

حالة القلق لمتلقي أخبار فايروس كورونا عبر منصات التواصل المختلفة
(بين الحقيقة والتضليل)

The state of concern for the recipients of Corona virus news
through the various communication platforms
(Between truth and misinformation)

إعداد

Prepared by



أ.م.د/ محمد الجبوري

A.Prof. Dr. Muhammad Al-Jubouri
Social Psychology
Northern European Academy
Denmark
mfss64@yahoo.dk



أ.م.د/ عباس الأمامي

A.Prof. Dr. Abbas Al-Imami
Physiological Psychology
Northern European Academy
Denmark
abbas-45@hotmail.com

المقدمة:

أسهمت وسائل التواصل الاجتماعي بمختلفها، في تخفيف وطأة أزمة التواصل المباشر بين الافراد والتي هي تعد واقع فعال بين معالم العالم الجديد اليوم ، و التي باتت سمة واضحة لاينكرها أحد في العالم المعاصر ، فالوضع الذي نعيشه الآن والذي أفرزته أزمة تقشي وباء كورونا في أنحاء العالم كان ذلك الخبر القوي لوسائل التواصل الاجتماعي، بقدر ما بدا من وجهة نظر الكثيرين أنها فشلت بالمصادقية في تعاطيها مع الوضع وسوء استخدامها في زمن الازمة. ان جمهور وسائل التواصل الاجتماعي يتحمل جانبا كبيرا من المسؤولية فيما يجري الحديث عنه من جوانب سلبية، أفرزها استخدام تلك الوسائل خلال الأزمة، من نشر أخبار مفبركة، إلى نشر شائعات، إلى سعي لبث الخوف والذعر في نفوس الناس، الذين وضعتهم الأزمة في حالة من القلق والترقب ، يدفعهم للتشبث بأية معلومة ربما تكون في أساسها غير صحيحة ومنذ بدأت الأزمة بانتشار الفيروس في الصين أواخر العام الماضي، ثم انتقاله لدول أخرى، بدا واضحا على العديد من منصات التواصل الاجتماعي، أن هناك مايشبه حالة من الذعر والهلع والخوف الجماعي، التي يروج لها قطاع كبير من رواد تلك المنصات. وفي ظل الاهتمام المتزايد بالصحة الجسدية في زمن فيروس كورونا المستجد فأن القلق المبالغ فيه سيؤثر على مناعة الفرد النفسية مستقبلا، كما أن منصات وسائل التواصل الاجتماعي مليئة بالإحصاءات المخيفة أو النصائح العملية أو الكوميديا السوداء ، إن هذا السيل المستمر من الأخبار عن هذا الوباء قد يؤدي إلى زيادة القلق والخوف وبالتالي التأثيرعلى صحتنا المناعية. لكن الشعور المستمر بالتهديد قد يكون له آثار أخرى أكثر فداحة على حالتنا النفسية.

الكلمات المفتاحية: حالة القلق – فايروس كورونا – منصات التواصل الاجتماعي

Abstract

Social media contributed in its various forms, to alleviate the crisis of direct communication between individuals which is considered an effective reality among the new world landmarks today, which has become a clear feature that no one denies in the contemporary world. The situation we are living in now that has resulted from the crisis of the Corona epidemic around the world. This was a strong news of the means of social communication, As far as it seemed from the point of view of many that it credibly failed in its handling of the situation and its misuse in times of crisis. The social media audience bears a large part of the responsibility for the negative aspects being talked about, her use of those means during the crisis who published fabricated news, To spread rumors, to seek to spread fear and panic among people, the crisis has put them in a state of anxiety and anticipation, Urges them to cling to any information that may be fundamentally incorrect and since the crisis began with the spread of the virus in China late last year, And then move to other countries, It seemed clear to many social networking platforms, there is a semblance of a state of panic and mass fear, Promoted by a large sector of the pioneers of those platforms. In light of the increasing interest in physical health during the time of the emerging Corona virus, excessive anxiety will affect the individual's psychological immunity in the future. And the means of social communication is full of frightening statistics or practical tips or black comedy platforms, this continuous torrent of news about this epidemic may lead to increased anxiety and fear and thus affect our immune health. But a constant feeling of threat may have other, more dire effects on our psychological state.

Key Words: State of anxiety-- Corona Virus -- Social media platforms

مشكلة واهمية البحث:

منذ بدا انتشار فايروس كورونا اواخر العام الماضي، ثم انتقاله لدول أخرى، بدا واضحا على العديد من منصات التواصل الاجتماعي، أن هناك مايشبه حالة من الذعر الجماعي، التي يروج لها قطاع كبير من رواد تلك المنصات. وقد افرز الواقع لازمة تفشي وباء كورونا في أنحاء العالم، كان ذلك النشر القوي لأختبار وسائل التواصل الاجتماعي، بين صحة الاستخدام وبين المصادقية المشوية للمنشور حتى اضحى واحد من نقل الاخبار التي تكاد تكون على مدار الساعة مما ولد حالة من الارباك صاحبه عدم دقة المنشور او التحقق من صحته. بجانب تعمد البعض، اقتصار مشاركاته على منصات التواصل الاجتماعي، على إبراز الجانب المظلم

والقاتم، وتفاصيل حالات الموتى، بما يعمق حالة القلق الحاصلة بالفعل، فإن هناك آخرين سعوا للاستفادة من الأزمة عبر الترويج لأدوية زائفة، زعموا أنها تعالج وباء الكورونا. كل هذا تطلب الوقوف لبحث هذه الظاهرة وكيفية تأثير التضليل الاعلامي من قبل منصات التواصل الاجتماعي على الافراد من خلال نقل الاخبار السلبية وكيفية نشر حالة الخوف بين الافراد، وكيفية تأثير ذلك على صحة الجسد. فالصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة بشكل عام، والصحة النفسية والجسدية تتأثران في بعضهما البعض في علاقة دينامية، فإذا تحسنت الصحة النفسية تحسنت الجسدية وزادت حالة المناعة لدى الافراد والعكس صحيح.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على حالة القلق التي تثيرها الأخبار الصادقة منها والكاذبة عبر منصات التواصل الاجتماعي من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :

1- ما مستوى حالة القلق لمتلقي (الأفراد) الأخبار من منصات التواصل تبعاً للنوع (ذكور- أناث) ؟

2. - ما مستوى حالة القلق لمتلقي (الأفراد) الأخبار من منصات التواصل تبعاً لمتغير العمر؟

3. ما مستوى حالة القلق لمتلقي (الأفراد) الأخبار من منصات التواصل تبعاً لمتغير الوقت (من حيث الشغل أو البطالة)؟

حدود البحث

حدود البحث تمثلت بعينة تم إختيارها بشكل عشوائي من مختلف بلدان العالم من الذكور والأناث ، وبمختلف الفئات العمرية من الذين يعملون والعاطلين عن العمل.

مصطلحات البحث:

1. شبكات التواصل الاجتماعي:

تعريفها : بأنها مواقع الويب التي تتيح للأشخاص المستخدمين والمهتمين بها الأتتماع معاً بمشاركة المعلومات والصور والفيديوهات ، كما تسمح لهم على إستخدام طرائق التواصل القائمة على الأنترنت من أجل إجراء الإتصالات مع بعضهم البعض . (فضل الله ، 2012: 07)

تعريف الباحثان لشبكات التواصل الاجتماعي:

شبكات التواصل الاجتماعي : هي مواقع أفتراضية الكترونية تواصلية تدخل في تسهيل التواصل في الحياة الإجتماعية بين المعارف والأصدقاء ، وتمكن هذه المواقع من التواصل

المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيره وتمكنهم أيضا من الإمكانيات التي توطن العلاقة الاجتماعية بين الافراد.

