

Psychological Dumping Through Social Media and its Relationship with Psychological Immunity among Palestinian University Students

Maram Saadi Rashid Abu Gharbia^{1,*}.

¹ Doctoral researcher - Arab American University - Ramallah - Palestine.

Received: 10 Nov.2024, Revised: 28 Nov.2024, Accepted: 25 Dec 2024.

Published online: 1 January 2025.

Abstract: The study aimed to identify the degree of psychological dumping through social networking sites among Palestinian university students, the degree of psychological immunity, as well as to reveal the nature of the relationship between psychological dumping and psychological immunity. The descriptive analytical method was used, where a questionnaire was designed and distributed to a random sample of (247) students studying at the Arab American University and Birzeit University – Palestine. The results showed that there is an average degree of psychological dumping among Palestinian university students, and there is a high degree for the overall degree and for all dimensions of psychological immunity (confidence in self-potential, spiritual orientation, controlling emotions, positive thinking in solving problems), and the results also showed a statistically significant inverse relationship between psychological dumping and after controlling emotions as one of the dimensions of psychological immunity. The study recommended the need to take caution when dealing with social networking sites, with the need to impose institutional and family control on users of these sites.

Keywords: psychological dumping, psychological immunity, social networking websites.

*Corresponding author e-mail: maramabugharbieh2005@gmail.com

الإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

مرام سعدي رشيد أبو غربية

باحثة دكتوراه - الجامعة العربية الأمريكية - رام الله - فلسطين.

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف ببيان درجة الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ودرجة المناعة النفسية لديهم، فضلاً عن الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإغراق النفسي والمناعة النفسية لديهم. واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، حيث صممت استبانة وزعت على عينة عشوائية قوامها (247) طالباً وطالبة يدرسون في الجامعة العربية الأمريكية وجامعة بيرزيت - فلسطين. وأظهرت النتائج وجود درجة متوسطة للإغراق النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ووجود درجة مرتفعة للدرجة الكلية ولجميع أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالإمكانات الذاتية، التوجه الروحاني، ضبط الانفعال، التفكير الإيجابي في حل المشكلات)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الإغراق النفسي وُبعد ضبط الانفعال كأحد أبعاد المناعة النفسية. وأوصت الدراسة بضرورة أخذ الحيطة والحذر عند التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي، مع ضرورة فرض الرقابة المؤسسية والأسرية على مستخدمي هذه المواقع.

الكلمات المفتاحية: الإغراق النفسي، المناعة النفسية، مواقع التواصل الاجتماعي.

مقدمة:

يعيش الإنسان في عالم مضطرب تسوده المعاناة بشتى أنواعها، وباختلاف مستويات تأثيرها بحسب الظروف التي تحيط به، والتي ترفع من درجة الاضطراب الوجداني، وتعرضه لمشكلات سلوكية، وخصوصاً تلك الناشئة عن اضطرابات معرفية ناتجة عن تراكم الأخبار والأحداث، وتناقضها، وعدم وضوح الرؤية بين ما هو حقيقي وواقعي، وبين ما يتم إشاعته في وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.

وقد لعبت الثورة المعرفية دوراً متعاضماً في زيادة حدة هذه الاضطرابات، إذ يلجأ الكثير من الأفراد إلى إغراق أنفسهم وإجهادها في تفاصيل دقيقة، بهدف الوصول إلى الحقيقة التي يبحثون عنها، بغض النظر عن دقتها ومصداقيتها، ونتج عن ازدياد حالات التواصل الاجتماعي بين الأفراد، متعددي الثقافات، إلى حدوث هذا النوع من الاضطراب النفسي، وزاد من درجة إيمان الفرد على تلقي المعلومات، حتى والبحث عنها، في سبيل الحصول على ضالته (بشيش، 2018).

وعلى الرغم من قدرة الدماغ البشري على حفظ كمية هائلة من المعلومات، إلا أن حالة التراكم، وخصوصاً للمعلومات غير المقننة والمفيدة قد تؤدي إلى زيادة تفتيز الدماغ وتعرضه لمخاطر تعرف بالإغراق المعلوماتي، والتي تزيد من حالة الضغط والقلق وعدم اليقين، وتزيد من العوارض الصحية مثل "ارتفاع ضغط الدم، وسوء المزاج، وانخفاض الطاقة الإيجابية، وتراجع القدرة الإدراكية، مع صعوبة في التركيز، وانخفاض مستوى الإنتاجية، والرغبة المستمرة في الاطلاع على المعلومات"، والذي يؤدي إلى ما يُعرف بالإغراق النفسي لدى الفرد (Vaduva, 2018).

وتعد المؤسسات الجامعية مؤسسات نمو وتطوير وتغيير نحو الأفضل، حيث تهيء الفرص للشباب الجامعي لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والتي بدوها تحقيق التغيير المرغوب لاسيما اذا تناولنا جوانب بناء الشخصية فكرياً وسلوكياً وبصورة مستمرة ويتعرض طلبة الجامعة الى الكثير من المواقف والمصاعب الحياتية التي تلغفهم وتثير توترهم والتي تؤثر على افكارهم المستقبلية، فبعضهم يبتني افكار ومعتقدات سلبية عن انفسهم وعن البيئة من حولهم ويفقدون إلى الأمل وفي المقابل هناك طلبة يتمتعون بالمناعة النفسية ويعتبرون الصعوبات والمشكلات عبارة عن تحديات يعززون من خلالها ثقتهم بأنفسهم ويشعرون بقيمة ذواتهم (الحلي، 2020).

مشكلة الدراسة

في ظل التطور التكنولوجي المتسارع وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير، أصبح الأفراد يتعرضون لمحتوى متنوع وكثيف على مدار الساعة، ويعتبر ذلك مثيراً ومحفزاً للضغوط النفسية والذي قد يؤثر سلباً على الصحة النفسية للأفراد، حيث أظهرت دراسة (Anandavadivelan, et al., 2021) أن هناك 45% من عينة الدراسة يعانون من الإغراق النفسي المزمن، أما دراسة (Oyebode, et al, 2021) توصلت إلى ازدياد حالة الإغراق والفيض في إرسال التعليقات وازدياد حالات الاستجابة لها، كما تلعب المناعة النفسية دوراً حيوياً في حماية الأفراد من التأثيرات السلبية والضغوط النفسية، وبالرغم من أشارت دراسة علي (2023) وعمر (2021) الى ارتفاع المناعة النفسية لدى الطلبة ولكن مع تزايد الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي، تظهر الحاجة الملحة لفهم العلاقة بين الإغراق النفسي عبر هذه الوسائل وقدرة الأفراد على استخدام مواردهم الذاتية لتعزيز مناعتهم النفسية. ونظراً الى قصور البحوث والدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية أرادت الباحثة تسليط الضوء عليه والكشف عن الإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

أسئلة الدراسة

1. ما درجة الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
2. ما درجة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات إستجابات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية لديهم؟

أهداف الدراسة

- الكشف عن درجة الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

- الكشف عن درجة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين استجابات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية لديهم.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة من ناحيتين

- الأهمية النظرية

تبرز الأهمية النظرية للدراسة الحالية من خلال موضوعها والمتمثل في الإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، إذ تساعد الدراسة الحالية في فهم كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الأفراد، وكيفية تطور هذه الظاهرة بين طلاب الجامعات، إضافة إلى توفير فهماً عميقاً حول كيفية تأثير الإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي على المناعة النفسية للأفراد وخاصة طلاب الجامعات، وبالتالي تقديم مادة علمية نظرية من خلالها المكتبات العربية والأجنبية، كما تمهد لإجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الدراسة الحالي.

