

فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية  
في ضوء نموذج الوعي بالذات - رعاية الذات (SASC)

د. بكر محمد سعيد عبدالله

أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية والإدارية، كليات عنيزة الأهلية

**المستخلص:** هدف هذا البحث شبه التجريبي إلى التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لدى شباب الجامعة لمواجهة الشائعات الإلكترونية بمواقع التواصل الاجتماعي، حيث تكونت عينة البحث من (٧٠) طالباً جامعياً، تم تقسيمهم عشوائياً في مجموعتين: أحدهما تجريبية (ن=٣٥)، والأخرى ضابطة (ن=٣٥)، طُبّق عليهم مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية (إعداد الباحث) في القياس القبلي والبعدي، كما طُبِّقت المعالجة التجريبية "البرنامج المعرفي السلوكي" للبحث على المجموعة التجريبية فقط دون الضابطة، وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مستقلتين، واختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مرتبطتين، وقد توصلت النتائج إلى فعالية البرنامج في تنمية المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية بمواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي في ضوء نموذج (SASC).

**الكلمات المفتاحية:** برنامج معرفي سلوكي، المناعة النفسية، الشائعات الإلكترونية، مواقع التواصل الاجتماعي، نموذج الوعي بالذات ورعاية الذات (SASC).

**The effectiveness of a cognitive-behavioral program to stimulate psychological immunity  
To coping with the electronic rumors in light of the Self-Awareness Self-Care (SASC)**

**Dr. Bakr Mohammed Saeed Abdullah**

*Assistant Professor, Department of Psychology*

*Faculty of Humanities and Administrative Studies in Unaizah*

**Abstract:** This Quasi-Experimental research aimed to verify the effectiveness of a cognitive-behavioral program to stimulate the psychological immunity among university youth to coping with the electronic rumors on social media sites. The research sample (n=70 university students) was randomly divided into experimental group (35 participants), and control group (35 participants), the psychological immunity against electronic rumors scale was conducted in the pre-test and post-test measurement, the experimental treatment "the cognitive-behavioral program" was applied for the experimental group only without the control. Data were analyzed statistically by T (test), results showed the effectiveness of the study program in the development of psychological immunity of electronic rumors in the social networking sites in the light of the SASC model.

**Keywords:** Cognitive behavioral program, psychological immunity, electronic rumors, social networking sites, Self-awareness, Self-care model (SASC).

## المقدمة

مرحلة الشباب من أهم مراحل النمو الإنساني التي تتسم بالحماسة والانفعالات المتدفقة، وهي مرحلة الرغبة في الاستقلال وتأكيد الذات، والانفتاح على المجتمع والمشاركة التطوعية، كما أنها مرحلة الإرادة والطاقة، والشفافية ونقاء السريرة، فالشباب سواعد البناء وطاقة الإنجاز لأنفسهم ولذويهم ولمجتمعاتهم.

وتعتبر الرغبة في التواصل الاجتماعي من أهم مميزات الشباب كمرحلة نمائية، وهذا ما يفسر الإقبال الكبير للشباب على مواقع التواصل الاجتماعي، التي أصبحت من أهم المهارات التكنولوجية الاجتماعية للشباب، وأحد متطلبات النمو الاجتماعي للشباب الذي نشأوا وتربوا وسط أجهزة الحاسوب والأجهزة المحمولة والإنترنت، وقد أشارت دراسة النعيم (٢٠١٠) إلى بعض أسباب انجذاب الأشخاص للمجتمع الافتراضي ومنها التحرر من القيود، والشعور بالحرية في التعبير عن الذات، والرغبة في الاستطلاع، بالإضافة إلى إشباع حاجتهم لتكوين الصداقات.

وتُعد مواقع التواصل الاجتماعي Social media من أهم تقنيات شبكة الإنترنت التي يستخدمها الناس للتواصل والتفاعل مع بعضهم البعض بهدف التقارب والتعارف وتبادل الآراء والأفكار والرغبات، والتأثير والتأثر، فهي بيئة تواصل وتبادل ثقافي ملائمة للشباب في عصر التكنولوجيا، وهذا أهم التأثيرات الإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي على الشباب، حيث الاطلاع، والتنوع، والمرونة، والثقافة.

بيد أن هذا التنوع في الآراء والأفكار والرغبات، قد يصل إلى حد التناقض، وقد يتحول إلى مشكلة كبيرة لدى الشباب إذا ما أضيف إليه بعض خصائص النمو الانفعالي للشباب كالحساسية الانفعالية، والتقلب المزاجي، والقلق والصراعات الداخلية، والتأثر السلبي بجماعة الرفاق، أو أصدقاء السوء، والتقبل الشديد للقيم الجديدة، أضف إلى ذلك أن مواقع التواصل الاجتماعي بيئة للتداخل الثقافي بين المجتمعات ويتم عن طريقها إلغاء كل الحواجز الزمانية والثقافية والمكانية بين الشعوب، وقد تتعارض هذه الثقافات مع ثقافة مجتمع الشباب وقيمته وعاداته، مما يؤثر على توجهات الشباب وأفكارهم ووعيهم وسلوكياتهم (الفاضل، ٢٠١٣)، فتبدو مشكلات مواقع التواصل الاجتماعي وسلبياتها على الشباب، وقد أثبتت دراسة العمري (٢٠٠٠) تأثيرها على بعض القيم السائدة الأساسية في المجتمع والتي يتبناها الأفراد.

وبصرف النظر عن نظرية المؤامرة؛ فإن مواقع التواصل الاجتماعي تُعاني مشكلات عديدة منها أزمة الهوية Identity، وأزمة المصداقية Credibility، وأزمة الأخلاق Ethics، ويذكر أنجس (Angus, 2014) أن مما يقدح في مصداقية مواد وسائل التواصل الاجتماعي عدم اعتبار المشاركات والصور على هذه المواقع كدليل في المحاكمات الجنائية في أغلب الأحيان.

كما تخلق مواقع التواصل الاجتماعي العزلة الاجتماعية لدى الشباب، نظراً لقضاءهم ساعات طويلة على هذه المواقع، مما يفقدهم مهارات التفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه، ويمكن لهذه العزلة الاجتماعية أن تسبب عديد من المشكلات العاطفية والنفسية والبدنية والعقلية ومنها القلق والاكتئاب والشكاوى الجسمية، إضافة إلى الفقر اللغوي والأخطاء الإملائية والنحوية، وانخفاض الإنتاجية لإضاعة أوقات العمل في غرف الدردشة، كما توفر مواقع التواصل الاجتماعي منصة مثالية للبلطجة الإلكترونية، وتوفير تفاصيل المعلومات التي تزيد من مخاطر سرقة الهوية، وانتشار المعلومات الخاطئة التي ينظر إليها على أنها حقيقة (Speech prosody, 2012).

ورغم هذه السلبيات العديدة تظل مواقع التواصل الاجتماعي مما لا يستغني الشباب عنه، ومن الصعب إقناعهم بالتوقف عن متابعتها أو استخدامها، ويبقى على المتخصصين واجب العمل على تنمية وعيهم بالاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي، وتنمية المناعة النفسية لديهم لمواجهة الشائعات الإلكترونية Electronic rumors التي يتعرضون لها بصورة كبيرة، وهي الأقاويل والأخبار التي يتناقلها البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي، بقصد الإرجاف، صحيحةً كانت أو غير صحيحةً.

وتُعد المناعة النفسية Psychological immune من أهم مجالات علم النفس الإيجابي التي توفر حصانة لدى الشخص ضد عوامل عديدة تستهدف صحته النفسية كالضغوط النفسية والتنافرات والفجوات المعرفية، وتعمل كأجسام مضادة نفسية تقي الفرد وتحميه مما يهدد توازن بنائه النفسي أو يُعرضه للاحتراق النفسي. وتتظم عوامل المناعة طبقاً لبونا (Bóna, 2014) في جهاز المناعة النفسية (PIS) الذي يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية تتضمن (١٦) مورد أو استعداد هي: المراقبة، والابتكار والتنفيذ، والتنظيم الذاتي، وهذه الأنظمة الفرعية تتفاعل ديناميكياً لتسهيل التكيف المرن وتطوير شخصية الفرد.

وللمناعة النفسية للشائعات الإلكترونية دور دال في حماية الشباب من آثار الشائعات الإلكترونية المدمرة التي تتفاقم بفعل الخصائص الانفعالية للشباب، وذلك من خلال ما تمده للشباب من آليات التحكم في انفعالاته والتناول العقلاني الحكيم للشائعات بتفكير غير مشوش يُمكن الشاب من إصدار أحكام واتخاذ قرارات متزنة بصدد موضوع الشائعة.

ويعتبر نموذج الوعي بالذات رعاية الذات (Self-Awareness Self-Care (SASC) مدخلاً نموذجياً لتنمية المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية حيث يعتمد على الوعي بالذات والمراقبة الذاتية مما يعطي الشاب فرصة لإدراك الخلل في الانفعال أو التفكير أو السلوك، والسعي نحو إعادة السيطرة على الخلل، وتصحيح الأخطاء إذا وقع فيها من خلال التحكم بالذات ورعايتها.