2. الإعلام:

هو مجموعة من قنوات الاتصال المُستخدمة في نشر الأخبار أو الإعلانات الترويجية أو البيانات، وبأنه الوسيلة الاجتماعية الرئيسية للتواصل مع الجماهير. ومن التعريفات الأخرى للإعلام أنه المعلومات التي تُنشر بواسطة الوسائل الإعلامية، مثل الصحافة والإذاعة والتلفزيون، كما أن الإعلام يكون بمجموعة من الوسائل التي تُؤثر على نطاق كبير من الأفراد، كالإنترنت والمجلات. (خضور: 2017)

3. القلق

إن المعنى اللغوي لكلمة القلق تعني قلق الشيء أي عدم إستقراره في مكان محدد . أما تعريفه من الناحية السيكولوجية كما جاء في معجم علم النفس والطب النفسي 1990، إنه شعور بالفزع والخوف من شر مرتقب حدوثه.

وللقلق عدد من التعاريف من أهمها :

أ . تعريف سيجموند فرويد للقلق

بأنه حالة من الخوف الغامض و الشديد الذي يمتلك الانسان مسببا الكدر والضيق والألم . فالشخص القلق يتوقع بين لحظة واخرى حدوث الشر فهو متشائم متوتر الاعصاب ومضطرب، قليل الثقة بالنفس فاقد القدرة على التركيز . (فرويد 1962 : 3)

ب. ودافيدا روفنك (1977) فيعرفه

بأنه حالة من عدم الاتزان تتكون بفعل صراع داخلي بين الاستجابات الانفعالية . (غرابه 2003 : 112)

ج. وتعرفه العناني ، حنان

هو إنذار عن كارثة سوف تحدث والإحساس بالضياع وعدم التركيز والعجز في التوصل الى حل أو حلول مثمرة . (العناني 2000 : 112)

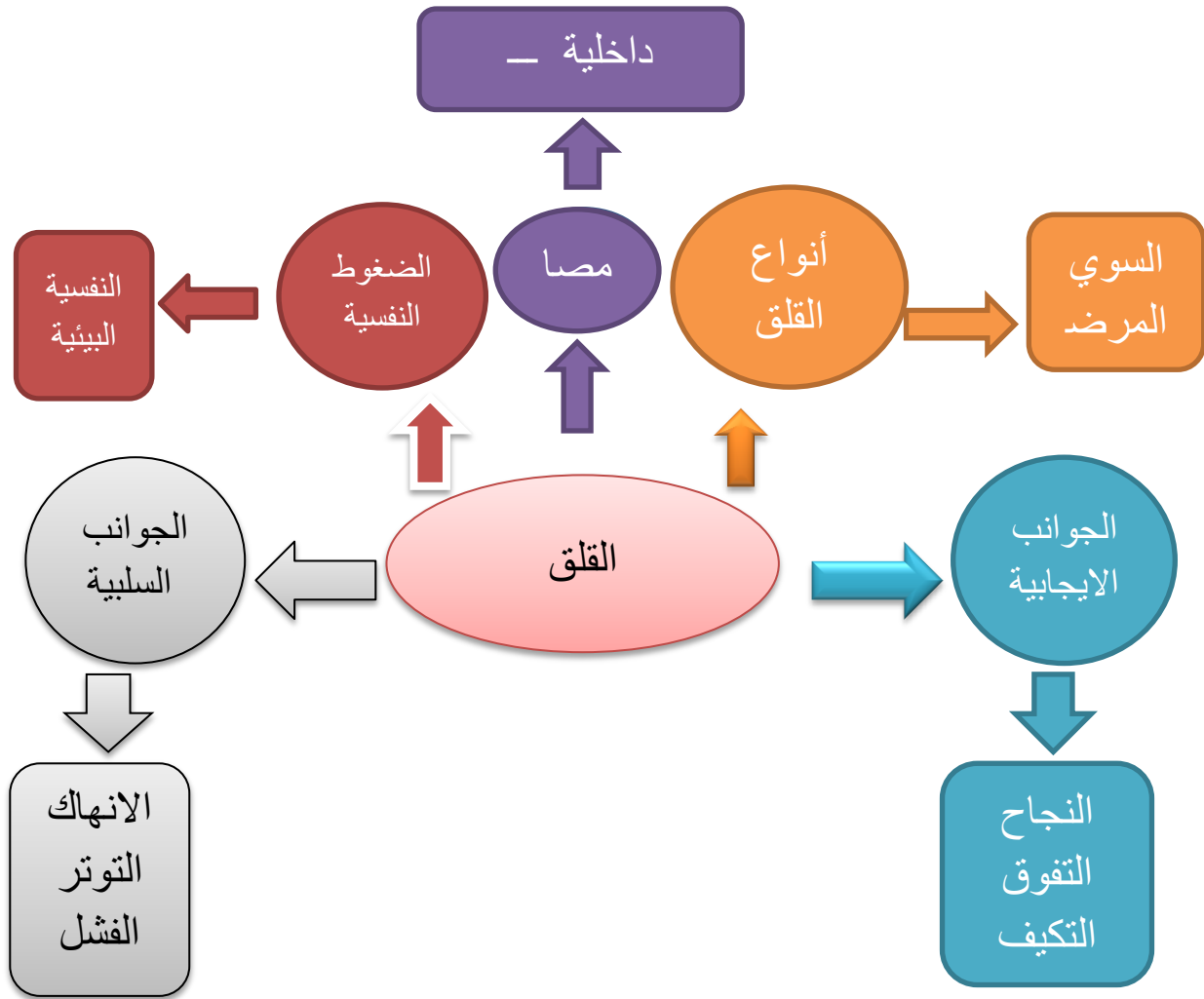
ويعرفه الباحثان نظرياً : هو حالة من الاضطراب النفسي لشعور من خطر قد سيحدث.

الجانب النظري

القلق حالة إستجابة لتهديد قد يحدث ، وينشأ من الصراعات اللاشعورية ، فمشاعر عدم الاستقرار وعدم الامان ، والنزعات الغريزية ، كلها تساعد الجسم على ان يولد نوع من التهيؤ

والاستعداد لمواجهة التهديد الذي سوف يحدث ، فهذا التهيؤ يجعل العضلات متوترة والتنفس وضربات القلب متسارعة. (فرج 1990 : 219) والقلق يعد من المشكلات المؤثرة في حياتنا ، فالقلق ليس مصطلحاً بسيطاً منفرداً بذاته ، بل له مجموعة من التأثيرات الايجابية والسلبية والتي يمكن ملاحظتها من خلال المخطط أدناه والذي يتبين من خلاله مصادر القلق ، أنواعه ، الجوانب الايجابية والسلبية.

(شكل 1 . الخريطة المعرفية للقلق) (الباحثان)



فكل أنواع القلق لها تأثير أي ومستقبلي ، ففي عصرنا ينشأ القلق بشكل مستمر بسبب المطالب والاحتياجات

المتعددة ، والتهديد من مخاطر الأمراض الفتاكة . (Zaleski 1996: 165)

ولم يعد القلق مصدراً لبلوغ الاهداف وتحقيق الاحلام والامال فحسب بل أصبح عند البعض مصدراً لعدم الاستقرار والخوف لما يحمله من هموم وأهداف مجهولة إذ يوحى للأفراد حالة من الإدراك بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة . فالتفكير بما سوف يحدث للفرد يعتبر أحد العوامل الأساسية المحدثة للقلق لدى الافراد .(العناني 2000 : 120) .
وقد بينت أحد الدراسات ومنها:

دراسة ليوسف الاقصري قامت على عينة من 100 شخص مختلفي الميول والانماط والمستويات الفكرية والمادية ، عن مدى معاناتهم من القلق والخوف والخوف من عدمه ، فقد تبين أن 95% من تلك العينة تعاني من القلق والخوف من المستقبل (الاقصري 2002 : 24) .

