجسماني للفتاة. والعوامل الإعلامية، وهي: التقليد الأعمى لكل ما تراه الفتيات عبر وسائل الاتصالات الحديثة؛ كالإنترنت والفضائيات وغياب التوجيه الإعلامي للسلوك الجنسي الصحيح والإيمان بأفكار الغرب عن الحرية وتأثير الإعلام السلبي ومشاهدة الأفلام الإباحية، وبذلك تحتل العوامل الاجتماعية المركز الأول تليها الإعلامية ثم الأسرية ثم النفسية وأخيراً العضوية.

قام كاظم وعبود وفدعم (٢٠١١) بدراسة هدفت التعرف على مستوى التشبه بالرجال، وذلك على عينة مكونة من (١٢٠٠) طالبة من طالبات كليات التربية الرياضية في العراق. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الأنوثة بدأ بالتناقص ومستوى تقمص الرجال بدأ بالتزايد لدى الطالبات من المرحلة الأولى إلى المرحلة الرابعة. وأن المستوى العام لمحاو التشبه الجنسي بالرجال ليس بالمستوى المقلق.

وقام خضيري فرد ومحمدي وعابديني (Khodayarifard, Mohammadi & Abdeini, 2004)

بدراسة هدفت الكشف عن فاعلية البرامج القائمة على التدخل السلوكي المعرفي لعلاج مشكلة الرغبة في التحول الجنسي في إيران، وذلك من خلال دراسة حالة طالب جامعي عمره (٢٠) عامًا، وباستخدام العلاج المعرفي السلوكي مع التركيز على الطريقة الروحية، حيث تم تطبيق أساليب مختلفة من المراقبة الذاتية وحل المشكلات والتفكير الإيجابي والعلاج الأخلاقي والروحي. وأكدت نتائج القياس البعدي والتتبعي على كفاءة التقنيات المعرفية والسلوكية في علاج مشكلة الرغبة في التحول الجنسي.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من عرض الدراسات السابقة أن الدراسات التي تناولت موضوع الفتاة المسترجلة، تنوعت في أهدافها حيث هدفت دراسة (الفتوح، ٢٠١٤) الكشف عن أسباب استرجال الفتيات، ومعرفة أثر ضعف الوازع الديني والتنشئة الأسرية والعادات والتقاليد والإعلام في استرجال الفتيات، والكشف عن الطرق العلاجية المتعلقة بالاسترجال.

بينما هدفت دراسة (الجهني، ٢٠١٤؛ الشعلان وآخرين، ٢٠١٣؛ عبد العال، ٢٠١٣؛ كاظم وآخرين، ٢٠١١) التعرف على نسب انتشار سلوك المسترجلة بين طالبات الجامعة، ولم تجد الباحثة - في حدود بحثها - إلا ثلاث دراسات، الأولى دراسة (كاظم وآخرين، ٢٠١١) وقد طبقت على البيئة العراقية وتوصلت إلى أن مستوى سلوك الاسترجال ليس مقلّفًا، والدراسة الثانية هي دراسة (الشعلان وآخرين، ٢٠١٣) حيث طبقت على طالبات جامعة الأميرة نورة بالرياض، وكشفت النتائج أن سلوك الفتاة المسترجلة يعد منخفضًا بين طالبات الجامعة، والدراسة الثالثة هي دراسة (عبد العال، ٢٠١٣) وقد طبقت أيضًا على البيئة السعودية ولكن على طالبات جامعة الملك فيصل بالأحساء، وتوصلت إلى أن معدل انتشار سلوك المسترجلات حصل على درجة موافقة عالية، كما تناولت العوامل النفسية والأسرية والاجتماعية والعضوية والإعلامية المرتبطة بانتشار سلوك المسترجلة. وأنت دراسة (الجهني، ٢٠١٤) متفقة مع نتائج دراسة (عبد العال، ٢٠١٤) على ازدياد حجم المشكلة وانتشارها.

بينما هدفت دراسة (الحاج والرشيد، ٢٠١٥؛ Khodayarifard et al., 2004) التعرف على فاعلية التدخلات العلاجية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض سلوك المسترجلة والرغبة في التحول الجنسي، وقد توصلت إلى كفاءة هذا النوع من العلاج.

بالتالي تظهر الندرة الواضحة للبرامج الإرشادية في خفض معدلات انتشار سلوك المسترجلة في البيئة العربية بشكل عام والبيئة السعودية بشكل خاص، حيث لم تجد الباحثة - في حدود بحثها - إلا دراسة (الحاج والرشيد،

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

(٢٠١٥) والتي طبقت على بيئة سعودية وهي طالبات جامعة القصيم. إضافة إلى أن جميع الدراسات السابقة التي طبقت في البيئة السعودية قد طبقت في مدن مختلفة عن عينة الدراسة الحالية وهي طالبات جامعة تبوك، إضافة إلى استخدام الباحثة للإرشاد النفسي الإلكتروني، حيث قد يكون هو الأنسب نظرًا لحساسية الموضوع وخصوصيته.

فروض الدراسة

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة قبل تطبيق الإرشاد النفسي الإلكتروني وبعده لصالح القياس القبلي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في استبيان سلوك المسترجلة في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء التطبيق.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يعد أكثر المناهج اتساقًا مع مشكلة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها

شكلت طالبات جامعة تبوك المسترجلات المجتمع الأصلي للدراسة. وتكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية بلغ قوامها (٨) طالبات مسترجلات لتحديد الصدق والثبات لأداة الدراسة. أما عينة الدراسة فقد تكونت من (١٢) طالبة من نوع العينة القصدية مما ينطبق عليهن مواصفات الفتاة المسترجلة، وانطبقت عليهن شروط عينة الدراسة وهي أن تكون سعودية الجنسية، يتراوح عمرها ما بين (١٩-٢٢)، أن تكون غير متزوجة أو لم يسبق لها الزواج، لديها قدرة على التواصل عبر الإنترنت بشكل ميسر. تم تقسيم العينة عشوائيًا إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة (٦) طالبات، وأخرى تجريبية (٦) طالبات طبق عليها البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة

الأداة الأولى: استبيان سلوك المسترجلة (إعداد الباحثة):

■ خطوات إعداد الاستبيان: لإعداد هذا الاستبيان قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

- مراجعة ما أمكن الحصول عليه من دراسات حول المسترجلات.