## مشكلة البحث

من أخطر أهداف بث الشائعات إحداث الهزيمة النفسية للشباب، والشعور بالعجز واليأس والتخبط، وبالتالي استنفاد الطاقة النفسية البناءة في مشاعر وأفكار سلبية، وتشوش التفكير، وافتقاد الوعي بالذات، والاتجاه نحو اعتناق الأفكار الهدامة، التي تنتهي بالشباب إما إلى سلوكيات المخاطرة بالذات كإدمان المخدرات أو الانتحار، أو السلوكيات المضادة للمجتمع كالتكفير أو التفجير، أو الانسحاب، والعيش دون معنى أو هدف للحياة، يفقد المجتمع مصادر الإرادة والطاقة والإبداع والإنتاجية؛ ويؤكد ذلك دراسات عديدة تناولت آثار وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب وخطورة الشائعات الإلكترونية، ومنها دراسة كيللي (Kelley, 2004) التي قامت بتحليل مضمون (٩٦٦) شائعة إلكترونية، وتوصلت إلى أن الشائعات تزيد في ظروف عدم الوضوح والغموض، مما يزيد حدة القلق والترقب لدى أفراد المجتمع. أما دراسة جينيت وبيرنارد (Jennette, Bernhard, 2009) فقد أظهرت نتائجها أن ١٨٪ من أفراد العينة تُعاني من الآثار السلبية للفيسبوك مثل المطاردة والتحرش ونشر الشائعات وسرقة البيانات.

كما خلصت دراسة الهمص وشلدان (٢٠١٠) إلى أن الشائعة تستهدف عقل الإنسان وقلبه ونفسه وليس جسده، أي أنها تتجه إلى معنوياته لا ممتلكاته وتستهدف الفكر والروح وتحطيم المعنويات. وتشير دراسة داس وساهو (Das & Sahoo, 2011) إلى أن كل شيء يبدو لطيفاً عند إنشاء الموقع الشخصي على شبكات التواصل الاجتماعي SNS؛ ولكن الخطر في استخدام البيانات الشخصية في الابتزاز، فتصبح SNS سبباً للقلق والإدمان، كما تؤثر سلباً على العلاقات الشخصية بين الزوجين والأسرة، وتحول حياة الفرد إلى وثيقة رقمية. كما قامت دراسة كولين (٢٠١١) بمراجعة لأدبيات البحث أظهرت فوائد عديدة لشبكات التواصل الاجتماعي (SNS) منها: نشر المخرجات التعليمية، وتيسير العلاقات التدميمية، وتكوين الهوية، وتشجيع الانتماء وتقدير الذات والمرونة النفسية، التي تساعد الشباب على التكيف بنجاح مع التغيرات والأحداث الضاغطة، وتعتمد جودة (SNS) على جودة الإنترنت والثقافة الإعلامية مثل: مهارات الفهم الناقد، واتخاذ القرار، وتحليل وتقييم وبناء المحتوى على الإنترنت، تلك الثقافة التي تحمي الشباب من مخاطر التواصل عبر الإنترنت مثل البلطجة الإلكترونية، وخرق الخصوصية والقرصنة، واقتُرحت تدعيم المواطنة الرقمية لدى الشباب لتفادي تأثيرات (SNS) السلبية عليهم.

أما دراسة تاناكا وآخرين (Tanaka, et al., 2012) فقد هدفت إلى تحديد العوامل النفسية التي تؤثر على نقل الشائعات والانتقادات في وسائل الإعلام الاجتماعي أثناء الكوارث، حيث قام ٤٠ طالبا في جامعة "شيبا" بتقييم عشر تغريدات لشائعات، وعشر تغريدات ناقدة لها تم نشرها على تويتر بعد زلزال ١١ مارس

باليابان، وقد أظهرت النتائج أن أهمية موضوع الشائعة فقط كان العامل الرئيس وراء النقل المقصود للشائعات، والمثير للدهشة، أن الدقة والقلق لم تنبئ بأي انتقال للشائعات، وكلما زاد انتقاد الشائعة كلما انتشرت أكثر، وقد أجرى دوير وآخرون (Doer et al., 2012) دراسة تجريبية عن تأثير مواقع التواصل الاجتماعية علي انتشار الشائعات، حيث قام الباحث بنشر شائعة، ثم تتبع انتشارها بين المجموعات بشكل رياضي لوغاريتمي، واستنتج تبين قوة مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الشائعات، من جهة أخرى توصلت دراسة ريزال وستيفن Rizal, (Steven, 2012) إلى أن تطور استخدام شبكة الإنترنت ووسائل الإعلام الاجتماعية كأداة مهمة في عملية التعليم والتعلم، توفر فرصاً لكل من المعلمين والطلاب للانخراط في التعلم والتفاعل المرن، من خلال وسائل الإعلام الاجتماعية، مثل: الفيسبوك، تويتر، فليكر وغيرها، ويرى الربون أنها فرصة لتطوير طرق مبتكرة لخلق تجربة تعلم أكثر إثارة لانتباه الطلاب، وتحسين مهارات التفكير الناقد لديهم.

وقد أظهرت نتائج دراسة جيوتا وكليفتراس (Giota & Kleftaras, 2013) على (١٤٣) شاب يوناني ارتباط استخدام SNS بالاكئاب والعصبية، في حين ارتبط سلبياً بالعدوانية، ولم توجد علاقة بين استخدام SNS والمشكل بالاجتهاد، والانفتاح على الخبرة والانبساط، على الرغم من وجود ارتباط سلبي بين الانفتاح على الخبرة والانبساط والاكئاب، كما وُجد أن متغيرات الشخصية والاكئاب ومتوسط الاستخدام اليومي تفسر ٣٣٪ من التباين في التنبؤ باستخدام المشكل لمواقع الشبكات الاجتماعية. وقامت دراسة باهيري وآخرون (Bahire et al, 2014) بمقارنة الصداقات في واقع الحياة بالصداقات التي تشكلت عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تلبية احتياجات التعلق لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة شرق البحر المتوسط، على عينة عشوائية من (١٠٠) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الصداقات التي سُكلت في واقع الحياة وتلك التي تم تشكيلها عبر SNS.

أما دراسة شابير وآخرون (Shabir, et al., 2014) التي تكونت عينتها من (٣٠٠) شاب، فقد أظهرت نتائجها أن الفيس بوك أول المواقع المفضلة للعينة ثم موقع سكايب، وأن مواقع التواصل الاجتماعي مفيدة للشباب في مجال التعليم، وتوعية الشباب، أما مواقع التواصل الاجتماعي متدهورة المعايير الاجتماعية فتؤثر سلباً على الدراسة لدى الشباب، وتعزز انتشار الصور ومقاطع الفيديو غير الأخلاقية بينهم، ومكافحة التدخين وخلق الكراهية بين الشعوب، وتدهور العلاقات بين البلاد. كما أظهرت دراسة عبد الموجود (٢٠١٤) التي أُجريت على (٤١٦) طالباً وطالبة جامعية أن مواقع الشبكات الاجتماعية ساعدت الشباب في التفاعل المباشر عبر علاقات إنسانية مبنية علي الاهتمامات والأنشطة المشتركة، كما سببت إشكاليات متعلقة بإهدار الوقت وإدمان هذه المواقع مما

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

سبب تأثيرات سلبية على سلوكهم العام تجاه الأسرة والمجتمع، وكان الذكور أكثر تأثراً من الإناث بالآثار السلبية والإيجابية للإنترنت، وكان طلبة الوجه القبلي أقل تأثراً.

أما دراسة أدوجو وآخرون (Adaugo, et al., 2015) فقد أُجريت على (٤٠٠) شاب نيجيري، وأظهرت نتائجها أن الزيادة في حالات الحمل غير المرغوب لدى الشابات كانت نتيجة التعرض للمواد الإباحية عبر وسائل الإعلام الاجتماعية، ويقضي الشباب المزيد من الوقت على شبكة التواصل الاجتماعي أكثر من المواقع الأخرى، ولا تُعد وسائل الإعلام الاجتماعية وسيلة رئيسية للتواصل بين الشباب، كما وُجد أن محتوى الوسائط الاجتماعية السلبية يمكن أن يُزيد سلوك العنف لدى الشباب.

وهدفت دراسة أليسا وبوبينو (Alyssa & Pupino, 2015) إلى بحث استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية (SNS) كأدوات لإدارة الوزن لدى طلاب الجامعة (ن = ١١٣٨)، ودراسة مصداقية هذه المواقع كمصادر للمعلومات، حيث طُبق استبيان تقرير ذاتي عبر البريد الإلكتروني على ١٠٠٠ طالب يمثلون عينة عشوائية، وقد أشارت النتائج إلى أن ثلثي العينة (ن = ٧٣٩) أفادوا باستخدام (SNS) للوصول إلى معلومات عن إدارة الوزن، وقد استخدم أغلب الطالبات برنامج إنستجرام، وبينتيريست، في حين فضل الطلاب الذكور استخدام تويتر، ولم توجد فروق بين الجنسين في استخدام الفيسبوك، وقد أقر ٤٦٪ من المشاركين أن إدارة الوزن، ومعلومات (SNS) جديرة بالثقة، كما وُجدت اختلافات بين الجنسين في الاعتقاد في مصداقية (SNS)، ولم توجد فروق بين الجنسين في عادات النشر والتصفح وتصورات الدعم الاجتماعي.