مفهوم القلق

هو حالة إنفعال شعوري مكون من عنصر الخوف وتوقع حدوث خطر محتمل أو حدوث حالة الخطر في أي لحظة ، فهذه الحالة تحدث تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية ، وأهو حالة نفسية تحدث عند شعور الفرد بوجود خطر يتهدهده ، لتظهر على الفرد حالة من التوتر الانفعالي مع إضطرابات فسيولوجية . (الامارة 2005) أو إنه حالة من التوجس والهلع والخوف من حدوث تغيرات سلبية غير مرغوب بها في حياة الشخص تجعله في حالة من الشد النفسي والتوتر والاضطراب ، فالقلق هو أساس جميع الامراض النفسية والاختلالات الشخصية والاضطرابات السلوكية . (حسين 2007 : 13)

ويمكن أن تكون حالة من التخوف والتوتر وعدم الاتزان نتيجة توقع حدوث حدث(سلبي أو إيجابي) مجهول وغير معروف وغير مدرك وهذا ما عرفته الجمعية الامريكية للطب النفسي ، وقد يكون إنفعالياً لحدث غير سار أو شعور بتهديد وعدم الراحة والاستقرار ، أو إحساس بالتوتر والقلق الدائم الذي قد يكون لامبرر له من الحقيقة والواقع . (عبد الخالق 1987 : 27)

1. القلق الموضوعي

ان هذا النوع من القلق مصدره مثير خارجي يتعلق بالانا، فهو رد فعل لخطر خارجي معروف ، يتكون عندما يدرك الفرد خطراً ما في بيئته وذلك بهدف الاعداد لمواجهة هذا الخطر أما بالتغلب عليه أوللحد من تأثيره .(العناني 2000 : 116) هذا النوع من القلق هو أقرب مايكون الى الخوف لانه مصدرهما واضح ومعلوم للفرد وهذا ما يحدث لحالة خطر الأصابة بمرض خطر)

بفايروس كورونا)، وأن القلق والخوف يمثلان ردود أفعال لموقف معين معلوم ، فالخوف يمثل إستجابة لخطر خارجي معروف والقلق يمثل إستجابة لخطر داخلي معروف .

2. القلق الخلفي

يرتبط هذا النوع من القلق بموضوع محدد ، إذ يكون مصدره داخلي (الانا الاعلى) ، حيث يبدو على شكل إحساس الانا بالذنب أو الخجل ، وهذه الحالات منها المتعلقة بالضمير ، القيم والتقاليد أو العقائد ، أي يتكون بفعل حكم الانا الاعلى عندما يكون الفرد في حالة تأنيب الضمير عند إرتكابه عملاً منافياً للقيم والاعراف الدينية منها والاجتماعية فيتولد من ذلك صراع نفسي داخلي للفرد . (الامارة 2005)

أما أدلر Adler فيراه ينشأ عند الفرد نتيجة لتفاعله الديناميكي مع مجتمعه ، وبذلك يمكن التغلب على القلق هذا بطريقة الانتماء الى المجتمع بصورة صحيحة. (موكيالي 1996 : 82)

3. القلق العصابي

وهو عبارة عن خوف غامض غير معروف لا يمكن للفرد تحديده سببه، ويعتبر رد فعل لخطر غريزي داخلي. فان مصدر هذا النوع من القلق يكمن داخل الشخص نفسه في جانب الهو (ID) ، فقد يخاف الفرد من ان تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها او التحكم فيها ، وهنا يحدث القلق لاشعورياً بعيداً عن إدراك الشخص. (العناني 2000: 116) .

القلق والخوف

أن هناك إقتران بين القلق والخوف ، فالقلق حالة نفسية وإستجابة لخطر داخلي معروف، والخوف كذلك حالة نفسية وإستجابة لخطر خارجي معروف يوجد عند الفرد عندما يتهدده خطر ما ، وغالباً ما يهدده عضوياً. (حسين 2007 : 22)

كما وللقلق نفس مكونات الخوف فله أربعة مضامين ، المضمون المعرفي، الجسمي، الانفعالي والسلوكي. (حقي 1995: 51)

ومن أوجه الشبه بين القلق والخوف هي:

1. كل منهما عبارة عن حالة إنفعالية
2. كل منهما يستثار بوجود خطر يهدد الفرد .
3. يصدر منهما إشارة تحفز الشخص للعمل من أجل الدفاع والمحافظة على بقائه.

4. لكل منهما أعراض بعدد من المتغيرات الفسيولوجية مثل إضطرابات . التنفس ، الدورة الدموية ، إفرازات العصارات المعوية . (الفاعوري 2008)

فالقلق والخوف ملازمان للنفس السوية وهما من الانفعالات الاساسية عند الشخص ويكون إرتباطهما من الناحية السيكولوجية ، فالقلق يكون مصحوباً بخوف دائم لامبرر له من الناحية الموضوعية . (عبد الخالق 1987 : 27)

الخوف المبالغ فيه يولد نوعين مختلفين من القلق هما :

أ. **القلق التلقائي غير المتوقع** : يصاب الشخص بقلق مفاجئ غير متوقع الحدوث مستحوذاً على المشاعر وعلى العقل قبل الادراك عن كيفية التعامل مع ذلك القلق ، وبعد فترة يتناقص ، ولكنه يترك صاحبه يشعر بالتوتر وأستنفاد الطاقة .

ب. **القلق المتوقع**: هو نوع من القلق يحدث بسبب احداث يتوقع حدوثها، فكلما اقتربت فترة حدوث الحدث كان شعور الفرد بمزيد من الخوف والقلق وعدم الاستقرار وتزايد في دقات القلب وتعرق الايدي و الاحساس بالاضطراب ، فالخوف والقلق يمكن ان يكون سببه نتيجة لحوادث متنوعة ومفجعة كأن يكون زلزالاً او حرباً او مرضاً ، او قد يكون نتيجة لحالة شخصية مؤلمة مثلاً فقدان حبيب ، موت شخص قريب ، الاصابة بمرض خطير ، ويمكن ان يأخذ القلق خاصية عامة تتعلق بالخوف مما يخيبه المستقبل من مفاجآت . (Zaleski.1994: 97)

3. القلق أسبابه وأعراضه

أولاً. أسباب القلق :

هناك أسباب كثيرة للقلق ولكن من أهمها هي

1. العوامل الوراثية والعوامل البيئية

2. الاستعداد النفسي .

3. ضغوط ومتطلبات الحياة اليومية والتي تؤدي الى نتائج سلبية للفرد تنعكس على العلاقات الاسرية والاجتماعية

4. مشكلات الحاضر والتي قد تفعل مشكلات الماضي لمرحلة الطفولة والمراهقة والشيخوخة .

5. التعرض للحوادث والازمات (إقتصادية ، عاطفية ، تربوية ، صحية)

6. عدم تحقيق الذات . (الداھري 2005 : 331)

ثانياً. أعراض القلق :

تصنف اعراض القلق الى ثلاثة أصناف هي :

أ. الاعراض الفسيولوجية (الجسمية)

1. زيادة وسرعة في دقات القلب وارتفاع في ضغط الدم
2. الدوخة والاعياء
3. جفاف في الحلق وصعوبة في البلع وعسر في الهضم
4. تتململ في اليدين أو الذراعين أو القدمين
5. اضطراب في المعدة مع الغثيان
6. ألم في الصدر
7. حالات من التعرق
8. عدم السيطرة على الذات
9. اضطراب في الافرازات (مثل الادرنالين)
10. قلة أو انخفاض مناعة جسم الفرد
11. الاحلام المزعجة . (الداهري 2005 : 332) ، (العناني 2000 : 114)

ب. الاعراض النفسية

1. نوبة من الهلع الذي يحدث تلقائياً
2. حالات من الاكتئاب والشعور بالعجز عند إتخاذ القرارات الحاسمة
3. شعور الفرد بالخوف الذي لايعرف مصدره
4. الميل الى توقع الشر
5. يميل الى تأويل بعض الامور بشكل سلبي وتشاؤمي
6. إنفعالات غير طبيعية .
7. عدم القدرة على الادراك والتمييز
8. النسيان لبعض الاشياء
9. الاختلاط في التفكير
10. زيادة في الميل العدوانية .

11. نقد الذات ووضع متطلبات شديدة على ما يجب فعله .

(إبراهيم 1994 : 24) ، (عثمان 2001 : 30) ، (الداھري 2005 : 332) .

أسباب القلق من وجهة نظر بعض نظريات علم النفس .