- الاطلاع على ما توفر من أدوات خاصة بالمسترجلات، منها:

■ مقياس التشبه بالرجال (المسترجلات) - إعداد كاظم وآخرين (٢٠١١)، تكونت عباراته من (٤٩) عبارة، موزعة على ثلاثة محاور، وهي: مستوى الإحساس الأنثوي، مستوى انحراف السلوك الأنثوي نحو السلوك الذكري، مستوى الإحساس الذكري.

■ استبيان التعرف على اتجاهات معدل انتشار سلوك البويات والعوامل المرتبطة به وطرق الوقاية والعلاج - إعداد عبد العال (٢٠١٣)، تكونت عباراته من (٨٠) عبارة موزعة على ثلاثة محاور، وهي: اتجاهات معدل انتشار سلوك البويات، العوامل المرتبط بسلوك البويات (النفسية، الأسرية، الاجتماعية، العضوية، الإعلامية)، طرق الوقاية والعلاج من انتشار سلوك البويات.

■ استبيان الفتيات المتشبهات بالرجال (البويات) - إعداد الجهني (٢٠١٤)، تكونت عباراته من (٧٩) عبارة موزعة على خمسة محاور، وهي: تحديد حجم الظاهرة، المظاهر السلوكية للفتاة البوية، العوامل المؤدية إلى مظاهر سلوك البويات، مقترحات مواجهة سلوك البويات بالجامعة، الأساليب الفنية للعمل مع الجماعات لمواجهة ظاهرة البويات.

- في ضوء ما سبق، تمت صياغة عبارات الاستبيان في صورته الأولى، والتي تكونت من (٢٨) عبارة توزعت على أربعة أبعاد، وهي: المظهر العام، السلوك، المعتقدات، الانفعالات، وذلك بمقياس استجابة رباعي (موافقة بدرجة كبيرة=٤، موافقة بدرجة متوسطة=٣، موافقة بدرجة ضعيفة=٢، غير موافقة=١).

- عرض المقياس على ثمانية محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض وجامعة تبوك. بعد مراجعة آراء المحكمين واقتراحاتهم، اختارت الباحثة العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها أكثر من ٨٠% مع تعديل العبارات التي أُقترح تعديلها، وفي ضوء هذه الخطوة أصبح الاستبيان يتكون من (٢٤) عبارة.

- تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) عدا العبارة رقم (٢٣) حيث جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) وانحصرت معاملات الارتباط بين (٠,٣) للعبارة رقم (١٠)، و(٠,٦٤) للعبارة رقم (٢٢)، وجدول (١) يوضح ذلك:

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

جدول (١) معاملات ارتباط العبارات بأبعاد استبيان سلوك المسترجلة

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	العبارة	أبعاد الاستبيان	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	العبارة	أبعاد الاستبيان
**٠,٥٢	١٣	المعتقدات	**٠,٥٢	١	المظهر العام
**٠,٣٥	١٤		**٠,٤٩	٢	
**٠,٤٨	١٥		**٠,٤٩	٣	
**٠,٤٤	١٦		**٠,٥٤	٤	
**٠,٥٧	١٧		**٠,٥٩	٥	
**٠,٦	١٨		**٠,٥٩	٦	
**٠,٥	١٩	الانفعالات	**٠,٤٦	٧	السلوك
**٠,٥٤	٢٠		**٠,٤٥	٨	
**٠,٥٤	٢١		**٠,٤٦	٩	
**٠,٦٤	٢٢		**٠,٣	١٠	
*٠,١٦	٢٣		**٠,٣٨	١١	
**٠,٤٩	٢٤		**٠,٥٩	١٢	

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

كما تم حساب معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للاستبيان، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث انحصرت بين (٠,٦٥) لبعد الانفعالات، و(٠,٧١) لبعد المعتقدات، وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان سلوك المسترجلة

معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للاستبيان	أبعاد استبيان سلوك المسترجلة
**٠,٦٦	المظهر العام
**٠,٦٧	السلوك
**٠,٧١	المعتقدات
**٠,٦٥	الانفعالات

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للاستبيان ككل وجاءت قيمة معامل ألفا (٠,٧١)، وامتدت معاملات الثبات للأبعاد الأربعة ما بين (٠,٦٦ - ٠,٧١).
ومما سبق يتضح تمتع الاستبيان بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يجعله صالح للتطبيق في الدراسة الحالية.

▪ وصف الاستبيان

- يحتوي استبيان سلوك المسترجلة على (٢٤) عبارة تتوزع على أربعة أبعاد، وهي:
١. بُعد المظهر العام، يتكون من ست عبارات، هي: ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦.
 ٢. بُعد السلوك، يتكون من ست عبارات، هي: ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢.
 ٣. بُعد المعتقدات، يتكون من ست عبارات، هي: ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨.
 ٤. بُعد الانفعالات، يتكون من ست عبارات، هي: ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤.
- أي أن الاستبيان في صورته النهائية مكون من (٢٤) عبارة، وهي الصورة التي استخدمت في التطبيق النهائي.

تعليمات التصحيح وتقدير الدرجات

مبني الاستبيان في تقدير الدرجات على أساس تدرج من أربعة خيارات:

	غير موافقة	موافقة بدرجة ضعيفة	موافقة بدرجة متوسطة	موافقة بدرجة كبيرة
العبارات الإيجابية	١	٢	٣	٤
العبارات السلبية	٤	٣	٢	١

العبارات السلبية هي: ١، ٢، ٥، ٦، ١٩.

وتحسب الدرجة الكلية على كل بعد فرعي من مجموع الدرجات على عبارات هذا الاستبيان والدرجة الكلية تمثل مجموع درجات الأبعاد الفرعية.

الأداة الثانية: برنامج الإرشاد النفسي الإلكتروني (إعداد الباحثة)

الإطار النظري للبرنامج

يقوم الأساس النظري للبرنامج على النظرية المعرفية والنموذج المعرفي لبيك Beck والنظرية العقلانية الانفعالية لإليس Ellis ونظرية التعديل المعرفي السلوكي لميكنيبوم Meichenbaum، حيث يعتمد الإرشاد السلوكي المعرفي على دمج نوعين من الإرشاد النفسي.