أما دراسة بار وآخرين (Barr, et al., 2015) فقد هدفت إلى استكشاف آثار ظهور تكنولوجيا الهواتف الذكية، والوصول إلى قواعد المعلومات عبر الإنترنت على الإدراك البشري على اعتبار أن الهاتف الذكي يمثل امتداد ومكمل للعقل ليتجاوز الإدراك الأدمغة البشرية، مما يؤثر على تفكير الناس وعادات تفكيرهم بالتخلي عن عادة التحليل والتفكير المتعمق في مقابل الحدس السريع والسهل، وتفترض الدراسة أن الأفراد الأقل استعداداً أو قدرة على الانخراط في عمليات التفكير المتعمق قد يُعوضون ذلك بالاعتماد على شبكة الإنترنت من خلال هواتفهم الذكية، وقد أكدت التجربة عبر ثلاث دراسات صحة فروض البحث، وهذا بدوره يتطلب فهم العلاقة بين عمل العقل ووسائل الإعلام لوصف التجربة الإنسانية والإدراك في العصر الحديث.

وركزت دراسة ثايوسري ووانابيرون (Thaiposri & Wannapiroon, 2015) على الاستخدامات الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال تصميم أنشطة تعلم قائم على الاستقصاء لتعزيز مهارة التفكير الناقد لدى الطلاب من خلال التعليم والتعلم باستخدام شبكات التواصل الاجتماعية والحوسبة السحابية، إضافة لتقييم هذه الأنشطة التعليمية، وقد قيمت عينة البحث أنشطة التعلم على أنها مناسبة للغاية وقابلة للتطبيق في

الممارسة الواقعية. وتوصلت دراسة شان وساقيب (Chan, Saqib, 2015) بناء على نتائج ثلاث دراسات فرعية أن الأوساط الاجتماعية على الإنترنت مثل "أصدقاء الفيسبوك" أقرب إلى المجتمعات الاجتماعية التي تقدم للمستخدمين دعماً يُخفف من الخسارة المالية، مما يزيد المخاطرة المالية للمستخدمين.

وهدف دراسة زياوبو وآخرون (Xiaobo, K.; 2016) إلى إنشاء نموذج يُفسر شعبية وسائل الإعلام الاجتماعية، استناداً إلى مدخل منظومي إرشادي، ونظريات التأثير الاجتماعي، حيث تفترض الدراسة أن الكشف عن كل من الجوانب المعرفية (مثل: مصداقية المصدر، وحدائث المحتوى)، والمنهجية (مثل سهولة تنقل وتداول المعلومات) يمكن أن يؤثر في شعبية وسائل الإعلام الاجتماعية المحمولة، كما تفترض الدراسة أن التأثير الاجتماعي له دور وسيط في النموذج، وقد توصلت نتائج تحليل محتوى ١٨٣ منصة دردشة جماعية (WeChat) لشركات الإقراض إلى صحة فرضيات البحث. ويشير سامبسون وآخرون (Sampson, et al., 2016) إلى أن الكشف التلقائي في وقت مبكر من انطلاق الشائعات أمر بالغ الأهمية عند انتشار معلومات مشكوك في صحتها وذات عواقب وخيمة، وقد كان ذلك واضحاً للعيان في أوائل عام ٢٠١٣ عندما أصدر حساب أسوشيتدبرس شائعة انفجار في البيت الأبيض، وأسفرت هذه التغريدة عن انخفاض كبير في مؤشر داو جونز الصناعي.

يتضح من نتائج هذه الدراسات تعدد النتائج السلبية لاستخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي رغم ما لها من نتائج إيجابية أيضاً، ولذلك فإن الشريعة الإسلامية، وكذلك النظام السعودي كفلوا بقدر كبير الأحكام التي تجرم وتحظر الشائعات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وأن الشخص يُعد مسؤولاً مسؤولاً جنائية عن الشائعات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، متى أخل بما خوطب به من تكليف شرعي يلزمه بعدم الشائعة، وتوافر في حقه عنصر المسؤولية الجنائية، وهما التمييز، والقدرة على الاختيار (عامر، ٢٠١٥).

كما أوصى المؤتمر الدولي للإعلام والشائعة "المخاطر المجتمعية وسبل المواجهة" الذي نظمتها جامعة الملك خالد بأبها (٢٠١٦) بقيام المجتمع الأكاديمي في مجال التخصصات النفسية وغيره بتوظيف منهجيات حديثة لدراسة ظاهرة الشائعة، واستحداث برامج لتوعية الطلاب بمخاطر الشائعات.

ومن وجهة نظر الشباب أنفسهم أشارت دراسة السقا (٢٠١٦) أن انتشار الشائعات والأضرار الصحية والتعرض للصور والأفلام الإباحية والتشجيع على العزلة والانطواء تمثل أبرز المخاطر والأضرار التي قد يتعرض لها الناشئة عند استخدامهم لوسائل الاتصال الرقمي بحسب رأي عينة الدراسة التي أيد ٨٧,٦% من أفرادها أهمية وضع معايير أخلاقية يلتزم بها المستخدمون لوسائل الاتصال الرقمي، فيما جاء في المرتبة الثانية خيار إيجاد رقابة أسرية على استخدام الناشئة لهذه الوسائل.

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

وقد أوصت دراسات عديدة بضرورة تدريب الشباب على مواجهة الشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ومنها دراسة جيوتا وكليفتراس (Giota & Kleftras, 2013)، ودراسة عصفور (٢٠١٣)، ودراسة عبد الموجود (٢٠١٤)، ودراسة زهاو وآخرين (Zhao et al, 2015)، ودراسة كورانا (Khurana, 2015).

كما قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٦٠) طالباً من كلية الدراسات الإنسانية والإدارية بعنيزة، تم سؤالهم سؤالاً مفتوحاً حول مقترحاتهم لمواجهة الشائعات الإلكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وقد أشارت النتائج إلى أن أهم هذه الوسائل تمثلت في: عدم نقل الشائعات ١٩,٦٪، والتأكد من صحة الخبر والرجوع لمصدر الخبر ٢٣,٧٪، وتلقي الأخبار من المواقع الموثوقة ١٣,٢٪، وتجاهل الشائعات وعدم الاهتمام بها ١١٪، وعدم تصديق الشائعات ١٠,٤٪، والإبلاغ عن مواقع الشائعات والأكاذيب ٤٪، وفرض عقوبات على مروجي الشائعات ٤٪، وحذف المواقع المشبوهة ٢,٨٪.

وبالنظر إلى هذه الاستجابات نجد أنه يغلب عليها الدافع الوطني والحس الأمني الذي ينم عن الانتماء الوطني، إلا أنها تفتقد دور الوعي بالذات ورعايتها في حماية الجوانب الانفعالية عند تلقي الشائعات، وتوظيف العمليات العقلية التي يجب أن تُجرى على محتوى مواقع التواصل الاجتماعي، وكيفية اتخاذ القرار بقبولها أو رفضها، كما غاب عنها جوانب الوعي والتحكم بالسلوك أو الاستجابة لهذه الأخبار، حيث جاءت بعض المقترحات المتعلقة بفهم الرسالة وتناولها بالنقد والتفكير بنسب ضئيلة ومنها: التفكير الجيد ٢,٨٪، وفهم الرسالة ٢,٨٪، والحكمة والتمهل ٢,٣٪، والتفكير الناقد ١٪، وإثبات أنها إشاعة ٠,٥٪، ويتفق ذلك مع ما ذكره كل منفوكمان، وكوندا، ولاينبوميسكي (رياض، ٢٠١٦)، وما أكده علماء النفس أن الناس يميلون إلى تجاهل أو إعادة تنظيم المعلومات غير السارة كمحاولة منهم للسيطرة على آثارها النفسية.

يتضح من نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية حاجة شباب الجامعة إلى مزيد من مهارات وتفصيل مواجهة الشائعات، وتوجيه الانتباه نحو الوعي بالذات من خلال برنامج سلوكي معرفي يُمكن الطلاب من الحفاظ على المشاعر الإيجابية والثبات الانفعالي، والتفكير الواضح عالي الرتبة، لنقد ما يتلقونه من أخبار عبر وسائل الاتصال الإلكتروني، وبالتالي الحفاظ على سلوكياتهم الإيجابية.

#### أسئلة البحث

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما فعالية البرنامج المعرفي السلوكي المؤسس على النموذج الهرمي الثلاثي المتدرج للوعي بالذات ورعاية الذات (SASC) في تنمية المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية لدى الشباب الجامعي؟



## أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي يشتمل على بعض الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية لتحسين الشباب في مواجهة الشائعات المغرصة والأفكار الهدامة عبر الإنترنت.

## أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي في التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي يشتمل على بعض الفنيات المعرفية والسلوكية ويهدف إلى تنمية المناعة النفسية من خلال المراقبة والتحكم الذاتي للجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية لدى الشباب، بهدف تنمية مهارات الطلاب في مواجهة الشائعات الإلكترونية وتفنيدها، في ضوء النموذج الهرمي الثلاثي المتدرج للوعي بالذات ورعاية الذات (SASC)، الذي يُعد أحد مفاتيح الصحة النفسية والبدنية.

