

# دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة الهلع والتأقلم المرتبطة بجائحة كورونا دراسة مقارنة

د. رباب عبد المنعم التلاوي\*

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف علي دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة الهلع والتأقلم المرتبطة بجائحة كورونا في إطار نظرية انتشار الشائعات في الشبكات الاجتماعية، واعتمدت الدراسة علي مقياس لقياس نوبات الهلع المتعلق بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم والتعايش معها علاوة علي مقاييس لقياس القلق والخوف باعتبارهم درجة من درجات الهلع وعلاقتهم بالتعرض لوسائل التواصل منذ بداية انتشار الأزمة وحتى مرحلة التأقلم ، وعمل مقياس للتأقلم والتعايش مع الجائحة للتعرف علي أشكال التأقلم سواء النفسي أو الطبي أو الثقافي المفترض لوسائل التواصل من نشرها والتعامل في إطارها وتمثلت عينة الدراسة في عينة عشوائية من من الجمهور العام قوامها 200 مفردة من الذكور والإناث ممن تعرضوا لأخبار الأزمة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي عبر المراحل المختلفة لانتشار الأزمة، تتراوح أعمارهم من 18 - 60 سنة

وتوصلت الدراسة إلي أن نسبة تمثيل الإناث في عينة الدراسة أكبر من تمثيل الذكور وارجعت الباحثة ذلك إلى الاعتبارات الاجتماعية التي تحكم ظروف وضع المرأة في المجتمع المصري، حيث ترى أن الموضوع محل الدراسة يرتبط بدراسة ظواهر الخوف والقلق والهلع المرتبط بفيروس كورونا وبحكم طبيعة المرأة عامة هي الأكثر تأثر واهتمام ومشاركة وخاصة فيما يتعلق بصحتها وصحة أسرتها ، مما يجعل هذه المواضيع محل اهتمام لها أكثر من الرجل .

اما من حيث الفئات العمرية التي جاءت في المرتبة الأولى من حيث التمثيل في العينة (20-30) سنة وربما يرجع ذلك إلى أنها الفئة التي تمثل الشباب الأكثر تفاعل مع مواقع التواصل الاجتماعي وتعتقد الباحثة أن هذه النتائج منطقية بحكم طبيعة تفاعل هذه الفئات واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

## الكلمات المفتاحية

مواقع التواصل الاجتماعي

ثقافة الهلع

ثقافة التأقلم والتعايش

جائحة كورونا

مقياس القلق والخوف

\*مدرس بقسم الإعلام بكلية الآداب - جامعة المنيا

## **The role of social media in spreading the culture of panic and coping associated with the Corona pandemic - Comparative study**

### **Abstract**

This study aims to identify the role of social media in spreading the culture of panic and coping associated with the Corona pandemic within the framework of the theory of the spread of rumors in social networks. Anxiety and fear as a degree of panic and their relationship to exposure to the means of communication from the beginning of the spread of the crisis until the stage of adaptation, and the work of a measure of coping and coexistence with the pandemic to identify forms of coping, whether psychological, medical or cultural supposed to the means of communication from its dissemination and dealing within its framework. The study sample consisted of a random sample of From the general public consisting of 200 individuals, male and female, who were exposed to the news of the crisis through social media through the various stages of the spread of the crisis, their ages ranged from 18-60 years

The study concluded that the percentage of female representation in the study sample is greater than that of male representation. The researcher attributed this to the social considerations that govern the conditions of the status of women in Egyptian society, as she believes that the subject under study is related to the study of the phenomena of fear, anxiety and panic associated with the Corona virus, and by virtue

of the nature of women in general, they are the most affected. And interest and participation, especially with regard to her health and the health of her family, which makes these issues of more interest to her than men.

### **key words**

Social Media

Panic culture

A culture of adaptation and coexistence

Corona pandemic

Anxiety and fear scale

**المقدمة:**

شهد العالم في مطلع هذا العام أزمات خطيرة، لعل أبرزها وأخطرها منذ بداية القرن الحادي والعشرين وحتى الآن، جائحة كورونا التي بدت مع نهاية شهر ديسمبر لعام ٢٠١٩<sup>(1)</sup>، وبدأت في الانتشار إلى بقية دول العالم متسببة في العديد من الخسائر الاقتصادية والصحية والنفسية والاجتماعية، الأمر الذي تصدر اهتمام وسائل الإعلام التقليدية والجديدة وأصبحت كل مواقع التواصل الاجتماعي تنشر إحصائيات بشكل يومي خاصة بفيروس كورونا ومستجداته وتطوراتها .

وفي ظل تصاعد الأزمة وتداعياتها والتحورات التي مر بها الفيروس وفي إطار مطالبة الجماهير بضرورة التعايش والتأقلم مع الأزمة، علاوة على التطور التكنولوجي لوسائل الإعلام الحديثة الذي يفترض خلق واقع جديد في التعامل مع الأزمات من كافة الجوانب وتعامل العديد من الجماهير مع المعلومات المقدمة على أنها حقائق وخاصة المعلومات التي تتعلق بالصحة، الأمر الذي جعل العديد من الأخبار وخاصة السلبية منها ينتشر بشكل سريع أثناء مراحل الأزمة المختلفة وأصبح الجمهور أمام سيلا من المعلومات تسببت في حالة من الخوف والقلق والاضطرابات النفسية والسلوكية ورفع درجة التوتر واللاعقلانية عند الجمهور، ولأن الجمهور لا يمتلك الخبرة الكافية في التعامل مع هذه الأزمة وهذه النوعية من الأخبار، برز دور مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة في إشاعة بعض من حالات الهلع والقلق والخوف عند الجماهير أثناء الأزمة، مما يتطلب ضرورة التعرف على طبيعة هذا الدور منذ بداية انتشار الأزمة مروراً بمراحل تطورها والتأقلم والتعايش معها .

**مشكلة الدراسة:**

في ظل تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وقت الأزمات وأهميتها في تزويد الجمهور بالمعلومات والحقائق حول القضايا والأزمات الطارئة ومع انتشار العديد من الأوبئة والقضايا المختلفة لعل أخطرها وأبرزها على الساحة اجتياح فيروس كورونا للعالم كله على فترات متقاربة، وما نتج عنه من تداعيات وآثار مختلفة على كافة الأصعدة لعل أهمها فيما يتعلق بالصحة وأثارها الجسدية والنفسية وانتشار الإشاعات والأخبار والأرقام والإحصائيات التي أثارت العديد من المخاوف لدى الجمهور .

وفي إطار مسح الدراسات السابقة اتضح أن معظم الدراسات تناولت العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والآثار النفسية للمستخدمين من الشعور بالقلق ونشر ثقافة والخوف وقت الأزمات ودراسة مدي المصادقية والثقة في نقل الأخبار والتغطية الإعلامية لهذه الوسائل وركزت فقط على أبعاد العلاقة منذ بداية انتشار الأزمة فقط، ومن هنا فإن مشكلة الدراسة تتحدد في ضرورة التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة الهلع والتأقلم أثناء أزمة كورونا، وقياس الفروق بين كلاً من مستويات الهلع والخوف والقلق لدي عينة الدراسة منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم والتعايش معها.

## موضوع الدراسة وأهميته:

قد تمثل وسائل التواصل الاجتماعي بيئة خصبة لنشر الأخبار السلبية والمعلومات الغير صحيحة وذلك لسرعة انتشارها وتداولها وانتشار المحتوى المقدم بها دون التأكد من صحته وخاصة وقت الأزمات، فهناك العديد من الدراسات التي أكدت أن التطورات المرتبطة بفيروس كورونا ساهمت في زيادة اهتمام الجمهور بوسائل الإعلام الجديدة مما زاد من أهميه هذه المواقع خلال هذه الفترة<sup>(2)</sup>، مما يؤكد على أهمية رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية علاوة على رصد التطور في التأثيرات المختلفة في بداية انتشار الأزمة وخلال مراحل التطور لها والتعايش معها

### وبهذا تكمن أهمية هذه الدراسة بالتركيز على النقاط الآتية:

- 1) تستمد هذه الدراسة أهميتها من ظهور وانتشار فيروس كورونا المستجد والذي تزامن انتشاره في دول العالم بشكل كبير وخطير، وظل مستمر حتى الآن مما يتطلب ظهور دور وسائل الإعلام بشكل عام ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل خاص في رصد ومتابعة الأزمات المستجدة .
- 2) أهمية الدور الذي تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي على كافة المستويات في الآونة الأخيرة .
- 3) معظم الدراسات قد تركز على الجانب الايجابي لمواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التصدي للأزمة المستجدة وقد تغفل التركيز على الجانب السلبي والمرتبط بالآثار النفسية والسلوكية .
- 4) تحاول هذه الدراسة إجراء مقارنه بين الآثار النفسية والسلوكية التي تحدث أثناء انتشار الأخبار السلبية عن أزمة كورونا في بدايتها وبعد الانتشار ومحاولة التأقلم والتعايش معها .
- 5) اهتمت معظم الدراسات التي تناولت الأزمة بدراسة العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وحدث بعض حالات التأثير مثل الفزع والخوف من انتشار الأخبار السلبية بالتطبيق على الفئات المختلفة.

## الدراسات السابقة

### المحور الأول:- وسائل التواصل الاجتماعي والشائعات

وفي دراسة (سامي محمد، ٢٠٢٠) حول العلاقة بين الشائعات الإلكترونية واستقرار الأمن الفكري لدى الشباب، وذلك من خلال تحديد العلاقة بين الشائعات الإلكترونية والدافع للانتماء الوطني لدى الشباب وأيضاً المشاركة المجتمعية لدى الشباب واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي للشباب من أعضاء الجمعية العمومية بمركز شباب مدينة فاقوس بمحافظة الشرقية، والأخصائيين العاملين بإدارة الشباب والرياضة بمدينة فاقوس وتمثلت عينة الدراسة في (٣٢٠ مفردة)، وتعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التحليلية، واستخدم الباحث مقياس لتحديد العلاقة بين الشائعات الإلكترونية واستقرار الأمن الفكري

لدى الشباب، وتوصلت الدراسة إلى تأثير الشائعات الإلكترونية على الأمن الفكري لدى الشباب، وذلك بسبب ضعف دوافع الانتماء للوطن لدى الشباب وأيضاً ضعف دافع المشاركة المجتمعية، وتراجع مستويات الاعتدال والوسطية لدى الشباب<sup>(3)</sup>.

ركزت دراسة (Rahman Tania, Jahan srat, 2020) علي دورشائعات وسائل التواصل الاجتماعي في حدوث الاضطرابات الاجتماعية في بنغلاديش، وتوعية الناس حول تدابير الحماية بما في ذلك قانون المعلومات والاتصالات (قانون تكنولوجيا المعلومات والاتصالات). وخاصة عقب انتشار شائعات في بنغلاديش عبر وسائل التواصل الاجتماعي حول الارتفاع المفاجئ في أسعار الملح وظاهرة خطف الأطفال مما تسبب في العديد من الآثار السلبية علي المستوى الاجتماعي والسياسي، طبقت الدراسة علي عينة من طلاب الجامعات تتراوح أعمارهم من (١٤ - ٢٦ عام) من الفئات العمرية الذين كانوا يعتبرون المستهلك الرئيسي لوسائل التواصل الاجتماعي والأكثر وعياً بالقضايا الاجتماعية . تم إجراء استبيان شبه منظم لكل من المستجيبين وأجريت مقابلات متعمقة لجمع البيانات الكمية. وأظهرت نتائج الدراسة أن معظم المبحوثين اعتبروا وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة قوية لنشر الشائعات لكن الغالبية منهم كانوا مترددين في اتخاذ إجراءات ضد الشائعات التي حدثت بسهولة والتي تجعلهم يقعون فريسة للفوضى الاجتماعية. كما أشارت الدراسة إلى أن من مجموع المستجيبين لا يعرفون شيئاً عن قانون الاتصالات وتقنية المعلومات غالبية المستجيبين من الذكور وعدد أقل نسبياً من الإناث تأثروا بالشائعات في الغالب من الفئة العمرية: 14 إلى 25 عاماً. توصي الدراسة بضرورة زيادة الوعي بقانون تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والاستخدام السليم لوسائل التواصل الاجتماعي حيث يتأثر الشباب في الغالب بالشائعات. ستكون النتائج بمثابة دليل هام لواضعي السياسات / المسؤولين الحكوميين ومديري المنظمات غير الحكومية والعاملين في مجال التنمية لمزيد من الدراسة<sup>(4)</sup>.

تناولت دراسة (محمد بن عائض، 2019) الشائعات في وسائل التواصل الاجتماعي، حيث استهدفت هذه الدراسة تحديد مضمون الشائعات وأنواعها، وأسلوبها وأغراضها، والمستهدفين منها وذلك بالاعتماد على توتير نموذجاً كأحد وسائل التواصل الاجتماعي، واستخدمت هذه الدراسة أسلوب تحليل المضمون لمجموعة من التغريدات الخاصة بحساب هيئة مكافحة الإشاعات، وتعد هذه الدراسة من الدراسات التحليلية الوصفية باستخدام المنهج الكيفي الكمي واعتمدت في إطارها النظري علي نظرية انتشار المستحدثات لروجرز، كأداة لدراسة المستحدثات الجديدة في المجتمع، وتوصلت الدراسة إلى أن مضمون الشائعة يأخذ أشكالاً وأنواعاً متعددة ترتبط غالباً بطبيعة الظروف والمواقف التي تظهر فيها وتكون موجهة إلى أفراد ورموز مجتمعية وجماعات أو حركات أو مجتمعات تربطهم عوامل معينة كعامل العرق والدين، كما خلصت الدراسة لتعدد أنواع الشائعات ما بين تأجيج المجتمع ضد الدولة وتأجيج العاطفة الدينية، وتنوعت ما بين شائعات دينية واجتماعية وسياسية<sup>(5)</sup>.

في حين ركزت دراسة "محمود حسن محمد" ٢٠١٩ علي تأثير الشائعات الإلكترونية علي الرأي العام في مصر من خلال التعرف علي مدي نشر مواقع التواصل الاجتماعي للشائعات، وبهذا تمثلت مشكلة الدراسة في طرح تساؤل حول إذا كان لشبكات التواصل

الاجتماعي دور بارز في إثراء التفاعلات الاجتماعية، وكيف يمكن تقنين دورها لمواجهة الشائعات الإلكترونية، علاوة على كيفية تحقيق التوازن بين متطلبات التعبير عن الرأي والحفاظ على الأمن المجتمعي، واعتمدت الدراسة على كل من المنهجين الاستقرائي والاستنباطي في جمع المعلومات الخاصة بالدراسة بالإضافة إلى استكشاف دور الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي ومواجهة الإرهاب الإلكتروني بكافة أبعاده السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وأثبتت الدراسة صحة الفرضية الأساسية بها والتي تؤكد على أن الشائعات تؤدي إلى زعزعة الأمن والاستقرار من خلال تضليل الرأي العام وتحطيم الروح المعنوية.

وتوصلت الدراسة إلى أن أهم مظاهر الإرهاب الإلكتروني وأشكاله تتمثل في تبادل المعلومات الإرهابية ونشرها من خلال الشبكة المعلوماتية، وإنشاء المواقع الإرهابية الإلكترونية وتدمير المواقع والبيانات الإلكترونية والنظم المعلوماتية، بالإضافة إلى التهديد والترويع الإلكتروني والتجسس الإلكتروني، وأوصت الدراسة بضرورة وضع إستراتيجية إعلامية وقائية تستخدم وسائل الإعلام كافة من أجل توعية كافة أفراد المجتمع بمفهوم الشائعات والمخاطر المرتبطة بها<sup>(6)</sup>

وفي دراسة (دحان حزام ناصر، ٢٠١٩) حول شائعات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على حرية التعبير وتداول المعلومات، وركزت الدراسة في المقام الأول على الشائعات مفهومها وأنواعها علاوة على حرية التعبير وأهمية المعلومات، وحاولت أيضاً إلقاء الضوء على العلاقة بين المعلومات وحرية التعبير وتأثير الشائعات على الأمن الوطني، وخلصت الدراسة إلى أنه مع التطور التكنولوجي الحديث أصبح من الصعوبة التحكم في سرعة الشائعات وأرجعت ذلك لعدة أسباب منها التطور السريع في وسائل الإعلام والاتصال مما انعكس بشكل كبير على سرعة انتشار الشائعات، مع ضرورة وضع وتطور التشريعات القانونية لمواجهة التجاوزات التي تؤدي إلى الاستخدام السيئ لوسائل التكنولوجيا مع ضرورة تجريم الشائعات الضارة بالأمن الوطني وتمس كرامة الأفراد<sup>(7)</sup>

وركز (بلال وكال 2018) في دراسته على معرفة اتجاهات النخبة الإعلامية نحو دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الشائعات وكيفية تداولها ومدى انعكاسها على الجمهور الجزائري، علاوة على التعرف على طبيعة الأدوار التي يمكن أن تؤديها شبكات التواصل الاجتماعي في الكشف عن هذه الشائعات والتصدي لها، والكشف عن أبرز مواضيع الشائعات في شبكات التواصل الاجتماعي، وتعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية المسحية، والاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات المطلوبة، وتم تطبيق الدراسة على عينة من المجتمع الجزائري وكيفية تفاعله مع الشائعات في مواقع التواصل، وخلصت الدراسة إلى أن معظم المبحوثين يوافقون على أنه يجب أن توجد إجراءات رسمية رادعة على كل من تخول له نفسه نشر شائعة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وأن الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع الجزائري منتشرة بشكل كبير<sup>(8)</sup>.

في حين ركز (حمدان خضر سالم، وجاسم محمد شبيب) <sup>(9)</sup> على طرق مواجهة الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الفيس بوك من خلال بيان إستراتيجية

مكافحة الشائعات التي ينشرها مستخدمو الفيس بوك في صفحاتهم الشخصية والمجموعات التي ينظمون إليها، علاوة على تحديد الأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة الشائعات في المواقع عينه الدراسة، وتعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية، واعتمدت على استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات لمعرفة آراء المبحوثين حول مكافحة الشائعات في المجتمع العراقي، وتركز الهدف الأساسي لهذه الدراسة في رصد أهم الأساليب المستخدمة في مواجهة الشائعات والقضاء عليه في مواقع الفيس بوك، وتمثلت عينة الدراسة في (٥٠٠) مبحوث من الذكور والإناث من سكان مدينة بغداد كعينة عشوائية، وخلصت الدراسة إلى الدعوة لتطبيق استراتيجيات مكافحة الشائعات بمحاورها الوقائية والعلاجية والتنظيمية من أجل القضاء عليها، تطرح الدراسة أساليب عديدة يمكن استخدامها لمكافحة الشائعات منها اتخاذ المصادقية والشفافية كمنهج عمل في بث ونشر الأخبار والسرعة في الرد على الأخبار الكاذبة من قبل المصادر المعتمدة، والدعوة لوجود هيئة متخصصة برصد وتحليل ومكافحة الشائعات، ودعوة الجهات التشريعية لتتخذ العقوبات لمن يبيث ويستخدم الشائعات لكافة أغراضها السيئة

وهدفت دراسة (حمد حسن سلمان ٢٠١٧)<sup>(10)</sup> إلى التعرف على دور شبكات التواصل الاجتماعي في نشر الشائعات من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في جامعه ديالى، وذلك من خلال التعرف على درجة نشر الشائعات على شبكات التواصل الاجتماعي، والتعرف على الشبكة الأكثر نشرا للشائعات، والتركيز على أبرز مواضيع الشائعات على شبكات التواصل الاجتماعي، ومعرفة أسباب انتشارها، علاوة على التطرق للحلول والمعالجات المقترحة لمواجهة الشائعات على تلك الشبكات، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واعتمد الباحث على الاستبيان والمقابلة كأداة لجمع البيانات، وبلغت عينة الدراسة ٣٥٢ مفردة من أعضاء هيئة التدريس في جامعه ديالى، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة نشر الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي جاءت بنسبة متوسطة، وجاءت أبرز مواضيع الشائعات على الشبكة الشائعات السياسية والاجتماعية، وأرجعت الدراسة أسباب نشر الشائعات على شبكات التواصل إلى سهولة إنتاج المعلومات ونشرها على تلك الشبكات، لذا توصي الدراسة بضرورة اهتمام المشرع العراقي بموضوع تنظيم استخدام الوسائل الإلكترونية والتركيز على ما ينشر بها وخصوصا موضوع الشائعات

وركزت دراسة (رضا عيد حمودة، 2015)<sup>(11)</sup> على الشائعات في المواقع الإخبارية الأردنية ومدى تأثيرها على نشر الأخبار من وجهة نظر الصحفيين الأردنيين وذلك من خلال التركيز على مدي إدراك الصحفيين لمفهوم الشائعات وأهدافها وأخطارها وإلى أي مدي يتم الاعتماد عليها والتعامل معها من خلال نشر الأخبار في المواقع الإخبارية الأردنية، واستخدمت الدراسة كل من المنهج الوصفي والمنهج التحليلي، واعتمدت في أداة جمع البيانات على الاستبيان، بالتطبيق على عينة قوامها ٣١٥ صحفياً، وخلصت الدراسة إلى وجود تأثير للشائعات في نشر الأخبار في المواقع الإخبارية من وجهة نظر الصحفيين الأردنيين من خلال اعتمادهم على الشائعات في نشر الأخبار، وأشاروا الدراسة في نتائجها لضرورة الاعتماد على مصدر رسمي للأخبار علاوة على الرجوع إلى أهل الخبرة لمناقشة الشائعات ونفيها، والتغلب على هذه الظاهرة من خلال إجراء التحقيقات الإعلامية للوصول

إلى الحقائق، مع ضرورة العمل على وضع تشريعات تعمل على تنظيم العمل الصحفي في المواقع الإخبارية ويتم ذلك من خلال اعتماد المعايير المهنية والعودة إلى المواثيق والقوانين المنظمة للعمل الإعلامي

وتناولت كل من (سلوي احمد- ونهي عبد الخالق) التأثير السلبي للشائعات وخطورتها علي المجتمع بشكل عام وعلي جوانب الحياة المختلفة، وترتكز علي تساؤل أساسي إذا كانت قواعد القانون الدولي العام تضع القوانين لمنع الشائعات، أم لا بد من تضافر الجهود الدولية في سبيل إيجاد اتفاق دولي ملزم يحكم هذه الظاهرة ويحد من نطاق استخدام البيئة الإلكترونية في انتشارها، مما يستدعي طرح التساؤلات التالية وهي ما أثار الشائعات علي أمن المجتمع، والتركيز علي دور البيئة الإلكترونية في ذلك، وهل القانون الدولي دور في منع هذه الشائعات أم لا واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي التحليلي بتحليل النصوص القانونية الدولية التي تنظم الموضوعات ذات الصلة والمنظمة للبيئة الإلكترونية التي تعد منتجا وناقلا للشائعات، وخلصت الدراسة لمجموعة من الاستنتاجات أهمها غياب المفهوم الواضح لمصطلح الشائعات الإلكترونية والتركيز علي المفهوم التقليدي فقط للشائعات رغم التطور الحاصل فيها من حيث المضمون والوسائل، كما ركزت الدراسة علي الجانب والبعد النفسي بأن الشائعات الإلكترونية تضم ضرراً متعدد الجوانب وذلك لتعدد صور الأثر المترتب عليها من أثر نفسي واجتماعي علاوة علي الاقتصادي والسياسي أيضاً، سرعة انتشار الشائعات الإلكترونية وتداولها بشكل أسرع وأوسع من الشائعات التقليدية، غياب القوانين والمواجهة الدولية المباشرة للشائعات بصورة عامة والإلكترونية خاصة<sup>(12)</sup>.