وفي ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات تناولت الإرشاد النفسي الإلكتروني والإرشاد المعرفي السلوكي مثل دراسة (أبو منصور، ٢٠١٦؛ الحاج والرشيدي، ٢٠١٥؛ الشعلان، ٢٠١٣؛ القطاوي، ٢٠١٣؛ النمر والمصري، ٢٠١١)، إضافة إلى التأطير النظري الذي قدمه براك وآخرون (Barak et al., 2008) الخاص بالتدخلات الإرشادية القائمة على استخدام الإنترنت، حيث اشتمل على الأنشطة الآتية:

- التدخلات القائمة على الويب حيث تكون من خلال مستعرض (ويب) يتضمن روابط ونوافذ محتوياتها تعليمية وثقافية على شكل صور ورسوم بيانية وروابط سمعية ومرئية، من خلال محتوى تعليمي غير تفاعلي بين المرشدة والمسترشدة.

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

- الإرشاد الإلكتروني عن طريق غرف المحادثة، وتم عن طريقه تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني المستمد من أسس النظرية المعرفية السلوكية.

- أنشطة إرشادية شخصية عبر الإنترنت، حيث يكون النظام تفاعلي بين المرشدة والمسترشدات، وبين المسترشدات بعضهن البعض، ويتمتع بدرجة عالية من المرونة والحرية لما يتضمنه من فرصة للإفصاح عن الذات والمشاركة الوجدانية من خلال التدوين في المدونات أو التفاعل في مواقع التواصل الاجتماعي، وقد طلب منهن إنشاء حسابات شخصية في الفيسبوك وتويتر.

ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على العمليات المعرفية وتأثيراتها اللغوية على الانفعالات والسلوك معًا، وأن الاضطرابات النفسية تنتج من اضطراب حالات التفكير، كما يؤكد بيك أن الإرشاد المعرفي السلوكي أسلوب لتعديل سلوك الفرد من خلال التأثير على عمليات التفكير، حيث يؤدي إلى تغيير المعتقدات ومن ثم إلى تعديل السلوك، وفي الوقت نفسه ينتج عن تعديل السلوك تعديل في المعتقدات. ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على أساليب متعددة، وهي مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى تبصير الفرد بأسباب الاضطراب لديه، وتعليمه الاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع هذا الاضطراب، بحيث يصبح جزءًا من ذخيرته السلوكية على شكل أبنية معرفية. ويوظف لهذا الغرض العديد من الفنيات مثل فنية إعادة البناء المعرفي، والاسترخاء العضلي والنمذجة وغيرها (إبراهيم، ١٩٩٤).

وكانت الوسائل المتاحة للتواصل بين المرشدة والمسترشدات تعتمد على وسيلتين، وهما:

١. البريد الإلكتروني: وهو وسيلة غير متزامنة للإرشاد النفسي، أي لا يكون التواصل في نفس الوقت بين الطرفين، يتم من خلالها تقديم التغذية الراجعة والإجابة عن استفسارات المسترشدات.
٢. غرف المحادثة والدردشة الموجودة في الفيسبوك: وهي وسيلة متزامنة للإرشاد النفسي، حيث تتحدث المرشدة مع المسترشدات في نفس الوقت ومن خلالها يتم تطبيق البرنامج الإرشادي.

أهداف البرنامج

الهدف الرئيس للبرنامج هو تعديل سلوك المسترجلة لدى المجموعة التجريبية، والذي يشمل تعديل مظهرها العام وسلوكها ومعتقداتها وانفعالاتها، ويندرج تحت هذا الهدف ثلاثة أهداف فرعية، وهي:

١. الأهداف النمائية

- تنمية التوافق النفسي والاجتماعي للفتاة كآثى من خلال معرفة الأدوار النفسية والاجتماعية وقبولها.
- تنمية القدرة على مواجهة مشكلات وأعباء الحياة في ضوء قدرات الفتاة وإمكاناتها.

٢. الأهداف الوقائية

- الحد من وقوع الفتاة المسترجلة فريسة لمزيد من الاضطرابات النفسية.
- الحد من حدوث المشكلات الاجتماعية المترتبة على سلوك المسترجلة كالعزوف عن الزواج، أو إقامة علاقات مع الفتيات الأخريات وغيرها.

٣. الأهداف العلاجية

- إدراك العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية ووجود مشكلة سلوك المسترجلة.
- التعرف على طبيعة المشكلة من حيث تعريفها وأعراضها وأسبابها.
- تطبيق البرنامج الإرشادي وما يحتويه من فنيات للتخفيف من أعراض سلوك المسترجلة، والتي تشمل:
 - أ- المظهر العام: ارتداء الملابس الرجالية، قص الشعر والامتناع عن مظاهر الزينة.
 - ب- الأعراض السلوكية: تقليد مشية الرجل، إطلاق اسم ذكر على نفسها، حدة الصوت وخشونته، ممارسة الألعاب الرياضية العنيفة.
 - ج- الأعراض المعرفية: المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالتعميم وتكوين افتراضات سلبية والاستنتاجات الخاطئة عن كون الفتاة أنثى.
 - د- الأعراض الانفعالية: القلق من أداء أدوار الأنثى البيولوجية والاجتماعية، الرغبة في التحول إلى الجنس المخالف، الحزن لكونها أنثى.

تحكيم البرنامج

قامت الباحثة بتحكيم البرنامج وذلك بعرضه على مجموعة من الأطباء النفسيين والأخصائيين الممارسين للإرشاد النفسي، بلغ عددهم تسعة محكمين، وتم الأخذ بما اتفق عليه أغلبهم.

مدة البرنامج وعدد جلساته

تكون البرنامج الإرشادي من (٢٤) جلسة إرشادية جماعية، مدة كل جلسة ساعة واحدة، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، لمدة ثمانية أسابيع.

محتويات البرنامج

فيما يلي جدول (٣) يوضح جلسات البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه.