## حدود البحث

تتمثل الحدود البشرية للبحث الحالي في طلاب كلية الدراسات الإنسانية والإدارية بعنيزة، والحدود الزمنية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ، والحدود الموضوعية في تنمية المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية بمواقع التواصل الاجتماعي باستخدام برنامج معرفي سلوكي في ضوء نموذج الوعي بالذات ورعاية الذات (SASC).

## مصطلحات البحث

### برنامج معرفي سلوكي: Cognitive Behavioral Program

يُعرف إبراهيم (١٩٩٣) العلاج المعرفي السلوكي على أنه "أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك والتحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل أسلوب تفكير المريض وإدراكاته لنفسه وبيئته"، ويعرف ريتشارد البرنامج المعرفي السلوكي بأنه مجموعة الإجراءات العلاجية التي تجسد تصورات عن التغيير، وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية، وتهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية (السيد، ١٩٩٧)، ويُعرف الباحث البرنامج المعرفي السلوكي إجرائياً على أنه: دمج مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية المتكاملة من خلال عدة جلسات وإجراءات لتنمية المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية لدى شباب الجامعة في ضوء النموذج الهرمي الثلاثي المتدرج للوعي بالذات ورعاية الذات (SASC).

### المناعة النفسية: Psychological Immunity

يُعرف كيجان (Kagan, 2006) "المناعة النفسية" بأنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

والتخطيط وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع" (زيدان، ٢٠١٣). ويعرفها الباحث إجرائياً على أنها وقاية الأفكار والانفعالات والسوكيات من التشوه والانحراف نتيجة قراءة الشائعات الإلكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

### الشائعات الإلكترونية: Electronic Rumors

تُعرف الشائعة على أنها خبر أو قصة أو حدث يتناقله الناس دون تمحيص أو تحقق من صحته، وغالباً ما يكون غير صحيح، أو يكون مبالغاً فيه سواء بالتهويل أو بالتقليل (طه، ٢٠٠٩)، أما الشائعة الإلكترونية: فهي "أقاويل وأخبار يتناقلها الناس عبر شبكة الإنترنت بقصد الإرجاف، صحيحة كانت أو غير صحيحة".

### مواقع التواصل الاجتماعي: Social media

تطبيقات تكنولوجية مستندة إلى الويب تتيح التفاعل بين الناس، وتسمح بنقل البيانات الإلكترونية وتبادلها بسهولة، وتوفر للمستخدمين إمكانية العثور على آخرين يشتركون في نفس المصالح، وبناء عليه ينتج عن ذلك ما يسمى بالمجتمعات الافتراضية Virtual Communities؛ حيث يستطيع المستخدمون التجمع في كيانات اجتماعية تشبه الكيانات الواقعية (خلف الله، ٢٠١٣).

### الشباب Youth

أحد مراحل النمو النفسي، وهي مرحلة انتقال حرجة بين الطفولة والرشد تبدأ بالبلوغ الجنسي وما يصاحبه من تغيرات جسمية وانفعالية، وخصائص متميزة لما يحيط هذه المرحلة من أزمات ناشئة عن هذه التغيرات الفسيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية.

### نموذج الرعاية الذاتية/ الوعي بالذات SASC:

يعرفه دودن وآخرون (Dowden, et al. (2014) على أنه نموذج يستند نظرياً إلى العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، ويستخدم المدخل النمائي لتعزيز الوعي الذاتي والرعاية الذاتية، ويتكون من ثلاث خطوات تتضمن كل منها استراتيجية معرفية سلوكية تؤكد كل منها على المراقبة الذاتية للعمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية، بتحديد وتقييم ردود أفعال الفرد، وتتضمن هذه الاستراتيجيات عمليات التدقيق الذاتي والتحدث الذاتي واليوميات الذاتية.

### الإطار النظري

#### ١- المناعة النفسية Psychological immune

تُعرف المناعة النفسية على أنها "نظام متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي ينبغي أن توفر حصانة ضد الإجهاد، وتعزيز النمو الصحي وتكون بمثابة مصادر لمقاومة الإجهاد والضغط أو الأجسام المضادة النفسية" (Dubey &Shahi, 2011).

ويُعرف الجهاز المناعي النفسي بأنه: "نظام متكامل للمعرفة، وحفز الهمم، وأبعاد الشخصية السلوكية التي ينبغي أن توفر حصانة ضد الإجهاد، وتعزيز التنمية الصحية، وتكون بمثابة مصادر لمقاومة الإجهاد، أو الأجسام المضادة النفسية، وتوفر المصادر قدرة الفرد على تحمل الضغوط والتعامل مع التهديدات بطريقة لا تضر شخصيته بأي شكل من الأشكال، ويرجع التحسن المحتمل لجهاز المناعة النفسي إلى المعرفة والخبرة والحكمة المكتسبة من خلال عملية المشاركة النشطة في مسألة معينة أو الوضع المجهد والاستفادة من المصادر المتاحة (العامسي، ٢٠١٦).

وتشير بونا (Bóna, 2014) إلى أن جهاز المناعة النفسية (PIS) يتكون من ثلاثة أجزاء أو أنظمة فرعية تتضمن (١٦) مورد أو استعداد هي: المراقبة، والابتكار والتنفيذ، والتنظيم الذاتي، وهذه الأنظمة الفرعية تتفاعل ديناميكياً لتسهيل التكيف المرن وتطوير شخصية الفرد.

**أولاً- النظام الفرعي الإقدام - الرصد (MAS):** ويشمل التفكير الإيجابي، والشعور بالسيطرة، والشعور بالتماسك، والشعور بالنمو الذاتي، والتوجه نحو التغيير، والتحدى، والرصد الاجتماعي، والتوجه نحو الهدف.

**ثانياً- النظام الفرعي التنفيذ - الإبداع (CES):** ويشمل الإبداع الذاتي، حل المشكلات، الفعالية الذاتية، حشد القدرات الاجتماعية، وأبداع القدرات الاجتماعية.

**ثالثاً- النظام الفرعي التنظيم الذاتي (SRS):** ويشمل التزامن، وضبط الاندفاع، وضبط الانفعال، وضبط التهيج المفرط.

وتنقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي: المناعة النفسية الطبيعية، والمناعة النفسية المكتسبة طبيعياً، والمناعة النفسية المكتسبة صناعياً.

وتشير راضي (٢٠٠٢) إلى بعض مظاهر المناعة المكتسبة ومنها: تحرر الروح من الغضب، وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين، والثبات أمام المطامع والشهوات، والمناعة من الخوف، والحياة في الرضوان، حيث تجعل المناعة الإنسان هادئ النفس مطمئن البال راضياً عن نفسه وعن ربه وعن الحياة والكون. ومن أعراض فقدان المناعة النفسية: ارتفاع القابلية للإيحاء، وفقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، والاستسلام للفشل، والانعزالية، وفقدان الإحساس بالسرور ومتعة الحياة، وحدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، والانغلاق والجمود الفكري، والكذب الدفاعي.

ويذكر بهاردواج وأجروال (Bhardwaj & Agrawal, 2015) أن أولاه Olah أشار إلى أن نظام المناعة النفسية يمكن أن يكون ذا صلة بالاحترق النفسي لدى من يعانون من الإرهاق ويحصلون على درجات

## منخفضة على مقياس كفاءة المناعة النفسية Psychological Immune Competence Inventory (PICI).

ويُعد مفهوم المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس، وقد تزايد الاهتمام بهما في الآونة الأخيرة لأن وجودهما دلالة على صحة الفرد النفسية والجسدية، وعاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم، وأن ما يتعرض له من ضغوط تحدث تأثيرها في كلا الجانبين، وأن المساندة الاجتماعية لها تأثير كبير على مناعة الفرد النفسية (الأعجم، ٢٠١٣).

وعلى ما يبدو كلنا يمتلك ما نسميه بالجهاز النفسي المناعي وهو جهاز من الآليات المعرفية والتي تكمن وراء الكثير من الانفعالات الإيجابية، وقد يقوم الأخير بدور علاجي أو وقائي من خلال اقتطاع خبراتنا التعمية أو يجعلنا نتجنبها كلية.

### ٢- مواقع التواصل الاجتماعي: Social media

هي تكنولوجيا يتواصل عليها العديد من الأشخاص لمعرفة ما يدور حولهم من أخبار سواء أكانت هذه الأخبار محلية أو عالمية، وتوجد علاقة طردية بين مواقع التواصل الاجتماعي وبين الشائعات فكلما زادت تلك المواقع زادت معها الشائعات (السيد، ٢٠١٥)، ويرى جين (Gen, 2014) أن شبكات التواصل الاجتماعي يمكن أن تنجح فيما تتجاهله المدارس من تطوير مهارات التفكير العليا كالتفكير الناقد، حيث ينضم الطالب لهذه الشبكات الاجتماعية كعضو فاعل مع آلاف من المستخدمين الآخرين من جميع أنحاء العالم، وأثناء التفاعل على هذه المواقع، ينخرط الشباب في مستويات عُليا من مهارات التفكير، ونتيجة لسيل البيانات التي تصل الطالب فإنه يحتاج إلى تطبيق مهارات التفكير الناقد لتحليل وتفسير البيانات بطرح مجموعة من الأسئلة الهامة مثل: هل هذه المعلومات يمكن الوثوق بها؟ وهل يمكن الاعتماد عليها؟ من يتقاسم هذه المعلومات؟ لماذا؟ ..... الخ.