تعددت وجهات النظر حول الاسباب المؤديه للقلق حسب نظريات علم النفس فمنها :

أ . النظرية التحليلية

أوضح فرويد بأن القلق هو حالة من الخوف تصيب الفرد مسببة له الحزن والضيق ، متوقفاً الشر له في أي لحظة . والشخص القلق يبدو دائماً متوتر الاعصاب ، متشائماً ، قليل الثقة بذاته ، متردداً فاقد القدرة على التركيز ، والقلق هو نتيجة كبت الصراع بين الانا والهو ، وبهذا فقد ذهب فرويد الى عكس الاعتقاد بأن القلق مصدر الكبت وليس نتيجة له ، وفسر ذلك باعتبار أن القلق يحدث نتيجة للتغير الذي يحدث بفعل الاندفاعات الجنسية في حالة عدم وجود متنفس لها. (الداھري 2005 : 330) .

والقلق من وجهة نظره أيضاً ينشأ من كبت الرغبة الجنسية ومنعها من الاشباع ، فعند إحباط الرغبة الجنسية تتحول الطاقة الجنسية بطريقة فسيولوجية خاصة الى قلق .(كفافي 1990 :347) أو إنه حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد تشمل مكوناته الذاتية ، الفسيولوجية والسلوكية .

ب.النظرية السلوكية

تنظر الى القلق أو الخوف بأنه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الايجابي أو السلبي ، ومصادر القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي:

1. إستجابات القلق العام : يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام ، ويمكن إستثارة هذه

الاستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد

2. القلق المرتبط بأمراض (مستعصية): وهو القلق الناتج عن فكرة الاصابة بنوع من الامراض

المستعصية التي يصعب الشفاء منه والذي قد يؤدي بحياة الفرد (كما هو الحال مع الأصابة بفايروس كورونا).

3. إستجابات القلق العصابي : يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل الكوارث

الطبيعية ، الرفض للشخص ، الخوف من السلطات ، الاماكن المغلقة والمزدحمة .

فهذه المواقف تعتبر محفزات كافية لاثارته من خلال التفكير فيها .

ج. النظرية المعرفية

تعد هذه النظرية إن الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج أحداث قد تعرض لها الفرد ، وهذه الاحداث قد أثرت على بعض النقاط الغير محصنة مما أدى الى إثارتها لتنتج تلك المخاوف المرتبطة بها ، وهذه الاحداث التي تعرض لها الفرد يتفاوت تأثيرها من شخص لآخر ، فقد تثير نوع معين من العواطف والانفعالات عند فرد قد تختلف عنه عند فرد آخر ، وقد تثير إنفعالات وعواطف مختلفة بالنسبة للفرد الواحد تبعاً للمواقف المختلفة . (الداھري 2005 : 329)

د. النظرية البيولوجية

ركزت هذه النظرية على الاسباب البيولوجية والحينية المؤدية لحالات القلق ، فالاسباب البيولوجية تم تحديدها من خلال تحديد الميل الفطري للأفراد لحالات الهلع والخوف ، وذلك من خلال تصميم أختبارات للمقاومة البيولوجية عن طريق تحديد عاملاً بيولوجياً ، مثل تأثير ملح الطعام على الافراد الذين يعانون من حالات الهلع وآخرون لايعانون من ذلك ، فالافراد الذين لديهم حساسية بيولوجية تجاه أملاح الصوديوم يحدث لهم مشاعر رهبة وهلع . أما بالنسبة الى الاسباب الجينية ، فهذا يعتمد على دراسة الحالة الوراثية وتحديد النسبة المئوية للأفراد الذين لديهم نفس المرض لنفس العائلة .

وقد فسرت هذه النظرية إضطرابات الوسواس القهري من خلال المخططات الدماغية والاضطرابات البيوكيميائية (الداھري 2005 : 330)

التفسير الفسيولوجي للقلق

يعد القلق هو من أحد أهم الوظائف للدماغ ، إذ يعمل على تنظيم وتهيأة كل طاقات الانسان (الجسمية ، العقلية) لمواجهة الموقف المثير لحالة القلق ، وذلك عن طريق رفع درجة التأهب الذهني والعصبي وتنبيه إفرازات الغدد لهرموناتها . (المصدر السابق : 325)
فينشأ القلق من الزيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (السمبثاوي والباراسمبثاوي) والذي يؤدي بدوره الى الزيادة بنسبة مادة الادرنالين والنورأدرنالين في الدم ، ويرافقها إزدياد تحرك السكر في الدم مع ظهور بعض الاعراض مثل الشحوب ، زيادة في التعرق ، جفاف في الحلق ، كثرة التبول ، إضطراب معوي . فالمسؤول عن تنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو الهيبيوثلاموس وهو مركز التعبير عن الانفعالات العصبية ، وأيضاً هو على إتصال بالمخ

الحشوي والذي يعتبر مركز الاحساس بالانفعال ، وكذلك أيضاً على اتصال بقشرة المخ والذي يتلقى التعليمات منها للتكيف مع المنبهات الخارجية ، من هذا نفهم وجود دائرة عصبية مستمرة بين الثلاث (قشرة المخ والهيبيوثلاموس والمخ الحشوي) ومن خلال هذه الدائرة العصبية نعبر ونحس بانفعالاتنا ، و هذه الدائرة تعمل بسيل من الشحنات الكهربائية والكيميائية والموصلات بين هذه الاجزاء الثلاث هي (السيروتونين والنوادرالين والدوبامين) بالاضافة الى الاستيل كولين الموجود في قشرة المخ ، وأن من الاسباب الرئيسية لمعظم الامراض النفسية والعقلية هو الخلل الحاصل في توازن هذه الموصلات العصبية . (عكاشة 1998 : 111)

الخوف:

الخوف هو رد فعل طبيعي يصدر نتيجة تعرضه الفرد لأشياء مثيرة لشعور القلق والهلع من حوله، الأمر الذي يؤثر بدوره على مجموعة الهرمونات الجسدية الداخلية التي أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يساعد الجسم على مقاومة الشعور بالخوف والحفاظ على توازنه قدر المستطاع، والخوف في بعض الأحيان قد يؤدي إلى الوفاة نتيجة الهبوط الحاد في ضغط الدم ، وقد يؤدي إلى حدوث خلل في بعض أجزاء الجسم وأجهزته، ويمكن أن نلاحظ هناك إقتران بين القلق والخوف ، فالقلق حالة نفسية وإستجابة لخطر داخلي معروف، والخوف كذلك حالة نفسية وإستجابة لخطر خارجي معروف يوجد عند الفرد عندما يتهدده خطر ما.(حسين 2007 : 22)

سيكولوجية الخوف الفيروسي

لتطوير هذا الشعور هناك مساران عصبيان يجب أن يعملوا في وقت واحد. الأول مسؤول عن العواطف الرئيسية ، يستجيب بسرعة ويرافقه عدد كبير من الأخطاء وهذا يساعدنا في الإستجابة السريعة لحالات الخطر وفي أحيان كثيرة تعطي إنذار خاطئ ، والثاني يتفاعل ببطء أكثر ، ولكن بدقة أكبر ، أي يكون التقييم للحالة أكثر دقة وبذلك تكون الأستجابة أكثر دقة في مواجهة الخطر ، وهذا بشكل عام إلا أن الحالة التي نحن فيها وما يصاحبها من الهلع الذي ينتاب المجتمع البشري في ظل هذا الوباء القاتل (جائحة كورونا) فقد ولد ويولد حالة الخوف بين الأفراد والجماعات بفعل تأثيره القاتل من جهة ومن جهة أخرى الطريقة التي تنتقلها وسائل الإعلام المختلفة عن خطورته وسرعة إنتشاره وبالأخص في مجتمعاتنا العربية التي لها من العادات والتقاليد الإجتماعية اليومية (المصافحة ، التقبيل ، والعناق) فهي سلوكيات إعتاد

عليها الكثير منا ، فحالة المنع المفاجئ عن هذه الممارسات الاجتماعية التي لها الدور الكبير في نقل العدوى وانتشار هذا الفيروس ، هذا بدوره يولد حالة من الخوف ، ليس هذا فحسب بل أن الخوف من العدوى جعل تحديد حركة وعمل الفرد بحيث أصبح يعاني من تهديد في معيشتة وفقدان (الموت) الأحبة والأصدقاء فكل هذه الظروف جعلته بحالة من الأرباط والقلق من المستقبل المجهول له ولعائلته ، وبهذا أصبح الفرد بحاجة ماسة الى صحة نفسية داعمة.