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

جدول (٣) جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجبات المنزلية
(٢-١)	تهيئة وتأسيس الجماعة الإرشادية	- بناء الجماعة الإرشادية. - تخفيض حدة التوتر الناشئ عن بدء التجربة. - توضيح أهمية البرنامج الإرشادي لأفراد الجماعة الإرشادية. - التعرف على طبيعة البرنامج الإرشادي وأهدافه. - الاتفاق على لقاءات البرنامج والأسلوب المتبع في الإرشاد.	- الترحيب والتعارف وبث روح الألفة بين أعضاء الجماعة الإرشادية. - إعطاء فكرة عن البرنامج الإرشادي. - مناقشة المخاوف والتوقعات والأهداف المرتبطة بتطبيق البرنامج.	- كتابة ثلاثة أهداف متوقعة من البرنامج. - كتابة ثلاثة مخاوف تسيطر على تفكيرهن.
(٥-٣)	دراسة وتحديد أسباب مشكلة سلوك المسترجلة	- التعرف على مشكلة الفتاة المسترجلة. - التعرف على خصائص الفتاة المسترجلة. - تنمية الوعي بالآثار السلبية لهذا السلوك على المستوى النفسي والاجتماعي.	- محاضرة قصيرة عن الفتاة المسترجلة. - فنية الإفصاح. - مناقشة موضوع المحاضرة وطرح الأسئلة للتأكد من فهمهن.	- تقديم ملخص عن مشكلة الفتاة المسترجلة من خلال المواقع الإلكترونية ذات الاختصاص.
(١٠-٦)	التعديل المعرفي للمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بسلوك المسترجلة	- تحديد المعتقدات اللاعقلانية ودورها في إحداث السلوك غير التكيفي. - مساعدة المسترشدات على تفهم الأثر السلبي للمعتقدات اللاعقلانية. - تنفيذ ما لدى المسترشدات من معتقدات لا عقلانية. - استبدال أنماط التفكير غير التكيفية بأنماط تكيفية وفعالة.	- محاضرة قصيرة عن نظرية ABC ودور النظام المعرفي في نشوء مثل هذه المشكلات. - إعادة البناء المعرفي. - فنية الحوار الذاتي. - فنية الحوار السقراطي.	- كتابة المعتقدات اللاعقلانية التي تسيطر عليهن على وسم خاص في تويتر.
(١٣-١١)	تعديل الأعراض السلوكية للفتاة المسترجلة	- تعديل المظهر الخارجي العام مثل ارتداء ملابس رجالية وقص الشعر والامتناع عن وضع الزينة. - تعديل الأعراض السلوكية - الوعي بالآثار النفسية السلبية المترتبة على ممارسة السلوكيات الرجالية. - تنمية القدرة على التعبير اللفظي عن المظاهر والسلوكيات الملائمة للأثني.	- الحوار والمناقشة. - فنية النمذجة. - فنية لعب الأدوار. - فنية الدراما النفسية.	- كتابة تقرير قصير عن المظهر المناسب للأثني والسلوكيات التي تميز دورها البيولوجي.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الواجبات المنزلية
(١٦-١٤)	تعديل الأعراض الانفعالية للفتاة المسترجلة	- التعرف على الآثار النفسية للانفعالات السلبية مثل الحزن لكونهن إناث والقلق بشأن دورهن البيولوجي والاجتماعي. - التخفيف من حدة الحزن والقلق من أداء أدوارهن الأنثوية. - تنمية الرغبة في الزواج من خلال عرض إيجابيات الزواج وأهميته.	- التنفس والاسترخاء العضلي العميق. - فنية الدراما النفسية. - فنية لعب الأدوار. - فنية التحصين التدريجي. - فنية النمذجة.	- التدريب على تمارين التنفس والاسترخاء العضلي مرتين يوميًا.
(١٩-١٧)	التدريب على السلوك التوكيدي	- التعرف على المعتقدات اللاعقلانية والمشاعر السلبية التي تعرقل السلوك التوكيدي. - تنمية وعي المسترشدات بأهمية السلوك التوكيدي في وقايتهن من الوقوع في المشكلات التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي. - التدريب على اكتساب مهارة التعبير الملائم لفظًا وسلوكًا عن مشاعرهن وأفكارهن وآرائهن في مواقف التفاعل المختلفة.	- محاضرة قصيرة عن السلوك التوكيدي. - فنية تكرار السلوك. - فنية الاسطوانة المشروخة. - فنية لعب الأدوار. - فنية إذابة الجليد.	- تحميل نموذج السلوك التوكيدي واستخدامه في تقييم درجة التمكن في المواقف الاجتماعية المختلفة.
(٢١-١٩)	التدريب على المهارات الاجتماعية	- الكشف عن الخلل في مهارات المسترشدات الاجتماعية الملائمة للدور الأنثوي. - تعديل المفهوم والدور الاجتماعي السلي للأنثى. - إدراك الأدوار الاجتماعية للأنثى في ثقافتنا العربية. - تنمية الوعي بأهمية اكتساب المهارات الاجتماعية الملائمة لأدوارهن الأنثوية.	- محاضرة قصيرة عن المهارات الاجتماعية. - فنية النمذجة. - فنية لعب الأدوار. - فنية التعزيز الإيجابي.	- الكتابة عن نماذج واقعية لفتيات لديهن مهارات اجتماعية عالية، ومحاولة محاكاة ثلاث مهارات اجتماعية وكتابة تقرير بذلك.
(٢٤-٢٢)	المراجعة والإنهاء	- تعزيز التعديلات الإيجابية التي بدت على المسترشدات. - الاطلاع على الصفحات التي تم إنشاؤها في الفيسبوك وتويتر. - مراجعة ما تم تناوله في الجلسات الماضية.	- الحوار والمناقشة. - التعزيز الإيجابي. - التغذية الراجعة.	

خطوات إجراء الدراسة

بعد إعداد استبيان الدراسة الحالية، وبعد التأكد من صدقه وثباته، أُتخذت عددًا من الخطوات يمكن إجمالها فيما يأتي:

- من خلال كون الباحثة عضو في لجان تأديب الطالبات فهي قريبة من الطالبات المسترجلات، وعلى علم بهوياتهن وعددهن، فتمت مراسلتهن على بريدهن الخاص وعرض عليهن الاستفادة من تجربة الإرشاد النفسي الإلكتروني في سرية تامة، ومن ترغب في ذلك تطلب الانضمام عن طريق الرد على البريد المرسل، حيث بلغ العدد الإجمالي (٣٣) طالبة.