ومن أكثر مواقع التواصل الاجتماعي انتشاراً حسب إحصاءات عام ٢٠١٩ موقع فيسبوك Facebook الذي يحتل المرتبة الأولى في الاستخدام، وعدد زواره في الوطن العربي يصل إلى 2.4 مليار شهرياً بمعدل 1.6 مليار مستخدم يومياً بحد أدنى ٥٨ دقيقة على مدار اليوم، وبالسعودية يحتل المرتبة الثانية بمعدل 62% بسوق منافسة المنصات الأخرى، ليصل عدد مستخدميه 20.99 مليون مستخدم بالسعودية، أما موقع تويتر Twitter فرغم شهرته بالمنطقة العربية وخاصة في السعودية، إلا أنه يشغل المرتبة الرابعة بالسعودية بعدد مستخدميه البالغ عددهم 18.96 مليون مستخدم بنسبة 56% بالمملكة خاصة وبمعدل 45% بالوطن العربي عامة (ديموفنت، ٢٠٢٠). وقد قُدمت محاولات عديدة لوضع نماذج ومحكات للتقييم المعرفي ومنها محاولة هولام وآخرون (٢٠٠٦).

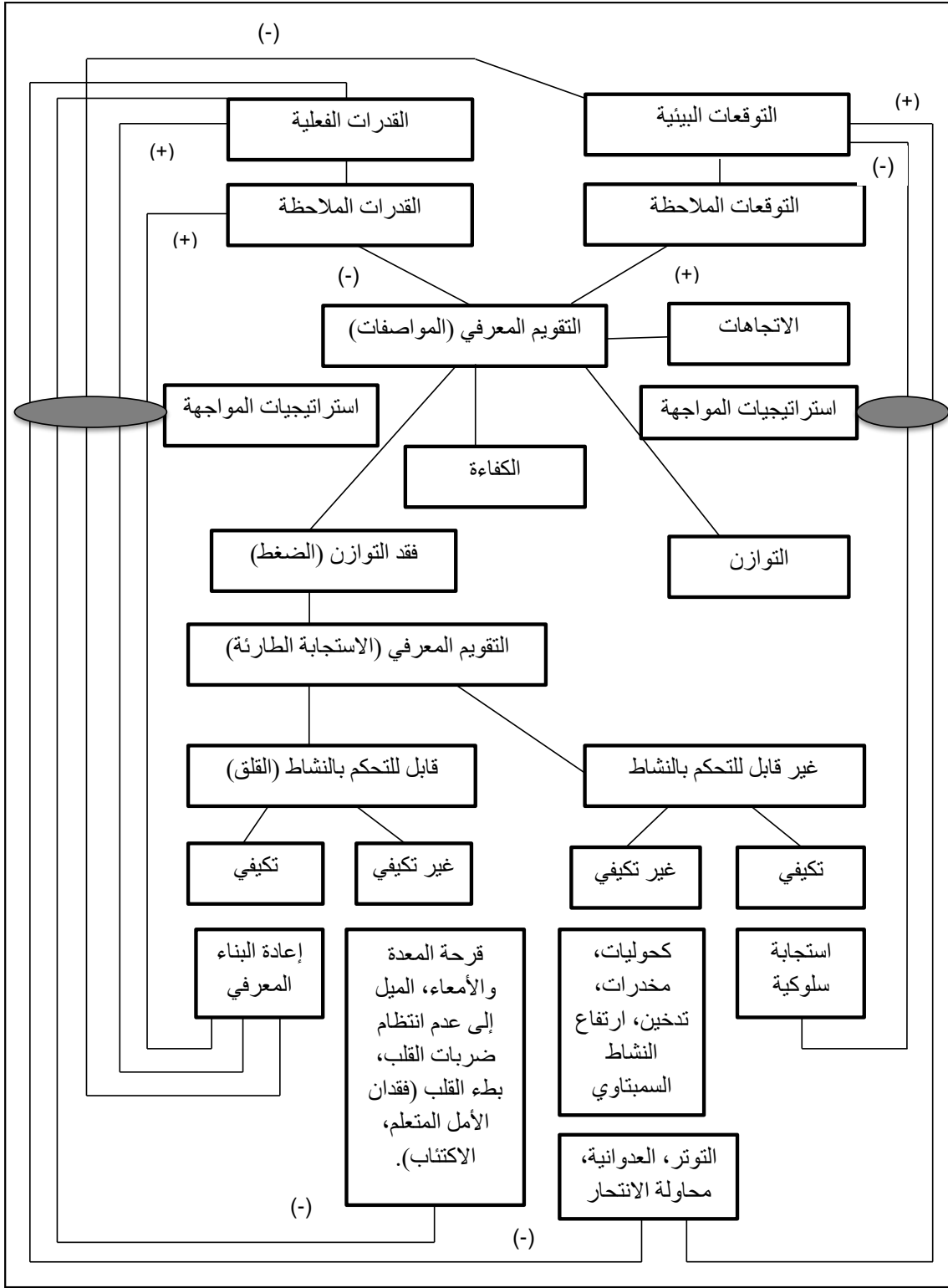
(Hullam, et al.,) لتقديم نموذج للتقويم المعرفي الذي يوضحه شكل (١)، كما قدمت عدة محاولات لوضع نماذج ومحكات لتقييم مصداقية المحتويات الإلكترونية على صفحات الويب ومنها نموذج (MAIN) الهرمي لفهم أثر التكنولوجيا على المصداقية الذي قدمه شيام (Sundar, 2008).

## ٢- الشائعات الإلكترونية Electronic Rumors:

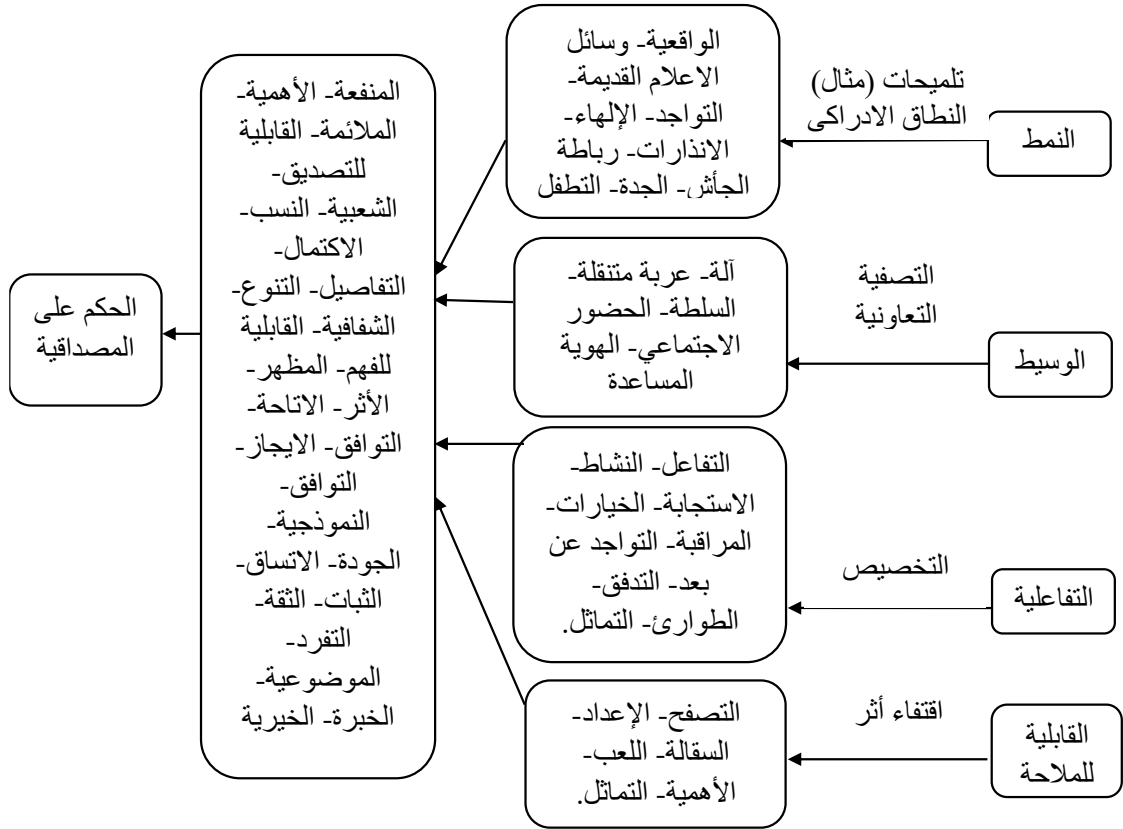
في العقود القليلة الماضية، غيرت شبكة الإنترنت الطريقة التي يتواصل بها المجتمع الحديث بشكل كبير، وبالتالي غيرت الطريقة التي تنتقل الشائعات أيضاً، من سماع تلك الشائعات عبر كلمة شفوية بين الناس إلى رؤية الشائعات كما هي مكتوبة كرسائل على الإنترنت، ونتيجة لهذا التغيير تضرر العديد من الأفراد والمنظمات بشكل كبير من الشائعات الإلكترونية. (Kim& Bock, 2011)