- الأهمية التطبيقية

تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من خلال الاستفادة من نتائجها وتوصياتها لتوجيه السياسات والتدخلات لتعزيز الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات وتقليل التأثير السلبي للإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتطوير برامج دعم صحة نفسية موجهة خصيصاً لطلاب الجامعات لمواجهة تحديات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى العمل على زيادة الوعي بين الطلاب حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، وبالتالي تشجيعهم على اتخاذ سلوكيات صحية، كما أسهمت الدراسة الحالية في توفير أدوات بحثية للأخصائيين الاجتماعيين والعاملين في مجالات الصحة النفسية.

حدود الدراسة ومحدداتها

1. الحدود الموضوعية: تمثل موضوع الدراسة الحالية بالإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى
 2. الحدود المكانية: طبقت الدراسة الحالية في الجامعة العربية الأمريكية، وجامعة بيرزيت.
 3. الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية.
 4. الحدود الزمانية: طبقت الدراسة الحالية في الفصل الثاني من العام الدراسي (2024).
- تعمم نتائج الدراسة الحالية تبعاً للخصائص السيكمترية للأداة المستخدمة في ضوء صدقها وثباتها.

مصطلحات الدراسة

استراتيجية الإغراق النفسي: "أسلوب نفسي يتم اتباعه عبر تعرض الفرد للمثيرات والاستجابات التي تسبب له القلق أو الخوف وتسمى بالسلوكيات التجنبية، يلجأ إليها الفرد أو المعالج النفسي بهدف تخليصه من معاناة القلق أو الشعور بالخوف، فالشخص يتجنب الموقف الذي يقلقه وفي ذلك تعزيز سلبي" (خميسة، 2016: 67-68). وإجراءً: وهي طريقة علاجية يستخدمها الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين بهدف إضعاف استجابة الخوف واستبدالها بالاسترخاء لدى الأفراد.

- المناعة النفسية: تعرف المناعة النفسية اصطلاحاً بأنها "قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والضغوط النفسية" (فتحي، 2019: 556). وإجراءً: هي القدرة التي يمتلكها الفرد للتكيف مع الضغوطات والتحديات التي تواجهه في الحياة.
- مواقع التواصل الاجتماعي: تعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها "منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات، ومن أبرزها الفيس بوك، تويتر، اليوتيوب، المدونات الإلكترونية" (البيومي، 2019: 12). وإجراءً: وهي تطبيقات رقمية على الإنترنت تتيح للأفراد إنشاء حسابات شخصية، ومشاركة المحتوى، والتفاعل مع الآخرين من خلال النصوص، والصور، والفيديوهات، والتعليقات، والإعجابات، ومنها فيسبوك، تويتر، إنستغرام، وسناب شات.
- طلبة الجامعات الفلسطينية: يعرف طلبة الجامعات الفلسطينية إجراءً بمجموع طلبة الجامعة العربية الأمريكية وجامعة بيرزيت المسجلين في برامج الدراسات العليا في الفصل الأكاديمي الأول للعام 2021-2022.

أولاً: الإطار النظري

أشارت الدراسات إلى أن التعرض المفرط للحوادث أو المثيرات التي تسبب القلق والاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى نجاح أو فشل الشخص في إزالة مخاوفه نتيجة حالة عدم اليقين التي تكمن بداخله نحو العواقب والتبعات الناتجة عن هذه التجربة، فضلاً عن احتمالية عدم القدرة على تحمل هذه التجربة والذي قد يزيد من حالة الاشمئزاز والرفض في الاستمرار بها، أو قد يؤدي به الحال إلى الانغماس في التجربة، سواء على الصعيد الشخصي أو من خلال حضور جلسات علاجية مع أحد الأخصائيين النفسيين (Jacobson & Abramowitz, 2016).

وتستخدم استراتيجية الإغراق كبدائل لاستراتيجيات العلاج المتبعة، إذ أشار (Knowles & Olatunji, 2019) إلى أنه يتم تقديم المحفزات التي تثير استجابات الخوف الشديد للعميل (المريض) مباشرة دون التدرج فيها، مع مراقبة الأخصائي النفسي المباشرة للتعرف على ردود الفعل ومعالجتها فوراً نظراً لأن حالة الخوف (من الأماكن المرتفعة مثلاً) هي حالة تخيلية لدى المريض، وبالتالي يمكن معالجة حالة عدم اليقين لديه بشكل مباشر وسليم.

وتشير عملية الإغراق المبالغ فيه إلى إحدى الاستراتيجيات العلاجية التي تستخدم من قبل الأخصائي الاجتماعي، وهي "عملية تعليم المرضى تقنيات الاسترخاء الذاتي أولاً، ثم تعريضهم بشكل مفاجئ ومباشر للمثير الذي يثير الخوف لدى المريض، وبالتالي يتم إطفاء استجابة الخوف واستبدالها بشعور الاسترخاء" (Clause, 2016).

وارتبط استخدام استراتيجية الإغراق النفسي ومنع التعرض في علاج اضطراب الوسواس القهري، إذ يتضمن هذا التدخل مساعدة المرضى على مواجهة

المحفزات التي تثير المخاوف، باعتبارها مخاطر منخفضة الضرر، إذ يتم تعريض الشخص لمواقف أو محفزات تثير الخوف لديه بشكل واقعي، أو على شكل مواجهة متخيلة وذلك للانخراط مع هذه المحفزات، والتعود عليها، دون وجود رد فعل قهري (10: 2014, Craske, et al).