- تم إرسال استمارة البيانات الأولية، واستبيان سلوك المسترجلة للطالبات اللاتي طلبن الانضمام للبرنامج، وتحديد مدة خمسة أيام للإجابة مع الالتزام بالصدق أثناء الإجابة، لأن نجاح الدراسة يعتمد على صدق ودقة الإجابة، مع تشجيعهن على أن انضمامهن لهذا البرنامج دلالة على ارتفاع مستوى الوعي لديهن.

- بلغ عدد الطالبات اللاتي أجبن على الاستبيان (١٢) طالبة، تم تقسيمهن عشوائيًا إلى مجموعتين، إحداها ضابطة (٦) وأخرى تجريبية (٦)، وكان المحك لقبول طالبة للانضمام في التطبيق هو حصولها على درجة متوسطة أو أعلى من المتوسطة على استبيان سلوك المسترجلة الذي أعدته الباحثة، والذي يتضمن المظهر العام والسلوك والمعتقدات والانفعالات، وقد حصلت الطالبات جميعهن على درجات مرتفعة في الأبعاد جميعها والدرجة الكلية.

- تم إرسال رسالة إلكترونية لطالبات المجموعة الضابطة لإخبارهن أنهن ضمن خانة المجموعة الضابطة حسب التقسيم العشوائي مع توضيح المقصود بذلك لهن، والحاجة لاحقًا لإرسال نسخة أخرى من الاستبيان للإجابة عليه مرة ثانية (القياس البعدي)، كما تم إرسال رسالة إلكترونية لطالبات المجموعة التجريبية لإخبارهن أنهن ضمن المجموعة التجريبية التي سيطبق عليها برنامج الإرشاد النفسي الإلكتروني، مع شرح مفصل عن الدراسة وأهدافها.

- تم التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الأبعاد جميعها والدرجة الكلية لاستبيان سلوك المسترجلة، وذلك باستخدام اختبار مان - ويتني للعينتين المستقلتين لدراسة الفروق بين متوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة و متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان سلوك المسترجلة، كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الأبعاد والدرجة لاستبيان سلوك المسترجلة

في القياس القبلي

أبعاد الاستبيان	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة																																															
المظهر العام	ضابطة	٦	٦,٦٧	٤٠	١٧	٣٨	٠,١٦-	٠,٨٧																																															
	تجريبية	٦	٦,٣٣	٣٨					السلوك	ضابطة	٦	٦,٩٢	٤١,٥	١٥,٥	٣٦,٥	٠,٤	٠,٦٩	تجريبية	٦	٦,٠٨	٣٦,٥	المعتقدات	ضابطة	٦	٦,٥	٣٩	١٨	٣٩	٠,٠٠	١	تجريبية	٦	٦,٥	٣٩	الانفعالات	ضابطة	٦	٥,٥٨	٣٣,٥	١٢	٣٣,٥	٠,٩	٠,٣٧	تجريبية	٦	٧,٤٢	٤٤,٥	الدرجة الكلية	ضابطة	٦	٦,٨٣	٤١	١٦	٣٧	٠,٣٢-
السلوك	ضابطة	٦	٦,٩٢	٤١,٥	١٥,٥	٣٦,٥	٠,٤	٠,٦٩																																															
	تجريبية	٦	٦,٠٨	٣٦,٥					المعتقدات	ضابطة	٦	٦,٥	٣٩	١٨	٣٩	٠,٠٠	١	تجريبية	٦	٦,٥	٣٩	الانفعالات	ضابطة	٦	٥,٥٨	٣٣,٥	١٢	٣٣,٥	٠,٩	٠,٣٧	تجريبية	٦	٧,٤٢	٤٤,٥	الدرجة الكلية	ضابطة	٦	٦,٨٣	٤١	١٦	٣٧	٠,٣٢-	٠,٧٥	تجريبية	٦	٦,١٧	٣٧								
المعتقدات	ضابطة	٦	٦,٥	٣٩	١٨	٣٩	٠,٠٠	١																																															
	تجريبية	٦	٦,٥	٣٩					الانفعالات	ضابطة	٦	٥,٥٨	٣٣,٥	١٢	٣٣,٥	٠,٩	٠,٣٧	تجريبية	٦	٧,٤٢	٤٤,٥	الدرجة الكلية	ضابطة	٦	٦,٨٣	٤١	١٦	٣٧	٠,٣٢-	٠,٧٥	تجريبية	٦	٦,١٧	٣٧																					
الانفعالات	ضابطة	٦	٥,٥٨	٣٣,٥	١٢	٣٣,٥	٠,٩	٠,٣٧																																															
	تجريبية	٦	٧,٤٢	٤٤,٥					الدرجة الكلية	ضابطة	٦	٦,٨٣	٤١	١٦	٣٧	٠,٣٢-	٠,٧٥	تجريبية	٦	٦,١٧	٣٧																																		
الدرجة الكلية	ضابطة	٦	٦,٨٣	٤١	١٦	٣٧	٠,٣٢-	٠,٧٥																																															
	تجريبية	٦	٦,١٧	٣٧																																																			

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في استبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياس القبلي. أي أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في أداة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني.

- تم الأخذ بآراء الطالبات حول أفضل أيام وأوقات تطبيق جلسات الإرشاد، وتم الاتفاق على أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) من الساعة السابعة إلى الساعة الثامنة مساءً.

- قامت الباحثة على مدى ثمانية أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً بتطبيق البرنامج الإرشادي على طالبات المجموعة التجريبية بصورة جماعية عن طريق غرف المحادثة والدرشة في الفيسبوك، إضافة إلى أنشطة إرشادية شخصية عبر الإنترنت من خلال التدوين في المدونات أو التفاعل في مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك وتويتر. كما أن هناك تدخلات من خلال مستعرض (ويب) يتضمن روابط ونوافذ محتوياتها تعليمية وتثقيفية على شكل صور ورسوم بيانية وروابط سمعية ومرئية، من خلال محتوى تعليمي غير تفاعلي بين المرشدة والمسترشدة. وتم استخدام البريد الإلكتروني للتغذية الراجعة، ولتلقى الواجبات المنزلية، والإجابة عن استفسارات المسترشدات.