وتعد وسائل التواصل الاجتماعي سلاحاً ذا حدين، فإما أن تكون أداة هدم أو أداة بناء، ويتوقف ذلك على مصداقية وخصائص معلوماتها، ومصدر هذه المعلومات، وفي عصر الحروب الإلكترونية ينبغي أن يتحلى القارئ بالنقد والتحليل واتخاذ القرار بالقبول أو الرفض، لتلافي ما قد تهدف إليه هذه الشائعات الإلكترونية من إشاعة الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، والأفكار المشوهة، مما يؤدي إلى بث الفرقة والشقاق والانقسام وتحطيم الحالة المعنوية، وإشاعة الحقد والكراهية ونشر الخصومة والبغضاء بين الأفراد والمجتمعات، وتتسم الشائعات المتداولة عبر وسائل التواصل الإلكتروني بعدد من السمات منها ما يلي:

- سرعة الانتشار: لاسيما في ظل الهواتف الذكية وتعدد منصات التواصل الاجتماعي.
  - أعداد المتلقين المتنامية: لأن المتلقي هو الآخر يقوم بدور المرسل بضغطة زر لعشرات المجموعات.
  - عدم التغيير: فالمتلقي يتحول إلى مرسل من خلال النسخ واللصق أو إعادة التوجيه (غازي، ٢٠١٦).
- ويميز روسنو وفوستر (Rosnow& Foster, 2005) بين وظيفة الغيبة والشائعة، فالشائعة طريقة للتواصل بين أفراد المجتمع، ويكون وقودها افتراضات خاصة عن الأحداث ومنطقتها، لتقليل القلق والاضطراب، أما الغيبة فتكون في نطاق ضيق بين أناس يشتركون في نفس الاهتمامات والتاريخ وعادة ما يطلق عليها "small-talk"، وقد تلعب الشائعة دوراً كبيراً في تطوير البشرية، رغم أن لها جوانب هدامة في المجتمع.
- ومن أهم دوافع إطلاق الشائعات وانتشارها: العدوان، والإسقاط، والتنبؤ باحتمالات مستقبلية مما يهيئ الناس لاستقبالها، والاختبار، وجذب الانتباه (مهدي، ٢٠١٦).



شكل (١) نموذج التقويم المعرفي هولام (Hullam, et al., ٢٠٠٦)



شكل (٢) نموذج MAIN الهرمي لفهم أثر التكنولوجيا على مصداقية المعلومات

Modality, Agency, Interactivity, Navigability (MAIN) (Sundar, 2008)

لماذا تنتشر الشائعات عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟ وكيف تُحدث تأثيرها في المتلقي؟

للإجابة على هذا السؤال أُجريت دراسات عديدة؛ ومنها دراسة كيميل وكيفير Kimmel, Keefer (1991) التجريبية التي هدفت إلى استقصاء العوامل المؤثرة في سلوك نشر الشائعات عبر الإنترنت، وقد أوضحت نتائجها أن شبكة الإنترنت قد غيرت من طريقة انتشار الشائعات، فبعد أن كانت عن طريق السمع أصبحت عن طريق النظر بقراءة الرسائل، وفسرت ذلك في ضوء نظرية لازورس المعرفية الانفعالية، فخلفية الفرد المعرفية هي التي تحدد سلوكه تجاه الشائعات بالرفض أو التصديق، حيث تولد الأفكار عواطف تجاه الحدث، ثم تؤثر العواطف في الاتجاه والسلوك. أما دراسة شويجر (Schweiger, 2000) فقد هدفت إلى استكشاف نسب مصداقية وسائل الإعلام الحديثة لدى ١٠٪ من مستخدمي الإنترنت، إضافة إلى ٩٠٪ من غير المستخدمين واتجاهاتهم نحو مصادر المعلومات المختلفة (التجربة الخاصة مقابل التغطية)، حيث أُجري استطلاع على (٥٤٠) شخص، وتوصلت النتائج إلى أن المستخدمين الألمان وغير المستخدمين قيموا مصداقية الأخبار على شبكة الإنترنت بدرجة مماثلة للتلفزيون والصحف، ولكن لا يزال التلفزيون والصحف في مقدمة وسائل الإعلام في ألمانيا.

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

وهدفت دراسة دي فونزو وبورديا (DiFonzo & Bordia, 2002) التجريبية إلى دراسة كيفية التحكم في الشائعة وإضفاء المنطقية عليها، من خلال متابعة الشائعة لمدة ست أيام عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وقد أظهرت النتائج أن الشائعة تأخذ أنماطاً نسقيه في محتواها ومستوي المشاركة الفردية، وأنها عبارة عن تفاعلات لحل المشكلات تزيد في ظل انعدام المعرفة والقلق.

وهدفت دراسة نوزاتو (Nozato, 2002) إلى استكشاف مصداقية الصحف على الإنترنت، وقد وجدت علاقات قوية بين المصداقية وخبرات المستجيبين مع شبكة الإنترنت، وصحف الإنترنت، والألفة بالصحف المطبوعة، والنشر في الوقت المناسب، ودرجة عمق الصحيفة، والسمعة، ودقة الصحف على الإنترنت، وأشارت النتائج إلى أن المجيبين للصحف ينظرون لمحتوى الصحف على الإنترنت على أنه نفس المحتوى على الصحف المطبوعة، وقيموا مصداقية صحف الإنترنت بأنها عالية المستوى.

كما توصلت دراسة (Kang, 2010) إلى أن مصداقية وسائل الإعلام الاجتماعية واحدة من العوامل الرئيسية التي تُنشأ وتُزيد المشاركة الشعبية وفعالية الاتصالات في وسائل الإعلام الرقمية الاجتماعية، وتعتبر المدونات الوسيلة الاجتماعية الأكثر استخداماً في مجال إدارة الاتصالات، وقد ذكرت الأبحاث السابقة أن مصداقية المدونات تتحدد بثبات مقاييس المصداقية العامة المستخدمة في تقييم مصداقية وسائل الإعلام التقليدية، وقد توصلت الدراسة إلى بناء مقياس ثابت لقياس مصداقية المدونات.

وهدفت دراسة كوكس (Cox, 2011) إلى تحديد الحقائق والشائعات المحيطة بظهور عصابات الشباب في المملكة المتحدة لتحديد ما إذا كانت وسائل الإعلام تُوَجِّع الذعر الأخلاقي Moral panic (الخوف من اضمحلال أخلاقيات المجتمع) الذي أدى بدوره إلى ردود غير ملائمة من قبل الحكومة، ويركز البحث على التعاريف المختلفة لعصابات الشباب، ويقدم تحليلاً للتفسيرات شبه الثقافية الأمريكية والبريطانية لظهور العصابات، وأخيراً دراسة كيفية تأثير الذعر الأخلاقي على المبادرات الحكومية، وقد توصلت النتائج إلى أن عصابات الشباب موجودة في المملكة المتحدة، ولكن نظراً لقلّة الأبحاث وعدم وجود أدلة عملية موثوق بها، جنباً إلى جنب مع تأثير مشاركة وسائل الإعلام، تبين أن ردود أفعال الحكومة تفشل في تلبية احتياجات الشباب المشاركين في العصابات، وتقدم الدراسة بعض التحسينات التي يمكن إدخالها على السياسات والمبادرات الحكومية لمعالجة ذلك.

وقامت دراسة كاستيللو وآخرين (Castillo, et al., 2012) بتحليل مصداقية المعلومات على تويتر، لتحديد إمكانية الاكتشاف الآلي لمصداقية الأحداث والأخبار الهامة، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق في تفاصيل طرق انتشار رسائل المدونات المصغرة Microblog، ترتبط بالاختلافات في أهمية الأخبار ومصداقية



المعلومات المنقولة، أما دراسة أونوك وآخرين (Onook, et al., 2013) فقد قامت بدراسة معالجة المعلومات لدى المواطن التي حصل عليها من تويتر، وذلك من خلال نظرية الشائعة، وتحليل بيانات ثلاث أزمات اجتماعية هي: هجمات مومباي الإرهابية عام ٢٠٠٨، وتويوتا عام ٢٠١٠، وحادثة إطلاق النار على مقهى في سياتل ٢٠١٢، حيث تبين الأحداث الأخيرة دور تويتر الكبير في تقديم خدمات التدوين المصغر، وبروز دوره كأداة مهيمنة اجتماعياً لنشر المعلومات عن الأزمات الاجتماعية، وقد أثرت تحذيرات عديدة حول مصداقية المعلومات الاجتماعية التي يتم الحصول عليها من خلال التقارير الاجتماعية على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تهدف الدراسة إلى استكشاف التقرير الاجتماعي الجماعي باعتباره آلية لمعالجة المعلومات حول الأزمة وجمع المعلومات من المجتمع، وتحول التقرير الاجتماعي إلى سيلاً من الشائعات الجماعية، وتكشف نتائج تحليل تلك المعلومات أن عدم وجود مصدر واضح للمعلومات المقدمة كان أهم العوامل، يليه المشاركة الشخصية، وكان القلق أقل أهمية في نشر الشائعة على تويتر في ظل ظروف الأزمة الاجتماعية.