<https://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=701681>

من هذا نجد أن هناك علاقة بين القلق والخوف ، فالقلق هو حالة نفسية ناتجة عن إستجابة لخطر داخلي معروف ، أما الخوف فهو أيضاً حالة نفسية ولكن بفعل إستجابة لخطر خارجي عندما يهدد به . (حسين، 2007: 22) حيث أن القلق والخوف لهما نفس المكونات الأربعة هي المكون المعرفي ، الجسمي ، الإنفعالي ، السلوكي . (حقي ، 1995 : 51)

أوجه الشبه بين القلق والخوف هي :

1. كل منهما عبارة عن حالة إنفعالية .
2. كل منهما يستثار بوجود خطر يتهدد الفرد .
3. يصدر منهما إشارة تحفز الشخص للعمل من أجل الدفاع والمحافظة على بقاءه.
4. لكل منهما أعراض بعدد من المتغيرات الفسيولوجية مثل إضطرابات . التنفس ، الدورة الدموية ، إفرازات العصارات المعوية . (الفاعوري 2008)

كما هناك بعض الخصائص السايكولوجية المختلفة بين القلق والخوف ومنها

جدول رقم 1- يوضح الفرق بين القلق والخوف

الخاصية	القلق	الخوف
الموضوع	غير معروف	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غائب
الدوام	مزمن	حاد

(عبد الخالق 1987 : 27)

وسائل التواصل الإجتماعي:

قد أصبح الإعلام لغة العصر، إلى الحد الذي جعل العلماء والخبراء يرون في سلطة الإعلام بين السلطات الأربع السلطة الأولى متقدماً في ذلك على السلطة التنفيذية والتشريعية والقضائية بعد أن كان السلطة الرابعة، ولم يعد الإعلام مجرد عملية لنشر الأخبار والمعلومات عبر الصحافة أو التلفزيون وإنما تعداها الى وسائل إتصال إجتماعية من خلال مواقع الكترونية للتعبير الموضوعي عن عقلية الجماهير وإتجاهاتهم وميولهم ، وقد أصبح السلاح الأقوى للتعديل والتعبير ورسم السياسات ونشر الأفكار وترويج لسلع تجارية ، وتعتبر منصات التواصل الإجتماعي هو المادة الأساسية في الإعلام بما يحتويه من زخم معلوماتي وتقنية متقدمة في التواصل اللفظي وغير اللفظي، دوراً مهماً في التأثير على النفسية والمفاهيم الشخصية ، نحن وحتى أطفالنا في هذا اليوم نقوم بالعديد من التصرفات ونتقوه بكثير من الكلمات التي تعرضها وسائل الإعلام المختلفة كما أن أذواقنا واختياراتنا الشخصية وقراراتنا أصبحت متأثرة إلى حد كبير بما تمليه علينا هذه المنصات الإعلامية ، حتى أصبحت هي جزء مهم وفعال في الحياة والتأثير على أفكار الأفراد .

بذلك أصبحت شبكات التواصل منصات إجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يرغبون وفي أي مكان من العالم ، وظهرت على شبكة الإنترنت منذ سنوات قليلة ، فقد غيرت في مفهوم التواصل والتقارب بين الشعوب ، واكتسبت أسمها الإجتماعي كونها تعزز العلاقات بين بني البشر ، وتعدت في الآونة الأخيرة وظيفتها الإجتماعية لتصبح وسيلة تعبيرية واحتجاجية واقتصادية، وأبرز شبكات التواصل الإجتماعي هي (الفيس بوك, تويتر , الواتس أب وغيرها من المواقع الألكترونية) ويمكن تعريف المواقع الإجتماعية:

بأنها عبارة عن تجمعات لأشخاص خلال مجموعات محددة ، والتي يستطيع المرء أن يشبها بتجمعات قروية أو ريفية مشتركة في صفات أساسية ، تهتم (الشبكات الاجتماعية على الانترنت) بالأشخاص الذين يشتركون في صفات مميزة ، مثل أماكن العمل ، المدارس ، الجامعات ، الكليات ، أو أي مجموعة ذات إهتمام موحد ، وهؤلاء الأشخاص متوفرون بكثرة على شبكة الانترنت ، بل إن الشبكة مليئة بملايين منهم ، والذين يتطلعون للقاء أشخاص جدد حتى يتكاتفوا ويتعاونوا في إشهار رواياتهم واهتماماتهم وانتفاءاتهم ، ابتداء من الرياضة وانتفاء بالسياسة (عابد، 2012: 26)

أتاح الإعلام الاجتماعي فرصاً عديدة للمشاركة بالمعلومات بين جميع مستخدمي الشبكة مع إمكانيات التفاعل المباشر والحر على المواقع الاجتماعية عند نهاية كل مقال أو خبر ، كل هذا وما صنعه الإعلام الاجتماعي بالمشاركة في الاحتجاجات التي عمت العديد من الدول والثورات التي اجتاحت منطقة الشرق الأوسط .
ويشير مصطلح وسائل الإعلام الاجتماعية إلى استخدام تكنولوجيا الإنترنت والتقنيات المتنقلة (الهاتف) .

عرّف أندرياس كابلان ومايكل هانلين وسائل الإعلام تحويل الاتصالات إلى حوار تفاعلي الاجتماعية بأنها: "مجموعة من تطبيقات الإنترنت التي تبني على أسس أيديولوجية والتكنولوجية من الويب سايت، والتي تسمح بإنشاء وتبادل المحتوى الذي ينشئها المستخدمون. (ويكيبيديا)
أهمية ودور الإعلام في المجتمع:

يؤدي الاعلام من صحف ومجلات, ونشرات إعلامية, وتلفاز, و مذيع, بما فيها المقروء والمرئي و المسموع دور هاما في كل الدول والمجتمعات العالمية، من حيث تعبئة الرأي العام العالمي بالأخبار والمعلومات التي من خلالها تتعبأ المجتمعات بالمعلومات والأفكار والتي يتبعها اتخاذ القرار، ومن ثم التنفيذ ، والتي تعمل على إثراء وجدان وعقول الجمهور المتلقي، مما يزيد من مدى ثقافته وتأهيله وإدراكه وبالتالي تفاعله مع المجتمع الذي من حوله ، ونظرا للأهميته ، فقد اهتم بها الجميع من كبار وصغار، كما يحرص مثقفوا العالم من علماء ومفكرين على بث أو نشر كل ما يمكن استفادة البشرية منه من بحوث وتجارب وإختراعات وإكتشافات, وكما يمكن تبادل وجهات النظر و الأفكار لما يثري عقول المتلقي، مما يدفع بالرأي العام للأمام، وبالتالي تزداد حجم المعرفة لدي المشاهدين مما يدعم حجم المعرفة والثقافة الجمعي ، وبهذا يتمكن الاعلام من السيطرة على عقل الجماهير من خلال المعروض والمنشور في صفحاته بالتاثير على عقلية شعوب هذه البلدان عبر هذه الوسائل الإعلامية, وتم هذا عبر خبراء في شتى العلوم وخاصة "علم النفس" حيث تخصص العديد من علماء هذا العلم علي كيفية التأثير على عقول الآخرين بشتى الوسائل والأفكار مما جعل هذه الوسائل تغزوا عقول الصغار قبل الكبار ، وزاد الاهتمام بوسائل الاعلام بشكل لافت للنظر في الآونة الأخيرة نظرا لما يمر به العالم بصورة عامة من أحداث سياسية واجتماعية واقتصادية تستوجب التوقف عندها ومتابعة المجريات السياسية خطوة بخطوة للوقوف على المجريات والأحداث التي نمر بها. ويأتي الإعلام بوسائله

المتعددة والمختلفة لينقل أهم المجريات على الساحة العربية والعالمية حيث تتوقف صفة واهمية الإعلام وفاعليته على ارتباطه بالأحداث والظروف القائمة في وقت معين حيث يشتمل الإعلام على عدد من وسائل الاتصال التي لها تأثيرها المباشر على المستقبل فمنها وسائل مرقرة حيث يتم الاتصال عن طريق الكلمة المكتوبة وهناك وسائل اتصال مسموعة حيث يتم الاتصال عن طريق الكلمة المسموعة وهناك وسائل مرئية حيث يتم الاتصال عن طريق الكلمة المصورة وايضا هناك ما يعرف بالغة الصامته في الاتصال. لكن الوسائل المهمة التي يتركز عليها الاعلام كوسيلة مهمة هي الاذاعة والتلفزيون والصحف اليومية وكذلك المجالات وغيرها من الوسائل الاخرى.