### المحور الثاني:- العلاقة بين جائحة كورونا وكلا من الهلع والخوف والقلق:

وهدفنا دراسة (محمد جلال حسين، مروة صابر عبد السلام، ٢٠٢١)<sup>(13)</sup> إلي تصميم وبناء مقياس ليس لقياس القلق المتعلق بالكورونا فحسب بل لقياس الآثار الناجمة عنه أيضاً بكافة أشكاله وجوانبه النفسية والاجتماعية والجسدية وغيرها من الآثار، ومرت عملية إعداد المقياس بعدة مراحل للوصول إلي المقياس المتعلق بالكورونا، تضمن المقياس ٦٦ سؤالاً تم توزيعهم علي خمسة محاور رئيسية وجاءت النتائج المتعلقة بثبات وصدق المقياس مطمئنة للباحثين فيما يتعلق بسلاسة العبارات وسهولة فهمها ووصولها لذهن الباحثين بكل سهولة بما يضمن الحصول عل نتائج دقيقة<sup>(14)</sup>.

ورصدت (جيهان يحي، ٢٠٢١) التأثيرات النفسية والسلوكية لجائحة كورونا من خلال تعرض طلاب الجامعات لمحتوى مرئي، وتعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية، التي تعتمد على منهج المسح، وتمثلت عينة الدراسة في عينة قوامها (500) مفردة من الشباب الجامعي المصري من جامعات (القاهرة- الأزهر- طنطا- 6 أكتوبر- الجامعة الأمريكية)، واعتمدت علي الاستبيان كأداة لجمع البيانات حول موضوع الدراسة، وخلصت إلي الآتي، جاءت المواقع الرسمية الحكومية، من أهم مصادر المعلومات لمتابعة جائحة كورونا، يليها موقع منظمة الصحة العالمية وأخير مواقع التواصل الاجتماعي، وتوجد علاقة ارتباطية إيجابية بن مصداقية الإعلام المرئي المرتبطة بجائحة كورونا وبين تأثيراته النفسية والسلوكية



واستهدفت دراسة (سمر عز الدين جلال، ٢٠٢١) رصد العلاقة بين مستويات القلق ومعدل التعرض لشائعات كورونا علي مواقع التواصل الاجتماعي بالتطبيق علي عينة من الشباب المصري، واعتمدت علي تطبيق مقياس للقلق علي عينة قوامها (٢٣٨) مفردة واستخدمت منهج المسح، وخلصت الدراسة إلي أن الأغلبية من الشباب عينة الدراسة يهتمون إلي حد كبير بمتابعة أخبار الجائحة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأن هناك علاقة ارتباطية بين معدل التعرض لشائعات كورونا ومستويات القلق لدي عينة الدراسة لصالح من تعرضوا للشائعات بدرجات مرتفعة<sup>(15)</sup>

ركزت دراسة (Helenchen, feng shu, 2021) معظم الدراسات التجريبية المتعلقة ب Covid – 19 ووسائل التواصل الاجتماعي، خلال الفترة الأولى من نوفمبر 2019، نوفمبر 2020، من خلال تحليل 81 دراسة، وتم حصر عدد من المواضيع تتعلق بدور مختلف وسائل التواصل علي الإنترنت و Covid-19، وبمراجعة معظم الدراسات السابقة خلصت الدراسة يمكن أن يكون لوسائل التواصل الاجتماعي دور حاسم في نشر المعلومات الصحية ومعالجة المعلومات والمعلومات المتحللة كشفت نتائج التحليل أن معظم الدراسات، ركزت فقط علي كيفية نشر واستهلاك المعلومات علي منصات التواصل الاجتماعي عند مواجهة الانتشار السريع لـ Covid – 19 والتدابير الاستثنائية للاحتواء مع تحديد مواضيع معينة انتقلت حول انتشار الوباء<sup>(16)</sup>.

ركزت دراسة (Eman R.Ghazawy, Ashraf A.Ewis, 2020) وحول العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والتأثيرات النفسية التي أحدثتها جائحة كورونا بالتطبيق علي طلاب الجامعات في مصر، واعتمدت الدراسة علي ارسال استبيان الكتروني إلي جميع الطلاب عبر وسائل التواصل الاجتماعي خلال الاسبوع الأول من شهر مايو 2020 باستخدام عينات كرة الثلج، وطبقت الدراسة مقياس القلق والتوتر، وتوصلت الدراسة أن المتابعة المستمرة لأخبار الجائحة لدي عينة الدراسة ارتبطت بزيادة في مستويات القلق وجعلت الطلاب يعانون من الاضطراب النفسي أثناء الجائحة، وتوصي الدراسة بضرورة مراقبة الصحة العقلية والنفسية بعناية للطلاب خلال الأزمة ويجب أن تقدم الجامعات خدمات ذات توجه نفسي تتكيف مع هذه الظروف للتحقق من تأثيره العاطفي علي الطلاب<sup>(17)</sup>

أشارت دراسة (Brenda, Kwiederhold, 2020)<sup>(18)</sup> ووسائل التواصل والخوف إذا ما كانت وسائل التواصل الاجتماعي تتسبب في زيادة الإحساس بالقلق أثناء الأزمات وخاصة أزمة الكورونا وتعكس التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة (ما هو تأثير تعرض أكثر من 6.7 مليون شخص علي مواقع التواصل الاجتماعي مؤخراً في يوم واحد لأخبار الفيروس ومدى انعكاس هذه الأخبار علي عقول الأفراد، وخاصة في الصين بحكم تعرض الأفراد لهذه النوعية من الأخبار لفترة أطول، ومن خلال مسح أجرته مجموعة علم النفس الصينية نشرت أن (42.6%) من الأشخاص الذين تم فحصهم، ظهرت أعراض القلق عليهم بشكل إيجابي.

وأشارت الدراسة في النهاية أن إدارة القلق مسألة توازن بمعنى ضرورة الاعتدال في استخدام الوسائط المتعددة في تجنب استخدام المعلومات الغير صحيحة ومحاولة الاستفادة من التكنولوجيا بشكل صحيح لأغراض التواصل والامتع، والاستفادة من التعليمات الصحيحة التي تبثها مواقع التواصل في التعامل مع الأزمة .

وهدفت دراسة (إيناس عبدالميد، 2020)<sup>(19)</sup> إلي التعرف علي مدي استخدام شبكة الفيسبوك لاستمالات الخوف، وقت أزمة كورونا ومدي تهديدها لصحة وحياتة المواطنين وفعاليتها في تغيير سلوك المتعرضين لها، واعتمدت في إطارها النظر علي نظرية دافع الحماية، وتعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التحليلية التي تعتمد علي التحليل الكمي واستخدام منهج المسح بالعينة لعينة من الجمهور بمعرفة مدي ثقته في شبكة الفيسبوك حول ما تقدمه عن الجائحة وقياس درجة الخوف التي تكونت لدي الأفراد بعد تعرضهم للأخبار المتداولة من خلالها وتمثلت العينة في 300 مفردة من الذين لديهم حسابات علي شبكة الفيسبوك وبالإضافة إلي إجراء مجموعات نقاش علي عينة عمدية من النخبة الأكاديمية في مجال الإعلام، واعتمدت الدراسة علي استمارات الاستبيان الإلكتروني، واستطاعت الدراسة أن تثبت وجود علاقة إيجابية بين متغيراتها الأربعة وقيام المبحوثين بسلوك إيجابي للحماية من المرض علاوة علي أن هناك علاقة بين متغير تعرض الجمهور للأخبار والقصص السلبية التي يتم نشرها من خلال الشبكة وإثارة مخاوف عديدة تؤثر إيجابيا في قيامهم بسلوكيات جديدة للحماية من المرض وإشارة الدراسة إلي أن أهم دوافع إدراك المبحوثين للحظر هو تعرضهم لقصص وأخبار سلبية علي شبكة الفيس بوك وأوصت الدراسة بضرورة بحث إستراتيجيات اتصالية جديدة للتأثير في الجمهور دون إثارة مخاوفهم .

وتناولت دراسة (Aroz Ranaza, n, Hersh Rascol, 2020) ، تأثير وسائل التواصل الاجتماعي علي حالة الفزع والخوف لدي الأفراد بالتطبيق علي (كوفيد 19) في كردستان العراق، مع سرعة انتشار الأخبار في الأونة الأخيرة والمعلومات والتقارير حول فيروس كورونا، ومع تطور أنماط المعلومات علي شبكة الإنترنت وفي وسائط التواصل الاجتماعي، بدء التساؤل حول ما إذا كان لنشر المعلومات في وسائل التواصل الاجتماعي، أثر في نشر الذعر وتأثير علي الصحة العقلية لمستخدمي وسائل التواصل أم لا، ولذا تهدف هذه الدراسة إلي تحديد كيفية تأثير وسائل الإعلام الاجتماعية علي الصحة النفسية للأفراد والتي يتم الإبلاغ عنها ذاتياً وانتشار الذعر (حول كوفيد 19) في إقليم كردستان العراق، واعتمدت الدراسة علي استمارة استبيان إلكترونية بالتطبيق في إقليم كردستان العراق علي عينة قوامها (516) مستخدما لوسائل التواصل الاجتماعي) علاوة علي تحليل لمحتوي البيانات المقدمة في هذه الوسائل، وتوصلت الدراسة إلي أن وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير كبير علي نشر الخوف والذعر فيما يتعلق بكوفيد – 19 في كردستان العراق مع إحداث تأثير سلبي محتمل علي الصحة النفسية للأفراد واستقرارهم النفسي، وأن الفيسبوك من أكثر شبكات التواصل الاجتماعي استخداما لنشر الذعر حول تفشي المرض في العراق، وتوصلت أيضاً إلي أن هناك علاقة إحصائية إيجابية كبيرة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (المبلغ عنها ذاتيا وانتشار الذعر، إن غالبية الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (18 و 35 سنة) يواجهون القلق النفسي وأن استخدام الأفراد لمنصات التواصل الاجتماعي للحصول

علي معلومات حول كوفيد 19 تختلف حينما بينهم، حيث تختلف طبيعة التأثير والذعر علي وسائل التواصل الاجتماعي باختلاف جنس الفرد وعمره ومستوي تعليمه وعليه فلعبت وسائل التواصل الاجتماعي دورا رئيسيا في نشر القلق بشأن تفشي المرض في إقليم كردستان العراق<sup>(20)</sup>.

وفي دراسة (Sachan, Abhay B hadam, 2020)، تناولت كيف يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تسبب في وباء الذعر بشكل أسرع من تفشي Covid – 19، فقامت الدراسة بسرد لوسائل التواصل الاجتماعي والاستجابة المجتمعية ل كوفيد – 19 التي أثرت علي تدابير الرقابة في الهند وخاصة أن الهند من الدول التي لديها أكثر من 350 مليون مستخدم ، وتعد هذه الدراسة من الدراسات النظرية التي تعكس وترصد محاولة سيطرة حكومة الهند بفعالية علي وسائل التواصل الاجتماعي التي تسعى إلي تحقيق توازن دقيق بين استخدامها وإساءة استخدامها، واتباع سياسات مثل الحظر الكامل لوسائل التواصل الاجتماعي أو قمع الرسائل المتعلقة ب Covid – 19، وحاولت الدراسة وضع تصور لمحاولة التخفيف من الآثار السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وخاصة وقت الأوبئة مثل، إنشاء نظام تبادل المعلومات في الوقت الحقيقي وإنشاء فريق متعدد التخصصات من الخبراء لاستخلاص البيانات والتحليل من مجموعة من منصات وسائل التواصل الاجتماعية غير الشات العالمي لفهم تصورات الأفراد ومواقفهم وكذلك للكشف عن الإشارات المبكرة للمعلومات المضللة لمعالجتها قبل الانتشار<sup>(21)</sup>، واقترحت الدراسة أيضاً التأكيد علي أهمية معالجة التصورات الحالية عن التباين في الرسائل التي تهدف إلي خلق الوعي والتثقيف بحيث يمكن تسخير وسائل التواصل بطريقة إيجابية لبناء ثقة الجمهور والتعاون والتقييد بشكل أفضل بتدابير مكافحة الأوبئة.

وأكدت دراسة (Olivia Colancie, Iex) علي حالات القلق التي يعاني منها الكثير من المراهقين والتي قد تنتج من شعورهم بتدني احترام الذات وسوء حل المشاكل والرغبة القوية في القبول هي المجتمع، مما يدفعهم إلي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتم تطبيق الدراسة علي عينة من المراهقين المستخدمين للفيسبوك وطرحت العديد من القضايا لتشخيص حالات القلق تمثل في: (الخوف من الحكم – تصعيد القضايا الشخصية – الرغبة في الخصوصية – التفاوض علي الهوية الذاتية والاجتماعية والتواصل بين الاشخاص)، وخلصت الدراسة إلي أن العديد من المشاركين أفادوا بالفوضى من تلقي تعليقات سلبية علي الإنترنت دفعهم لتبني استراتيجيات معينة مثل (تمثل محتوى أقل لهم مثل الصور والتعليقات)، وخلصت هذه الدراسة الاستكشافية إلي أن هناك آليات مختلفة قد يؤدي من خلالها الفيسبوك إلي تفاقم القلق لدي المراهقين الذين يعانون من اضطرابات القلق الموجود مسبقاً، وبالتالي قد يجعلونهم عرضة للتجارب السلبية عبر الإنترنت، وتوصي الدراسة بإجراء دراسات كمية في المستقبل لفهم العلاقات بين الضغوطات علي فيسبوك والقلق الذي أفرج عنه الكثير من المراهقين<sup>(22)</sup>.

وقدمت (ندوي خزل رشاد، 2020)<sup>(23)</sup> ورقة بحثية تناقش مدي مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الخوف والذعر لوباء كورونا، من منطلق أنه بقدر ما ساهمت هذه الوسائل في تخفي وطأة أزمة التواصل المباشر بين البشر، بفعل المخاوف من تفشي

الفيروس بقدر ما أعرب الكثيرون عن فشلها في اختيار المصادقية وما أفرزها استخدام تلك الوسائل خلال الأزمة من نشر الأخبار المفبركة ، إلي نشر الشائعات إلي سعي لبث الخوف والذعر في نفوس الناس الذين وضعتهم الأزمة في حالة من القلق مما يدفعهم للتمسك بأي معلومة حتي لو لم تكون في أساسها غير صحيحة، وخلصت هذه الورقة لعدد من التوصيات منها أن كثيرا من أفراد المجتمع يصابون بالإحباط نتيجة هذه الأخبار والمعلومات المضللة التي تنتشر علي مواقع التواصل الاجتماعي مما يؤثر علي نمط حياتهم بشكل كبير، وأن معظم الأفراد لا يمتلكون القدرة علي التمييز بين المصادر الرسمية للأخبار المنقولة والمصادر غير الرسمية التي تنتشر علي مواقع التواصل الاجتماعي مما يحدث الإرباك والنشويش الفكري والنفسي، وتوصي هذه الدراسة بضرورة خلق الوعي المجتمعي لدي الأفراد وطمأنة هؤلاء الأفراد غير النشرات الأخبارية الصادقة، العمل علي بث الإعلانات الصادقة والإيجابية في مواجهة هذا الوباء ونشره بين الأفراد بين الحين والآخر.

وتناولت دراسة (Radwan Equil, Redwum Walaa, 2020)<sup>(24)</sup> دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر الذعر بين طلاب المدارس الإبتدائية والثانوية خلال أزمة Covid – 19 بالتطبيق علي طب المدارس في قطاع غزة، فلسطين، وتهدف هذه الدراسة إلي تحديد كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي علي انتشار الذعر حول Covid – 19 بين طلاب المدارس الإبتدائية والثانوية في قطاع غزة – فلسطين، في ظل انتشار المعلومات المضللة والأخبار المزيفة والشائعات علي مواقع التواصل الاجتماعي بشكل أسرع من المعلومات الموثوقة، واعتمدت الدراسة علي الاستبيان الإلكتروني في جمع البيانات بالتطبيق علي 1067 طالبا في المدارس يتراوح أعمارهم بين 6، 18 عاماً من واقع 56 مدرسة تقع في قطاع غزة وأظهرت النتائج أن وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير علي نشر الذعر حول Covid – 19 بين طلاب المدارس مع حدوث تأثير سلبي محتمل علي صحتهم العقلية ورفاهيتهم النفسية، وتسبب إغلاق المدارس في استخدام الطلاب لوسائل التواصل الاجتماعي، لمواصلتهم تعلمهم وأيضاً لمعرفة المزيد حول تفشي المرض، مما جعل لوسائل التواصل دوراً رئيسياً في الانتشار السريع للذعر بوباء كوفيد – 19 بين الطلاب في قطاع غزة.

ورصدت دراسة (أسماء بنت فراج، 2017)<sup>(25)</sup>، العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية (كالالاكتئاب – القلق – الانطواء) لدي طلبة الجامعة والتعرف علي سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، علاوة علي إمكانية التنبؤ بالاضطرابات النفسية لطلبة الجامعة في ضوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وطبقت الدراسة علي عينة عشوائية من طلبة (جامعة شقراء) قوامها 210 مفردة واعتمدت الدراسة علي المنهج الارتباطي التحليلي وعدد من المقاييس مثل (مقياس التواصل الاجتماعي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس بيك للاستنتاج ومقياس تايلور للقلق الصريح، وخلصت الدراسة إلي أنه يوجد سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي، وأن هناك علاقة ارتباط بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين الشعور بالاكتئاب والقلق والانطواء لدي طلبة الجامعة علاوة علي إمكانية التنبؤ بإصابة الطلبة بالقلق وبعض الاضطرابات

النفسية جراء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، وأن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق والاكتئاب في استخدام مواقع التواصل لصالح الذكور.