وهدفت دراسة البادي وآخرين (Al-Badi, et al., 2013) إلى تحسين استخدام أنظمة الشبكات الاجتماعية بشكل عام ولينكدان بوجه خاص؛ استناداً إلى صعوبات الاستخدام من وجهة نظر المستخدمين والخبراء، من خلال قياس أدائهما باختبار المستخدم، وتقييم الخبراء، باستخدام بروتوكول التفكير بصوت مرتفع، والمراقبة لتحقيق فهم أفضل لسلوكيات المشاركين، ويتضمن "تقييم الخبراء" ما قبل التقييم والتقييم الفعلي، وقد أبرزت النتائج عدداً من مشاكل الاستخدام وبساطتها. وهدفت دراسة ليو (Liu, ٢٠١٣) إلى بحث خصائص الشائعات عبر وسائل الاتصالات المحمولة في الصين، من خلال ست دراسات إجرائية باستخدام المقابلات المتعمقة، وقد أشارت النتائج إلى أن شائعات الهواتف المحمولة تطورت إلى شكل خاص من أشكال المقاومة الشعبية منخفضة التكلفة التي خلقت فرصة غير مسبقة للناس - خاصة الذين لا يمتلكون مهارات الاتصال المعقدة - لتنظيم وتنسيق المشاركة في المقاومة، كما وُجد أن الوضوح المتبادل في التواصل عبر شبكة الهاتف المحمول يُزيد كثيراً من مصداقية المعلومات والشعور بالأمن أثناء المشاركة، كما وُجد أن الاتصالات المحمولة المتزامنة تنقل الشائعات في وقت قصير جداً.

وهدفت دراسة ويستمان وآخرين (Westerman, et al., 2013) إلى معرفة كيفية تأثير معلومات وسائل الإعلام الاجتماعية على إدراك مصداقية المصدر، حيث طُلب من المشاركين تصفح صفحة إلى ثلاث صفحات وهمية على موقع تويتر تختلف في تاريخ النشر، ومن ثم تقديم تقرير عن مدى مصداقية صاحب الصفحة، وتشير البيانات إلى أن درجة حداثة التغريدات تؤثر في إدراك مصداقية المصدر؛ ومع ذلك تتوسط التفاصيل المعرفية هذه العلاقة، وهدفت دراسة الكرناف (٢٠١٤) إلى وضع تصور استراتيجي لمكافحة الشائعات

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

على مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال آراء مختصين في الأجهزة الأمنية والمؤسسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وتوصلت النتائج إلى أن الشائعات على موقع تويتر أكثر سرعة منها على مواقع التواصل الأخرى، وأوصت الدراسة بإنشاء فرق إلكترونية من الشباب لمراقبة وتحديد إطلاق الشائعات، ثم مكافحتها إلكترونياً، ووضع تشريعات رادعة للجرائم المعلوماتية، ونشرها في مواقع التواصل وتحصين أفراد المجتمع ضد المؤثرات والثقافات الوافدة.

وهدفت دراسة بانرجي وسنف (Banerjee, Singh, 2015) إلى فهم إدراك المديرين المعاصرين لردود أفعال مرؤوسيههم للشائعات الإلكترونية في مكان العمل، حيث أُجري استقراء وتحليل لردود فعل (١٥) مدير شركة عالية المستوى بالهند، وقد أشار المدراء إلى أدلة عديدة على انخراط الموظفين في مجال الشائعات الإلكترونية، ومناقشة الأسباب الكامنة وراء هذا السلوك، ومن هذه العوامل الرئيسية: مستوى الاعتماد على شبكة الإنترنت، وعدم الكشف عن هويته لمروجي الشائعات، ومدى انتشار الشائعة وسرعتها، وفرص الإبحار عبر الإنترنت، أما دراسة زهانجو وآخرين (Zhang , et al., 2015) فقد هدفت إلى الكشف عن الشائعات على الشبكة الاجتماعية من خلال طريقة آلية تجمع بين دراسة التفاصيل السطحية والضمنية والتي تشمل التوجه والشعبية الداخلية والاتساق الخارجي، واستقطاب المشاعر والآراء والتعليقات، والتأثير الاجتماعي، وقد أثبتت الميزات الضمنية المقترحة فعالية في الكشف عن شائعات الشبكة الاجتماعية.

وهدفت دراسة زهاو وآخرين (Zhao et al, 2015) إلى تقديم تقنية لفرز الشائعات، من خلال بعض العبارات مثل: "هل هذا صحيح؟"، "حقاً؟"، و"ماذا؟"، حيث تم تطوير تقنية للبحث عن عبارات التحقق، وبتطبيق هذه التقنية في يوم عادي من التغريد صُنفت ثلث التغريدات على أنها شائعات، بدرجة عالية من الدقة يساعد المحلل البشري على التدقيق من خلالها. وهدفت دراسة كورانا (Khurana, 2015) إلى بناء وعي لدى أوساط الشباب مستخدمي المواقع والشبكات الاجتماعية، ليستفيد الشباب المتضرر باستخدامها، ومساعدة الشباب على استخدامها بكفاءة كالفيسبوك، وتويتر، ولينكدان، وسكايب، ونينج، حيث تكونت عينة البحث من (١٠٠) شاب من دلهي، وأشارت النتائج إلى أن ٧٥٪ من العينة يستخدمون فيسبوك، ٤٥٪ يقضون أكثر من ساعتين، وأن ٣٧٪ من المعلومات عن الأصدقاء والعائلة، ٣١٪ للتسلية، وقد أشار ٧٤٪ من العينة إلى كفاءة مواقع التواصل الاجتماعي في بناء صداقات، بينما أشار ٥٩٪ إلى أنها علاقات قوية، وأشار ٦٥٪ إلى الدور السلبي لهذه المواقع على العلاقات الواقعية، وأشار ٧٣٪ إلى عدم تأثيرها على الجوانب الاحترافية، وبشكل عام أشار ٦٨٪ إلى الدور الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي.

كما هدفت دراسة ما وآخرين (Ma, et al, 2015) إلى التحقق من فعالية مدخل جديد لالتقاط خصائص وتفاصيل الشائعة عبر السلسلة الزمنية لدورة حياة الشائعات، والتي يتم تطبيقها لدمج مختلف معلومات السياق الاجتماعي، ومن خلال تجارب باستخدام الأحداث في مجموعتين من بيانات مدونات صغيرة تؤكد أن مخرجات الطريقة تتفوق على طرق الكشف الأخرى عن الشائعات بفارق كبير، كما تقدم الدراسة نموذج يؤدي إلى أداء قوي في الكشف عن الشائعات في مرحلة مبكرة بعد البث الأولي، بينما هدفت دراسة هاميديان ودياب (Hamidian & Diab, 2016) إلى اكتشاف مدى الشائعات ومصداقيتها على تويتر، من خلال تتبع التغيير في درجة تصديق خمس شائعات من خلال تقييم (٩٠٠٠ تويته) تناولت هذه الشائعات من ثلاث مجموعات، عبر خمس سنوات (من ٢٠١٠ إلى ٢٠١٦)، تم تقييمها من خلال المبادئ التوجيهية التالية: (٠) إذا كانت التغريدة ليست حول الشائعة، (١١) إذا أيدت الشائعة، (١٢) إذا نفت الشائعة، (١٣) إذا احتوت أسئلة حول الشائعة، (١٤) إذا كانت تغريده محايدة، (٢) إذا كانت الحاشية غير محددة، وقد توصلت نتائج الدراسة أنه من خلال الحصول على مزيد من البيانات، نكون أكثر دقة في تصديق السلوك، كما توصلت النتائج إلى أن عدد كلمات الالتزام بتصديق الشائعة في تغريدات الملزمين بتصديق شائعة أكثر منها في تغريدات مُنكري الشائعة.

#### ٤- النموذج الثلاثي المتدرج للوعي بالذات ورعايتها (SASC):

يُعرف الوعي بالذات Self-awareness بأنه قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات والأفكار والسلوك، باتخاذ قرار بقبولها أو رفضها في ضوء مجموعة معايير مشتقة من المعتقدات، والمبادئ الأخلاقية، وقيم المجتمع، ومن أهم مصادر بناء الوعي الذاتي ما يلي:

- ١- المصادر الدينية: وتتمثل في مصادر العقيدة والشريعة التي تؤمن بها الأمة.
  - ٢- المصادر الاجتماعية: وتتمثل في الأسرة والمدرسة والأصدقاء والحي والمجتمع في قيمه وعاداته ونظمه، وقوانينه، ومؤسساته الاجتماعية، والحكومية.
  - ٣- المصادر الإعلامية: وتتمثل في وسائل الاتصال المسموعة والمرئية والمقروءة.
  - ٤- الفرد نفسه: يعتبر الفرد بما حباه الله من فطرة سليمة وعقلاً قادراً على الوعي والتفكير والتقرير، مصدراً مهماً من مصادر الوعي الذاتي إذا فَعَلَ إمكاناته وطاقاته وخبراته السابقة وخرائطه الذهنية ومستويات التفكير والإدراك والقدرة على التحليل والاستنباط واتخاذ القرار بقبول الشيء أو رفضه أو التراجع عنه (الحلبي، ٢٠١٢).
- ويحدد ستوارت (Stewart, 2012) مستويات الوعي في خمس مستويات، يمكن وصفها من خلال اختبار "ألوان كوبر"، أو درجات الانتباه أثناء قيادة السيارات، هذه المستويات هي: عدم الاهتمام، ثم الوعي

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

المسترخي، والوعي المركز، ثم حالة التأهب القصوى، وأخيراً مستوى الغيبوبة حيث يتجمد الفرد حرفياً ولا يمكنه الاستجابة للمؤثرات.