- بعد انتهاء التطبيق تم إرسال استبيان سلوك المسترجلة إلى طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية (القياس البعدي)، مع تحديد خمسة أيام للإجابة عن الاستبيان.

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

- قامت الباحثة بعد مرور ستة أسابيع بإرسال نسخة من استبيان سلوك المسترجلة إلى طالبات المجموعة التجريبية (القياس التبعي)، وشكرهن على ما بذلنه طوال فترة تطبيق الجلسات وإهدائهن حقيبة تحوي عطرًا نسائيًا ومجموعة من مستحضرات التجميل وكتيب عن فنيات الإرشاد.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من الفروض، وهي:

- اختبار مان- ويتني Mann-Whitney للمقارنة بين عينتين مستقلتين والتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، والتحقق من صحة الفرض الثاني.
- اختبار ويلكسون Wilcoxon لعينتين غير مستقلتين للتحقق من صحة الفرض الأول والثالث.

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول

لاختبار صحة الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة قبل تطبيق الإرشاد النفسي الإلكتروني وبعده لصالح القياس القبلي"، تم استخدام اختبار ويلكسون للأزواج غير المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الإلكتروني وبعده، فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (٥).

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في استبيان سلوك المسترجلة

أبعاد الاستبيان	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
المظهر العام	قبلي	٦	٣,٥	٢١	٦ (-)	٢,٢١ -	٠,٠٣
	بعدي	٦	٠	٠	٠ (+)		
السلوك	قبلي	٦	٣	١٥	٥ (-)	٢,٠٢٣ -	٠,٠٤
	بعدي	٦	٠	٠	٠ (+)		
المعتقدات	قبلي	٦	٣,٥	٢١	٦ (-)	٢,٢٦ -	٠,٠٢
	بعدي	٦	٠	٠	٠ (+)		
الانفعالات	قبلي	٦	٣,٥	٢١	٦ (-)	٢,٢١ -	٠,٠٣
	بعدي	٦	٠	٠	٠ (+)		
الدرجة الكلية	قبلي	٦	٣,٥	٢١	٦ (-)	٢,٢١ -	٠,٠٣
	بعدي	٦	٠	٠	٠ (+)		

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، وذلك لصالح متوسط درجات القياس القبلي. وهذا يعني قبول صحة الفرض.

الفرض الثاني

لاختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في استبيان سلوك المسترجلة في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة"، تم استخدام اختبار مان - ويتني لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في استبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج الإرشاد النفسي الإلكتروني، فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (٩).

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في استبيان سلوك المسترجلة في القياس

البعدي

أبعاد الاستبيان	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
المظهر العام	ضابطة	٦	٩,٥	٥٧	٠	٢١	٢,٨٨-	٠,٠٠٤
	تجريبية	٦	٣,٥	٢١				
السلوك	ضابطة	٦	٨,٦٧	٥٢	٥	٢٦	٢,٠٩-	٠,٠٣٧
	تجريبية	٦	٤,٣٣	٢٦				
المعتقدات	ضابطة	٦	٩,٥	٥٧	٠	٢١	٢,٨٩-	٠,٠٠٤
	تجريبية	٦	٣,٥	٢١				
الانفعالات	ضابطة	٦	٩,٥	٥٧	٠	٢١	٢,٩ -	٠,٠٠٤
	تجريبية	٦	٣,٥	٢١				
الدرجة الكلية	ضابطة	٦	٩,٥	٥٧	٠	٢١	٢,٨٨-	٠,٠٠٤
	تجريبية	٦	٣,٥	٢١				

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في استبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) ما عدا بعد السلوك حيث كانت مستوى الدلالة عند مستوى (٠,٠٥) وذلك لصالح المجموعة الضابطة. مما يشير إلى حدوث انخفاض في سلوك المسترجلة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وهذا يعني قبول صحة الفرض.

الفرض الثالث

لاختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء التطبيق"، تم استخدام اختبار ويلكسون للأزواج غير المستقلة؛ وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي، فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (٧).

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان سلوك المسترجلة في القياسين البعدي

والتتبعي

أبعاد الاستبيان	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
المظهر العام	بعدي	٦	٤	١٢	(-) ٣	- ١,٢٣	٠,٢٢
	تتبعي	٦	١,٥	٣	(+) ٢		
السلوك	بعدي	٦	٢,٥	٥	(-) ٢	٠,٦٨	٠,٤٩
	تتبعي	٦	٣,٣٣	١٠	(+) ٣		
المعتقدات	بعدي	٦	٤	١٢	(-) ٣	٠,٣٣	٠,٧٤
	تتبعي	٦	٣	٩	(+) ٣		
الانفعالات	بعدي	٦	٣,٣٣	١٠	(-) ٣	- ٠,٦٨	٠,٤٩
	تتبعي	٦	٢,٥	٥	(+) ٢		
الدرجة الكلية	بعدي	٦	٤,١٧	١٢,٥	(-) ٣	- ٠,٤٣	٠,٦٧
	تتبعي	٦	٢,٨٣	٨,٥	(+) ٣		

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في جميع أبعاد استبيان سلوك المسترجلة والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يعني قبول صحة الفرض.

مناقشة النتائج وتفسيرها

أثبتت نتائج الدراسة صحة الفروض، حيث يتضح من نتائج الفرض الأول والثاني فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض أعراض سلوك المسترجلة لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع أبعاد استبيان سلوك المسترجلة والدرجة الكلية، وذلك عند مقارنة متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مع متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة. وكذلك أيضاً عند مقارنة متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي بمتوسط رتب درجات القياس البعدي للمجموعة نفسها. فتتفق هذه النتيجة مع ما أثبتته الدراسات السابقة من أن هناك مجموعة واسعة من الاضطرابات التي يمكن معالجتها عن طريق الإرشاد النفسي الإلكتروني، منها: القلق

والاكتئاب، والوساوس والهلع والخوف الاجتماعي، واضطرابات النوم، واضطرابات الأكل. إضافة إلى تنمية الوعي بالسلوكيات السلبية مثل التسرب المدرسي. واستخدام الإنترنت في البرامج الإنمائية في جودة الحياة وفاعلية الذات والصحة النفسية وتنمية الوعي بالتنوع الثقافي، ومهارات حل المشكلات (Brooke, 2017; Dowling & Rickwood, 2013; Gratzer & Khalid-Khan, 2016; Milgrom et al., 2016; Spijkerman et al., 2016; Voinescu et al., 2013) كما أثبتت ذلك العديد من الدراسات العربية منها دراسة (أبو منصور، ٢٠١٦؛ الزهراني، ٢٠١٣؛ الشعلان، ٢٠١٣؛ شقير؛ ٢٠٠٩؛ الصبحي، ٢٠١١؛ عطية وآخرين، ٢٠١٦؛ القطاوي، ٢٠١٣؛ النمر والمصري، ٢٠١١).