### التعليق على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق لأبرز الدراسات الوثيقة الصلة بموضوع الدراسة، يمكننا أن نستخلص مجموعة من الملاحظات والاستنتاجات نجلها على النحو التالي:

- (1) ركزت معظم الدراسات السابقة على مدى اعتماد الجمهور على وسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز الوعي المعرفي حول جائحة كورونا ومستويات المعرفة وخاصة التوعية الصحية أثناء الجائحة .
- (2) أشارت معظم الدراسات السابقة إلى العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والشائعات الإلكترونية من حيث أنواعها وتأثيرها على الرأي العام ومدى تأثيرها على حرية التعبير وتداول المعلومات وطرق مواجهتها .
- (3) لم تهتم معظم الدراسات بمدى انعكاس التأثيرات النفسية لهذه الشائعات على المستخدمين ودور وسائل التواصل الاجتماعي في التصدي لها.
- (4) معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والآثار النفسية التي تنعكس على المستخدمين وقت حدوث الأزمات ركزت على الجوانب النفسية المتعلقة بمظاهر الخوف والإحساس بالقلق نتيجة التعرض للأخبار السلبية ومدى توظيف المواقع المختلفة لاستمالات الخوف.
- (5) أغفلت معظم الدراسات السابقة إجراء مقارنة بين التأثيرات النفسية التي تحدثها وسائل التواصل الاجتماعي منذ بداية انتشار الجائحة والتأثيرات النفسية أثناء مراحل التحور والانتشار والتعايش مع الأزمة.
- (6) إن غالبية الدراسات التي تناولت أزمة كورونا وعلاقتها بوسائل التواصل الاجتماعي أو وسائل الإعلام بشكل عام تعرضت لها من ناحية المصداقية والثقة فيما يتعلق بالتغطية الإعلامية لها.

### أهداف الدراسة :-

#### تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية

- 1) التعرف على مدى اعتماد عينة الدراسة على وسائل التواصل الاجتماعي في الحصول على الأخبار عن فيروس كورونا منذ بداية انتشار الجائحة وخلال مرحلة التأقلم معها .
- 2) التعرف على العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وانتشار ثقافة الهلع والخوف والقلق المرتبط بالجائحة منذ بداية انتشار الأزمة .
- 3) التعرف على العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وإمكانية التأقلم والتعايش معها .
- 4) رصد الآثار الجسدية والنفسية المرتبطة بنوبات الهلع والخوف والقلق منذ بداية انتشار الأزمة وإلى مرحلة التأقلم والتعايش معها .
- 5) رصد الفروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمستويات الهلع والخوف والقلق أثناء مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها .
- 6) التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة ومفهوم التأقلم من خلال استخدام الأساليب المختلفة .

#### تساؤلات الدراسة:-

#### يتمثل التساؤل الرئيسي للدراسة في:

#### ما دور وسائل التواصل في نشر ثقافة الهلع والتأقلم المرتبطة بجائحة كورونا ؟

- 1) ما مدى اعتماد عينة الدراسة على وسائل التواصل الاجتماعي في الحصول على الأخبار عن فيروس كورونا منذ بداية انتشار الجائحة وخلال مرحلة التأقلم معها ؟
- 2) ما هي العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وانتشار ثقافة الهلع والخوف والقلق المرتبط بالجائحة منذ بداية انتشار الأزمة ؟
- 3) ما هي العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وإمكانية التأقلم والتعايش معها؟
- 4) ما هي طبيعة الآثار الجسدية والنفسية المرتبطة بنوبات الهلع والخوف والقلق منذ بداية انتشار الأزمة وإلى مرحلة التأقلم والتعايش معها ؟
- 5) هل هناك فروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمستويات الهلع والخوف والقلق أثناء مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها ؟
- 6) ما هو دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة ومفهوم التأقلم من خلال استخدام الأساليب المختلفة ؟

## فروض الدراسة

### الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها فيما يتعلق بالتعرض لوسائل التواصل ونوبات الهلع لدي عينة الدراسة .

### الفرض الثاني:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ومستويات الهلع لدي عينة الدراسة أثناء مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها .

### الفرض الثالث

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وامكانية التأقلم والتعايش مع الأزمة منذ بدايتها وخلال مرحلة التعايش معها لدي عينة الدراسة .

### الفرض الرابع

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمستويات الهلع أثناء مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها لدي عينة الدراسة .

### الفرض الخامس

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بثقافة التأقلم والتعايش مع الأزمة .

### الإطار المنهجي للدراسة :-

### نوع الدراسة ومنهجها :-

تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تستهدف إلى الوصف والتحليل للأحداث للوصول إلى الاستنتاجات المنطقية والأساليب الإحصائية وإيجاد العلاقة بين المتغيرات المختلفة، وتعد من الدراسات الوصفية لأنها تركز على الدور الذي تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة الهلع والتأقلم أثناء أزمة كورونا، وذلك من خلال منهج المسح بالعينة حيث يعتبر المنهج الرئيسي لدراسة جمهور وسائل الاعلام وتم التطبيق على عينة من الجمهور وخاصة مما تعرضوا لوسائل التواصل الاجتماعي خلال أزمة كورونا منذ بدايتها وإلى الآن.

### مجتمع الدراسة:-

يتمثل مجتمع الدراسة في جمهور عام ممن يتعرضون لوسائل التواصل الاجتماعي من الذكور والإناث من سن 18- 60

### عينة الدراسة :-

تمثلت عينة الدراسة في عينة عشوائية من من الجمهور العام قوامها 200 مفردة من الذكور والإناث ممن تعرضوا لأخبار الأزمة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي عبر المراحل المختلفة لانتشار الأزمة، تتراوح أعمارهم من 18 – 60 سنة

### أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة على تطبيق استبيان إلكتروني، من خلال رابط إلكتروني تم توزيعه على مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وتم بناء الاستبيان في إطار عدد من المقاييس النفسية المتعلقة باضطرابات الهلع والقلق والخوف وبعد الرجوع لعدد من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والإعلام لضبط أدوات الدراسة .

### واعتمدت الدراسة علي تصميم استبيان اشتمل علي المحاور الآتية :-

- **المحور الأول:-** التعرف علي معدلات تعرض واهتمام الجمهور بمواقع التواصل الاجتماعي لمتابعة جائحة كورونا
- **المحور الثاني:-** لقياس مستويات الهلع عند عينة الدراسة منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم معها
- **المحور الثالث:-** لقياس مستويات القلق عند عينة الدراسة منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم معها
- **المحور الرابع:-** لقياس مستويات الخوف عند عينة الدراسة منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم معها
- **المحور الخامس:-** لقياس أساليب التأقلم عند عينة الدراسة خلال مرحلة التعايش مع الأزمة .

### مقاييس الدراسة:-

#### منهجية بناء مقاييس الدراسة :-

المقياس الأول :- مقياس نوبات الهلع المتعلق بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء بداية انتشار أزمة كورونا وخلال مرحلة التعايش معها

#### مراحل إعداد المقياس

مرت عملية إعداد وتطوير المقياس بعدة مراحل وهي :-

- **المرحلة الأولى:-** الاطلاع علي التراث العلمي الذي أجرى بشأن نوبات الهلع ، أسبابه، أعراضه النفسية والجسدية
- **المرحلة الثانية:-** الاطلاع علي المقاييس المعترف بها والدراسات الخاصة في مجال علم النفس التي تعاملت مع المقياس ووظفتها بشكل يتناسب مع التخصص والاطلاع علي



الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية والنفسية والمعروف ب ( D SM 5 ) للتعرف علي المفهوم الصحيح لنوبات الهلع والاعراض النفسية والجسدية له بشكل علمي صحيح .

- **المرحلة الثالثة:-** بعد الاطلاع علي الدراسات السابقة والمقاييس المعترف بها - تم تطوير مقياس يتناسب مع قياس اضطرابات الهلع المتعلقة بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء أزمة كورونا من خلال عبارات تعكس الآثار النفسية والآثار الجسدية .

#### محاور المقياس :

يتضمن المقياس (17) سؤال تم توزيعهم على محورين بما يتناسب مع أهداف الدراسة وفروضها :- بواقع (9) عبارات تقيس الآثار النفسية لنوبات الهلع عقب التعرض لأخبار أزمة كورونا منذ بداية انتشار الأزمة ونفس العبارات خلال مرحلة التعايش والتأقلم معها، و(8) عبارات تقيس الآثار الجسدية لنوبات الهلع عقب التعرض لأخبار أزمة كورونا منذ بداية انتشار الأزمة ونفس العبارات خلال مرحلة التعايش والتأقلم معها.

- **المحور الأول:** الآثار النفسية (1 - 9) الشعور بالانفصال عن الواقع - الشعور بتبدد الشخصية - فقدان السيطرة - الخوف من الموت - نقص في مستود الأداء - هستيريا الفعل الزائد مثل شراء وتخزين المواد - التفكير العدواني - الميل العصبي - الانسحاب الجماعي - الوسواس

- **المحور الثاني:** الآثار الجسدية (10 - 17) الأم بالصدر - ارتفاع في درجات الحرارة - الدوار وضيق التنفس - الاختناق - عدم الراحة - التعرق - الغثيان - سرعة في ضربات القلب - حالات الارتجاج والاهتزاز المستمر

**المقياس الثاني:-** مقياس القلق المتعلق بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء انتشار أزمة كورونا وخلال مرحلة التعايش معها

- **المرحلة الأولى:** الاطلاع علي التراث العلمي التي أجرى بشأن نوبات القلق، أسبابه ، درجاته وآثاره النفسية والجسدية

- **المرحلة الثانية:** الاطلاع علي المقاييس المعترف بها والدراسات الخاصة في مجال علم النفس التي تعاملت مع المقياس ووظفتها بشكل يتناسب مع التخصص والاطلاع علي الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية والنفسية والمعروف ب ( D SM 5 ) للتعرف علي المفهوم الصحيح للقلق والأعراض النفسية والجسدية له بشكل علمي صحيح

- **المرحلة الثالثة:** بعد الاطلاع علي الدراسات السابقة والمقاييس المعترف بها - تم تطوير مقياس يتناسب مع قياس القلق المتعلقة بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء أزمة كورونا وخلال مرحلة التعايش معها من خلال ١٠ عبارات تعكس الآثار النفسية وخمس عبارات تعكس الآثار الجسدية.

### محاور المقياس :

يتضمن المقياس (13) سؤالاً تم توزيعهم على محورين بما يتناسب مع أهداف الدراسة وفروضها:- بواقع (10) عبارات تقيس الآثار النفسية للقلق عقب التعرض لأخبار أزمة كورونا منذ بداية انتشار الأزمة، ونفس العبارات خلال مرحلة التعايش والتأقلم معها، و(3) عبارات تقيس الآثار الجسدية لنوبات القلق عقب التعرض لأخبار أزمة كورونا منذ بداية انتشار الأزمة ونفس العبارات خلال مرحلة التعايش والتأقلم معها، اشتملت المحاور علي أسئلة تعكس طبيعة الآثار الناتجة عن القلق نتيجة التعرض لأخبار الكورونا في وسائل التواصل ومن أهمها:

- **المحور الأول :-** الآثار النفسية (1 - 10) كالقلق - الاكتئاب - التوتر الداخلي - عدم القدرة علي السيطرة - كثرة تناول الطعام - صعوبة التركيز- الانفعال والعصبية - عدم الاستقرار النفسي
- **المحور الثاني:** الآثار الجسدية (1 - 3) اضطرابات النوم - ارتفاع ضغط الدم - التعب والإرهاق - تسرع في ضربات القلب - الشعور المستمر بالصداع
- المقياس الثالث: مقياس الخوف المتعلق بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء انتشار أزمة كورونا وخلال مرحلة التعايش معها**
- **المرحلة الأولى:** الاطلاع علي التراث العلمي للدراسات التي تعلقت بالخوف وخاصة الخوف من الأمراض والأوبئة
- **المرحلة الثانية:** الاطلاع علي المقاييس المعترف بها والدراسات الخاصة في مجال علم النفس التي تعاملت مع المقياس ووظيفتها بشكل يتناسب مع التخصص والاطلاع علي الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية والنفسية والمعروف ب (5 SM D) للتعرف علي المفهوم الصحيح للخوف والأعراض النفسية والجسدية له بشكل علمي صحيح
- **المرحلة الثالثة:** بعد الاطلاع علي الدراسات السابقة والمقاييس المعترف بها - تم تطوير مقياس يتناسب مع قياس الخوف المتعلقة بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء أزمة كورونا وخلال مرحلة التعايش معها من خلال ١٠ عبارات تعكس الآثار النفسية وخمس عبارات تعكس الآثار الجسدية.

### محاور المقياس :

يتضمن المقياس (8) أسئلة تم توزيعهم على محورين بما يتناسب مع أهداف الدراسة وفروضها :- بواقع (5) عبارات تقيس الآثار النفسية للخوف عقب التعرض لأخبار أزمة كورونا منذ بداية انتشار الأزمة، ونفس العبارات خلال مرحلة التعايش والتأقلم معها، و(3) عبارات تقيس الآثار الجسدية للخوف عقب التعرض لأخبار أزمة كورونا منذ بداية انتشار الأزمة ونفس العبارات خلال مرحلة التعايش والتأقلم معها، اشتملت المحاور علي

اسئلة تعكس طبيعة الآثار الناتجة عن الخوف نتيجة التعرض لأخبار الكورونا في وسائل التواصل ومن أهمها

- **المحور الأول :-** الآثار النفسية (1 - 5) (التوتر المستمر - الخوف علي المستقبل- الخوف من العدوي- الخوف من الموت - الخوف من التعامل مع الاخرين - الخوف من اصابة افراد الاسرة - - الخوف من الأحلام المرعبة - الخوف من كثرة تناول الطعام)
- **المحور الثاني:-** الآثار الجسدية (1 - 3) التأثير علي عادات النوم - الارق الطويل- فقدان الشهية - ضعف الجهاز المناعي - تغيير الحالة المزاجية )

#### المقياس الرابع :- مقياس التأقلم والتعايش

- **المرحلة الأولى:-** الاطلاع علي التراث العلمي للدراسات التي تعلقت بمفهوم التأقلم والتعايش للوصول إلي التعريف الإجرائي المناسب .
- **المرحلة الثانية:-** الاطلاع علي الدراسات الخاصة في مجال علم النفس التي تعاملت مع المفهوم ووظفتها بشكل يتناسب مع التخصص ومحاولة توظيفه بشكل يتناسب مع طبيعة الدراسة للخروج بعناصر تصلح للقياس وتوظيفها في المقياس
- **المرحلة الثالثة:-** بعد الاطلاع علي الداسات السابقة والمقاييس المعترف بها - تم تطوير مقياس يتناسب مع مصطلح التأقلم والتعايش ومع طبيعة الدراسة يتكون من سبع عبارات تعكس كلا من (التأقلم النفسي - التأقلم الطبي - التأقلم الديني - التأقلم الثقافي - التأقلم القانوني - التأقلم الاقتصادي - التأقلم الاجتماعي والتسامح)

#### التعريفات الاجرائية الخاصة بالمقياس

##### تعريف نوبات الهلع :-

تعرف بأنها اندفاع مفاجئ من الخوف أو الانزعاج مصحوبا بأربعة على الأقل من الأعراض الآتية منها (سرعة ضربات القلب – ألم في الصدر – عدم الراحة – السخونة – التعرق – الغثيان – الخوف من فقدان السيطرة – الارتجاف – الاهتزاز - الدوار – ضيق التنفس – الشعور بعد الواقعية – الخوف من الموت – الشعور بالاختناق) ومن أجل الوصول إلى اندفاع مفاجئ يجب أن تبلغ الأعراض ذروتها في غضون 10 دقائق، وهو خوف ساحق يصحبه غالبا سلوك متهور وغير رشيد<sup>(26)</sup>.

ومن خلال ما سبق وبالاطلاع علي التعريفات الخاصة بنوبات الهلع تمكنت الباحثة من وضع تعريف إجرائي لنوبات الهلع علي أنها: حالة انفعالية مفاجئة وغير سارة يشعر فيها الفرد بالذعر والخوف والقلق، وتجنب الاخرين، والخوف من انتقال عدوي الإصابة بمرض معين (فيروس كورونا علي سبيل المثال) وعادة ما تكون مصحوبة بأعراض فسيولوجية - وجسدية، ونفسية، واجتماعية مصحوبة بأعراض مختلفة مثل صعوبة في التنفس، والأم في الصدر والتعرق والخوف من فقدان السيطرة والموت .

### تعريف القلق :-

يعد بمثابة حالة من التوتر الكامل والمستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسدية فهو حالة مركبة غير سارة تمثل انثلافا أو مزيجا من مشاعر الخوف المستمر والفرع نتيجة توقع شر وشيك الحدوث والتهديد من شئ يعجز الفرد عن تحديده بشكل موضوعي (27).

### تعريف الخوف :-

حالات انفعالية تصاحب الفرد لوجود مصدر تهديد، ويعرف أيضاً بأنه استجابة انفعالية بسبب احتمال الإصابة أو العدوى وينشأ عنها أعراض أو اضطرابات نفسية مثل الذعر والرعب والوسواس القهري وتجنب الآخرين وهو ما يعوق أداء الفرد في نواح عديدة سواء المعرفية أو الاجتماعية أو فسيولوجية (28).

### تعريف التأقلم :-

يعرف مفهوم التأقلم المعيشي بأنه القدرة علي التعايش في ظل اي ظروف مختلفة وقد يشمل هذا التأقلم درجة التأثير علي حياة الأفراد في مختلف الجوانب وكافة المجالات الطبية والنفسية والاقتصادية (29).

أما **التعريف الإجرائي للتأقلم** المرتبط بموضوع الدراسة يتمثل في:- القدرة علي إيجاد العوامل والظروف المساعدة من أجل التأقلم علي المعيشة في ظل وجود فيروس كورونا المستجد والمتعلقة بكل التحديات والاحتياجات اللازمة والتغيرات المصاحبة والقدرة علي التكيف الحياتي معها .

### إجراءات الصدق والثبات :-

#### صدق الاستبيان

يقصد بقياس الصدق مدي قدرة الأداة علي قياس وتحقيق الهدف الذي وضعت لقياسه، والدقة التي تقيس بها، ومدي صلاحية الأداة للقياس وتم ذلك من خلال عرض الاستبيان على عدد من الأساتذة والمتخصصين في مجال الإعلام وعلم النفس للتأكد من صحتها وسلامة الأدوات وقياس المتغيرات الخاصة بالدراسة وتم تعديلها وفقا للملاحظات وبناء علي هذه الملاحظات تم بعض العبارات وكذلك حذف وإضافة بعض العبارات بحيث أصبحت صالحة للتطبيق في شكلها النهائي

#### ثبات الاستبيان

قامت الباحثة بإجراء اختبار مبدئي للاستبيان، حيث تم تطبيقه وعرضه في صورته الأولية علي ٢٠ مفردة من مجتمع الدراسة للتأكد من صلاحيتها للتطبيق ووضوح مفرداتها ولغتها وعباراتها، وتم إجراء اختبار الثبات لإمكانية الخروج بنتائج وتعميمها، وتم استخدام معامل الثبات (ألفا) حيث يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج .

## الإطار النظري للدراسة

### نظرية انتشار الشائعات في الشبكات الاجتماعية

تعتمد هذه النظرية علي تقديم نموذج عشوائي لانتشار الشائعات عبر الشبكات الاجتماعية خاصة تلك التي تتوسطها الإنترنت وتنطلق من قاعدة اساسية تتمحور في أن المعدل الأول الذي تنتشر به الشائعات يكون أعلى بكثير خلال الشبكات الاجتماعية كما هو الحال في انتشار العدوي، أي أن الشبكات الاجتماعية تعد بمثابة البيئة الخصبة لانتشار الشائعات واستخدام هذه المنصات لنشر العديد من الرسائل الخاصة بالمستخدمين بسبب سهولة استخدام هذه الوسائل فهناك إمكانية لنشر الأخبار المزيفة في وقت قصير .

**وفقاً لفروض هذه النظرية** فتكون ذات علاقة قوية بديناميات انتشار رسائل البريد الإلكتروني والإعلانات والمعلومات المنتشرة علي نطاق واسع ، وتفترض النظرية أن انتشار الشائعات عملية اجتماعية ونفسية معقدة تتطلب وضع نماذج كافية لهذه العملية وصياغة كمية لمختلف الآليات السلوكية التي قد تكون سببا في تحفيز الأفراد علي المشاركة في نشر الشائعات<sup>(30)</sup>، لذلك تؤكد النظرية علي ضرورة الكشف عن هذه الأخبار وازالتها قبل انتشارها علي نطاق واسع والتأكيد علي ضرورة دراسة انتشار الشائعات أو السيطرة عليها مهمة ضرورية لأن انتشارها يمكن أن يتسبب في آثار سلبية خطيرة علي المجتمع .