ويمكن الرجوع للنظرية المعرفية السلوكية باعتبارها تتناول الاستجابة السلوكية والوجدانية للفرد والتي تتأثر بدرجة كبيرة بمعارفه وأفكاره، والتي تحدد كيفية استقباله للأحداث وإدراكه لها، أي أن تقييم الفرد المعرفي للموقف هو المسؤول عن وجدانه، والذي قد يظهر بشكل سلبي مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو الحزن، أو قد يظهر بشكل إيجابي مثل الشعور بالفرح والسعادة والامتنان (هوفمان، 2012: 15).

على الرغم من المزايا التي يمكن الحصول عليها عند استخدام مواقع الاجتماعي، في تكوين الصداقات واكتساب الخبرات، وتقديم الخبر لحظة وقوعه، فضلاً عن إمكانية تبادل المعلومات والصور ومقاطع الفيديو بين الأصدقاء (الجولي، 2014: 66). إلا أن سوء استخدامها قد يؤدي إلى بروز ظواهر سلبية، وقد تصبح أداة خطيرة تهدد أمن وسلامة المجتمع، عبر نقل معلومات خاطئة، ونشر الشائعات، وبالتالي فقد وصل الحال بالعديد من الأفراد إلى اعتبارها الوسيلة الرئيسية للتواصل مع الآخرين، والحصول على المعلومات، فوصل بهم الحال إلى ما يُعرف بإدمان الإنترنت (الليان، 2015: 34).

وقد أشار الصليبي (2014: 83-85) لمجموعة من الآثار السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والاعتماد عليها بشكل رئيس في التواصل مع الآخرين، حيث أكد على أن الفرد قد يصل إلى حالة من الإدمان على استخدامها والذي يؤدي إلى اختلالات في العلاقات الأسرية، كما يمكن أن تساعد على ارتكاب الجرائم، والتعود على السخرية والشتائم وتبادل الألفاظ النابية، مع اعتبارها أداة لهو وإشغال للعقول، كما تساهم في خلخلة الأنظمة وإشاعة الفوضى المجتمعية.

وظهر مفهوم المناعة النفسية بناء على قائمة من السمات الشخصية الإيجابية التي تقاوم الضغوط وتعتبر هذه السمات مجتمعة عن قوة الشخصية في مواجهة الضغوط ومرونة الأنا في التعامل مع المشكلات والتوجه نحو تحقيق الأهداف حيث تعمل كإليات معرفية تكمن وراء العديد من الانفعالات الإيجابية بما تقوم به من دور علاجي ووقائي من خلال استبعاد أو تجنب الخبرات السلبية (علي، 2019).

حيث تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للانسان التغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات حيث تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجيهه الى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات (الجزار واخرون، 2018). وأشار العمري (2021: 8) الى المناعة بأنها نظام وجداني تفاعلي يعتمد على تفعيل الآليات والقدرات الكامنة بشكل متكامل من قوة في الاعتقاد وتمكين للقدرات المتمثلة في القدرة على حل المشكلات والقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل بهدف حماية الفرد ووقايته من الوقوع في دائرة الاضطراب النفسي.

وتوضح الشريف (2016) ان نظام المناعة النفسية هو نظام افتراضي تفاعلي وجداني متغير ويشترك مع نظام المناعة الجسمية بالحفاظ على اتزان واستقرار الانسان من خلال المحافظة على حالته الوجدانية من تهديدات مشاعر سلبية والتي تكون ناتجة عن الاحداث الضاغطة الطارئة مما يحقق درجة عالية من الاستقرار لمواجهة الحياة الطارئة من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي والتي تساعد على التعامل مع الضغوط المختلفة ومقاومتها لتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة انظمة فرعية هي: الاحتواء المواجهة التكيفية، والتنظيم الذاتي، والتي تكون متفاعلة مع بعضها البعض لوصف العوامل الدافعية التي يمكن ان تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم بين المبادئ ومتطلبات السياق الذي يعيشه الانسان (البيومي، 2019).

ثانياً: الدراسات السابقة

هدفت دراسة علي (2023) الى التعرف على العلاقة بين اساليب الحياة و المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، تالفت عينة البحث من (900) طالب وطالبة موزعين على اربع صفوف ومن الكليات العلمية والإنسانية، وتوصلت النتائج الى ان أعلى اسلوب شيوعاً بين طلبة الجامعة هو (المستسلم) يليه اسلوب (الباحث عن الاستحسان) يليه اسلوب (المنتمي اجتماعياً) وكان اقل الاساليب شيوعاً هو اسلوب (المؤذي)، وقد كان مستوى المناعة النفسية مرتفعاً لدى طلبة الجامعة الا انه للذكور اعلى من الاناث، ولصالح الصف الاول، وليس هناك فروق دالة تبعاً للتخصص الدراسي بين طلبة الجامعة، اما معامل الارتباط فقد كان دالاً لجمعية الاساليب ماعدا اسلوب (المدلل) و(المنتقم).

كما هدفت دراسة الفضلي (2023) الى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية، والأفكار الانتحارية لدى طلبة المرحلة الجامعية بالبيئة الكويتية، إضافة إلى التنبؤ بالأفكار الانتحارية في ضوء مناعتهم النفسية، وقد تضمنت عينة الدراسة (208) طالباً وطالبة من جامعة الكويت (112 ذكراً) و(96 أنثى). وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مكونات المناعة النفسية ودرجاتها الكلية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الأفكار الانتحارية والمناعة النفسية، وأخيراً أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالأفكار الانتحارية في ضوء المناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية بالبيئة الكويتية.

أما دراسة روابحية وآخرون (2023) تناولت واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة والإشارات المحققة منها، باستخدام المنهج الوصفي لوصف الظاهرة المدروسة وتحليلها، بالاعتماد على عينة قصدية ومعرفة أرائهم وانطباعاتهم عن مواقع التواصل الاجتماعي وقد توصلت الدراسة إلى أن أغلبية الطلبة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي دافع التواصل مع الأصدقاء وذلك من خلال تبادلهم للمعلومات على شكل دروس ومحاضرات، وأن أغلب الطلبة ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز رصيدهم العلمي كما حققت لهم اشباعاً معرفية، كما بينت الدراسة أن مواقع التواصل الاجتماعي ساهمت في تعديل السلوكيات الأخلاقية للطلبة كما ساهمت مضامينها في تطوير علاقتهم بالآخرين مما ساهم في خلق الاندماج الاجتماعي لديهم.