كما يتضح من نتائج الفرض الثالث استمرار فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض أعراض سلوك المسترجلة بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء التطبيق. وهذا يتفق مع النتائج التي أثبتت بقاء أثر الإرشاد السلوكي المعرفي في التخفيف من حدة أعراض اضطراب هوية النوع كما في دراسة (الحاج والرشيد، ٢٠١٥). ويمكن أن تعتبر الطريقة المقدم بها البرنامج وهي الإرشاد الإلكتروني قد ساهمت في نجاح البرنامج، حيث أن هناك مرونة التعاطي معه في أي وقت، وسهولة الحصول عليه بمجرد توفر جهاز حاسب متصل بالإنترنت، والخصوصية، وانخفاض تأثير الاستحسان الاجتماعي، والسيطرة على مشاعر القلق التي تثيرها المواقف الفعلية المباشرة، والقدرة على التعبير بأريحية.

إضافة إلى أن الجلسات قد طبقت بصورة جماعية، مما تساعد في تهيئة المسترشدات على التنفيس عن انفعالاتهن في جو اجتماعي هو أقرب للواقعية من الإرشاد الفردي، كما تساعد على الشعور بالارتياح وذلك عند معرفة أن هناك من يعاني من مشكلة مماثلة.

كما يمكن إرجاع فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في الدراسة الحالية إلى مناقشته للمشكلة من حيث الأعراض والأسباب والتذكير بالعديد من الآثار السلبية لهذا السلوك. فوجدت فيه المسترشدات تنفيساً عن معاناتهن النفسية والتي غالباً لا تجد لها مخرجاً في الواقع الفعلي لحياتهن، حيث سمح لهن التعبير عن مشكلاتهن والبحث عن حل لها، ومعرفة المعتقدات اللاعقلانية التي تسيطر على تفكيرهن والتي قد تكون سبباً في استرجالهن، ومساعدتها على التعرف على السلوكيات والانفعالات السلبية التي تؤثر عليهن والتخلص منها، وهذا ما هدف إليه البرنامج الإرشادي.

ومن المرجح أن تنوع الفنيات التي تم استخدامها خلال (٢٤) جلسة ساعدت في إنجاح البرنامج حيث أثبتت هذه الفنيات فاعليتها في خفض أعراض سلوك المسترجلة ومن هذه الفنيات، فنية النمذجة ولعب الأدوار والاسترخاء العضلي والتحصين التدريجي والتدريب على السلوك التوكيدي والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية.

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

كما تضمن البرنامج التعديل المعرفي للمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بسلوك المسترجلة، فقد ساهمت الفنيات المستخدمة في تنفيذ ما لدى المسترشدات من معتقدات لاعقلانية مثل المعتقدات المرتبطة بالتعميم وتكوين افتراضات سلبية والاستنتاجات الخاطئة عن كون الفتاة أنثى، وصولاً إلى تبني المعتقدات العقلانية بديلاً عنها. فالتعديل المعرفي أثبتت فاعليته مع المسترجلات من خلال الإرشاد التقليدي في دراسة (الحاج والرشيد، ٢٠١٥)، كما أثبتت فاعليته من خلال الإرشاد الإلكتروني لخفض أعراض اضطرابات أخرى مثل دراسة (Gratzer & Khalid-Khan, 2016; Milgrom et al., 2016; Voinescu et al., 2013؛ الشعلان، ٢٠١٣).

توصيات الدراسة

من خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات على النحو الآتي:

- نشر ثقافة الإرشاد النفسي الإلكتروني في المملكة العربية السعودية.
- تقديم البرامج الإرشادية في صورة إلكترونية للطلبة الجامعيين لسد حاجة الطلبة للتواجد الفعلي لدى مكتب المرشد النفسي.
- عقد دورات تدريبية لتأهيل الأخصائيين النفسيين لتطبيق الإرشاد النفسي الإلكتروني بفاعلية تحقق الأهداف المرجوة منه.
- الاهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول السلوكيات الدخيلة على ديننا ومجتمعنا في المراحل العمرية المختلفة، وكذلك الاهتمام ببرامج التوعية الوقائية للطلبات، المستمدة من الثقافة الدينية الإسلامية التي يتمتع بها المجتمع السعودي، التي تشيع في نفوسهن التفاؤل والأمل، وتساعدن على مقاومة الإحباطات التي قد تصادفهن.

الدراسات المقترحة

توصي الباحثة بإجراء مزيد من الدراسات في هذا المجال، والتي منها:

- دراسات مماثلة على عينات عمرية وقطاعات أخرى من المجتمع، ممن يعانون من اضطرابات ومشكلات نفسية وسلوكية.
- دراسات نفسية تكشف العلاقة بين سلوك المسترجلة والعديد من المتغيرات منها أساليب المعاملة الوالدية.
- دراسات نفسية واجتماعية تكشف أسباب ظهور مشكلة المسترجلات ونسبة انتشارها وطرق علاجها.

المراجع

المراجع العربية

أبو منصور، آيات (٢٠١٦). فاعلية موقع إرشادي إلكتروني في تنمية الوعي بمخاطر ظاهرة التسرب المدرسي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في لواء قصبه إربد. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، عمان، الأردن.

الجهني، هند (٢٠١٤). العوامل المؤدية إلى مظاهر سلوك الفتيات المتشبهات بالرجال (البويات) وتصور مقترح من منظور العمل مع الجماعات لمواجهتها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية- مصر، ٦(٣٧)، ١٩١٧-١٩٦٣.