### العوامل التي تؤثر علي انتشار الشائعات عبر وسائل التواصل :-

وتؤكد هذه النظرية عي أن انتشار الشائعات عبر وسائل التواصل الاجتماعي بعدة عوامل منها طبيعة الشخصية التي تتعامل مع الشائعة وتتفاعل معها علاوة علي مصداقية الشائعات والارتباط بين الشائعات وحياة الناس من العوامل المهمة التي ستؤثر علي انتشار الشائعات

### نموذج لنشر الشائعات

تم اقتراح نموذج لنشر الشائعات والذي يأخذ في الاعتبار مصداقية الشائعات، والعلاقة بين الشائعات وحياة الأفراد وتصنيف الجماهير علي أساس الشخصية ويعرف باسم نموذج (SEISIR) وفق هذا النموذج يتم تقسيم الأفراد إلي خمس فئات حسب عملية انتشار الشائعات علي النحو التالي :-

- الجاهل بالشائعة والثابت في التفاعل معها ، وهم الأشخاص الذين لا يعرفون الشائعات إذا سمعوا الشائعات ، فإنهم يفضلون التفكير فيها وطلب التأكيد قبل اتخاذ القرارات.
- الجاهل بالشائعة (الراديكالي) الأشخاص الذين لا يعرفون الشائعات؛ إذا سمعوا الشائعات، فمن المرجح أن يصدقوها وينشرها دون تفكير أو طلب تأكيد.
- المعترضون:- أشخاص يعرفون الشائعة لكن يترددون في تصديقها وعدم نشرها.
- المروجون:- الأشخاص الذين ينشرون الشائعات.
- الخائفون للشائعة:- الذين يعرفون الشائعات ولكنهم لم ينشروها أو يتوقفوا عن نشرها.

- ومن خلال ما سبق يتضح أن هذا النموذج يعتمد علي تصنيف الجماهير بناء علي الشخصية ودرجة الارتباط بين الشائعات و حياة الأشخاص ومصداقية الشائعات علي شبكات التواصل الاجتماعي<sup>(31)</sup>

### نظرية كارل يونج :

الفرض الأساسي للنظرية تقدم هذه النظرية كافة التفسيرات التي تتعلق بأشكال السلوك الإنساني ، بما يتناسب مع الديناميكية الشخصية للأفراد، ويعد إفشاء الإشاعات ميكانيكياً دفاعياً، فهي تهدي الأنا عن طريق التخفيف من الضغوط غير المدرجة التي يتعرض لها الشخص والنتيجة عن القلق المفرط. وفي ظل تعدد النظريات المفسرة لانتشار الشائعات استقرت الباحثة علي نظرية "فستنج" ونظرية "كارل يونج" باعتبارهما من النظريات التي تركز علي الجانب المعرفي والنفسي لتقييم التفسير لأشكال السلوك الإنساني بما يتناسب مع طبيعة الدراسة التي تركز علي قياس السلوك النفسي من خلال مقياس شدة اضطراب نوبات الهلع.

### نظرية "فستنج":

تعد هذه النظرية من النظريات السيكلوجية المعرفية التي تهتم بتفسير انتشار الشائعات، علاوة علي تفسير نشأة الاتجاهات والمعتقدات في تكوينها بالتركيز علي العوامل المعرفية التي تلعب الدور الأساسي في هذه العملية.

### الفرض الأساسي لهذه النظرية:

تعتمد هذه النظرية علي فرضية أساسية مفادها أن الإشاعات تعد محاولة للتوفيق أو الاتساق بين المعارض المتنافرة المتواجدة لدي الأفراد، مع التركيز علي دور عوامل الإدراك والمعتقدات واتخاذ القرار<sup>(32)</sup>.

### العلاقة بين هذه النظرية والاضطراب النفسي للأفراد (السلوك النفسي):

يؤكد "فستنج" علي متغيرين مهمين كمحدد لنشأة الشائعات وانتشارها وهما "الغموض المعرفي" والأهمية" وقد تساهم هذه المتغيرات في نضج الشائعات وانتشارها بما يتيح الفرصة للتعبير عن القلق والعدوان (كأسلوب دفاعي) فهي تهدي الأنا عن طريق التحقيق من الضغوط غير المريحة، والتي تسبب في القلق والاضطراب النفسي<sup>(33)</sup>.

### نخلص مما سبق :

أن "فستنج" في نظريته أشار إلي أن الأفراد أو الجماعات في حالة استقبالهم لمعلومات غامضة أو غير كافية أو متناقضة، قد تنسب في خلق حالة من مظاهر سوء الإدراك والفهم لمجريات الأحداث مما يؤدي إلي حالة من الارتباك والفوضى، بحيث تبدأ الشائعات ذي أهمية خاصة لدي البعض في ظل الغموض والالتباس والتوجس والخوف بشرط أن تعبر الإشاعة عن القلق وتعد منفذاً للتفريغ<sup>(34)</sup>.

نتائج الدراسة الميدانية

أولاً :- خصائص عينة الدراسة

جدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	ك	%
النوع	ذكر	27.5
	أنثى	72.5
	الإجمالي	100
الفئات العمرية	30 – 20	67
	40 – 30	15
	50 فما فوق	9
	الإجمالي	100
المستوى التعليمي	مؤهل متوسط	8.5
	مؤهل جامعي	82.5
	مؤهل فوق جامعي	9
	الإجمالي	100
الحالة الاجتماعية	متزوج	20
	غير متزوج	80
	الإجمالي	100
المستوى الإقتصادي	من 3000 إلى 5000	61
	من 5000 إلى 10000	13.5
	من 10000 إلى 20000	14
	20000 فما فوق	11.5
	الإجمالي	100

يتضح من نتائج الجدول السابق اختلاف نسبة تمثيل عينة الدراسة من حيث النوع، حيث إن (27.5%) من الذكور، مقابل (72.5%) من الإناث، وقد تختلف هذه النتيجة عن بعض الدراسات التي تتعلق بتمثيل الذكور والإناث في عينة الدراسة منها على سبيل المثال

دراسة (سمر عز الدين جلال)<sup>(35)</sup> حول تعرض الشباب للشائعات حول فيروس كورونا في مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتة بمستوى القلق لديهم حيث جاء تمثيل الذكور (74%) مقابل (25%) من الإناث وأرجعت الباحثة ذلك إلى الاعتبارات الاجتماعية التي تحكم ظروف وضع المرأة المجتمع المصري، إلا أن الباحثة في هذه الدراسة تختلف في تفسيرها حيث ترى أن الموضوع محل الدراسة يرتبط بدراسة ظواهر الخوف والقلق والهلع المرتبط بفيروس كورونا وبحكم طبيعة المرأة عامة هي الأكثر تأثراً واهتماماً ومشاركة وخاصة فيما يتعلق بصحتها وصحة أسرتها، مما يجعل هذه المواضيع محل اهتمام لها أكثر من الرجل .

أما من حيث الفئات العمرية التي جاءت في المرتبة الأولى من حيث التمثيل في العينة (20-30) سنة بنسبة (67.0%) وربما يرجع ذلك إلى أنها الفئة التي تمثل الشباب الأكثر تفاعل مع مواقع التواصل الاجتماعي، يليها في الترتيب الفئة من (30-40) سنة بنسبة (15%)، ثم (50 فما فوق) بنسبة (9%) وتعتقد الباحثة أن هذه النتائج منطقية بحكم طبيعة تفاعل هذه الفئات واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وفيما يتعلق بالمستوى التعليمي بلغت نسبة المؤهل الجامعي (82.5%) مقابل (9%) مؤهل فوق جامعي، أما المؤهل المتوسط (8.5%) .

وانقسمت نسبة تمثيل العينة من حيث الحالة الاجتماعية إلى (80%) غير متزوج مقابل (20%) متزوج وربما يرجع ذلك إلى أن الفئات الغير متزوجة أكثر تعرضاً لمواقع التواصل الاجتماعي ومتابعة كافة الموضوعات بحكم قلة الأعباء الزوجية والمسئوليات الاجتماعية .

#### جدول رقم (2) يوضح متابعة المبحوثين لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي مع بداية انتشار الأزمة

متابعة المبحوثين للأزمة مع بدايتها	ك	%
نعم	186	93
لا	14	7
الإجمالي	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق، أن نسبة (93%) من عينة الدراسة يتابعون أخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي مع بداية انتشار الأزمة مقابل (7%) لا يتابعون، وأن دل ذلك على شيء فإنما يدل على أمرين الأول أن أخبار الجائحة وخاصة مع بدايتها تمثل مصدراً اهتمام للعديد من الأفراد لما يمثله من حدث شكل خطورة على حياة الكثير ومصدر قلق وهلع أيضاً للعديد وتصدر أخبار الفيروس للعديد من الوسائل الإعلامية المختلفة وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي، أما الأمر الثاني أن نسبة كبيرة من الجمهور بشكل عام تتابع مواقع التواصل فيما يتعلق بمختلف الأمور وبشكل خاص بالأحداث غاية الأهمية والتي تصدرت الساحة في الأونة الأخيرة مثل أخبار الجائحة، واتفقت هذه النتائج مع



دراسة (سمر جلال)<sup>(36)</sup>، فيما يتعلق بارتفاع معدلات المتابعة لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لحدائة الجائحة .

### جدول رقم (3) يوضح درجة اهتمام المبحوثين بأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي منذ بداية انتشار الأزمة

درجة اهتمام المبحوثين بأخبار الجائحة	ك	%
اهتم إلي حد كبير	102	8.54%
اهتم إلي حد ما	81	5.43%
اهتم بدرجة ضعيفة	3	6.1%
الإجمالي	186	100%

يتضح من نتائج الجدول السابق، الاهتمام بدرجة كبيرة بأخبار الجائحة منذ بداية انتشار الأزمة بنسبة (8.54%) مقابل (5.43%) تعكس الاهتمام بدرجة متوسطة، مقابل (6.1%) تعكس الاهتمام بدرجة ضعيفة، وتعد هذه النتائج من النتائج المنطقية نظرا لأن أخبار الجائحة منذ بدايتها تعد محور اهتمام جميع الأفراد لاعتبارات كثيرة لعل أهمها ارتباطها بصحة الأفراد وأنها مثلت في ذلك الوقت مصدرا للخطورة وتهديد حياة الأفراد علاوة علي ضرورة متابعة أخبارها بشكل مستمر منذ بدايتها وخاصة من خلال مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها من المصادر التي قد تكون أكثر متابعة من قبل العديد من الفئات وخاصة وقت الجائحة لفهم ومتابعة آخر المستجدات والإحصائيات الخاصة بالجائحة، واتفقت هذه النتائج مع دراسة (د محمد وليد فتح الله، ٢٠٢٠)<sup>(37)</sup> التي أكدت علي الاهتمام والحرص علي المتابعة المستمرة لأخبار الأزمة .

### جدول رقم (4) يوضح عدد مرات تعرض المبحوثين لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي منذ بداية انتشار الأزمة

عدد مرات التعرض	ك	%
مرة أو مرتين أسبوعيا	30	16.1
أكثر من ثلاث ساعات يوميا	76	40.9
من ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا	64	34.4
أقل من ساعة يوميا	16	8.6
الإجمالي	186	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن التعرض لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي لأكثر من ثلاث ساعات يوميا جاء في المرتبة الأولى منذ بداية انتشار الأزمة

بنسبة (40.9%)، ومن ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا ومن مرة أو مرتين أسبوعيا جاءت بنسبة (16.1%) (34.4%) جاءت بنسبة وأقل من ساعة يوميا جاءت بنسبة (8.6) وتعكس هذه النتائج ارتفاع معدلات التعرض والمتابعة لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة مع بداية انتشار الأزمة

**جدول رقم (5) يوضح مدى اعتماد المبحوثين علي مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن جائحة كورونا منذ بداية انتشار الأزمة**

مدي الاعتماد علي مواقع التواصل كمصدر للمعلومات	ك	%
إلي حد كبير	129	64.5
إلى حد ما	67	33.5
لا أعتد عليها على الإطلاق	4	2.0%
الإجمالي	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن جائحة كورونا جاء إلى حد كبير بنسبة (64.5%) وجاءت فئة الاعتماد إلى حد ما بنسبة (33.5%) وجاءت فئة لا أعتد عليها مطلقا بنسبة (2.0%)، وتفسر الباحثة هذه النتائج هي رغبة الجمهور في متابعة الجائحة بشكل مستمر وخاصة مع بداية انتشار الأزمة وقد يكون ذلك متاحا من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لسهولة الحصول على المعلومات من خلاله والرغبة منهم في متابعة أخبار الجائحة بشكل مستمر لفهم طبيعة الأزمة ومعرفة أبعادها وكيفية التعامل معاها واتخاذ القرارات السليمة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة ( سمر جلال 2021)<sup>(38)</sup> فيما يتعلق بمدى الاعتماد علي مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن جائحة كورونا حيث جاءت معدلات الاعتماد بشكل كبير ثم إلي حد ما وأرجعت الباحثة ذلك أن الاعتماد علي وسائل التواصل الاجتماعي يساهم في متابعة المستجدات الحديثة عن الجائحة .

**جدول رقم (6) يوضح الاستمرارية في متابعة المبحوثين لأخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي**

الاستمرارية في المتابعة	ك	%
نعم	159	79.5
لا	41	20.5
الإجمالي	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق، أن (159%) من المبحوثين مازالوا يتابعون أخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي الآن بنفس معدلات متابعتها منذ البداية مقابل (41%) لا يتابعونها بنفس المعدل، وربما يرجع ذلك أن الجائحة كفيروس مستجد على حياة الأفراد وظلت تحوراته مستمرة وغير متوقعة ولم ينته عند وقت محدد ولم يتم التوصل لعلاج نهائى فعال وظلت الشائعات والأخبار مستمرة حوله ، مما جعل الأفراد تعيش حالة من الترقب المستمر طوال الوقت وحتى أن قل الحديث عن الجائحة كنوع من أنواع التعايش أو التأقلم إلا أن متابعة الأخبار مازال مستمرا حتى تتمكن من التصرف والتعامل فى ضوء المستجدات .

#### جدول رقم (7) يوضح عدد مرات تعرض المبحوثين لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي خلال مرحلة التأقلم والتعايش

عدد مرات تعرض المبحوثين	ك	%
مرة أو مرتين أسبوعيا	87	54.7
أقل من ساعة يوميا	48	30.2
من ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا	15	9.4
أكثر من ثلاث ساعات يوميا	9	5.7
الإجمالي	159	100

يتضح من نتائج الجدول السابق، أن تعرض المبحوثين لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي خلال مرحلة التأقلم والتعايش من مرة أو مرتين أسبوعيا جاء فى المرتبة الأولى بنسبة (54.7%) وأقل من ساعة يوميا جاء بنسبة (30.2%) ومن ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا بنسبة (9.4%) وأكثر من ثلاث ساعات يوميا بنسبة (5.7%) ويدل هذا على تراجع معدلات تعرض المبحوثين لأخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي خلال مرحلة التأقلم والتعايش مقارنة بمرحلة بداية انتشار الأزمة ويعد ذلك من الأمور المنطقية نظرا لتأقلم الأفراد على التعايش مع الأزمة ومجرد متابعة الأخبار بشكل يتناسب مع تطوراتها فى الوقت الحالى .

جدول رقم (8) يوضح مدى اعتماد المبحوثين (في مرحلة التعايش) على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن جائحة كورونا

الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات	ك	%
إلى حد كبير	91	45.5
إلى حد ما	93	46.5
لا اعتمد عليها على الإطلاق	16	8.0
الإجمالي	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق، أن اعتماد المبحوثين (في مرحلة التعايش) على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن جائحة كورونا جاء إلى حد ما بنسبة (46.5%)، وجاءت فئة الاعتماد إلى حد كبير بنسبة (45.5%)، وجاءت نسبة لا أعتمد على الإطلاق بنسبة (8.0%)

وتعكس هذه النتائج تراجع معدلات الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن الجائحة خلال مرحلة التعايش والتأقلم مقارنة ببداية انتشار الأزمة ويرجع ذلك لطبيعة المرحلة والتي اعتاد فيها الأخبار على التعايش مع الأزمة وعدم الخوف منها مقارنة بما سبق مجرد متابعة لمعرفة آخر المستجدات وطبيعة الموقف .

النتائج المتعلقة بمقياس الهلع

جدول رقم (9) يوضح الشعور بالهلع منذ بداية انتشار الأزمة ومع متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي

الشعور بالهلع مع بداية انتشار الأزمة	ك	%
نعم	174	87
لا	26	13
الإجمالي	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن نسبة (87%) من اجمالي عينة المبحوثين أصابهم الشعور بالهلع منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي مقابل (13%) لم يصيبهم الشعور بالهلع ويرجع ذلك الى انتشار أخبار الجائحة منذ البداية بشكل سلبي وسريع وارتفاع حالات الوفيات ومعدلات الإصابة بالفيروس والتأخر في معرفة العلاج وأسبابه وكيفية التعامل معه علاوة على شدة التحذيرات من خطورته وسرعة انتشاره وبالفعل سرعة انتشار هذه الأخبار من خلال مختلف الوسائل وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي مما تسبب في حالات من الذعر والهلع لدى الكثير مقارنة بالفئة القليلة التي لم يصيبها هذا الشعور.

جدول رقم (10) يوضح الشعور بالهلع أثناء مرحلة التأقلم والتعايش مع متابعة أخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي

الشعور بالهلع خلال مرحلة التعايش والتأقلم	ك	%
نعم	160	80
لا	40	20
الإجمالي	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن (80%) من إجمالي عينة المبحوثين مازالوا يعيشون حالة من الهلع من متابعة اخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي الآن وبعد مرحلة التعايش والتأقلم معها مقابل (20%) لا يشعرون بذلك، وترى الباحثة أن كثير من الأفراد الآن وفي ظل حالة التعتيم على الأخبار وعدم الحذر الكافي الآن رغبة في استمرار الحياة وتجنباً للخسائر الاقتصادية والسياسية والسياحية وعلى كافة المستويات وترجع الاحساس بالمسئولية والتعامل مع الأزمة بشكل لا يتناسب مع حجمها على الرغم من أن الخطر مازال مستمر وخاصة فيما يتعلق بكبار السن أو مصابي أمراض الجهاز التنفسي وحاسية الصدر الأمر الذي يجعل هذ الشعور مسيطر عليهم إلى الآن وقد تكون هناك حالات عانت من شدة الإصابة وتخشى تكرارها مرة اخرى وترى ان مع انتشار الأزمة في البداية كانت التحذيرات والوعى عند الأفراد اكثر من الآن مما يتسبب في استمرار حالة الهلع عند الكثير

مقياس مستويات الهلع

جدول رقم (11) يوضح مستويات الهلع المتعلق بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي أثناء بداية انتشار أزمة كورونا وخلال مرحلة التعايش معها

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبدا		نادرا		أحيانا		دائما		مع بداية الأزمة
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
66.4%	1.15	2.66	23.6	42	18.0	32	27.5	49	30.9	55	1- تذكرني أخبار الجائحة بالموت
65.4%	1.04	2.62	18.0	32	25.8	46	32.6	58	23.6	42	2- لدي الرغبة في البحث عن المعلومات والأخبار المتعلقة بالجائحة
60.4%	1.12	2.42	29.2	52	21.3	38	28.1	50	21.3	38	3- أعاني من الأفعال الوسواسية المرتبطة بالنظافة
59.0%	1.09	2.36	30.9	55	18.5	33	34.3	61	16.3	29	4- استمرار الشعور بعدم الراحة مع كثرة التعرض للأخبار عن جائحة كورونا
58.3%	1.07	2.33	30.9	55	19.7	35	34.8	62	14.6	26	5- أشعر بالخوف من فقدان السيطرة علي مجريات الأمور
53.9%	1.00	2.16	33.7	60	26.4	47	30.3	54	9.6	17	6- لدي احساس بانخفاض مستوي الدافعية للعمل
51.7%	1.00	2.07	39.3	70	21.9	39	31.5	56	7.3	13	7- لدي شعور بالانفصال بالانفصال عن الواقع عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة
47.2%	0.95	1.89	46.1	82	24.2	43	24.7	44	5.1	9	8- أشعر بالانفصال عن النفس - تبدد الشخصية عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة
45.5%	1.02	1.82	52.8	94	21.9	39	15.7	28	9.6	17	9- أعاني من عدم انتظام ضربات القلب أثناء سماع أخبار الجائحة
45.4%	1.02	1.81	53.9	96	19.7	35	17.4	31	9.0	16	10- تصرفاتي حادة مع المصابين بالفيروس

14	7.9	32	18.0	37	20.8	95	53.4	1.80	1.00	45.1%	11- الشعور المستمر بالاختناق وخاصة عقب التعرض المستمر لهذه الأخبار
12	6.7	30	16.9	37	20.8	99	55.6	1.75	0.97	43.7%	12- اشعر بأن هناك من يتأمر عليا - أو أن هناك بعض الأشخاص يكيد لي المكائد
10	5.6	30	16.9	38	21.3	100	56.2	1.72	0.94	43.0%	13- أعاني بشكل مستمر من الدوار وضيق التنفس خلال تلك الفترة
8	4.5	27	15.2	39	21.9	104	58.4	1.66	0.90	41.4%	14- أشعر بالألم في الصدر نتيجة التعرض المستمر لأخبار جائحة كورونا
4	2.2	28	15.7	33	18.5	113	63.5	1.57	0.84	39.2%	15- أعاني من ارتفاع في درجات الحرارة خلال تلك الفتره وخاصة أثناء سماع الأخبار بشكل متكرر
11	6.2	12	6.7	37	20.8	118	66.3	1.53	0.87	38.2%	16- أعاني من التعرق المستمر خلال تلك الفترة
4	2.2	17	9.6	36	20.2	121	68.0	1.46	0.76	36.5%	17- اعاني من الغثيان خلال تلك الفترة