أنواع منصات التواصل الإجتماعي:

نعيش اليوم في زمن مواقع التواصل الأجتاعي، إذ لا نجد هاتفًا محمولًا من دون التطبيقات التي تسمح بالتواصل عبر شبكة الانترنت، حتى إننا تمادينا وأصبحنا نقضي معظم أوقاتنا أمام شاشات هواتفنا ، ووصل البعض منا إلى درجة اصبح جزء مهم من الحاجات الاساية للشخصية أو من أسايات الحياة اليومية ، هذا الأمر رتب مخاطر عدّة على نمط حياتنا تمثلت في إنعدام الحياة الإجتماعية والتواصل الشفهي مع من حولنا. وعلى رغم الانتقادات التي تطل مواقع التواصل الأجتاعي ، لكن لها فوائد كثيرة ، ومساهمة كبيرة في العولمة.

(عيسى، صهيب و ولهة، سورية ، 2012: 9).

المواقع الأكثر إستخداماً وفقاً لما " نشره موقع abcnewspoint".

موقع "فايسبوك" هو الموقع الأشهر على الإطلاق. يسمح بنشر الصور والآراء، ومراسلة

1- الأصدقاء.

2- موقع "تويتر" هو ثاني أشهر مواقع التواصل الاجتماعي عالميا ويسمح لمستخدميه بكتابة

التغريدات وقراءتها

ويستخدم الموقع المشاهير والسياسيون الذين يستخدمونه لإبقاء متابعيهم على علمٍ بأخر أخبارهم

3- موقع "لينكدان": لينكدان هو ثالث أشهر موقع في العالم، موجّه للمحترفين، إذ هو مخصّص

لإيجاد فرص عمل ، ويستخدمه أكثر من 259 مليون شخص في 200 بلد وهو متوافر بعشرين

لغة.

4- موقع "غوغل بلاس" : يتيح لمستخدميه إنشاء صفحة خاصة بهم تحتوي على صورتهم، ومعلومات شخصية، كالسيرة الذاتية. ويسمح للمستخدمين بتبادل الصور مع الأصدقاء أيضًا

5- "موقع انستاغرام" : يُستخدم لتبادل الصور والفيديوات بواسطة الهاتف ويمكن المستخدمين ربط حسابهم على "انستاغرام" بحساباتهم في مواقع أخرى ك"فايسبوك" و"تويتر"، حتى تُنشر الصورة في مختلف المواقع في الوقت نفسه.

6- موقع "(VK) في ك

موقع روسي يُستخدم في أوروبا أيضًا. وعلى الرغم من أنه متوافر بعدة لغات، إلا أن اللغة الروسية هي الأكثر شيوعًا فيه. يضم الموقع حاليًا أكثر من 280 مليون شخص، ويُستخدم بشكلٍ أساسي بهدف المراسلة، وتبادل الرسائل، الصور، الفيديوات، النصوص، الخرائط، الملفات... كما يمكن المستخدمين من نشر أخبار ومقالات من المجلات، وإبداء إعجابهم بها.

7- "موقع فاين" : يسمح لمستخدميه بتعديل وتسجيل وتحميل أفلام ترواح مدتها من 5 إلى 6 ثوانٍ. ويمكن المستخدمين متابعة بعضهم وإعادة نشر ما نشره الآخرين. كذلك، بإمكانهم نشر و"فايسبوك" في الوقت نفسه. www.annahar.com/article الفيديو على كلٍ من "تويتر".

منصات التواصل الاجتماعي (منصات للتعبير عن الذات) :

إن الحاجة المتسارعة للأفراد لمعرفة الأخبار ومواكبة الأحداث ومعرفة ما يدور حولهم سواء من الناحية السياسية، أو الاقتصادية، أو الإجتماعية أو غيرها من جوانب الحياة المختلفة ، ونتيجة لتسارع الحياة وتطور وسائل الإعلام والتواصل جعل الناس يبحثون عن وسائل إعلامية جديدة لنقل الخبر أو معرفته ، فكانت منصات التواصل الاجتماعي هي الوسيلة الجديدة التي يرى فيها الناس ظلتهم الإعلامية والإخبارية، وتبقى لوسائل الإعلام الجديد هذه وهجها وحضورها، لأنها منصة للتعبير عن الذات وليس لسماع الآخرين، لكن تبقى هذه المواقع لها من المشاكل مثلما لها من ميزات الإيجابية . فالجميع يمكنه أن يقول ما يريد بحرية دون سماع ما يقوله الآخرين، وأيضاً يبقى لها وهجها في مجتمعات لا توجد فيها منصة للتعبير عن الذات ولا للمشاركة المجتمعية، لأن الحراك الاجتماعي شبه ميت في بلداننا العربية، بسبب الطابع السياسي والاجتماعي والديني وحتى الفقر الثقافي لدى الأفراد لهذه المجتمعات.

إن إنشاء منصات إعلامية على مواقع التواصل أمر مهم وضروري، فالآن لا يمكن تجاهل هذه المواقع، لأنها واحدة من أكثر المواقع سهولة في الوصول إلى الجمهور، ووسيلة مهمة ومتاحة لمعرفة الأخبار أو الإطلاع على الواقع العالمي ، لكن المشكلة هي بمن يديرون هذه المواقع، والتحقق من صدق المنشور فيها، وهذا يؤدي إلى تحول هذه المنصات إلى سبب إضافي لمزيد

من نشر الأكاذيب والتزييف في الحقائق، وهذا قد يؤدي الى إرباك المتلقي وأحياناً يؤدي الى خلق واقع من عدم الثقة في المنشور، أن المشكلة ليست في المواقع نفسها، بل في العقلية والذهنية التي تحكم العلاقات او من يستخدم هذه المنصات للترويج الذاتي أو استغلال الموقف لخلق حالة من النرجسية الذاتية المبنية على وهم الخبر . (العوالمة، 2003: 86)

منصات التواصل الاجتماعي نقل حقيقة ام وهم دعائي:

استطاعت منصات التواصل الاجتماعي إتاحة المعلومات والأخبار للجميع، بعيداً عن سيطرة الحكومات ومنصاتها الإعلامية، فكانت من الصفحات والمنصات الإعلامية الشعبية سلاحاً جماهيرياً يجابه الآلة الإعلامية للدول التي تتحكم بالإعلام بشكل محكم ، فكانت البديل ما أتاحتها منصات التواصل الاجتماعي، فإن دورها الإيجابي لا يحجب حقيقة أنها أصبحت -عربياً وعالمياً- مصدرًا رئيسياً للأخبار. دون الرجوع الى دقة المعلومة أو المنشور لأنها بالاغلب منصات لأفراد أو مجموعات أو حتى افراد دون التحقق والتفحص من المنشور ، حتى بادرت بعض الجهات إلى تأسيس صفحات على مواقع التواصل الاجتماعي هدفها التحقق من الأخبار، وتصحيحها إذا ما تطلب الأمر، إلا أن المشكلة تكمن في أن جهود هذه الصفحات غير موحدة ولا يوجد رقيب اعلامي مركزي للتحقق من المنشور حتى اصبحت بعض هذه المواقع تأخذ طابع تجاري ذات الأغراض الدعائية، أو التي تحاول ممارسة "لي الحقائق" في بعض الأحيان للوصول بها إلى دقة تسمح بتكوين رأي عام على أساس حقائق مدققة ولكنها مزيفة.