الحاج، فاتن والرشيد، لولوة (٢٠١٥). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من حدة أعراض اضطراب هوية النوع لدى عينة من الفتيات المسترجلات البويات في جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسي- مصر، ٤٢(٣)، ٢٧٣-٣٣٠.

الزهراني، محسن (٢٠١٣). دور مواقع التواصل الاجتماعي في حل المشكلات التي تواجه طلاب التربية العملية واتجاهاتهم نحوها. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

الشعلان، لطيفة (٢٠١٣). فاعلية الإرشاد النفسي عبر الإنترنت في خفض أعراض الخوف الاجتماعي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك سعود- السعودية، ٢٥(٢)، ٣٢٧-٣٥٦.

شقيير، زينب (٢٠٠٩). من أجل تحسين جودة الحياة برنامج إرشادي تدريبي لخفض بعض المتغيرات السلبية في الشخصية لدى حالة سمينة مفرطة عبر الدردشة بالإنترنت. بحث مقدم في المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية ببورسعيد، جامعة قناة السويس- مصر، ١، ١١٣-١٤٧.

الصبيحي، منصور (٢٠١١). أثر برنامج إثرائي عبر الإنترنت في تنمية مهارات حل المشكلات المستقبلية للتلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طيبة، المدينة المنورة، السعودية.

عبد العال، أيمن (٢٠١٣). دراسة ميدانية لمشكلة البويات (الفتيات المسترجلات) كأحد السلوكيات الوافدة على المجتمع السعودي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية- مصر، ١٠(٣٤)، ٣٤١١-٣٤٧٩.

عطية، إيمان وكاشف، إيمان وسعفان، محمد (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتنمية الوعي بالتنوع الثقافي للمراهقين ذوي الإعاقة السمعية. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق - مصر، ١٦، ٣٠٧-٣٥٢.

خولة البلوي: فاعلية الإرشاد النفسي الإلكتروني في خفض معدلات انتشار سلوك ...

- القطاوي، سحر (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" في تحسين جودة الحياة للمراهقين الصم. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، ١٢(٣)، ٤٦٣-٤٩٨.
- كاظم، ساهرة وعبود، سعاد وفدعم، انتصار (٢٠١١). ظاهرة التشبه بالرجال لدى طالبات كليات التربية الرياضية في العراق. *مجلة علوم التربية الرياضية*، جامعة بابل - العراق، ٤(٤)، ٤٩-٦٧.
- اللحياني، ملاك (٢٠١٦). الاتجاه نحو الإرشاد الإلكتروني لدى عينة من العاملين على رعاية الموهوبين والموهوبات بالإدارة العامة للتربية والتعليم بمحافظة جدة. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل - مصر*، ٣(١٠)، ٣٢١-٣٥٥.
- النمر، آمال والمصري، سلوى (٢٠١١). برنامج إرشادي إلكتروني لإثراء معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس - مصر، ٣٥(٤)، ١٦٧-٢٣٣.

المراجع الأجنبية

- Andersson, G. & Hedman, E. (2013). Effectiveness of guided internet-based cognitive behavior therapy in regular clinical setting. *Verhaltenstherapie*, 23,140-148.
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M. & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2), 109-160.
- Benight, C, Ruzek J. & Waldrep E. (2008). Internet interventions for traumatic stress: a review and theoretically based example. *J Trauma Stress*, 21(6), 513- 520.
- Brooke, S. (2017). *Combining the creative therapies with technology: social media and online counseling to treat clients*. Springfield, Illinois, USA: Charles C Thomas Publisher
- DeLambo, D. Homa, D. Peters, R., DeLambo, A. & Chandras, K. (2011). *Facebook and social media: Implications for counseling college students*. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_68.pdf
- Dowling, M. & Rickwood, D. (2013). Online counseling and therapy for mental health problems: A systematic review of individual synchronous interventions using chat. *Journal of Technology in Human Services*, 31(1), 1-21.
- Farrell. S. & Mckinnon, C. (2003). Technology and rural mental health. *Archives in Psychiatric Nursing*, 17, 20-26.
- Gratzer, D. & Khalid-Khan, F. (2016). Internet-delivered cognitive behavioral therapy in the treatment of psychiatric illness. *CMAJ*, 188(4), 263-272.

- Johnson, S. (2017). E- counseling: A review of practice and ethical considerations. *Antistasis*, 7(1), 38-47.
- Khodayarifard, M., Mohammadi, M. & Abedini, Y. (2004). Cognitive-behavioral therapy with emphasis on spiritual therapy in treatment of transsexualism: A case study. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 9(3), 12-21.
- Kraus, R., Zack, J. & Stricker, G. (2004). *Online counseling: A handbook for mental health professionals*. San Diego, USA: Elsevier Academic Press.
- Martin, C. & Dinella, L. (2012). Congruence between gender stereotypes and activity preference in self-identified tomboys and non-tomboys. *Archives of Sexual Behavior*, 41(3), 599-610.
- Milgrom, J., Danaher, B., Gemmill, A., Holt, C., Holt, C., Seeley, J., ... Ericksen, J. (2016). Internet cognitive behavioral therapy for women with postnatal depression: A randomized controlled trial of mum mood booster. *J Med Internet Res*. 18(3), e54.
- Nwachukwu, L., Ugwuegbulam, C. & Nwazue, D. (2014). The dawn of e-counseling in Nigeria: Issues and challenges. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 4(3), 374-382.
- Richards, D., & Vigano, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994-1011.
- Spijkerman, M., Pots, W. & Bohlmeijer, E. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomized. *Clinical Psychology Review*, 45, 102-114.
- Teh, L., Acosta, A., Hechanova, M., Garabiles, M. & Alianan, A. (2014). Attitudes of psychology graduate students toward face-to-face and online counseling. *Philippine Journal of Psychology*, 47(2), 65-97.
- Voinescu, B., Szentagotai, A., & David, D. (2013). Internet-administered cognitive-behavioral therapy for insomnia. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 225-237.
- Zamani, Z., Nasir, R. & Yusoff, F. (2010). Perceptions towards online counseling among counselors in Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 585–589.