وقد سعت دراسة أناندافاديڤيلان (Anandavadivelan, et al., 2021) إلى التعرف على العلاقة بين أعراض متلازمة الإغراق (المبكرة والمتأخرة) ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة لدى المرضى الناجون من سرطان المريء بعد مرور عام كامل على إجراء العملية الجراحية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي عبر تصميم استبانة احتوت على مقياسي الإغراق النفسي وجودة الحياة، وطبقت الدراسة على (188) مريضاً ومريضة تم إجراء عمليات جراحية ناحية لاستئصال سرطان المريء في السويد، وأظهرت النتائج أن هناك 45% من العينة يعانون من الإغراق النفسي المزمن، و9% لديهم إغراق نفسي متوسط، مقابل 13% يعانون من الإغراق النفسي المتأخر، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين إجابات العينة نحو مدى تأثير الإغراق النفسي على درجة جودة الحياة ولصالح الذين لديهم درجة مزمنة من الإغراق النفسي.

وهدفت دراسة أويبود (Oyebode et al, 2021) الى التعرف على أبرز القضايا (الصحية والنفسية والاجتماعية) الناشئة عن جائحة كورونا بناء على تعليقات مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي عبر مراجعة أكثر من مليون تعليق منشور عبر وسائل التواصل الاجتماعي عقب تفشي الجائحة، وأظهرت النتائج أن أكثر المواضيع والتعليقات الإيجابية المنشورة قد جاءت لصالح قضايا (ازدياد حالات الوفاة، القضايا الصحية، معاناة الأنظمة الصحية، قضايا اللياقة، الإحباط والارتباك الناتج عن تفشي الجائحة، الفرع في الأسواق، التعبير عن المخاوف، العنف الأسري،

الاتجاهات السلبية)، أما المواضيع والقضايا السلبية فقد ركزت على كل من (الوعي المجتمعي، التشجيع والتحفيز، الامتتان، البيئة النظيفة، التعلم الإلكتروني، الإحسان والتبرعات، الرياضة الروحية، البحوث التحفيزية)، وخلصت الدراسة إلى ازدياد حالة الإغراق والفيض في إرسال التعليقات وازدياد حالات الاستجابة لها.

وسعت دراسة عمر (2021) الى التعرف إلى درجة المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران، وبيان العلاقة بينهما، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، حيث صممت استبانة وزعت على عينة قوامها (234) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة نجران، وأظهرت النتائج وجود درجة مرتفعة للمناعة النفسية لدى عينة الدراسة، ووجود درجة منخفضة للذكاء الاجتماعي لدى العينة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية ضعيفة بين المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين إجابات العينة نحو متغيري المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي تبعاً لمتغير العمر.

وأجرى موسى (Moses et al., 2021) دراسة بهدف التعرف إلى مدى فاعلية العلاج بالإغراق في معالجة المرضى الذين يعانون من اضطراب القلق واضطرابات ما بعد الصدمة والوسواس القهري، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي عبر تصميم استبانة وتوزيعها إلكترونياً على عينة قوامها (100) معالج نفسي يعملون في العيادات الأسترالية، وأظهرت النتائج وجود أثر إيجابي للعلاج بالإغراق على تحسين الحالة النفسية لدى المرضى المصابين باضطرابات القلق واضطرابات ما بعد الصدمة، في حين بينت النتائج عدم وجود أثر دال إحصائياً لعلاج المرضى الذين يعانون من الوسواس القهري.

كما سعت دراسة سميث وبيلبو (Smith & Bilbo, 2021) البحث في مدى تأثير العلاقات الاجتماعية في خلق الحماية الاجتماعية لدى الأفراد في ظل تفشي جائحة كورونا، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الاستقرائي الاستنباطي عبر مراجعة لمجموعة من الدراسات السابقة ذات الصلة في بيانات متنوعة، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين متانة العلاقات الاجتماعية وخلق المناعة والحماية النفسية لدى الأفراد، إذ قد تؤدي العلاقات الاجتماعية البناءة لمزيد من الحماية النفسية للفرد في ظل ارتفاع مستوى العلوم والمعارف لدى الأصدقاء، وفي المقابل يمكن أن تؤدي العلاقات الهدامة إلى خلق حالة من القلق والاكتئاب والتعرض لاضطرابات نفسية تضعف من المناعة الذاتية لدى الأفراد، والتي قد تتسبب في التأثير بشكل كبير بدوى فيروس كورونا وعدم قدرة الفرد على مواجهة المرض، كما بينت الدراسة وجود فروق منخفضة بين الذكور والإناث، ويلعب العمر دوراً مهماً ومؤثراً في تعزيز المناعة النفسية لدى الأفراد في ظل الاندماج الاجتماعي المتزايد لديهم فترة تفشي الجائحة.

كما أجرى (اليومي، 2019) دراسة بهدف الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية ولخفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات السعودية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج التجريبي، إذ صممت استبانة وزعت على عينة عشوائية قوامها (145) طالباً يدرسون في جامعة الطائف – السعودية، وتم اختيار (20) طالب ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، حيث تم تدريس المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية، في حين تم تدريس المجموعة التجريبية من خلال البرنامج الإرشادي المصمم من قبل الباحث، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الأفكار اللاعقلانية ورفع مستوى المناعة النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين إجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ووجود علاقة ارتباط عكسية بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية.

وسعت دراسة (Knowles & Olatunji, 2019) التعرف إلى أثر تطبيق الإغراق النفسي كعلاج لحالات القلق والاضطرابات النفسية ذات الصلة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الاستقرائي الاستنباطي عبر مراجعة لمجموعة من الدراسات الإكلينيكية، والتي أظهرت النتائج تبايناً واضحاً لدى الباحثين في جدوى تطبيق هذه الاستراتيجية في العلاج، إذ تبين أن هناك رفضاً من قبل بعض المرضى لتطبيق التجربة تجنباً للتعرض والعودة إلى حالة الخوف، في حين توصلت بعض الدراسات إلى أن تعزيز التعلم والمعرفة المسبقة بنتائج هذه الاستراتيجية يساهم بدرجة كبيرة في التغلب على حالة الخوف والقلق والاكتئاب التي يشعر بها المريض، وأكدت معظم الدراسات أن حالة عدم اليقين من النتائج المحتملة تلعب دوراً مهماً في درجة استجابة المرضى لهذه الاستراتيجية.

وتبعاً لما تم عرضه من دراسات سابقة حول موضوع الدراسة الحالية فقد تباينت الأهداف التي سعت الدراسات لتحقيقها، فهناك من ركز على الإغراق النفسي كدراسة (Knowles & Olatunji, 2019؛ Moses, Gonsalvez and Meade, 2021؛ Oyeboode, et al., 2021؛ Anandavadivelan, et al., 2021) حين هدفت دراسات أخرى للبحث في المناعة النفسية، مثل دراسة كل من (عمر، 2021؛ Smith, & Bilbo, 2021؛ 2023؛ علي، 2023)، إلا أن الباحثة لم تستطع الحصول على دراسات تبحث في العلاقة بين الإغراق النفسي والمناعة النفسية – على حسب علم الباحثة، والذي استدعى إجراء الدراسة الحالية لسد الفجوة البحثية. أما فيما يتعلق بالمنهج البحثية، فهناك من استخدم المنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة كل من (Anandavadivelan, et al., 2021؛ Oyeboode et al., 2021) في حين استخدمت دراسة (عمر، 2021) المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت دراسة كل من (Smith, & Bilbo, 2021؛ Knowles & Olatunji, 2019) المنهج الاستقرائي الاستنباطي، وأجرى (اليومي، 2019) دراسة بالاستناد إلى المنهج التجريبي.