#### مرحلة التعايش والتأقلم

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبدا		نادرا		أحيانا		دائما		مرحلة التعايش والتأقلم
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
40.8%	0.86	1.63	59.2	103	21.3	37	16.7	29	2.9	5	1- لدي شعور بالانفصال بالانفصال عن الواقع عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة
39.4%	0.82	1.57	60.9	106	23.6	41	12.6	22	2.9	5	2- أشعر بالانفصال عن النفس - تبدد الشخصية عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة

3- اشعر بالخوف من فقدان السيطرة علي مجريات الأمور	14	8.0	33	19.0	48	27.6	79	45.4	1.90	0.98	47.4%
4- لدي احساس بانخفاض مستوي الدافعية للعمل	14	8.0	35	20.1	35	20.1	90	51.7	1.84	1.01	46.1%
5- تذكرني أخبار الجائحة بالموت	30	17.2	39	22.4	39	22.4	66	37.9	2.19	1.12	54.7%
6- اشعر بأن هناك من يتأمر عليا - أو أن هناك بعض الأشخاص يكيد لي المكائد	7	4.0	28	16.1	26	14.9	113	64.9	1.59	0.90	39.8%
7- تصرفاتي حادة مع المصابين بالفيروس	13	7.5	22	12.6	37	21.3	102	58.6	1.69	0.96	42.2%
8- أعاني من الأفعال الوسواسية المرتبطة بالنظافة	25	14.4	31	17.8	41	23.6	77	44.3	2.02	1.10	50.6%
9- لدي الرغبة في البحث عن المعلومات والايخبار المتعلقة بالجائحة	27	15.5	47	27.0	36	20.7	64	36.8	2.21	1.10	55.3%
10- أشعر بالألم في الصدر نتيجة التعرض المستمر لأخبار جائحة كورونا	4	2.3	19	10.9	31	17.8	120	69.0	1.47	0.78	36.6%
11- أعاني من ارتفاع في درجات الحرارة خلال تلك الفترة وخاصة أثناء سماع الأخبار بشكل متكرر	2	1.1	19	10.9	39	22.4	114	65.5	1.48	0.73	36.9%
12- أعاني بشكل مستمر من الدوار وضيق التنفس خلال تلك الفترة	7	4.0	25	14.4	31	17.8	111	63.8	1.59	0.88	39.7%
13- الشعور المستمر بالاختناق وخاصة عقب التعرض المستمر لهذه الأخبار	7	4.0	29	16.7	33	19.0	105	60.3	1.64	0.90	41.1%
14- استمرار الشعور بعدم الراحة مع كثرة	9	5.2	41	23.6	40	23.0	84	48.3	1.86	0.95	46.4%



التعرض للأخبار عن جائحة كورونا											
15- أعاني من التعرق المستمر خلال تلك الفترة	4	2.3	14	8.0	28	16.1	128	73.6	1.39	0.73	34.8%
16- اعاني من الغثيان خلال تلك الفترة	2	1.1	16	9.2	27	15.5	129	74.1	1.37	0.70	34.3%
17- أعاني من عدم انتظام ضربات القلب أثناء سماع أخبار الجائحة	9	5.2	21	12.1	30	17.2	114	65.5	1.57	0.90	39.2%

يتضح من نتائج الجدول السابق العبارات التي تعكس مستويات الهلع المتعلق بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي أثناء بداية انتشار أزمة كورونا ما يلي :-

حيث جاءت (التذكر بأخبار الجائحة عن الموت في الترتيب الأول بوزن نسبي (66.4%) ثم (الرغبة في البحث عن المعلومات والأخبار المتعلقة بالجائحة بوزن نسبي (65.4%)، وجاء في الترتيب التالي (المعاناة من الأفعال الوسواسية المرتبطة بالنظافة بوزن نسبي (60.4%) (والشعور بعدم الراحة مع كثرة التعرض للأخبار عن جائحة كورونا بوزن نسبي (59.0%) ثم (الشعور بالخوف من فقدان السيطرة علي مجريات الأمور بوزن نسبي (58.3%). والاحساس بانخفاض مستوي الدافعية للعمل بوزن نسبي (53.9%) وجاء في الترتيب التالي (التعرض المستمر لأخبار الجائحة في الترتيب الأول بوزن نسبي (51.7%)، ثم (الشعور بالانفصال عن النفس وتبدد الشخصية عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة بوزن نسبي (47.2%)، ثم (المعاناة من عدم انتظام ضربات القلب بوزن نسبي (45.5%)، ثم (التصرفات الحادة مع المصابين بالفيروس بوزن نسبي (45.4%)، وجاء (الشعور بالاختناق وخاصة عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة بوزن نسبي (45.1%)، (والشعور بالتأمر من قبل الآخرين بوزن نسبي (43.7%)، ثم (المعاناة من الدوار وضيق التنفس خلال فترة انتشار الأخبار بوزن نسبي (43.0%)، ثم (الشعور بالألم في الصدر بوزن نسبي (41.4%) ثم (المعاناة من ارتفاع درجات الحرارة خلال استمرار سماع الأخبار بوزن نسبي (39.2%)، ثم (المعاناة من التعرق المستمر خلال تلك الفترة بوزن نسبي (38.2%)، ثم (المعاناة من الغثيان خلال تلك الفترة بوزن نسبي (36.5%).

واختلفت تقييمات الباحثين حول العبارات التي تعكس مستويات الشعور بالهلع عند التعرض لأخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي منذ بداية انتشار الأزمة وخلال فترة التعاض والتأقلم حيث جاءت في هذه الفترة (الرغبة في البحث عن المعلومات والأخبار المتعلقة بالجائحة في الترتيب الأول بوزن نسبي (55.3%) ثم (التذكر بأخبار الموت في الترتيب الثاني بوزن نسبي (54.7%) ثم (المعاناة من الأفعال الوسواسية المرتبطة بالنظافة بوزن نسبي (50.6%) وجاء في الترتيب التالي (الخوف من السيطرة علي مجريات الأمور بوزن نسبي (47.4%) (استمرار الشعور بعدم الراحة مع كثرة التعرض للأخبار عن جائحة كورونا بوزن نسبي (46.4%) ثم (الإحساس بانخفاض مستوي الدافعية للعمل بوزن نسبي (46.1%)

والتصرفات الحادة مع المصابين بالفيروس بوزن نسبي (42.2%) ثم (الشعور بالاختناق وخاصة عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة بوزن نسبي (41.1%) ثم (الشعور بالانفصال عن الواقع عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة بوزن نسبي (40.8%) وجاء في الترتيب التالي (الشعور بالتأمر من قبل الآخرين بوزن نسبي (39.8%) ثم (المعاناة من الدوار وضيق التنفس خلال فترة انتشار الأخبار بوزن نسبي (39.7%)، و(المعاناة من عدم انتظام ضربات القلب بوزن نسبي (39.2%) ثم (المعاناة من ارتفاع في درجات الحرارة بوزن نسبي (36.9%) و(الشعور بالألم في الصدر جاء بوزن نسبي (36.3%) (المعاناة من التعرق المستمر خلال تلك الفترة بوزن نسبي (34.8%)، المعاناة من الغثيان خلال تلك الفترة بوزن نسبي (34.2%).

ونستنتج مما سبق وفي ضوء المقاييس السابقة والتي اعتمدت عليها الباحثة في الدراسة ومنها مقياس الهلع الذي قدمته الباحثة في شكل عبارات تعكس تفاعل المبحوثين معاها اختلاف درجات الشعور بالهلع علاوة على درجة التعبير عنه من خلال العبارات السابقة وارجعت الباحثة ذلك لطبيعة الفرد ومدى علاقته بالجائحة ودرجة خطورتها وقربها منه ومن افراد عائلته .

#### النتائج المتعلقة بمقياس القلق

جدول رقم (12) يوضح الشعور بالقلق منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي

الشعور بالقلق منذ بداية الأزمة	ك	%
نعم	166	83%
لا	34	17%
الإجمالي	200	100%

يتضح من نتائج الجدول السابق أن نسبة (83%) من إجمالي عينة المبحوثين أصابهم الشعور بالقلق منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي مقابل (17%) لم يصيبهم الشعور بالقلق ويرجع ذلك الى أنه على الرغم من اعتياد الأفراد على الإصابة بالعدوى الفيروسية إلا أن معدلات انتشار فيروس كورونا منذ البداية كان سريعاً جداً وغير معروف للكثير وخاصة طرق الوقاية والعلاج منه، الأمر الذي يفسر حالات القلق المتزايدة من الإصابة بهذا المرض وخاصة في ظل انتشار المعلومات والشائعات في مختلف الوسائل وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي .

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (كلا من خولة بنت سالم وإيمان عبد الجليل)<sup>(39)</sup> التي أظهرت أن مستوي القلق جاء متوسطاً كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوي القلق بين عينة المبحوثين

**جدول رقم (13) يوضح الشعور بالقلق خلال مرحلة التعايش والتأقلم مع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي**

الشعور بالقلق خلال مرحلة التعايش والتأقلم	ك	%
نعم	160	80%
لا	40	20%
المجموع	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن نسبة (80%) من إجمالي عينة المبحوثين أصابهم الشعور بالقلق خلال مرحلة التعايش والتأقلم مع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي مقابل (20%) لم يصيبهم الشعور بالقلق ويرجع ذلك إلى نفس المؤشرات السابقة حول أن أخبار الجائحة الآن أصبحت غير معلن عنها بشكل صحيح على الرغم من استمرار حالات الإصابة وظهور تحورات مختلفة.

**جدول رقم (14) يوضح مقياس القلق المتعلق بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي أثناء بداية إنتشار الأزمة وخلال مرحلة التعايش معها**

مع بداية انتشار الأزمة	دائما		أحيانا		نادرا		أبدا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
1- عقب التعرض لأخبار الجائحة يتتابني القلق الدائم من فقدان أحد أفراد عائلتي	33.7	56	26.5	44	11.4	19	28.3	47	2.66	1.21	66.4%
2- يتصاعد القلق تدريجيا لدي بمجرد سماعي لأي أخبار عن جائحة كورونا	25.3	42	26.5	44	19.9	33	28.3	47	2.49	1.15	62.2%
3- يلازمني الشعور بالتوتر الداخلي نتيجة انتشار الأخبار وسرعة تداولها	14.5	24	31.3	52	19.9	33	34.3	57	2.26	1.08	56.5%
4- أشعر بعدم الاستقرار النفسي مع زيادة سماع الأخبار عن ازدياد اعداد المصابين بجائحة كورونا	13.3	22	30.1	50	23.5	39	33.1	55	2.23	1.06	55.9%
5- لدي تزاخم في الأفكار المتعلقة بالجائحة	13.3	22	25.3	42	24.1	40	37.3	62	2.14	1.07	53.6%
6- كثرة للتعرض للأخبار في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتى الموت	10.2	17	18.1	30	25.9	43	45.8	76	1.93	1.02	51.5%
7- ازداد انفعالي وعصبيتي تجاه الامور البسيطة خلال تلك الفترة عما سبق	13.3	22	19.3	32	26.5	44	41.0	68	2.05	1.07	51.2%

15	9.0	36	21.7	44	26.5	71	42.8	1.97	1.01	49.2%	٨- مجرد سماعي لأخبار جائحة كورونا يجعلني لا استطيع التركيز في أي شيء
17	10.2	33	19.9	39	23.5	77	46.4	1.94	1.04	48.5	٩- أعاني من الاكتئاب عقب التعرض - قراءة - سماع أخبار الجائحة
23	13.9	34	20.5	39	23.5	70	42.2	2.06	1.09	48.2%	١٠ - كثرة الأخبار والمعلومات المتداولة في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتي الموت
6	3.6	41	24.7	36	21.7	83	50.0	1.82	0.93	45.5%	١١ - أعاني من التعب والإرهاق المستمر في تلك الفترة
10	6.0	33	19.9	29	17.5	94	56.6	1.75	0.98	43.8%	١٢ - ينتابني شعور بالتهيج وعدم القدرة علي علي السيطرة عند التعرض لأخبار جائحة كورونا
5	3.0	21	12.7	33	19.9	107	64.5	1.54	0.83	38.6%	١٣ - أشعر بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الإصابة بعد التعرض لأخبار الجائحة

مرحلة التعايش والتأقلم

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبدا		نادرا		أحيانا		دائما		مرحلة التعايش والتأقلم
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
%57.0	1.16	2.28	34.4	55	25.0	40	18.8	30	21.9	35	١ - عقب التعرض لأخبار الجائحة ينتابني القلق الدائم من فقدان أحد أفراد عائلتي
%49.1	1.02	1.96	45.0	72	22.5	36	23.8	38	8.8	14	٢ - يلازمني الشعور بالتوتر الداخلي نتيجة انتشار الأخبار وسرعة تداولها
%47.7	0.94	1.91	41.9	67	32.5	52	18.8	30	6.9	11	٣ - يتصاعد القلق تدريجيا لدي بمجرد سماعي لأي أخبار عن جائحة كورونا
%44.7	0.87	1.79	48.8	78	25.6	41	23.8	38	1.9	3	٤ - أشعر بعدم الاستقرار النفسي مع زيادة سماع الأخبار عن ازدياد اعداد المصابين بجائحة كورونا
%43.9	0.92	1.76	51.3	82	28.1	45	14.4	23	6.3	10	٥ - لدي تزاخم في الأفكار المتعلقة بالجائحة
%43.3	0.94	1.73	55.0	88	23.1	37	15.6	25	6.3	10	٦ - كثرة الأخبار والمعلومات المتداولة في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتى الموت
%42.7	0.87	1.71	53.1	85	26.3	42	17.5	28	3.1	5	٧ - مجرد سماعي لأخبار جائحة كورونا يجعلني لا أستطيع التركيز في أي شئ
%42.2	0.93	1.69	56.9	91	23.8	38	13.1	21	6.3	10	٨ - كثرة للتعرض للأخبار في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتى الموت
%41.9	0.89	1.68	57.5	92	21.3	34	17.5	28	3.8	6	٩ - ازداد انفعالي وعصبيتي تجاه الامور البسيطة خلال تلك الفترة عما سبق

10- أعاني من الاكتئاب عقب التعرض - قراءة - سماع أخبار الجائحة	8	5.0	22	13.8	37	23.1	93	58.1	1.66	0.90	41.4%
11- أعاني من التعب والإرهاق المستمر في تلك الفترة	4	2.5	29	18.1	30	18.8	97	60.6	1.63	0.87	40.6%
12- ينتابني شعور بالتهيج وعدم القدرة علي السيطرة عند التعرض لأخبار جائحة كورونا	5	3.1	20	12.5	32	20.0	103	64.4	1.54	0.83	38.6%
13- أشعر بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الإصابة بعد التعرض لأخبار الجائحة	3	1.9	13	8.1	32	20.0	112	70.0	1.42	0.72	35.5%

أشار المبحوثين إلي العبارات التي تعكس مستويات الشعور بالقلق من خلال التعرض لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي أثناء بداية انتشار الأزمة وفقا لمدي الشعور بها حيث جاءت عبارة (عقب التعرض لأخبار الجائحة ينتابني القلق الدائم من فقدان أحد افراد عائلتي في الترتيب الأول بوزن نسبي 66.4%) ثم (يتصاعد القلق تدريجيا لدي بمجرد سماعي لأي أخبار عن جائحة كورونا بوزن نسبي 62.2%) ثم (الشعور بالتوتر الداخلي نتيجة انتشار الأخبار وسرعة تداولها بوزن نسبي 56.5%) ثم في الترتيب التالي (الشعور بعدم الاستقرار النفسي مع زيادة سماع الأخبار عن ازدياد اعداد المصابين بجائحة كورونا بوزن نسبي 55.9%) ثم (-التزام في الأفكار المتعلقة بالجائحة بوزن نسبي 53.6%) ثم (كثرة الأخبار والمعلومات المتداولة في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتي الموت بوزن نسبي 51.5%) وجاء في الترتيب التالي (ازداد انفعالي و عصبيتي تجاه الامور البسيطة خلال تلك الفترة عما سبق بوزن نسبي 51.2%) ثم (-سماع أخبار جائحة كورونا يجعلني لا استطيع التركيز في أي شئ بوزن نسبي 49.2%) ثم (المعاناه من الاكتئاب عقب التعرض - قراءة - سماع أخبار الجائحة بوزن نسبي 48.5%)

وجاءت عبارة (كثرة للتعرض للأخبار في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتى الموت بوزن نسبي 48.2%) ثم (المعاناه من التعب والإرهاق المستمر في تلك الفترة بوزن نسبي 45.5%) ثم (الشعور بالتهيج وعدم القدرة علي السيطرة عند التعرض لأخبار جائحة كورونا بوزن نسبي 43.8%) واخير عبارة (أشعر بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الإصابة بعد التعرض لأخبار الجائحة بوزن نسبي 38.6%)

واتفق المبحوثين على العبارة التي تشير إلى عقب التعرض لأخبار الجائحة يزداد القلق الدائم من فقدان أحد أفراد العائلة وذلك حتى مع استمرار سماع الأخبار خلال مرحلة التأقلم والتعايش كمؤشر لقياس مستويات القلق فجاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي 57.0%، ثم عبارة (الشعور بالتوتر الداخلي نتيجة انتشار الأخبار وسرعة تداولها بوزن نسبي 49.1%) ثم (تصاعد القلق تدريجيا لدي بمجرد سماعي لأي أخبار عن جائحة كورونا بوزن

نسبى 47.7%) ثم الشعور بعدم الاستقرار النفسي مع زيادة سماع الأخبار عن ازدياد أعداد المصابين بجائحة كورونا بوزن نسبي 44.7%) ثم (التزام في الأفكار المتعلقة بالجائحة بوزن نسبي 43.9%) ثم (كثرة الأخبار والمعلومات المتداولة في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتى الموت بوزن نسبي 43.3%) ثم (مجرد سماعي لأخبار جائحة كورونا يجعلني لا أستطيع التركيز في أي شيء بوزن نسبي 42.7%) ثم (كثرة التعرض للأخبار في مواقع التواصل الاجتماعي تدفعني للتفكير المستمر حتى الموت بوزن نسبي 42.2%) وجاء في الترتيب التالي عبارة (ازداد انفعالي وعصبيتي تجاه الأمور البسيطة خلال تلك الفترة عما سبق بوزن نسبي 41.9%) ثم عبارة (المعاناة من الاكتئاب عقب التعرض - قراءة - سماع أخبار الجائحة بوزن نسبي 41.4%) ثم (المعاناة من التعب والإرهاق المستمر في تلك الفترة بوزن نسبي 40.6%) ثم الشعور بالتهيج وعدم القدرة علي السيطرة عند التعرض لأخبار جائحة كورونا بوزن نسبي 38.6%) وأخيرا (أشعر بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الإصابة بعد التعرض لأخبار الجائحة بوزن نسبي 35.5%)

ومن خلال ما سبق يتضح أن مستويات الشعور بالقلق كان ومازالت موجودة منذ بداية انتشار الأزمة وإلى الآن خلال مرحلة التأقلم والتعايش معها إلا أن مؤشرات التعبير عنها والتي تمثلت في العبارات السابقة اختلفت من فترة إلى أخرى حسب طبيعة كل مرحلة.

#### النتائج المتعلقة بمقياس الخوف

جدول رقم (15) يوضح الشعور بالخوف منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار علي مواقع التواصل الاجتماعي

الشعور بالخوف منذ بداية انتشار الأزمة	ك	%
نعم	154	77%
لا	46	23%
المجموع	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن نسبة (77%) من إجمالي عينة المبحوثين أصابهم الشعور بالخوف منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي مقابل (23%) لم يصيبهم الشعور بالخوف ويرجع ذلك إلى أن أخبار الفقد والمرض والترقب والتي فرضت نفسها بقوة منذ بداية انتشار مما جعل الخوف هو المحرك الأساسي لتصرفات الأفراد ومن أكثر الملامح التي تميز هذه الفترة .

**جدول رقم (16) يوضح الشعور بالخوف أثناء مرحلة التعايش والتأقلم مع الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي**

الشعور بالخوف أثناء مرحلة التأقلم والتعايش	ك	%
نعم	157	78.6
لا	43	21.5
المجموع	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن نسبة (78.6%) من إجمالي عينة الباحثين أصابهم الشعور بالخوف أثناء مرحلة التعايش والتأقلم ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي مقابل (21.5%) لم يصيبهم الشعور بالخوف وترى الباحثة أن استمرار وجود الفيروس إلى الآن على الرغم من تعايش الأفراد والمجتمعات معاً رغبتاً في استمرار الحياة كقبله باستمرار احساس الخوف وإن لم يكن بنفس قوة ظهور المرض لاختلاف استقبال ومناعة كل فرد عن الآخر علاوة على الكثير من التعتيم في الأخبار الآن عما سبق مما يدفع إلى استمرار الشعور بالخوف .