تأتي هذه الجهود في ظل تقشي ظاهرة انتشار الأخبار الكاذبة عبر وسائل التواصل التي باتت منبعاً يستقي منه المواطنون أخبارهم اليومية وعلى سبيل المثال في هذه الأيام عن فايروس كورونا ، وذلك يكفي فقط أن ينشر أحدهم خبراً عبر إحدى منصات التواصل، يحمل معلومة كاذبة حول الفايروس أو إحدى القضايا الأخرى التي تشغل الناس، أو حول شخصية مثيرة للجدل، لتبدأ الشائعة بالانتشار كالنار في الهشيم، ويُقبل كثيرون على تداولها، دون البحث عن مصدرها في معظم الأحيان، فالأخبار الكاذبة تكتسب مع الوقت قوة تتماسك حتى أمام حملات التكذيب التي تنطلق فيما بعد ضدها، ربما لأن الكذب دوماً يحمل من الإثارة أضعاف ما تحمله الحقيقة. <https://institute.aljazeera.net>

المنهجية والإجراءات

1. منهجية البحث

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي ، فقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي وهو المنهج المناسب والأمثل للحصول منه على البيانات المفصلة والتفسيرات الوافية ، وذلك باستخدام أساليب القياس والتصنيف والتفسير لغرض استخراج الاستنتاجات الدالة والوصول بها إلى تعميمات ، وتم اختيار هذا المنهج لأنه يعدُّ من المناهج التي تحاول الكشف عن الحالة المراد دراستها من خلال الاجابة عن المشكلات التي ترافق هذه الحالة، إذ يهتم هذا النوع من الأساليب بالسبب والنتيجة فهما متلازمان في الوقوع.

وذلك عبر إعداد إستمارة استبانة للأفراد حول إطلاعهم على منصات التواصل الاجتماعية وماتشكله لهم الأخبار المعروضة في هذه المنصات من حالة قلق من خلال نقل الأخبار عن واقع فيروس كورونا ، للحصول على البيانات التي يمكن من خلالها تحقيق أهداف البحث الحالي .

2 . عينة البحث

عينة البحث الحالي تكونت من 50 شخصاً تم إختيارها بشكل عشوائية من كلا الجنسين وبشكل متساوي (25من الذكور . 25 من الإناث) ومن مختلف البلدان من العاملين والعاطلين عن العمل وبأعمار مختلفة ، وكما مبينة في الجدول أدناه .

جدول رقم . 2 . يبين مواصفات عينة البحث

الجنس	العدد	العمر		طبيعة العمل	
		أقل من 18 - 30	أكثر من 30 سنة	يعمل	لايعمل
ذكور	25	أقل من 18 - 30	أكثر من 30 سنة	12	13
إناث	25	أقل من 18 - 30	أكثر من 30 سنة	12	13

3 . أداة البحث

وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب من الباحثان إعداد مقياس بما يتناسب مع طبيعة البحث ، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بإعداد المقياس المطلوبة وفق مايلي .:

مقياس حالة القلق

ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس خاص بما يتناسب مع واقع الحالة التي تتعرض لها البشرية من فايروس خطر جداً(فايروس كورونا) يهدد حياتهم ، مستفيدين من مقياس الحالة

النفسية الذي تم إعداده من قبل الدكتور كاظم العادلي والدكتور عباس الأمامي و مقياس جامعة الكويت للقلق ، بالإضافة الى بناء بعض الفقرات الأخرى بما يتماشى مع طبيعة البحث الحالي ، ليصبح المقياس بشكله النهائي بسيط يسهل على القارئ فهم فقراته بسهولة من حيث الوضوح والدقة العلمية وقصر العبارة والمدلولية ، وفقرات المقياس بشكلها النهائي مكون من 20 فقرة .

وكانت الإجابة على كل فقرة بثلاثة بدائل (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي) جدول رقم -3- يبين درجة الأجابة على كل فقرة من فقرات المقياس

البدائل	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
الدرجة	3	2	1

وحسب ذلك تصبح الدرجة الكلية للمقياس 60 وهي تمثل سقف المقياس (الحد الأعلى) ، أما درجة 20 تمثل أرضية المقياس (الحد الأدنى) ، ومتوسطه 40 درجة .

الخصائص السايكومترية لمقياس حالة القلق (حسب القوة التمييزية لفقرات المقياس)

(1) تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة

(2) تم ترتيب الأستمارات تنازلياً من أعلى درجة الى أقلها .

(3) تم تعيين 27% من الأستمارات الحاصلة على الدرجات لحالة القلق و27% من الأستمارات على الدرجات الدنيا من حالة القلق ، أي تمثيل لمجموعتين بأكبر حجم وأقصى تباين. وبلغ عدد الأستمارات في كل مجموعة 13 استمارة وبذلك يكون عدد الأستمارات التي خضعت للتحليل 26 إستمارة وتراوحت حدود الدرجات العليا ما بين (30 - 22) درجة وتراوحت حدود الدرجات الدنيا ما بين (18 - 10) درجة.

وبعد تطبيق معادلة القوة التمييزية لإيجاد القيمة التائية تبين أن قيمة $t = 9.6$ وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية المقابلة لها عند مستوى الدلالة (0.01) والبالغة (2.28) ، وتشير هذه النتيجة الى أن قيمة t المحسوبة ذات دلالة إحصائية ، وهذا يؤكد وجود حالة من القلق على أفراد عينة البحث .

الصدق الظاهري لمقياس حالة القلق

قام الباحثان بالتحقق من الصدق الظاهري لفقرات هذا المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتمثلة بعدد من الأساتذة ذوي الأختصاص والخبرة والكفاءة العالية في مجال العلوم

النفسية والإعلام كما مذكور في الجدول (رقم - 4 -) وذلك لغرض تقييم فقرات المقياس ، وقد طلب من كل أستاذ توضيح صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وملاحظاته عليها من حيث الدقة في الصياغة العلمية للفقرة ، الوضوح ، الصياغة اللغوية ، موضوع الفقرة ، قصر الفقرة بحيث تعطي المعنى الكامل ، وعلى ضوء ملاحظات الأساتذة تم التصحيح والأخذ بها وبذلك أصبح المقياس مكون من 20 فقرة .

جدول رقم - 4 - يبين أسماء وعناوين الأساتذة المحكمين

ت	أسماء الأساتذة المحكمين	عنوان عملهم
1	أ . د / كامل خورشيد	رئيس قسم الإعلام في جامعة الشرق الوسط
2	أ . د / كمال صبحي سعيد نزال	الأستشاري النفسي في جامعة جدارا
3	أ . د / رياض نايل العاسمي	كلية التربية . جامعة دمشق . الأرشاد النفسي
4	أ . د / عمر الشيخ هجو	جامعة طيبة . المملكة العربية السعودية
5	أ . د / علي مهدي كاظم	جامعة السلطان قابوس

صدق البناء

تم قياس صدق البناء من خلال قياس علاقة درجة الفقرة الواحدة بالدرجة الكلية بأستخدام معامل بيرسون وتبين مايلي:.

جدول رقم -5- يبين علاقة درجة الفقرة الواحدة بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	قيمة r	دالة عند مستوى	رقم الفقرة	قيمة r	دالة عند مستوى
1	0.39	0.01	11	0.40	0.01
2	0.32	0.01	12	0.51	0.01
3	0.33	0.01	13	0.24	0.05
4	0.41	0.01	14	0.42	0.01
5	0.27	0.05	15	0.44	0.01
6	0.49	0.01	16	0.30	0.01
7	0.38	0.01	17	0.26	0.05
8	0.44	0.01	18	0.29	0.05
9	0.29	0.05	19	0.37	0.01
10	0.51	0.01	20	0.45	0.01

أن جميع معاومات الارتباط دالة إحصائياً.