وتنوعت المجتمعات التي طبقت عليها الدراسات السابقة، حيث تم استعراض مجموعة من الدراسات المطبقة في بيئات أجنبية وعربية ومحلية، كما طبقت الدراسات على مجتمعات مختلفة تباينت ما بين فئة الشباب، وطلبة الجامعات وكليات المجتمع، وهناك دراسات طبقت على المعلمين، كما طبقت بعض من الدراسات السابقة على الأخصائيين الاجتماعيين والمعالجين النفسيين، كما استفادت الباحثة من مراجعتها للدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وتحديد متغيراتها، فضلاً عن استخدام المنهج الوصفي التحليلي عبر تصميم استبانة وتوزيعها على عينة الدراسة من طلبة الجامعات الفلسطينية بهدف التعرف على العلاقة بين مفهوم الإغراق النفسي لديهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومناخهم النفسية، في حين تميزت الدراسة الحالية بموضوعها المتمثل الإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بالإضافة إلى عينة الدراسة وفتنتها المهمة والتي تمثلت بطلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية حيث أنه وفي حدود علم الباحثة لم يتم البحث في موضوع الدراسة الحالية سواء على الصعيد المحلي أو العالمي.

منهجية الدراسة

تتبع الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، والذي يُعد من أكثر المناهج استخداماً وملاءمة في مثل هذا النوع من البحوث الإنسانية والاجتماعية، حيث يصف الظاهرة على أرض الواقع، ويحدد أبعادها والنظريات المفسرة لها، فضلاً عن الحصول على نتائج ميدانية عبر توزيع استبانة معدة للتعرف على العلاقة بين الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي وبين المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الإغراق النفسي

قامت الباحثة بتصميم استبانة كأداة رئيسة لجمع المعلومات، وذلك بالاستعانة بمجموعة من أدوات القياس المستخدمة في عدد من الدراسات السابقة، إذ تم الرجوع إلى دراسة (Ben-Porat, 2017) عند إعداد مقياس الإغراق النفسي. وبلغ عدد فقرات المقياس (18) فقرة، وقد تم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي وذلك لقياس درجة استجابة العينة على فقرات مقياس الدراسة، حيث أعطيت الإجابة دائماً (5 درجات)، والإجابة غالباً (4 درجات)، والإجابة أحياناً (3 درجات)، والإجابة نادراً (2 درجتين)، والإجابة أبداً (1 درجة واحدة)، كما تم تصحيح المقياس بهدف التعرف على درجة الموافقة على فقرات الاستبانة والدرجة الكلية لمحوري الدراسة. وفق المستويات التالية (2.60 فما دون بمستوى منخفض، 2.61-3.40 بمستوى متوسط، 3.41-5.00 بمستوى مرتفع).

صدق مقياس الإغراق النفسي

صدق المحكمين: بعد تطوير المقياس بصورتها الأولية تم عرضها على (5) أشخاص من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم من حيث الإضافة والحذف والتعديل، وقد تم تعديل المقياس وفقاً لما ورد من ملاحظات.

صدق الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (30) طالباً وطالبة، وتم إعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين لحساب معامل الاتساق الداخلي Person Correlation، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل ما بين (0.376-0.720). وتعد هذه القيم مقبولة تربوياً. وعليه تم قبول كافة الفقرات لتمتعها بشروط التحليل الإحصائي.

ثبات مقياس الإغراق النفسي

تم استخراج معامل كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات المقياس، وتبين أن ثبات المقياس بلغ (0.806) وهي قيمة تدل على تمتع المقياس بثبات عالي.

ثانياً: مقياس المناعة النفسية

قامت الباحثة بتصميم استبانة كأداة رئيسة لجمع المعلومات، وذلك بالاستعانة بمجموعة من أدوات القياس المستخدمة في عدد من الدراسات السابقة، إذ تم الرجوع إلى دراسة (أحمد، 2020) عند إعداد مقياس المناعة النفسية، وتمثل المقياس من أربعة أبعاد على النحو التالي (الثقة بالإمكانات الذاتية، التوجه الروحاني، ضبط الانفعال، التفكير الإيجابي في حل المشكلات). وبلغ عدد فقرات المقياس (19) فقرة، وقد تم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي وذلك لقياس درجة استجابة العينة على فقرات مقياس الدراسة، حيث أعطيت الإجابة دائماً (5 درجات)، والإجابة غالباً (4 درجات)، والإجابة أحياناً (3 درجات)، والإجابة نادراً (2 درجتين)، والإجابة أبداً (1 درجة واحدة)، كما تم تصحيح المقياس بهدف التعرف على درجة الموافقة على فقرات الاستبانة والدرجة الكلية لمحوري الدراسة. وفق المستويات التالية (2.60 فما دون بمستوى منخفض، 2.61-3.40 بمستوى متوسط، 3.41-5.00 بمستوى مرتفع).

صدق مقياس المناعة النفسية

صدق المحكمين: بعد تطوير المقياس بصورتها الأولية تم عرضها على (5) أشخاص من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم من حيث الإضافة والحذف والتعديل، وقد تم تعديل المقياس وفقاً لما ورد من ملاحظات.

صدق الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (30) طالباً وطالبة، وتم إعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين لحساب معامل الاتساق الداخلي Person Correlation، وتراوحت معاملات ارتباط ما بين (0.359-0.767). وتعد هذه القيم مقبولة تربوياً. وعليه تم قبول كافة الفقرات لتمتعها بشروط التحليل الإحصائي.

ثبات مقياس المناعة النفسية

تم استخراج معامل كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات المقياس، وتبين أن ثبات المقياس ككل بلغ (0.861) وتراوحت قيم ثبات المجالات ما بين (0.681-0.955)، وهي قيم تدل على تمتع المقياس بثبات عالي.