**مقياس مستويات الخوف**

**جدول رقم (17) يوضح مستويات الخوف المتعلق بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي أثناء بداية انتشار أزمة كورونا وخلال مرحلة التعايش معها**

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		بداية انتشار الأزمة
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
67.4%	1.20	2.69	260	40	13.6	21	25.3	39	35.1	54	١ - ينتابني الخوف المستمر من إصابة أحد من أفراد اسرتي أو أحد من معارفي مع استمرار سماع الأخبار عن تزايد اعداد المصابين
60.4%	1.19	2.42	32.5	50	18.8	29	23.4	36	25.3	39	٢ - أشعر بالخوف المستمر من العدوي وخاصة مع استمرار سماع اخبار جانحة كورونا
59.9%	1.15	2.40	29.9	46	24.7	38	21.4	33	24.0	37	٣ - يلازمني الشعور بالخوف من الآخرين حتي لا يصيبني الفيروس في تلك الفترة



27	17.5	40	26.0	29	18.8	58	37.7	2.23	1.14	55.8%	٤- أشعر بأن حياتي مهددة طوال الوقت
9	5.8	28	18.2	40	26.0	77	50.0	1.80	0.94	45.0%	٥- أعاني من التعب والارهاق المستمر
11	1.7	22	14.3	73	24.0	48	54.5	41.7	60.9	45.3%	٦- أعاني من اضطرابات النوم
12	7.8	22	14.3	32	20.8	88	57.1	1.73	0.98	43.2%	٧- أعاني من الأحلام المزعجة والكوابيس من تكرار سماع الأخبار عن الجائحة
3	1.9	23	14.9	29	18.8	99	64.3	1.55	0.82	38.6%	٨- اشعر بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الاصابة بعد التعرض لأخبار جائحة كورونا

### مرحلة التعايش والتأقلم

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبدا		نادرا		أحيانا		دائما		مرحلة التعايش والتأقلم
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
51.3%	1.04	2.05	40.1	63	26.1	41	22.3	35	11.5	18	١- أشعر بالخوف المستمر من العدوي وخاصة مع استمرار سماع اخبار جائحة كورونا
49.4%	1.01	1.97	42.7	67	26.8	42	21.0	33	9.6	15	٢- أشعر بأن حياتي مهددة طوال الوقت
58.9%	1.21	2.36	35.7	56	18.5	29	20.4	32	25.5	40	٣- ينتابني الخوف المستمر من اصابة أحد من أفراد اسرتي أو أحد من معارفي مع استمرار سماع الأخبار عن تزايد اعداد المصابين

18	11.5	35	22.3	38	24.2	66	42.0	2.03	1.05	50.8%	٤- يلازمني الشعور بالخوف من الآخرين حتي لا يصيبني الفيروس في تلك الفترة
7	4.5	25	15.9	31	19.7	94	59.9	1.65	0.90	41.2%	٥- أعاني من الأحلام المزعجة والكوابيس من تكرار سماع الأخبار عن الجائحة
8	5.1	21	13.4	31	19.7	97	61.8	1.62	0.90	40.4%	٦- أعاني من اضطرابات النوم
3	1.9	15	9.6	38	24.2	101	64.3	1.49	0.75	37.3%	٧- اشعر بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الإصابة بعد التعرض لأخبار جائحة كورونا
7	4.5	24	15.3	34	21.7	92	58.6	1.66	0.90	41.4%	٨- أعاني من التعب والإرهاق المستمر

أشار المبحوثون إلي العبارات التي تعكس مستويات الشعور بالخوف من خلال التعرض لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي أثناء بداية انتشار الأزمة، حيث جاءت العبارة الخاصة ب (الخوف المستمر من إصابة أحد من أفراد أسرتي أو أحد من معارفي مع استمرار سماع الأخبار عن تزايد أعداد المصابين في الترتيب الأول بوزن نسبي 67.4%) ثم (الشعور بالخوف المستمر من العدوي وخاصة مع استمرار سماع اخبار جائحة كورونا بوزن نسبي 60.4%) ثم عبارة (الشعور بالخوف من الآخرين حتي لا يصيبني الفيروس في تلك الفترة بوزن نسبي 59.9%) وجاءت في الترتيب التالي عبارة (الشعور بأن حياتي مهددة طوال الوقت بوزن نسبي 55.8%) ثم عبارة (المعاناة من التعب والإرهاق المستمر بوزن نسبي 45.0%) ثم (المعاناة من اضطرابات النوم بوزن نسبي 43.5%) ثم (المعاناة من الأحلام المزعجة والكوابيس من تكرار سماع الأخبار عن الجائحة بوزن نسبي 43.2%) وفي الترتيب الأخير (الشعور بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الإصابة بعد التعرض لأخبار جائحة كورونا 38.6%) ويعكس ما سبق اختلاف شعور المبحوثين بالخوف وامكانية التعبير عنه بما يتناسب مع العبارات المتفق عليها وفقا لمقياس الخوف .

واتفق المبحوثيون على نفس العبارات التي تعكس مستوى الشعور بالخوف منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التعايش والتأقلم معاها حيث جاءت عبارة (الخوف المستمر من إصابة أحد من أفراد أسرتي أو أحد من معارفي مع استمرار سماع الأخبار عن تزايد أعداد المصابين في الترتيب الأول أيضاً بوزن نسبي 58.9%) ثم في الترتيب الثاني أيضاً (الشعور بالخوف المستمر من العدوي وخاصة مع استمرار سماع اخبار جائحة كورونا بوزن نسبي 51.3%) ثم عبارة (الشعور بالخوف من الآخرين حتي لا يصيبني الفيروس في تلك الفترة بوزن نسبي 50.8%) في الترتيب الثالث أيضاً ، ثم عبارة (الشعور بأن حياتي مهددة طوال الوقت بوزن نسبي 49.4%) ثم عبارة (المعاناه من التعب والإرهاق

المستمر بوزن نسبي 41.4%) ثم عبارة (المعاناة من الأحلام المزعجة والكوابيس من تكرار سماع الأخبار عن الجائحة بوزن نسبي 41.2%) ثم (المعاناة من اضطرابات النوم بوزن نسبي 40.4%) ثم (الشعور بارتفاع في ضغط الدم نتيجة التفكير في الإصابة بعد التعرض لأخبار جائحة كورونا بوزن نسبي 37.3%)

وتعكس النتائج السابقة أن مقياس الشعور بالخوف وإمكانية التعبير عنه من خلال العبارات السابقة واحدة في معظمها لدى المبحوثين منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم والتعايش معاها لا يوجد اختلاف باختلاف الفترة .

النتائج المتعلقة بمقياس التأقلم والتعايش

جدول رقم (18) يوضح دور مواقع التواصل في نشر ثقافة التأقلم والتعايش مع جائحة كورونا

نشر ثقافة التأقلم	ك	%
نعم	163	81.5%
لا	37	18.5%
الإجمالي	200	100

يتضح من نتائج الجدول السابق أن حوالي (81.5%) من عينة المبحوثين يرون أن لمواقع التواصل الاجتماعي دورا في نشر ثقافة التأقلم حول جائحة الكورونا في الفترة الأخيرة مقابل (18.5%) لم يروا ذلك، ويرجع ذلك إلى أن العالم بدأ يتجه إلى مرحلة جديدة في التعامل مع الوباء وهي مرحلة التعايش التي تدعوا إلى عودة الحياة ومظاهرها المختلفة مثل تخفيف حالات الإغلاق ورفع القيود السياحية والتجارية والعودة للفتح بشكل تدريجي وهذا ما سعت إلى نشره مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير في الفترة الأخيرة عبر صفحاتها المختلفة

جدول رقم (19) يوضح دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة التأقلم

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا اتفق بقوة		لا اتفق		محايد		اتفق		اتفق بقوة		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
76.6	0.97	%3.83	%1.8	3	%6.1	10	%27.6	45	%36.2	59	%28.2	46	1- تمكنت وسائل التواصل الاجتماعي من نشر ثقافة التأقلم الديني المتمثل في المجال الروحاني واتقاء الشبهات عند الشك بوجود بعض الإصابات والابتعاد عنها
76.6	0.99	3.83	%2.5	4	%6.1	10	%25.8	42	%37.4	61	%28.2	46	2- تمكنت وسائل التواصل الاجتماعي من نشر ثقافة التأقلم الثقافي المتمثل في المجال القيمي الاجتماعي مثل العادات والتقاليد والبعد عن المحيط المحيظ وفقدان الأصدقاء وجود نوع من التغيير الثقافي من أجل الحماية

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا اتفق بقوة		لا اتفق		محايد		اتفق		اتفق بقوة		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
77.4	1.06	3.87	2.5%	4	10.4%	17	17.2%	28	37.4%	61	32.5%	53	3- نجحت وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة التأقلم القانوني، المتمثل في الالتزام بالقوانين الحكومية والنشرات الإعلامية والدعوة الفردية والجماعية بشكل متواصل والتي يتم نشرها إعلاميا من قبل الأفراد أو المؤسسات العامة
73.7	0.98	3.69%	1.2%	2	9.2%	15	33.1%	54	32.5%	53	23.9%	39	4- تمكنت وسائل التواصل الاجتماعي من نشر ثقافة التأقلم الاقتصادي المتمثل في مستويات الدخل لدي الأسر وأوضاعهم المادية بشكل مفصل والحاجة لدي الفئات المحتاجة خاصة في ظل ظروف الإغلاق

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا اتفق بقوة		لا اتفق		محايد		اتفق		اتفق بقوة		العبارات
			%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
75.1	1.02	%3.75	%1.8	3	%9.2	15	%28.8	47	%31.9	52	%28.2	46	5- نجحت وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة التعايش النفسي بمجالاته السلم الاجتماعي والتسامح وقبول الآخر والحوار والتعاون
74.6	1.11	3.75	%2.5	4	%21.9	21	%25.2	41	%28.2	46	%31.3	51	6- نجحت وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة التأقلم النفسي ( التكيف التشجيعي ) لأفراد المجتمع
78.7	1.01	%3.93	%1.8	3	%8.0	13	%19.0	31	%37.4	61	%33.7	55	7- نجحت وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة التأقلم الطبي والصحي مثل إجراء فحوصات طبية باستمرار ، وعلاج وحجر ذاتي ووقاية طبية

تعكس نتائج الجدول السابق رأى المبحوثين فى دور وسائل التواصل الاجتماعي فى نشر ثقافة التأقلم حول أزمة الكورونا خلال مرحلة التعايش معها من خلال العبارات السابقة

حيث جاء الدور المرتبط بنشر ثقافة التأقلم الطبي والصحي مثل اجراء الفحوصات في الترتيب الأول (بوزن نسبي 78.7%) يعد ذلك من الأمور الطبيعية التي ترتبط بطبيعة الأزمة، ثم نشر ثقافة التأقلم القانوني المتمثل في الالتزام بالقوانين الحكومية والنشرات الإعلامية والدعوة الفردية والجماعية بشكل متواصل والتي يتم نشرها إعلاميا من قبل الافراد أو المؤسسات العامة في الترتيب الثاني (بوزن نسبي 77.4%) ويرجع ذلك بحكم المسؤولية القانونية التي تقع على عاتق كل مصاب تجاه الآخرين وتجاه المجتمع، ثم تساوت النسب في رأى المبحوثين بين نشر ثقافة التأقلم الديني المتمثل في المجال الروحاني واثقاء الشبهات عند الشك بوجود بعض الإصابات والابتعاد عنها، وثقافة التأقلم الثقافي المتمثل في المجال القيمي الاجتماعي مثل العادات والتقاليد والبعد عن المحيط وفقدان الأصدقاء وجود نوعا من التغيير الثقافي من أجل الحماية (بوزن نسبي 76.6%)، وجاء في الترتيب التالي نشر ثقافة التعايش النفسي بمجالاته السلم الاجتماعي والتسامح وقبول الآخر والحوار والتعاون (بوزن نسبي 75.1%)، ثم في نشر ثقافة التأقلم النفسي التكيف التشجيعي) لأفراد المجتمع (بوزن نسبي 74.6%) وأخيرا نشر ثقافة التأقلم الاقتصادي المتمثل في مستويات الدخل لدي الاسر وأوضاعهم المادية بشكل مفصل والحاجة لدي الفئات المحتاجة خاصة في ظل ظروف الإغلاق (بوزن نسبي 73.7%)، وتعكس هذه النتائج دور وسائل التواصل فيما بعد الأزمة في نشر فكر وثقافة وخلق نموذج تستطيع الأفراد التعايش معه في ظل الظروف الراهنة .

#### ثانيا :- نتائج العلاقة بين متغيرات الدراسة

##### ١- ثبات مقاييس الدراسة

##### جدول رقم (20) يوضح مدى ثبات مقاييس الدراسة

معامل الصدق الذاتي	ثبات ألفا كرونباخ	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجات		مقاييس الدراسة
					الحد الأدنى	الحد الأقصى	
0.989	0.979						
0.975	0.950	%65.9	10.29	33.60	51	17	مقياس الهلع اثناء الأزمة
0.956	0.914	%72.9	5.94	19.69	27	9	مقياس الآثار النفسية الهلع اثناء الأزمة
0.963	0.928	%58.0	5.50	13.91	24	8	مقياس الآثار الجسدية الهلع اثناء الأزمة
0.956	0.913	%56.1	9.92	28.61	51	17	مقياس الهلع في مرحلة التأقلم والتعايش
0.937	0.878	%62.3	6.33	16.82	27	9	مقياس الآثار النفسية الهلع في مرحلة التأقلم والتعايش
0.949	0.901	%49.1	4.88	11.80	24	8	مقياس الآثار الجسدية الهلع في مرحلة التأقلم والتعايش

معامل الصدق الذاتي	ثبات ألفا كرونباخ	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجات		مقاييس الدراسة
					الحد الأدنى	الحد الأقصى	
0.984	0.969	%68.8	10.15	26.85	39	13	مقياس القلق اثناء الأزمة
0.979	0.959	%72.0	7.50	19.43	27	9	مقياس الآثار النفسية للقلق اثناء الأزمة
0.949	0.900	%61.9	3.08	7.42	12	4	مقياس الآثار الجسدية للقلق اثناء الأزمة
0.983	0.967	%58.1	8.84	22.67	39	13	مقياس القلق في مرحلة التأقلم والتعايش
0.977	0.954	%60.0	6.42	16.21	27	9	مقياس الآثار النفسية للقلق في مرحلة التأقلم والتعايش
0.950	0.903	%53.8	2.78	6.46	12	4	مقياس الآثار الجسدية للقلق في مرحلة التأقلم والتعايش
0.978	0.956	%69.0	6.40	16.55	24	8	مقياس الخوف اثناء الأزمة
0.974	0.949	%76.4	4.70	11.46	15	5	مقياس الآثار النفسية للخوف اثناء الأزمة
0.961	0.923	%56.6	2.37	5.09	9	3	مقياس الآثار الجسدية للخوف اثناء الأزمة
0.979	0.958	%61.2	6.09	14.69	24	8	مقياس الخوف في مرحلة التأقلم والتعايش
0.974	0.948	%66.3	4.37	9.94	15	5	مقياس الآثار النفسية للخوف في مرحلة التأقلم والتعايش
0.961	0.924	%52.8	2.23	4.75	9	3	مقياس الآثار الجسدية للخوف في مرحلة التأقلم والتعايش
0.991	0.982	%76.0	5.80	26.61	35	7	ثقافة نشر التأقلم

تعكس نتائج الجدول السابق ، نتائج ثبات صحة المقاييس المستخدمة في الدراسة :-

أولاً :- نتائج مقياس الهلع اثناء الأزمة وخلال مرحلة التعايش والتأقلم :-

عكست النتائج أن الشعور بالهلع بأبعاده الجسدية والنفسية جاءت بشكل أكبر لدي المبحوثين بوزن نسبي (65.9%) منذ بداية انتشار الأزمة عنة في مرحلة التأقلم والتعايش بوزن نسبي (56.1%)، كما جاءت الآثار النفسية للهلع مع بداية انتشار الأزمة بوزن نسبي (72.9%) مقابل (62.3%) خلال مرحلة التعايش والتأقلم، وفيما يتعلق بالآثار الجسدية للهلع مع بداية انتشار الأزمة جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (58.0%) ثم مرحلة التعايش والتأقلم بوزن نسبي (49.1%).



### ثانياً :- نتائج مقياس القلق أثناء الأزمة وخلال مرحلة التعايش والتأقلم :-

عكست النتائج أن الشعور بالقلق بأبعاده الجسدية والنفسية جاءت بشكل أكبر لدى المبحوثين بوزن نسبي (68.8%) منذ بداية انتشار الأزمة عنة في مرحلة التأقلم والتعايش بوزن نسبي (58.1%)، كما جاءت الآثار النفسية للقلق مع بداية انتشار الأزمة بوزن نسبي (72.0%) مقابل (60.0%) خلال مرحلة التعايش والتأقلم، وفيما يتعلق بالآثار الجسدية للقلق مع بداية انتشار الأزمة جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (61.9%) ثم مرحلة التعايش والتأقلم بوزن نسبي (53.8%).

### ثالثاً :- نتائج مقياس الخوف أثناء الأزمة وخلال مرحلة التعايش والتأقلم :-

عكست النتائج أن الشعور بالخوف بأبعاده الجسدية والنفسية جاءت بشكل أكبر لدى المبحوثين بوزن نسبي (69.0%) منذ بداية انتشار الأزمة عنة في مرحلة التأقلم والتعايش بوزن نسبي (61.2%)، كما جاءت الآثار النفسية للخوف مع بداية انتشار الأزمة بوزن نسبي (76.4%) مقابل (66.3%) خلال مرحلة التعايش والتأقلم، وفيما يتعلق بالآثار الجسدية للخوف مع بداية انتشار الأزمة جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي (56.6%) ثم مرحلة التعايش والتأقلم بوزن نسبي (52.8%).