ثبات المقياس (حالة القلق)

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس حالة القلق بطريقة الأتساق الداخلي وكما يلي:
تم ذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على عينة البحث المكونة من 50 إستمارة ل 50 فرداً (25 ذكور، 25 إناث) ، وبهذا فقد ظهرت قيمة معامل الثبات 70.2 وهي قيمة جيدة ، ومنها نستدل على أن المقياس ذو ثبات عالٍ.
نتائج البحث ومناقشتها :

لتحقيق أهداف البحث يكون من خلال معرفة مايلي :-

1- حالة القلق لمتلقي (الأفراد) الأخبار من منصات التواصل تبعاً للنوع (ذكور - إناث) ؟

جدول رقم 6 . يبين القيمة التائية حسب تبعاً للنوع (ذكر . أنثى)

طبيعة العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة
ذكور	25	14	7.44	2	0.01
اناث	25	26	10.2	4	0.01

تبين أن قيمة t المحسوبة هي = 4 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند مستوى 0.01 و 0.05 وهذا يؤكد بأنها دالة على وجود حالة القلق لدى الذكور والإناث ولكن لدى الإناث أكثر من الذكور (النتيجة تفسر بطبيعة الحال لصالح المجموعة ذات المتوسط العالي وهي مجموعة الإناث) .

2. حالة القلق لمتلقي (الأفراد) الأخبار من منصات التواصل تبعاً لمتغير العمر؟

جدول رقم 7 - يبين القيمة التائية حسب الفئة العمرية لإفراد العينة

العينة العمرية	العدد	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة
أقل من 18 - 30	25	5.2	2.3	
أكثر من 30	25	10.4	6	دالة

تبين أن قيمة t المحسوبة هي = 6 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند مستوى 0.01 و 0.05 وهذا يؤكد بأنها دالة على وجود حالة القلق لدى الفئة العمرية الأكثر من 30

سنة لكلا الجنسين (ذكور وأناث) أكثر مما لدى الفئة العمرية المحصورة بين أقل من 18 - 30 سنة .

3. حالة القلق لمتلقي (الأفراد) الأخبار عبر منصات التواصل تبعاً لمتغير الوقت (من حيث الشغل أو البطالة)؟

جدول رقم - 8 - يبين القيمة الثانية حسب طبيعة العمل من حيث (عاطل ، عامل)

العينة من حيث العمل	العدد	الأحرف المعياري	قيمة t	الدلالة
العاملين	25	6.4	3	
العاطلين عن العمل	25	12.2	8	دالة

تبين من الجدول t المحسوبة لدى العاطلين عن العمل والذين لديهم وقت فراغ كبير هي = 8 أعلاه أن قيمة

وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند المستويين 0.01 و 0.05 وهذا يدل على حالة القلق الذي يعاني منها الأفراد الذين يقضون فترة أطول على تصفح مواقع التواصل الإجتماعي مقارنة بالآخرين الذين يقضون أقل فترة منهم .

التوصيات والمقترحات

يوصي الباحثان بمايلي:

- 1.التوعية المستمرة من الناحية الصحية وذلك بالإلتزام بالتوجيهات والنصائح الطبية لحالة هذا الفايروس الخطير.
2. توضيح الجوانب الخطرة من ناحية الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي .
3. الحذر من التصديق بكل مايقال ويبيث من خلال منصات التواصل الاجتماعي .
- 4.تحديد مدة زمنية لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي وبالأخص بالنسبة للأطفال والمراهقين والحد منها.
5. ان تاخذ وسائل الاعلام مثل التلفزيون والمطبوعات الورقية بالتحذير من الافراط باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاضرار النفسية من سوء استخدام هذه المنصات.
- 6- ان تلعب المؤسسات التعليمية والمراكز الثقافية دورها بالتحثيف بطبيعة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية التعامل مع الخبر المنشور من ناحية التصديق او التهويل او حتى اعادة نشره.
7. رفع مستوى الوعي الثقافي للاستفادة من منصات التواصل الاجتماعي وكيفية التعامل معها.

المقترحات

يقترح الباحثان مايلي:

- 1.توسيع دائرة البحث بدراسة أخرى لتشمل أبعاد أخرى مثل مستوى التعليم لكلا الجنسين.
- 2.إجراء دراسات أخرى عن علاقة إنتشار الفايروس بالبعد الجغرافي .
- 4- أن تأخذ الأسرة والمؤسسات الثقافية دورها في وضع الآليات الصحيحة لكيفية التعامل مع المنشور في منصات التواصل الاجتماعي .
- 5- ان يأخذ كل فرد دوره في ظل انتشار فايروس كورونا من خلال منصات التواصل باستخدام هذه المنصات بطريقة تخفف من وطأة الحالة النفسية للأفراد لزيادة حالة القلق والخوف.

المصادر

- 1.إبراهيم ، عبد الستار (1994):**العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث** ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 2.الامارة ، أسعد شريف (2005) : **القلق وقرحة المعدة** ، موقع الحوار المتمدن، العدد 1292 .
- 3.الاقصري ، يوسف (2002) : **كيف نتخلص من الخوف والقلق من المستقبل** . ط1 ، القاهرة ، دار اللطائف .
- 4.حسين ، عبد العظيم طه (2007) : **العلاج النفسي المعرفي . مفاهيم وتطبيقات** ، ط1 ، الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر .
- 5.حقي ، ألفت (1995) : **الاضطراب النفسي، التشخيص والعلاج والوقاية**، الجزء الاول ،الاسكندرية ، مركز الاسكندرية للكتاب .
- 6.خضور، أديب (2017). **"الإعلام"**، الموسوعة العربية.
- 7.الداهري ، صالح حسن (2005) : **مبادئ الصحة النفسية** ، ط1 ، الاردن ، دار وائل للنشر 2005 . 8.سيجموند فرويد (1977) : **الكف والعرض والقلق** ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، دار الشرق.
- 9.سيجموند فرويد (1962) : **القلق** ، ترجمة عثمان نجاتي ، القاهرة ، مكتبة دار النهضة العربية .
- 10.عابد، زهير (2012). **دورشبكات التواصل الاجتماعي في تعبئة الرأي العام الفلسطيني نحوالتغييرالاجتماعي والسياسي - دراسة وصفيةتحليلية** ، قسم العلاقات العامة والإعلان ،آلية الإعلام، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلومالانسانية) ، جامعة الأقصى،غزة،فلسطين.

11. عبد الخالق ، أحمد محمد (1987) : **الإبعاد الأساسية للشخصية** ، ط4 ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- 12 . عثمان ، فاروق (2001) : **القلق وإدارة الضغوط النفسية** ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 13.العوالمة ، ممدوح محمد منصور(2003). **دراسة في المفهوم والظاهرة والأبعاد**، دار المعرفة الجامعية للنشر، مصر.
- 14.عكاشة ، أحمد (1998) : **الطب النفسي المعاصر** ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- 15.العناني،حنان عبد الحميد (2000) : **الصحة النفسية** ، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر
- 16.غرابة ، إيهاب محمد حسن (2003) : **”فاعلية برنامج عقلائي إنفعالي في رفع درجة قوة الانا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين”** ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- 17.فضل لله ، وائل مبارك(2012) . **أثر الفيس بوك على المجتمع** ، المكتبة الوطنية، الخرطوم ، السودان.
- 18.الفاعوري ، أيهم (2008) : **منتدى أطفال الخليج لذوي الاحتياجات الخاصة**.
19. فرج ، عبد القادر (1990) : **معجم علم النفس والتحليل النفسي** ، دار النهضة العربية ، بيروت.
20. كفاي ، علاء الدين (1990) : **الصحة النفسية** ، القاهرة ، دار هجر للنشر والتوزيع.
21. موكيالي ، أليكس (1996) : **علم النفس الجديد** ، ترجمة حسين حيدر ، بيروت ، منشورات عويدات .
22. محمد خير، أحمد الفوال(2002). **ثقافة الخوف** ، بحث مقدم إلى مؤتمر فيلا ديلفيا الدولي الحادي عشر ، كلية التربية جامعة دمشق ، سوريا .
- المصادر الأجنبية والمواقع**

23. Zaleski, Z. (1994). **Personal Future in Hope & Anxiety Respective psychology of Future Orientation**, Scientific Society. University of Lublin: Poland .150.

24.<https://institute.aljazeera.net>

25.www.annahar.com/article

26.www.abcnewspoint

27.<https://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=701681>