مجتمع البحث والعينة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، حيث تشير الإحصائيات الرسمية إلى أن عدد الطلبة المسجلين في العام الأكاديمي 2020-2021 بلغ (4204) طالباً وطالبة (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2022). ونظراً لكبير حجم المجتمع، وصعوبة الوصول إليهم جميعاً، تم اختيار عينة عشوائية تمثل (10%) من بين الطلبة المسجلين في برامج الدراسات العليا في الفصل الأكاديمي الأول لدى الجامعة العربية الأمريكية (952 طالباً وطالبة)، وجامعة بيرزيت (1367 طالباً وطالبة) (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2021). وبذلك يصبح عدد الطلبة الإجمالي (2319 طالباً وطالبة)، وتم توزيع الاستبانة على (247) طالباً وطالبة.

النتائج

قامت الباحثة بتفريغ إجابات عينة الدراسة باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS، بعد ترميزها، وللإجابة على أسئلة الدراسة تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة. وفيما يلي عرض لهذه النتائج.

نتائج السؤال الأول، ونصه: "ما درجة الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الإغراق النفسي.

جدول رقم 1: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة على الفقرات مقياس الإغراق النفسي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة الموافقة
1.	أفضل مناقشة القضايا التي تزعجني عبر مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من المواجهة المباشرة	1.96	1.02	39.2	منخفضة
2.	أشعر بحرية أكثر في التعبير عما يجول بخاطري عبر وسائل التواصل الاجتماعي	2.25	1.16	45.0	منخفضة
3.	أصغي إلى كافة التفاصيل الشخصية التي يعرضها زملائي عبر مواقع	2.73	0.87	54.6	متوسطة

الدرجة الكلية للمحور الأول (الإغراق النفسي)	متوسطة	منخفضة	مرتفعة
4.	متوسطة	أشعر بالانكباب بعد سماعي للمشاكل التي يطرحها الزملاء عبر مواقع التواصل الاجتماعي	3.05
5.	منخفضة	ازدادت حالة الانطوائية لدي نتيجة تعرضي لمواقف مزعجة عند التواصل المستمر مع الآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي	2.05
6.	منخفضة	أرى بأن مناقشة الأمور الشخصية مع الأصدقاء المقربين عبر مواقع التواصل الاجتماعي أمر طبيعي	2.31
7.	متوسطة	أشعر بالإنهاك بعد الانتهاء من مناقشة أمور شخصية مع الآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي	2.79
8.	منخفضة	أعتقد بأنني أستطيع معالجة الضغوط النفسية عبر التعرض لها في عالم الإنترنت الافتراضي بدلاً من مواجهتها مباشرة	2.14
9.	مرتفعة	أرى في مواقع التواصل الاجتماعي مصدراً مهماً للمعلومات يمكن الحصول عليه	3.61
10.	متوسطة	لدي الكثير من الصداقات التي تساعدني في تجاوز الأزمات والمشكلات التي أتعرض لها	3.06
11.	منخفضة	أفضل قضاء أكبر وقت على الإنترنت بدلاً من الخروج مع الأهل والأصدقاء	1.97
12.	متوسطة	يساعدني التواصل مع الآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي في الحد من حالة العزلة وخصوصاً فترة الإغلاق الناتجة عن كورونا	3.17
13.	متوسطة	أشعر بالصدمة عند قيام أحد الأصدقاء بإغراقي بتفاصيل تجربة مؤلمة مر بها	2.92
14.	مرتفعة	أنا على استعداد لموازرة أحد الأصدقاء عند تعرضه لمشكلة خاصة حتى الوصول لحل المشكلة	4.09
15.	مرتفعة	أبتعد عن العلاقات السامة التي تستنزف طاقتي	4.35
16.	مرتفعة	أستعرب من الأشخاص الذين يحاولون إغراقي بمشاكلهم الشخصية	3.41
17.	مرتفعة	أجامل أصدقائي عند الاستماع لهمومهم بدون إصراف	3.59
18.	مرتفعة	تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على الأشخاص حسب طريقة التعاطي معها	4.31
الدرجة الكلية للمحور الأول (الإغراق النفسي)	متوسطة	56.4	0.51

تُشير نتائج الجدول رقم (1) إلى وجود درجة متوسطة للإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية من وجهة نظرهم الشخصية، حيث بلغت الدرجة الكلية (2.82) ونسبة مئوية مقدارها (56.4%)، وقد جاءت أعلى الإجابات لصالح الفقرة رقم (15) والتي تنص على "أبتعد عن العلاقات السامة التي تستنزف طاقتي"، حيث بلغ متوسطها الحسابي (4.35) ونسبة مئوية مقدارها (87.0%)، وبدرجة مرتفعة، في حين جاءت أدنى الإجابات لصالح الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أفضل مناقشة القضايا التي تزعجني عبر مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من المواجهة المباشرة"، حيث بلغ متوسطها الحسابي (1.96) ونسبة مئوية مقدارها (39.2%) وبدرجة منخفضة.

نتائج السؤال الثاني، ونصه: "ما درجة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس المناعة النفسية.

جدول رقم 2: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة على الفقرات المتعلقة بمقياس المناعة النفسية وأبعادها

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة الموافقة
البعد الأول: الثقة بالإمكانات الذاتية					
1.	أعمل على رفع معنوياتي دائماً	4.44	0.77	88.8	مرتفعة
2.	أمتلك القدرة على التكيف مع مجريات حياتي	4.35	0.64	87.0	مرتفعة
3.	أستغل قدراتي الذاتية في معالجة الأحداث الضاغطة	4.36	0.74	87.2	مرتفعة
4.	أؤمن بأن النجاح يحتاج إلى مثابرة	4.77	0.49	95.4	مرتفعة
5.	أستفيد من خبراتي السابقة في تجاوز الأزمات	4.60	0.59	92.0	مرتفعة
	الدرجة الكلية للبعد الأول (الثقة بالإمكانات الذاتية)	4.51	0.51	90.2	مرتفعة
البعد الثاني: التوجه الروحاني					
1.	أتوكل على الله ثم أأخذ بالأسباب عند تحقيق الأهداف	4.71	0.65	94.2	مرتفعة
2.	يزيدني إيماني بالله ثقة بقدرتي في التغلب على المصاعب	4.72	0.63	94.4	مرتفعة
3.	أدعو الله دائماً أن يوفقني في حكمي على الأمور	4.68	0.69	93.6	مرتفعة
4.	أؤمن بالحكمة الإلهية (وما توفيني إلا من عند الله)	4.77	0.66	95.4	مرتفعة
	الدرجة الكلية للبعد الثاني (التوجه الروحاني)	4.72	0.61	94.4	مرتفعة
البعد الثالث: ضبط الانفعال					