وتؤكد هذا النتائج صحة النتائج السابقة بأن انتشار الأزمة منذ بدايتها تسبب في حالات من الهلع والقلق والخوف لدى المبحوثين بأبعاده الجسدية والنفسية نظراً لصعوبة الأزمة وعدم توافر المعلومات الصحيحة وغموض الموقف لدى الكثير من الأفراد

### نتائج العلاقة بين متغيرات الدراسة

نتائج العلاقة بين معدلات التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وبين مستويات كلا من الهلع والقلق والخوف

١ - معدل التعرض ومستويات الهلع

جدول رقم (21) مقياس الهلع وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي كأحد مصادر الأخبار عن جائحة الكورونا

مقياس الهلع وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع مرحلة التأقلم والتعايش				مقياس الهلع وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع بداية انتشار الأزمة			
العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	مرحلة التأقلم والتعايش	العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	بداية انتشار الأزمة
149	0.393	0.071	مقياس الهلع في مرحلة التأقلم والتعايش	166	0.004	**0.222	مقياس الهلع أثناء الأزمة
149	0.603	0.043	مقياس الآثار النفسية للهلع في مرحلة التأقلم والتعايش	166	0.000	0.269	مقياس الآثار النفسية للهلع أثناء الأزمة
149	0.264	0.092	مقياس الآثار الجسدية للهلع في مرحلة التأقلم والتعايش	166	0.106	0.126	مقياس الآثار الجسدية للهلع أثناء الأزمة

تعكس نتائج الجدول السابق العلاقة بين معدل التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الهلع بآثاره النفسية والجسدية منذ بداية الأزمة حيث جاءت العلاقة ايجابية ضعيفة فيما يتعلق بالمقياس الأول (0.004) والمقياس الثاني (0.000) وغير دالة عند المقياس الثالث (0.106)، وفيما يتعلق بمرحلة التعايش والتأقلم وعلاقة مقياس الهلع بآثاره النفسية والجسدية ومعدل التعرض أكدت النتائج على أنه لا توجد علاقة دالة عند المقياس الأول (0.393) وعند المقياس الثاني (0.603) وعند المقياس الثالث (0.264) وهذا يعني أن التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي عند بداية الأزمة ادي إلي زيادة مستويات الهلع لدي عينة المبحوثين وخاصة فيما يتعرض بالآثار النفسية فقط اما الجسدية لا يوجد تأثير ويعد ذلك من الأمور المنطقية التي تسببت فيها الأزمة وكل ما نشر وبث عنها في الوسائل المختلفة وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي ومع مرور الوقت وظهور فكرة التعايش مع الأزمة بكل ابعادها أصبح تأثير التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي أقل بكثير لدي عينة الدراسة وبالتالي انعكاسة علي مستويات الهلع بآثاره النفسية والجسدية

٢- معدل التعرض ومستويات القلق

جدول رقم (22) مستويات القلق وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي كأحد مصادر الأخبار عن جائحة الكورونا

مقياس القلق وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع مرحلة التأقلم والتعايش				مقياس القلق وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع بداية انتشار الأزمة			
العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	مرحلة التأقلم والتعايش	العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	بداية انتشار الأزمة
143	0.028	0.183	مقياس القلق في مرحلة التأقلم والتعايش	155	0.004	0.228	مقياس القلق أثناء الأزمة
143	0.0048	0.165	مقياس الآثار النفسية للقلق في مرحلة التأقلم والتعايش	155	0.003	0.237	مقياس الآثار النفسية للقلق أثناء الأزمة
143	0.01	0.214	مقياس الآثار الجسدية للقلق في مرحلة التأقلم والتعايش	155	0.052	0.156	مقياس الآثار الجسدية للقلق أثناء الأزمة

اتفقت نتائج هذا الجدول إلي حد ما مع نتائج الجدول السابق فيما يتعلق بمقياس القلق ومستوياته النفسية والجسدية وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي منذ بداية الأزمة فجاءت العلاقات دالة ايجابية ضعيفة مع المقياس الأول (0.004) وعند المقياس الثاني (0.003) وعند المقياس الثالث (0.003)، مما يشير أن التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي منذ بداية انتشار الأزمة تسبب في انتشار حالات القلق بمستوياته لدي عينة الدراسة، علاوة أيضاً علي احداث ذلك التأثير خلال مرحلة التأقلم والتعايش فجاءت العلاقات دالة ايجابية ضعيفة عند المقياس الأول (0.028) والمقياس الثاني (0.0048) والمقياس الثالث (0.01)، وتري الباحثة وفقاً لما سبق وبناء علي الاطلاع علي دراسات علم النفس وقبل تصميم مقاييس الدراسة أن القلق والخوف بمستوياته يعدوا من أبعاد الهلع وبالتالي نجد أن هناك تطابق إلي حد ما في النتائج إلا أن الاختلاف في استمرار حالات القلق لدي عينة الدراسة أثناء مرحلة التعايش والتأقلم وأشار الباحثة في الجداول الخاصة بالنتائج العامة إلي أن ذلك يرجع إلي الغموض في المعلومات والأخبار الخاصة بالجائحة بعد مرور فترة رغبة من الجميع في التعايش لتخطي الأزمة والتغلب علي الخسائر الاقتصادية التي تسببت فيها الأزمة

٣- معدل التعرض ومستويات الخوف

جدول رقم (23) مقياس الخوف وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي كأحد مصادر الأخبار عن جائحة الكورونا

مقياس الخوف وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع مرحلة التأقلم والتعايش				مقياس الخوف وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع بداية إنتشار الأزمة			
العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	مرحلة التأقلم والتعايش	العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	بداية انتشار الأزمة
139	0.015	0.206	مقياس الخوف فى مرحلة التأقلم والتعايش	144	0.167	0.116	مقياس الخوف أثناء الأزمة
139	0.012	0.214	مقياس الآثار النفسية للخوف فى مرحلة التأقلم والتعايش	144	0.158	0.118	مقياس الآثار النفسية للخوف أثناء الأزمة
159	0.415	0.65	مقياس الآثار الجسدية للخوف فى مرحلة التأقلم والتعايش	144	0.337	0.081	مقياس الآثار الجسدية للخوف أثناء الأزمة

اختلفت نتائج الجدول السابق عما سبق من نتائج تتعلق بمستويات الهلع والقلق وعلاقتها بمعدلات التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث جاءت العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الخوف بمستوياته وأثاره النفسية والجسدية منذ بداية الأزمة غير دالة سواء مع المقياس الأول الخوف (0.167) أو الثاني مقياس الآثار النفسية (0.158) أو المقياس الثالث، الآثار الجسدية (0.337)، في حين ظهرت هذه العلاقة وكانت ايجابية ضعيفة خلال مرحلة التعايش والتأقلم مع المقياس الأول الخوف (0.015) والثاني مقياس الآثار النفسية (0.012)

## نتائج اختبار صحة الفروض :-

## الفرض الأول

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها فيما يتعلق بالتعرض لوسائل التواصل ونوبات الهلع لدي عينة الدراسة ولاختبار صحة الفرض اعتمدت الباحثة علي تطبيق اختبار (ف) ثم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدي عينة الدراسة

## جدول رقم (24) يوضح مستويات الهلع أثناء الأزمة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التعرض أثناء الأزمة	
0.111	2.226	8.776	31.73	11	منخفض	مستويات الهلع أثناء الأزمة
		9.594	32.05	75	متوسط	
		10.817	35.34	80	مرتفع	
		10.235	33.61	166	الأجمالي	

## جدول رقم (25) الفروق بين مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها فيما يتعلق بالتعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ونوبات الهلع لدي عينة الدراسة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التعرض أثناء التعايش	
0.774	0.257	10.5	28.61	49	منخفض	مستويات الهلع في مرحلة التأقلم والتعايش
		9.955	29.14	84	متوسط	
		14.265	30.81	16	مرتفع	
		10.6	29.15	149	الأجمالي	

يتضح من خلال نتائج الجداول السابقة أن قيمة (ف) التي تعكس العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل ومستويات الهلع منذ بداية انتشار الأزمة غير دالة إحصائياً عند (0.111) وهذا يعني أنه لا يوجد فروق دالة بين مستويات الهلع وبين نسبة التعرض بدرجاته المرتفع لمواقع التواصل (م=35.34) والمتوسط (م=32.05) والمنخفض (م=31.73). حيث أن المتوسط الحسابي لدرجات التعرض المنخفض أقل من المتوسط الحسابي لدرجات التعرض المرتفع والمتوسط، وقد يشير ذلك إلي أن درجات التعرض بمستوياته المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لن تؤثر علي حالات الهلع لدي جمهور الدراسة وتري الباحثة أن ذلك يرجع إلي أن حالات الهلع سيطرت علي الجمهور منذ بداية انتشار الأزمة سواء أثناء التعرض أو بدون تعرض نظراً لطبيعة الأزمة وخطورتها وسرعة انتشارها وكثرة حالات الوفيات منذ البداية وعدم الوصول إلي علاج.

وجاءت النتائج المتعلقة بالعلاقة بين مستويات التعرض وحالات الهلع خلال مرحلة التعايش والتأقلم مطابقة للنتائج السابقة حيث جاءت قيمة (ف) غير دالة عند (0.774)، وجاء مستوى التعرض المرتفع بمتوسط حسابي (م=30.81) مقابل المستوي المتوسط (م=29.14) والمنخفض (م=28.61) ويؤكد ذلك أن درجات التعرض المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لن تؤثر أيضاً علي حالات الهلع لدي الجمهور خلال مرحلة التعايش والتأقلم وتتفق هذه النتائج مع النتائج العامة للدراسة وتؤكد الباحثة علي ذلك وترجع هذه النتائج إلي أنه لايزال الكثير من المرضي يعانون من آثار فيروس كورونا رغم مرور أشهر عديدة علي إصابتهم بالعدوي وبعد أكثر من عام علي بداية الوباء وعكست معظم وسائل التواصل عدم معرفة الآثار طويلة الأمد للفيروس ومعاناة الكثير من عدم القدرة علي ممارسة الحياة بشكل طبيعي رغم مرور الوقت الطويل علي ذلك، مما يؤكد علي أن الشعور بالهلع من الأزمة منذ بدايتها وحتى خلال مرحلة التعايش والتأقلم كان ومازال مسيطر علي معظم الأفراد سواء مع التعرض لمواقع التواصل أو بدون التعرض.

ومن خلال ما سبق ثبت عدم صحة الفرض الأول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها فيما يتعلق بالتعرض لمواقع التواصل ونوبات الهلع لدي عينة الدراسة

#### الفرض الثاني:-

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ومستويات الهلع لدي عينة الدراسة أثناء مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها ولاختبار صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون

#### جدول رقم (26) العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل ومستويات الهلع أثناء مرحلتي الانتشار والتعايش

مستويات الهلع وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع مرحلة التأقلم والتعايش				مستويات الهلع وعلاقته بالتعرض لوسائل التواصل مع بداية انتشار الأزمة			
العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	مرحلة التأقلم والتعايش	العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	بداية انتشار الأزمة
149	0.393	0.071	مستويات الهلع في مرحلة التأقلم والتعايش	166	0.004	**0.222	مستويات الهلع اثناء الأزمة

تعكس نتائج الجدول السابق، أن هناك علاقة إيجابية ضعيفة دالة إحصائياً عند (0.004) وهذا يعني أن هناك تأثير دالا لاختلاف معدل التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي منذ بداية انتشار الأزمة ومستويات الهلع، في حين لا يوجد هذا التأثير عند مرحلة التعايش والتأقلم فجاءت غير دالة إحصائياً عند (0.393)، ويعكس ذلك أن هناك فروقا في مستويات القلق ومعدلات التعرض منذ بداية الأزمة ولا توجد هذه الفروق عند مرحلة التعايش والتأقلم ومن خلال ما سبق يتضح ثبوت صحة الفرض الثاني جزئياً

### الفرض الثالث

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وإمكانية التأقلم والتعايش مع الأزمة منذ بدايتها وخلال مرحلة التعايش معها لدي عينة الدراسة ولاختبار صحة الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون

جدول رقم (27) العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل وإمكانية التأقلم والتعايش مع الأزمة

معدل التعرض في مرحلة التأقلم والتعايش مع الأزمة	معدل التعرض أثناء الأزمة		
0.108-	*0.163-	قيمة معامل الارتباط	مقياس التأقلم
0.204	0.045	الدلالة الإحصائية	
141	152	العدد	

تعكس نتائج الجدول السابق توجد علاقة عكسية ضعيفة بين معدل التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وثقافة التعايش والتأقلم مع الأزمة منذ بدايتها عند مستوى دلالة (0.045) بمعنى أنه كلما زادت معدلات التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي كلما قلت إمكانية التعايش والتأقلم مع الأزمة منذ بدايتها وكلما قلت معدلات التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي كلما زادت إمكانية التعايش والتأقلم معها .

كما أكدت النتائج علي أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية (0.204) بين معدل التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي وثقافة التأقلم والتعايش في مرحلة التعايش معها وبعد فترة من بدايتها، بمعنى أنه بعد مرور فترة علي الأزمة والتعايش معها اعتاد الأفراد علي سماع الأخبار عنها وتقبلها مهما كانت خطورتها وشدتها ومهما كان التعرض لوسائل التواصل في تلك الفترة .

ومن خلال ما سبق ثبت صحة الفرض جزئياً

## الفرض الرابع

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمستويات الهلع أثناء مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها لدي عينة الدراسة ولاختبار صحة الفرض تم تطبيق اختبار (ت)

جدول رقم (28) يوضح الفروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمستويات الهلع أثناء مرحلتي انتشار الجائحة والتعايش معها لدي عينة الدراسة

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	
0.021	176	2.334-	11.300	30.80	51	ذكر	مستويات الهلع أثناء الأزمة
			9.691	34.74	127	أنثى	
0.058	172	1.911-	10.721	26.71	51	ذكر	مستويات الهلع في مرحلة التأقلم والتعايش
			10.083	29.98	123	أنثى	

تعكس نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة لصالح الفروق بين الذكور والإناث وعلاقتها بمستويات الهلع عند بداية انتشار الأزمة دالة إحصائياً عند (0.021)، وهذا يعني أن مستويات الهلع اختلفت بين الذكور عن الإناث حيث جاءت مستويات الهلع مرتفعة عند الإناث (م=34.74%)، مقابل الذكور (م=30.80%) وتعد هذه النتيجة من النتائج المنطقية نظراً لطبيعة الأنثى العاطفية ودرجات الخوف والقلق الذي يصل لحد الهلع أكبر عنها من الرجل وبالتطبيق علي هذه الأزمة التي وصلت لحد الموت وبالتالي لا بد أن يكون هلع الأنثى أكبر علي أفراد اسرتها وأولادها ويظل شعور الهلع يلزمها وخاصة مع بداية انتشار الأزمة .

واختلفت النتائج فيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والإناث ومستويات الهلع خلال مرحلة التعايش والتأقلم حيث أظهرت النتائج أنها غير دالة إحصائياً (0.058%) لا يوجد فروق بين الذكور والإناث خلال هذه المرحلة وتري الباحثة أنه بعد مرور فترة علي الأزمة والدخول في مرحلة التعايش أصبح الأمر مقبول لدي معظم الأفراد وقلت حدة الخوف والقلق وبالتالي مستويات الهلع لدي كلا من الذكور والإناث .

ومن خلال ما سبق اتضح ثبوت صحة الفرض جزئياً



### الفرض الخامس

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بثقافة التأقلم والتعايش مع الأزمة ولاختبار صحة الفرض تم اختبار تطبيق (ت)

جدول رقم (29) يوضح الفروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بثقافة التأقلم والتعايش مع الأزمة

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	
0.320	157	0.999	1.228	4.18	51	ذكر	مقياس التعرض في مرحلة التأقلم والتعايش
			1.111	3.98	108	أنثى	

تعكس نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بثقافة التأقلم والتعايش مع الأزمة غير دالة إحصائياً (0.320)، وقد يشير ذلك إلى أن ثقافة التأقلم كانت واضحة لدى كلا من الذكور والإناث مع محاولة استوعبها والتعامل علي اساس معطياتها خلال مراحل الأزمة المختلفة وحتى الآن

### الخاتمة ومناقشة النتائج

تهدف هذه الدراسة التعرف علي دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة الهلع والتأقلم المرتبطة بجائحة كورونا في إطار نظرية انتشار الشائعات في الشبكات الاجتماعية، واعتمدت الدراسة علي مقياس لقياس نوبات الهلع المتعلق بالتعرض لوسائل الاتصال أثناء بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم والتعايش معها علاوة علي مقاييس لقياس القلق والخوف باعتبارهم درجة من درجات الهلع وعلاقتهم بالتعرض لوسائل التواصل منذ بداية انتشار الأزمة وحتى مرحلة التأقلم، وعمل مقياس للتأقلم والتعايش مع الجائحة للتعرف علي أشكال التأقلم سواء النفسي أو الطبي أو الثقافي المفترض لوسائل التواصل من نشرها والتعامل في إطارها .

وتوصلت الدراسة إلي أن نسبة تمثيل الإناث في عينة الدراسة أكبر من تمثيل الذكور وارجعت الباحثة ذلك إلي الاعتبارات الاجتماعية التي تحكم ظروف وضع المرأة في المجتمع المصري، حيث ترى أن الموضوع محل الدراسة يرتبط بدراسة ظواهر الخوف والقلق والهلع المرتبط بفيروس كورونا وبحكم طبيعة المرأة عامة هي الأكثر تأثر واهتمام ومشاركة وخاصة فيما يتعلق بصحتها وصحة أسرتها ، مما يجعل هذه المواضيع محل اهتمام لها أكثر من الرجل .

اما من حيث الفئات العمرية التي جاءت في المرتبة الأولى من حيث التمثيل في العينة (20-30) سنة وربما يرجع ذلك إلى أنها الفئة التي تمثل الشباب الأكثر تفاعل مع مواقع التواصل الاجتماعي وتعتقد الباحثة أن هذه النتائج منطقية بحكم طبيعة تفاعل هذه الفئات واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

كما أكدت النتائج أن عينة الدراسة يتابعون أخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي مع بداية انتشار الأزمة بنسبة أكبر ممن لا يتابعون، وأن دل ذلك على شيء فانما يدل على أمرين الأول أن أخبار الجائحة وخاصة مع بدايتها تمثل مصدرا اهتمام للعديد من الأفراد لما يمثله من حدث شكل خطورة على حياة الكثير ومصدر قلق وهلع أيضاً للعديد وتصدر أخبار الفيروس للعديد من الوسائل الإعلامية المختلفة وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي، أما الأمر الثاني أن نسبة كبيرة من الجمهور بشكل عام تتابع مواقع التواصل فيما يتعلق بمختلف الأمور وبشكل خاص بالأحداث غاية الأهمية والتي تصدرت الساحة في الأونة الأخيرة مثل أخبار الجائحة وكذلك النتائج المتعلقة بدرجة اهتمام المبحوثين بأخبار الجائحة جاءت بدرجة أكبر

وفيما يتعلق بمعدلات التعرض توصلت النتائج أن التعرض لأخبار الجائحة علي وسائل التواصل الاجتماعي منذ بداية انتشار الأزمة لأكثر من ثلاث ساعات يوميا جاء في المرتبة الأولى وتعكس هذه النتائج ارتفاع معدلات التعرض والمتابعة لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة في البداية وأيضاً معدلات الاعتماد علي وسائل التواصل الاجتماعي جاءت إلى حد كبير ويعكس هذا رغبة الجمهور في متابعة الجائحة بشكل مستمر وخاصة مع بداية انتشار الأزمة وقد يكون ذلك متاح من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لسهولة الحصول على المعلومات من خلاله والرغبة منهم في متابعة أخبار الجائحة بشكل مستمر لفهم طبيعة الأزمة ومعرفة أبعادها وكيفية التعامل معها واتخاذ القرارات السليمة .

وحول متابعة المبحوثين لأخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي الآن بنفس معدلات متابعتهم لها منذ بدايتها توصلت النتائج أن المبحوثين مازالوا يتابعون أخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي الآن بنفس معدلات متابعتها منذ البداية، وربما يرجع ذلك أن الجائحة كفيروس مستجد على حياة الأفراد وظلت تحوراته مستمرة وغير متوقعة ولم ينتهي عند وقت محدد ولم يتم التوصل لعلاج نهائي فعال وظلت الشائعات والأخبار مستمرة حولة، مما جعل الأفراد تعيش حالة من الترقب المستمر طوال الوقت وحتى أن قل الحديث عن الجائحة كنوع من أنواع التعايش أو التأقلم إلا أن متابعة الأخبار مازال مستمر حتى تتمكن من التصرف والتعامل في ضوء المستجدات .

أما تعرض المبحوثين لوسائل التواصل الاجتماعي أثناء مرحلة التأقلم والتعايش، أتضح أن المبحوثين تعرضوا لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي خلال مرحلة التأقلم والتعايش مرة أو مرتين أسبوعيا جاء في المرتبة الأولى ثم أقل من ساعة يوميا ثم ومن ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا ويدل هذا على تراجع معدلات تعرض المبحوثين لأخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي خلال مرحلة التأقلم والتعايش مقارنة بمرحلة بداية انتشار الأزمة ويعد ذلك من الأمور المنطقية نظرا لتأقلم الأفراد على التعايش مع الأزمة ومجرد متابعة الأخبار بشكل يتناسب مع تطوراتها في الوقت الحالي.

وحول اعتماد المبحوثين (في مرحلة التعايش) علي وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن جائحة كورونا جاء إلى حد ما بنسبة أكبر، ثم فئة الاعتماد إلى حد كبير، ثم نسبة لا اعتمد على الاطلاق وتعكس هذه النتائج تراجع معدلات الاعتماد على

مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات عن الجائحة خلال مرحلة التعايش والتأقلم مقارنة ببداية انتشار الأزمة ويرجع ذلك لطبيعة المرحلة والتي اعتاد فيها الأخبار على التعايش مع الأزمة وعدم الخوف منها مقارنة بما سبق مجرد متابعة لمعرفة اخر المستجدات وطبيعة الموقف.

#### مناقشة النتائج الخاصة بمقاييس الدراسة :-

اعتمدت الباحثة علي ثلاثة مقاييس نفسية بأثرهم النفسية والجسدية لتعكس العلاقة بين التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ومدى انعكاسه علي كلا من الشعور (بالهلع - والقلق- والخوف) خلال المراحل المختلفة لفيرس كورونا المستجد بدء من انتشاره وصولاً إلي مرحلة التعايش معه، وبعد رجوع الباحثة لدراسات علم النفس وأساتذة علم النفس تم الاستقرار علي الهلع كظاهرة نفسية له درجات وأبعاد يعد القلق والخوف من هذه الدرجات، علاوة علي وضع مقاييس اطلقت عليه الباحثة مقياس للتأقلم والتعايش مع الظاهرة بأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية فجاءت النتائج علي النحو التالي :-

#### أولاً :- فيما يتعلق بمقياس الهلع :-

اتضح أن عينة الباحثين الذين اصابهم الشعور بالهلع منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي جاءوا بنسبة أكبر ممن لم يصيبهم الشعور بالهلع ويرجع ذلك إلى انتشار أخبار الجائحة منذ البداية بشكل سلبي وسريع وارتفاع حالات الوفيات ومعدلات الإصابة بالفيروس والتأخر في معرفة العلاج وأسبابه وكيفية التعامل معه علاوة على شدة التحذيرات من خطورتها وسرعة انتشاره وبالفعل سرعة انتشار هذه الأخبار من خلال مختلف الوسائل وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي مما تسبب في حالات من الذعر والهلع لدى الكثير مقارنة بالفئة القليلة التي لم يصيبها هذا الشعور ، علاوة على استمرار شعور معظم عينة الباحثين بهذا الشعور أيضا خلال مرحلة التأقلم والتعايش ترى الباحثة أن كثير من الأفراد الآن وفي ظل حالة التعتيم على الأخبار وعدم الحذر الكافي الآن رغبة في استمرار الحياة وتجنباً للخسائر الاقتصادية والسياسية والسياحية وعلى كافة المستويات وترجع الاحساس بالمسؤولية والتعامل مع الأزمة بشكل لا يتناسب مع حجمها على الرغم من أن الخطر مازال مستمر وخاصة فيما يتعلق بكبار السن أو مصابي أمراض الجهاز التنفسي وحاسية الصدر الأمر الذي يجعل هذا الشعور مسيطر عليهم إلى الآن وقد تكون هناك حالات عانت من شدة الإصابة وتخشى تكرارها مرة اخرى وترى أن مع انتشار الأزمة في البداية كانت التحذيرات والوعي عند الأفراد أكثر من الآن مما يتسبب في استمرار حالة الهلع عند الكثير.