مرتفعة	77.0	0.80	3.85	1. أستطيع التعامل بهدوء مع ضغوط الحياة
مرتفعة	83.4	0.71	4.17	2. أدرس عواقب تصرفاتي كي لا أتعرض للمشاكل
مرتفعة	77.4	0.87	3.87	3. أستمح مع الآخرين في الكثير من المواقف
مرتفعة	83.6	0.86	4.18	4. أفضل تغليب العقل على العاطفة في المواقف الضاغطة
مرتفعة	80.4	0.56	4.02	الدرجة الكلية للبعد الثالث (ضبط الانفعال)
البعد الرابع: التفكير الإيجابي في حل المشكلات				
مرتفعة	70.6	0.86	3.53	1. أتجنب التفكير في الماضي
مرتفعة	77.8	0.93	3.89	2. أتعامل مع مشكلاتي بإيجابية
مرتفعة	83.0	0.75	4.15	3. أضع لنفسي مجموعة حلول وأحدد الأولويات خصوصاً في المواقف الضاغطة
مرتفعة	74.0	0.91	3.70	4. أحرص على استشارة الآخرين عند وصولي لمرحلة عدم اليقين في حل إحدى المشاكل
مرتفعة	85.8	0.81	4.29	5. أعلم أن الأخطاء هي محاولات تسبق النجاح
مرتفعة	71.8	0.97	3.59	6. أستعين بالمنهج العلمي في حل مشكلاتي
مرتفعة	71.8	0.55	3.86	الدرجة الكلية للبعد الرابع (التفكير الإيجابي في حل المشكلات)
مرتفعة	84.8	0.42	4.24	الدرجة الكلية لمحور المناعة النفسية

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى وجود درجة مرتفعة للمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ومن وجهة نظرهم الشخصية، حيث بلغت الدرجة الكلية للإجابات (4.24) ونسبة مئوية مقدارها (84.8%)، وقد جاء ترتيب أبعاد المناعة النفسية تنازلياً كالآتي: (البعد الروحاني، الثقة بالإمكانات الذاتية، ومن ثم بُعد ضبط الانفعال، والتفكير الإيجابي في حل المشكلات).

نتائج السؤال الثالث، ونصه: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات إستجابات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو الإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية لديهم؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للإغراق النفسي والمناعة النفسية بأبعادها:

جدول رقم 3: نتيجة اختبار معامل الارتباط بيرسون

المجال	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الإغراق النفسي والثقة بالإمكانات الذاتية	0.004	0.952
الإغراق النفسي والتوجه الروحاني	0.079	0.214
الإغراق النفسي وضبط الانفعال	-0.141*	0.027
الإغراق النفسي والتفكير الإيجابي في حل المشكلات	0.008	0.896
الإغراق النفسي وجميع أبعاد المناعة النفسية	-0.011	0.886

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإغراق النفسي وبين كل من بُعد الإمكانات الذاتية، وبُعد التوجه الروحاني، والتفكير الإيجابي في حل المشكلات) كما تبين عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإغراق النفسي والمناعة النفسية ككل، وأظهر الجدول وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإغراق النفسي وبُعد ضبط الانفعال حيث بلغ معامل الارتباط (-0.141) عند مستوى دلالة (0.027).

المناقشة

توصلت الدراسة الحالية إلى وجود درجة متوسطة للإغراق النفسي عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية من وجهة نظرهم الشخصية، وقد جاءت أعلى الإجابات لصالح الفقرة رقم (15) والتي تنص على "ابتعد عن العلاقات السامة التي تستنزف طاقتي"، في حين جاءت أدنى الإجابات لصالح الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أفضل مناقشة القضايا التي تزعجني عبر مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من المواجهة المباشرة"، وتفسر الباحثة توسط الإغراق النفسي لدى الطلبة إلى أن يعرضون لضغوط نفسية وإجهاد من هذه المواقف، لكن ليس بشكل مفرط أو شديد. وتقرب هذه النتيجة من دراسة روابحية وآخرون (2023) التي أفادت بأن أغلبية الطلبة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بدافع التواصل مع الأصدقاء وتعزير رصيدهم العلمي، بينما تختلف مع دراسة أويبود (Oyebode et al, 2021) التي خلصت إلى ازدياد حالة الإغراق والفيض في إرسال التعليقات وازدياد حالات الاستجابة لها.

كما أظهرت الدراسة الحالية وجود درجة مرتفعة للمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ومن وجهة نظرهم الشخصية، وقد جاء ترتيب أبعاد المناعة النفسية تنازلياً كالآتي: (البعد الروحاني، الثقة بالإمكانات الذاتية، ومن ثم بُعد ضبط الانفعال، والتفكير الإيجابي في حل المشكلات). وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة علي (2023) ودراسة عمر (2021) التي أظهرت أن مستوى المناعة النفسية مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تمتع طلبة الدراسات العليا مستوى عالٍ من الوعي والمهارات الشخصية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات النفسية، حيث أن الطلاب الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية غالباً ما يمتلكون القدرة على التفكير الإيجابي، وحل المشكلات بفعالية، والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة.

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإغراق النفسي وبين كل من بُعد الإمكانات الذاتية، وبُعد التوجه الروحاني، والتفكير الإيجابي في حل المشكلات) كما تبين عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإغراق النفسي والمناعة النفسية ككل، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإغراق النفسي وبُعد ضبط الانفعال.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن مستويات الإغراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا لا تتأثر بشكل كبير بإمكانياتهم الذاتية أو توجههم الروحاني أو قدرتهم على التفكير الإيجابي لحل المشكلات، بمعنى أنه حتى لو كان لدى الطلاب موارد ذاتية قوية أو توجه روحي أو مهارات في التفكير الإيجابي، فإن ذلك لا يقلل بالضرورة من شعورهم بالإغراق النفسي الناجم عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وربما يعود ذلك إلى أن الإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي يتعلق بعوامل أخرى مثل كثافة المحتوى، وطبيعته، وساعات الاستخدام.

كما أن الإغراق النفسي عبر وسائل التواصل الاجتماعي لا يؤثر بشكل كبير على المناعة النفسية العامة للطلبة. وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المناعة النفسية هي سمة معقدة ومتعددة الأبعاد، تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل بما في ذلك الدعم الاجتماعي، والخبرات الحياتية، والسمات الشخصية، والتي قد تعوض تأثير الإغراق النفسي

كما تفسر الباحثة أنه كلما زاد الإغراق النفسي لدى الطلبة، كلما قلت قدرتهم على ضبط انفعالاتهم بأن التعرض المكثف للمحتوى عبر وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يجعل من الصعب على الطلاب التحكم في استجاباتهم العاطفية، كما يمكن أن يؤدي الإغراق النفسي إلى زيادة التوتر والقلق، مما يقلل من قدرة الشخص على الحفاظ على هدوئه وضبط انفعالاته في مختلف المواقف.