وجاء مقياس الهلع بعدد من العبارات التي تعكس أثارة النفسية والجسدية فاحتلت بعض العبارات الصدارة وذلك في مرحلة الانتشار مثل (التعرض المستمر لأخبار الجائحة - الشعور بالانفصال عن النفس وتبدد الشخصية عقب التعرض المستمر لأخبار الجائحة - المعاناه من عدم انتظام ضربات القلب - التصرفات الحادة مع المصابين بالفيروس)

واختلفت تقييمات المبحوثين حول العبارات التي تعكس مستويات الشعور بالهلع عند التعرض لأخبار الجائحة على مواقع التواصل الاجتماعي خلال فترة التعايش والتأقلم حيث جاءت في هذه الفترة

وجاءت علي النحو التالي (الرغبة في البحث عن المعلومات والأخبار المتعلقة بالجائحة - التذکر بأخبار الموت - المعاناه من الأفعال الوسواسية المرتبطة بالنظافة - والخوف من السيطرة علي مجريات الأمور) ويرجع ذلك لاختلاف طبيعة كل مرحلة عن الأخرى .

### ثانيا :-النتائج المتعلقة بمقياس القلق

نتيجة لما سبق وارتبط بمقياس الهلع جاءت نتائج مقياس القلق متطابقة معه، حيث أن أغلبية المبحوثين اصابهم الشعور بالقلق منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي نسبة أقل لم يصيبهم الشعور بالقلق ويرجع ذلك إلى أنه على الرغم من اعتياد الأفراد على الإصابة بالعدوى الفيروسية إلا أن معدلات انتشار فيروس كورونا منذ البداية كان سريع جدا وغير معروف للكثير وخاصة طرق الوقاية والعلاج منه، الأمر الذي يفسر حالات القلق المتزايدة من الإصابة بهذا المرض وخاصة في ظل انتشار المعلومات والشائعات في مختلف الوسائل وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي، وفيما يتعلق بمرحلة التأقلم والتعايش اجمالى عينة المبحوثين اصابهم الشعور بالقلق خلال مرحلة التعايش والتأقلم مع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي مقابل (20%) لم يصيبهم الشعور بالقلق ويرجع ذلك إلى نفس المؤشرات السابقة حول أن أخبار الجائحة الآن أصبحت غير معلن عنها بشكل صحيح على الرغم من استمرار حالات الإصابة وظهور تحورات مختلفة وقد تزايد في فصل الشتاء علاوة على أن جمهور وسائل التواصل الاجتماعي يتحملوا المسؤولية الأكبر من نشر أخبار مفبركة إلى نشر الشائعات إلى بث الخوف والقلق في نفوس الناس الذي وضعتهم الأزمة في حالة من القلق يدفعهم لتثبيت بأية معلومة حتى لو لم تكن صحيحة حتى ولو بعد فترة من بدايتها .

وحول العبارات التي تعكس مقياس القلق بآثاره الجسدية والنفسية احتلت هذه العبارات الصدارة منذ بداية الأزمة (التعرض لأخبار الجائحة ينتابني القلق الدائم من فقدان أحد افراد عائلتي - يتصاعد القلق تدريجيا لدي بمجرد سماعي لأي أخبار عن جائحة كورونا - الشعور بالتوتر الداخلي نتيجة انتشار الأخبار وسرعة تداولها - الشعور بعدم الاستقرار النفسي مع زيادة سماع الأخبار عن ازدياد اعداد المصابين بجائحة كورونا)، واتفق المبحوثون على العبارة التي تشير إلى عقب التعرض لأخبار الجائحة (يزداد القلق الدائم من فقدان أحد أفراد العائلة وذلك حتى مع استمرار سماع الأخبار خلال مرحلة التأقلم والتعايش كمؤشر لقياس مستويات القلق - الشعور بالتوتر الداخلي نتيجة انتشار الأخبار وسرعة تداولها - تصاعد القلق تدريجيا لدي بمجرد سماعي لأي أخبار عن جائحة كورونا)

ومن خلال ما سبق يتضح أن مستويات الشعور بالقلق كان ومازالت موجودة منذ بداية انتشار الأزمة وإلى الآن خلال مرحلة التأقلم والتعايش معاها إلا أن مؤشرات التعبير عنها والتي تمثلت في العبارات السابقة اختلفت من فترة إلى أخرى حسب طبيعة كل مرحلة.

### ثالثا :- النتائج المتعلقة بمقياس الخوف

لم تختلف النتائج الخاصة بمقياس الخوف عن كلا من مقياس الهلع والقلق حيث أن أغلبية الباحثين اصابهم الشعور بالخوف منذ بداية انتشار الأزمة ومع استمرار متابعة الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي مقابل نسبة قليلة لم يصيبهم الشعور بالخوف ويرجع ذلك إلى أن أخبار الفقد والمرض والترقب والتي فرضت نفسها بقوة منذ بداية انتشار مما جعل الخوف هو المحرك الأساسي لتصرفات الأفراد ومن أكثر الملامح التي تميز هذه الفترة واستمر هذا الشعور أيضا خلال مرحلة التعايش والتأقلم

وترى الباحثة أن استمرار وجود الفيروس إلى الآن على الرغم من تعايش الأفراد والمجتمعات معة رغبتنا في استمرار الحياة كقبله باستمرار احساس الخوف وأن لم يكن بنفس قوة ظهور المرض لاختلاف استقبال ومناعة كل فرد عن الآخر علاوة على الكثير من التعطيم في الأخبار الآن عما سبق مما يدفع إلى استمرار الشعور بالخوف .

وحول العبارات التي تعكس مقياس الخوف بآثاره الجسدية والنفسية أشار الباحثين إلي العبارات التي تعكس مستويات الشعور بالخوف من خلال التعرض لأخبار الجائحة علي مواقع التواصل الاجتماعي أثناء بداية انتشار الأزمة، حيث جاءت العبارة الخاصة ب (الخوف المستمر من إصابة أحد من أفراد اسرتي أو أحد من معارفي مع استمرار سماع الأخبار عن تزايد اعداد المصابين في الترتيب الأول- الشعور بالخوف المستمر من العدوي وخاصة مع استمرار سماع اخبار جائحة كورونا - الشعور بالخوف من الآخرين حتي لا يصيبني الفيروس في تلك الفترة) واتفق الباحثين على نفس العبارات التي تعكس مستوى الشعور بالخوف منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التعايش والتأقلم معاها حيث جاءت عبارة (الخوف المستمر من إصابة أحد من أفراد أسرتي أو أحد من معارفي مع استمرار سماع الأخبار عن تزايد اعداد المصابين في الترتيب الأول أيضاً ثم الشعور بالخوف المستمر من العدوى وخاصة مع استمرار سماع اخبار جائحة كورونا)

وتعكس النتائج السابقة أن مقياس الشعور بالخوف وامكانية التعبير عنه من خلال العبارات السابقة واحدة في معظمها لدى الباحثين منذ بداية انتشار الأزمة وخلال مرحلة التأقلم والتعايش معاها لا يوجد اختلاف باختلاف الفترة .

### رابعا :- النتائج المتعلقة بمقياس التأقلم والتعايش

أوضحت النتائج أن أغلبية عينة الباحثين يروا أن لمواقع التواصل الاجتماعي دور في نشر ثقافة التأقلم حول جائحة الكورونا في الفترة الأخيرة مقابل نسبة أقل لم يروا ذلك، ويرجع ذلك إلى أن العالم بدء يتجه إلى مرحلة جديدة في التعامل مع الوباء وهي مرحلة التعايش التي تدعو إلى عودة الحياة ومظاهرها المختلفة مثل تخفيف حالات الإغلاق ورفع

القيود السياحية والتجارية والعودة للفتح بشكل تدريجي وهذا ما سعت إلى نشره مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير في الفترة الأخيرة عبر صفحاتها المختلفة .

حددت الباحثة معيير وبنود للمقياس حول دور وسائل التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة التأقلم حول أزمة الكورونا خلال مرحلة التعايش معها فجاء الدور المرتبط بنشر ثقافة التأقلم الطبى والصحى مثل اجراء الفحوصات فى الترتيب الأول ويعد ذلك أمر طبيعى يرتبط بطبيعة الأزمات، ثم نشر ثقافة التأقلم القانونى المتمثل في الالتزام بالقوانين الحكومية والنشرات الإعلامية والدعوة الفردية والجماعية بشكل متواصل والتي يتم نشرها إعلاميا من قبل الافراد أو المؤسسات العامة فى الترتيب الثانى ويرجع ذلك بحكم المسئولية القانونية التي تقع علي عاتق كل مصاب تجاه الآخرين وتجاه المجتمع والتي لا بد وأن تكون معروفة للجميع، ثم تساوت النسب فى رأى المبحوثين بين نشر ثقافة التأقلم الديني المتمثل في المجال الروحاني واتقاء الشبهات عند الشك بوجود بعض الإصابات والابتعاد عنها، وثقافة التأقلم الثقافي المتمثل في المجال القيمي الاجتماعي مثل العادات والتقاليد والبعد عن المحيط وفقدان الأصدقاء وجود نوعا من التغيير الثقافي من أجل الحماية، وجاء فى الترتيب التالى نشر ثقافة التعايش النفسى بمجالاته السلم الاجتماعي والتسامح وقبول الآخر والحوار والتعاون، ثم في نشر ثقافة التأقلم النفسى- التكيف التشجيعى لأفراد المجتمع باعتبار أن هذه المرحلة تتطلب نوع من أنواع التصالح مع النفس والأقلم، واخيرا نشر ثقافة التأقلم الاقتصادى المتمثل في مستويات الدخل لدي الاسر وأوضاعهم المادية بشكل مفصل والحاجة لدي الفئات المحتاجة خاصة في ظل ظروف الإغلاق وتعد هذه من الأمور الهامة نظرا للخسار الاقتصادية التي حلت بالجميع إلا أنها لا بد وأن تأتي بعد الاعتبارات الطبية والنفسية .

## مراجع الدراسة:

- (1) محمد عبد الحميد، توظيف الصحف الإلكترونية العربية للإنفوجرافيك في تغطية تدايحات وباء كورونا المستجد، مجلة بحوث العلاقات العامة - الشرق الأوسط، العدد ٢٩، الجزء الثاني، ٢٠٢٠، ص ٣٧٧-٤٢٩
- www.Epra.org.eg .
- (2) ايناس منصور كامل، دور مواقع التواصل الاجتماعي في الترويج للشائعات وعرض الحقائق الخاصة بفيروس كورونا المستجد، مجلة بحوث العلاقات العامة، الشرق الأوسط، العدد ٢٩، الجزء الأول، ٢٠٢٠، ص ١٩٣-٢٤٦
- (www.Epra.org.eg)
- (3) سامي محمد الديداموني، العلاقة بين الشائعات الإلكترونية واستقرار الأمن الفكري للشباب من منظور العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد ٥٠، المجلد ٢، إبريل ٢٠٢٠، ص ٣٥٥-٣٩٦
- At: [http://www. Jsswh.journals.ekb.eg}
- (4) Rahman Tania ,Jahan Israt
- (5) محمد بن عائض التوم، الشائعات في وسائل التواصل الاجتماعي: توتير نموذجاً، ٢٠١٩، مجلة الشمال للعلوم الإنسانية، المجلد (٤)، العدد (١)، ص ١٣٧-١٥٦
- At: [http:// www. Nbu.edu.sa}
- (6) محمود حسن محمد سالم، تأثير الشائعات الإلكترونية علي الرأي العام ومواجهة الإرهاب الإلكتروني في مصر، ورقة بحثية (كلية الحقوق: جامعة بنها) مقدمة إلي المؤتمر العلمي السادس المنعقد تحت عنوان "القانون والشائعات" خلال الفترة من ٢٢-٢٣ إبريل ٢٠١٩، ٥٥٩-٥٨٤
- (7) دحان حزام ناصر، شائعات التواصل الاجتماعي وتأثيرها علي حرية التعبير وتداول المعلومات، بحث مقدم إلي المؤتمر العلمي السادس لكلية الحقوق - جامعة طنطا المنعقد في الفترة من ٢٢-٢٣ إبريل ٢٠١٩، ص ١-٣٦
- (8) بلال وكال، الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي ومدى تأثيرها علي المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية - رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف - المسيلة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم الإعلام والاتصال
- At: [http://virtuelcampus.univ-msila.dz}
- (9) حمدان خضر سالم، جاسم محمد شبيب، طرائق مواجهة الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك، رسالة دكتوراة منشورة، كلية المعلومات، جامعة بغداد، مجلة الباحث الإعلامي، العدد ٤١، ص ١٥٣-١٧٢
- At: [ http://www.Comc.Uobaghdad.edu.iq ]
- (10) أحمد حسن سليمان، شبكات التواصل الاجتماعي ودورها في نشر الشائعات من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في جامعة ديالى، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط : كلية الإعلام، قسم الإعلام، ٢٠١٧، ص ١-١٤٠
- At: (http:www.meu.edu.jo)
- (11) رضا عيد حمودة، الشائعات في المواقع الإخبارية الأردنية وتأثيرها في نشر الأخبار من وجهة نظر الصحفيين الأردنيين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط: كلية الإعلام، قسم الإعلام، ٢٠١٥
- at[ https:// reg. Meu.edu.jo/ faces/ ui/ pages]
- (12) سلوي احمد ميدان، نهي عبد الخالق احمد، الشائعات الإلكترونية ودور المرجعية الدولية في التصدي لها، المؤتمر العلمي السادس: بعنوان (القانون والشائعات) جامعة كركوك : كلية القانون والعلوم السياسية

- (13) Ewis A. Ashraf R.,\*, Eman Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt, 1-10-2020, International Promotion Health, Oxford University Press, For permissions, please email: journals.permissions@oup.com
- (14) محمد جلال حسين، مروة صابر عبد السلام، تصميم مقياس القلق المتعلق بالفيروس كورونا والآثار الناجمة عنه، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ١٥، العدد، ١، مارس ٢٠٢١، ص ص ٢٨ - ٣٦ .  
www://https.journals.dz/index.php
- (15) سمر عز الدين جلال، تعرض الشباب للشائعات حول فيروس كورونا في مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوي القلق لديهم - دراسة ميدانية، مجلة البحوث الإعلامية، (كلية الإعلام، جامعة الأزهر) العدد السابع والخمسون- الجزء الرابع - أبريل ٢٠٢١، ص ١٨٧٥
- (16) Shu – Fang taso, Helen chen, what social media toldus in the time of Covid-19 a scoping review the LANCET digital Heleth, Janoury , 28 , 2021 , at ( https:// si// doi . org )
- (17) Ewis A. Ashraf ، Ghazawy R. Eman Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt, 1-10-2020, Promotion Health· International, Oxford University Press, For permissions, please email: journals.permissions@oup.com
- (18) Brenda, Weierhold, using social Media to advantage Alleviating on xiety during pandemic CYBe R posology, BEHAVIOR, and social Net working, Vol. 23, No. 4, 2020, at Jie brewpub.com.
- (19) إيناس عبد الحميد، دور شبكات التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة الخوف أثناء المخاطر وتمثلاتها لدى عينة من الجهد المصري، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام ، المجلد 19 ، العدد 3 ، 2020 ، ص 425-484 .
- (20) Araz Ramazan, Hersh Rasool, The impact of social Media on panic during the Covid – 19 Pandemic in Iraqi Kurdistan: Online, Questionnaire study, Published on vol 22, No 5 (2020), May, this paper are available at (http://prepiars, Jua), (org, JMIR publications, advancing pigital Heetith open science, Journal of medical Internet Research ).
- (21) Abhay Bkadamy Sachin , Negative impact of social media panic during the Covid -19 outbreak in India, Journal of travel Medicine, vol. 27, issue 3, April 2020 , at (http://doi. Org.,HO.1093/Jtm / true).
- (22) Olivia Calancie Lexi Eving, and others, Expiring how social networking sites impact youth with anxiety: A qualitative study of facebook stressors among adolescents with an anxiety disorder diagnosis, Journal of psychology Re search on CYBE RSPACE, 11 (4), antical. 2, 2017 at (http: 11 cyberpsychology. Ev )
- (23) ندوي خزل رشاد، مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الخوف والذعر لوباء كورونا، الندوة العلمية الإلكترونية لقسم نظم المعلومات الإدارية، كلية الإدارة والاقتصاد (دور تقنيات المعلومات والاتصالات في إدارة أزمة فايروس من كورونا، أبريل 2020 ، كلية الإدارة والاقتصاد، نظم المعلومات الإدارية، دارة التسويق .
- At: (http://www.Researcheried.com)



- (24) Eqbal Radwam, Afnan Raswan , The role of social media in spreading panic among primary and seconders school students during the Covid – 19 pandemic An online questionnaire study from the Gaze at ( [http : // doi. Org](http://doi.org) ) .
- (25) أسماء بنت فراج بن خليوي ، الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، طلبة الجامعة
- IUG JEPS, Vol 25, No., 4, 2017, PP. 61 – 101, JUG, Journal of Educational and psychology sciences at ([www.Apa.Org](http://www.Apa.Org))
- (26) American TA, brown MK, shear MD shear Katherine m. by ted panic he copyrigh is form report self - scale severity disorder 1997, been has permission psychiatry of journal ، to granted
- (27) لمياء حسن العزي، دعاء اياد الخشاب، القلق الاجتماعي وعلاقتة بالتحصيل الدراسي لدي طالبات الصف الخامس في معهدي اعداد المعلمات ،مجلة دراسات تربوية، العدد التاسع . ٢٠١٠، ص ١٨٣ - ٢٠٦
- (28) عبد الناصر السيد عامر، الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من جائحة كورونا (COVID-19) في المجتمع العربي المجلة العربية للدراسات الأمنية
- Studies Security for Journal Arab, Special Issue COVID-19 (2), vol (36), 2020, p 177 - 188
- <https://journals.nauss.edu.sa/index.php/ajss>
- (29) عبد المجيد نايف أحمد، العوامل المساعدة علي كيفية ومقدار التعايش والتأقلم المعيشي في المجالات الحياتية المختلفة في ظل وجود بعض الأوبئة والأمراض والكوارث - مرض كورونا نموذجاً، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار السابع عشر، 2020/5/9
- [www.ajrsp.com](http://www.ajrsp.com)
- (30) media social in rumor filtering and Cting Dete urugasamy M Krishnamoorhi news using, computation and Concurrency experience and practice, 25/10/2021, vol (33), event media samy Kanda Nithya
- (31) Chen Xuelong, Wang Nan, rumor considering model spreading Rumor personality on based classification crowd and correlation credibility, 3/4/2020, Reports Scientific,
- [/https://www.nature.com/srep](https://www.nature.com/srep)
- (32) Moren, and M. Narsili, op cit.,
- (33) عبدالله محمد عريف، الحرب النفسية والشائعات، جامعة بنغازي .
- (34) الإشاعة وسيكولوجية الجماهير ، 2019/11/25.
- At: ([fristand , blog . com](http://fristand.blog.com) )
- (35) سمر عز الدين جلال، تعرض الشباب للشائعات حول فيروس كورونا في مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى القلق لديهم – دراسة ميدانية، مجلة البحوث الإعلامية، كلية الإعلام: جامعة الأزهر، العدد 57، الجزء الرابع، ابريل 2021 ، ١٨٧٥ - ١٩١٦
- (36) سمر عز الدين جلال، مرجع سابق.

(37) محمد وليد فتح الله، معالجة الصحافة المصرية للشائعات وانعكاساتها على صورة مؤسسات الدولة لدى الرأي العام"، رسالة ماجستير، كلية الإعلام، جامعة القاهرة، قسم الصحافة، 2020، ص ١٠٤ - ١٨٠

(38) سمر عز الدين جلال، مرجع سابق.

(39) خولة بنت سلمان، إيمان عبد الجليل شهاب، مستوى القلق النفسي لجائحة كورونا لدى الأسر العمانية والبحرينية والمقيمين وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية: جامعة السلطان قابوس، مجلد ١٥، عدد ٢، أبريل ٢٠٢١، ص ٢١٩ - ٢٣٤،

[http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol15iss2pp219-234.](http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol15iss2pp219-234)