التوصيات

- ضرورة أخذ الحيطة والحذر عند التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي، مع ضرورة فرض الرقابة المؤسسية والأسرية على مستخدمي هذه المواقع.
- الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي، كونها تقدم وسيلة سريعة ومناسبة للطلبة في عرض قضاياهم وتناولها مع مجموعة من الزملاء والزميلات، وفي المقابل فإن الإغراق والتفریط في استخدامها يخل بالتوازن الاجتماعي، ويحد من قدرة الفرد في التعامل مع الآخرين اجتماعياً، والذي ينعكس سلباً على حالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية، ويزيد من درجة القلق والاكتئاب وعدم اليقين.
- إجراء بحوث مستقبلية تشمل فئة أوسع من الطلبة، بحيث تشمل طلبة المدارس والجامعات وكليات المجتمع، كون معظم مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي هم من فئة الشباب، فضلاً عن إجراء دراسات لمقارنة العلاقة بين الإغراق النفسي والمناعة النفسية لدى الطلبة وبقية الفئات الشبابية الأقل تعليماً وذلك للكشف عن أبرز المواضيع التي يتم طرحها، ووجهات نظرهم المتباينة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

- [1] أحمد، حسين (2020). الشروط السيكمترية لمقياس فعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية بالغرقة - جامعة جنوب الوادي*، 3، (2)، 85-107.
- [2] بشبش، صبا (2018). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، في الصحة النفسية والمجتمعية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- [3] البيومي، رضا (2019أ). مواجهة نشر الشائعات عبر شبكات التواصل الاجتماعي في الفقه الإسلامي والقانون الوضعي، ورقة بحثية مقدمة للمؤتمر العلمي السادس بعنوان: القانون والشائعات، المنعقد في الفترة من 22-23 إبريل، 2019، كلية الحقوق، جامعة طنطا، مصر.
- [4] البيومي، سعد (2019ب). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية، *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، (16)، 1-23.
- [5] الجزائر، رانيا خميس وسليمان، سناء محمد ومجاهد، شيماء أحمد (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، *مجلة البحث العلمي في الآداب*، 19 (7).
- [6] الجويلي، عزام (2014). *دور وسائل الإعلام في نشر الشائعات*، الإسكندرية: مكتبة الوفاء.
- [7] الحلبي، حنان خليل (2021). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 9 (2)، 469-487.
- [8] خميسة، فنون (2016). *محاضرات في علم النفس العيادي: العلاج النفسي*، جامعة المسيلة، الجزائر.
- [9] روابحية، أمينة وبوكاف، روفيدة وغواوة، روميضاء (2023). دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإشباع المحققة لدى الطلبة. الجزائر.
- [10] الشريف، رولا رمضان (2016). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة 2014، *ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة*.
- [11] الصليبي، محمد (2014). وسائل التواصل الاجتماعي في ميزان المقاصد الشرعية، ورقة بحثية مقدمة للمؤتمر العلمي الدولي السنوي الرابع بعنوان: وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على المجتمع: نظرة شرعية - اجتماعية - قانونية، المنعقد في كلية الشريعة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- [12] علي، إيمان محمد شريف محمد (2023). أنماط الحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية بين طلاب جامعة الموصل. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 29 (118)، 67-97.
- [13] عمر، ليلي (2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، *مجلة كلية التربية*، 37، (7)، 62-101.
- [14] العمري، رحمة تيسير (2021). بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، *ماجستير علم النفس العيادي*، جامعة العربي بن المهدي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم العلوم الاجتماعية.
- [15] فتحي، ناهد (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقات دراسياً، *مجلة دراسات نفسية*، 29 (3)، 549-618.
- [16] الفضلي، هدى ملوح عسكر (2023). المناعة النفسية والأفكار الانتحارية لدى طلبة المرحلة الجامعية بالبيئة الكويتية: دراسة في إطار الفروق، العلاقات، التنبؤ. *مجلة كلية الآداب-جامعة القاهرة*، 5 (83)، 1-37.

- [17] اللبان، شريف (2015). الضوابط الأخلاقية والتشريعية لشبكات التواصل الاجتماعي، المجلة العلمية لبحوث الصحافة، ع (2).
- [18] هوفمان، إيس جي (2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر: الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية، ترجمة مراد علي عيسى، ط1، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- [19] وزارة التعليم العالي والبحث العلمي (2021). الدليل الإحصائي السنوي 2020-2021 لمؤسسات التعليم العالي، رام الله، فلسطين.

References

- [20] Anandavadivelan, P., Wikman, A., Malberg, K., Martin, L., Rosenlund, H., Rueb, C., ... & Lagergren, P. (2021). Prevalence and intensity of dumping symptoms and their association with health-related quality of life following surgery for oesophageal cancer. *Clinical Nutrition*, 40(3), 1233-1240.
- [21] Ben-Porat, A. (2017). Competence of trauma social workers: The relationship between field of practice and secondary traumatization, personal and environmental variables. *Journal of interpersonal violence*, 32(8), 1291-1309.
- [22] Clause, Ch. (2016, August 8). Flooding Therapy: Definition & Concept. Retrieved from <https://study.com/academy/lesson/flooding-therapy-definition-lesson-quiz.html>. accessed at: 16/1/2022.
- [23] Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, 58, 10-23.
- [24] Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, 58, 10-23.
- [25] Jacoby, R. J., & Abramowitz, J. S. (2016). Inhibitory learning approaches to exposure therapy: A critical review and translation to obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 49, 28-40.
- [26] Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2019). Enhancing inhibitory learning: The utility of variability in exposure. *Cognitive and behavioral practice*, 26(1), 186-200.
- [27] Moses, K., Gonsalvez, C., & Meade, T. (2021). Utilisation and predictors of use of exposure therapy in the treatment of anxiety, OCD and PTSD in an Australian sample: a preliminary investigation. *BMC psychology*, 9(1), 1-11.
- [28] Oyeboode, O., Ndulue, C., Adib, A., Mulchandani, D., Suruliraj, B., Orji, F. A., ... & Orji, R. (2021). Health, Psychosocial, and Social Issues Emanating From the COVID-19 Pandemic Based on Social Media Comments: Text Mining and Thematic Analysis Approach. *JMIR medical informatics*, 9(4), e22734.
- [29] Smith, C. J., & Bilbo, S. D. (2021). Sickness and the Social Brain: Love in the Time of COVID. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 137.
- [30] Vaduva, A. "Information overload takes place when we are exposed to too much irrelevant information, this leads to an unnecessary overstimulation of the brain", *Learning Brain*, April 8, 2018, <https://www.learning-mind.com/information-overload-symptoms/?%3A+LearningMind+%28Learning+Mind+email%29>, accessed at: 15/1/2022.