وقد قدم دودن وكارتر (Dowden & Carter, 2012) النموذج الثلاثي المتدرج للوعي بالذات ورعايتها (SASC) لأول مرة عام (٢٠١٢)، ثم تناوله دودن وزميليه وارن وكامبي (Dowden & Kambui, 2014) بـ Warren, بمزيد من التفاصيل في دراسة أخرى عام (٢٠١٤)، ويتكون هذا النموذج من ثلاث خطوات، ويستخدم نهج تنموي لتعزيز الوعي الذاتي والرعاية الذاتية، ويقوم هذا النموذج من الناحية النظرية على العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وهو نهج التأكيد على تعديل الأفكار في محاولة لتغيير المشاعر والسلوكيات، وتتضمن كل خطوة استراتيجية مستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي، وتؤكد كل استراتيجية على الرصد الذاتي مع التركيز على العمليات المعرفية، والانفعالية والسلوكية، ويعرف الرصد الذاتي على أنه قدرة الفرد على رصد وتحديد وتقييم ردود فعله، سواء المعرفية والسلوكية والعاطفية، ويعتمد النموذج على عناصر ثلاث لمراقبة الذات هي: يوميات الذات، Self-Journaling، وحديث الذات Self-Talk، ومراجعة الذات Self-Checks.

وسوف يقوم البحث الحالي باختيار عينة عشوائية من شباب الجامعة، يُطبق عليهم مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية، وبرنامج البحث في ضوء نموذج الوعي بالذات ورعاية الذات، لتنمية المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

## فروض البحث

في ضوء ما سبق يمكن تحديد فروض البحث فيما يلي:

١. توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) بين القياس القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية في صالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في صالح المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) بين القياس البعدي والتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

## منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج شبه التجريبي Quasi-Experimental، من خلال تصميم يشمل مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وإجراء القياس القبلي ثم القياس البعدي على أفراد المجموعتين، وتطبيق المعالجة التجريبية على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

## الأساليب الإحصائية

استخدم البحث اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين، واختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مرتبطتين للتحقق من فروض البحث.

### عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٧٠) طالباً جامعياً من طلاب كلية الهندسة وكلية الدراسات الإنسانية والإدارية بعنيزة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، من طلاب المستوى الأول، تتراوح أعمارهم من ١٧,٩-١٩,٢ بمتوسط ١٨,٣ ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، الأولى ضابطة (ن=٣٥)، والثانية تجريبية (ن=٣٥)، وتم التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، من خلال اختبار دلالة الفروق في المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية وأبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي باستخدام اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مستقلتين، ويوضح جدول (١) النتائج.

جدول (١) دلالة الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)

أبعاد مقياس المناعة النفسية	المجموعة	"ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإقدام	التجريبية	٣٥	٩٥,٠٨	١٢,٨٥٩	٠,٣٣٨	٠,٧٣٦
	الضابطة	٣٥	٩٤,٢٢	١٥,١٥٤		
الإبداع	التجريبية	٣٥	١٠٧,٣٥	١٨,١٨٣	٠,٥٦٣	٠,٥٧٤
	الضابطة	٣٥	١٠٥,٢٧	٢٢,١٤٧		
التنظيم	التجريبية	٣٥	٩٥,٥٥	١٣,٧١٢	١,٥١٨	٠,١٣٢
	الضابطة	٣٥	٩١,٥٠	١٥,٤٦١		
الدرجة الكلية لمقياس المناعة	التجريبية	٣٥	٢٩٧,٩٨	٤١,٢١٧	٠,٨٥٢	٠,٣٩٦
	الضابطة	٣٥	٢٩٠,٩٨	٤٨,٥٢٣		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس المناعة النفسية وجميع أبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)، مما يعني التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وبذلك يمكن إجراء التجربة والتحقق من فعالية برنامج البحث من خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

## أدوات البحث

تطلبت الدراسة الميدانية للبحث الحالي إعداد أداتين هما:

- البرنامج المعرفي السلوكي لتنمية المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية (إعداد الباحث).
- مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية (إعداد الباحث).

### ١- البرنامج المعرفي السلوكي لتنمية المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية

هدف بناء برنامج البحث الحالي إكساب الطلاب فنيات واستراتيجيات فحص الذات في ضوء النموذج الثلاثي المتدرج للوعي بالذات ورعايتها (SASC)، ويتكون من ثلاث جوانب هي: الجانب الانفعالي، والجانب العقلي، والجانب السلوكي، على أن يراعى في كل جانب من هذه الجوانب الأنظمة الفرعية الثلاث للمناعة النفسية وهي: النظام الفرعي الإقدام - الرصد (MAS)، والنظام الفرعي التنفيذ- الإبداع (CES)، والنظام الفرعي التنظيم الذاتي (SRS)، ويتكون البرنامج من (٢٠) جلسة مدة كل منها (٥٠) دقيقة تم تنفيذها بواقع جلستين أسبوعياً إضافة إلى جلسة تمهيد وقياس قبلي، وأخري ختامية وقياس بعدي، لتبلغ إجمالي جلسات البرنامج ٢٢ جلسة تم تنفيذها على مدار عشرة أسابيع.


وقد استفاد الباحث من وضوح نموذج الوعي بالذات ورعاية الذات وتفصيله في إعداد محتوى البرنامج وجلساته والأنشطة المصاحبة للبرنامج في صورته الأولية، ثم تم عرض البرنامج على خمسة محكمين لتحكيم هذا البرنامج، وبعد الاطلاع على آراء السادة المحكمين تم مراعاة ملاحظاتهم وصياغته البرنامج في صورته النهائية، وفيما يلي تفاصيل جوانب البرنامج وفنياته في الجداول من جدول (٢) إلى جدول (٦).

أولاً: الجانب الانفعالي: السؤال الرئيس في هذا الجانب الانفعالي طبقاً لنموذج SASC هو:

- بماذا أشعر في هذه اللحظة كنتيجة لما قرأت أو اطلعت عليه من أخبار؟
- وما الخطوات التي يمكن اتخاذها لخفض وإزالة المشاعر السلبية؟

الهدف: تركيز الطالب على الحالات النفسية الإيجابية والحفاظ عليها من خلال التحلي بالحالات النفسية المستهدفة الموزعة على الجلسات في جدول (٢)

جدول (٢) جلسات التحلي بالحالات النفسية الإيجابية المستهدفة في الجانب الانفعالي لبرنامج البحث

الجلسة	الحالة النفسية المستهدفة	المفهوم	الفنية المستخدمة
الأولى	التحلي بالحكمة <b>Wisdom</b>	الحكمة هي تحقيق الصالح العام من خلال التوازن: (أ) داخل الشخص نفسه، (ب) بين الأشخاص، (ج) مصالح فوق الشخصية، على المدى (أ) القصير، (ب) والطويل لتحقيق التوازن من خلال: (أ) التكيف مع البيئات القائمة، (ب) تشكيل البيئات الموجودة، و (ج) اختيار بيئات جديدة. (Sternberg, 1998)	التفكير الجدلي، "عجلة التوازن" 
الثانية	الاحتفاظ بالطاقة <b>Energy</b>	أي الاحتفاظ بكل ما يجعلك تفكر، وتشعر، أو تقوم برد فعل، والتخلص من كل عوامل التثبيط والكف <b>Inhibition</b> . وتعبئة الطاقة النفسية: (السيطرة على الاستثارة، الوعي الذاتي، تركيز الطاقة الفعلية، المحادثة الإيجابية للذات، الكفاح للتأقلم النشط، مستوى الطموح).	"تعبئة الطاقة النفسية" ومصنوفة الطاقة الانفعالية
الثالثة	الطمأنينة <b>Tranquility</b>	الثبات والسكون في مواقف الخوف والاضطراب والتغلب على القلق والتوتر، والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين.	التعقل، الاسترخاء الذهني والعقلي
الرابعة	البهجة <b>Joy</b>	أن تحافظ على قدر مناسب من المرح والسعادة.	"الدعابة، والكاريكاتور"
الخامسة	السلام الذاتي <b>Inner-Peace</b>	الخلو من الصراعات النفسية، والتصالح مع الضمير، بتأسيس قائمة المبادئ والمسلمات الذاتية، وتحقيق الذات، والشعور بالثقة، والعطاء والحرص على مصالح الغير.	"التفريغ الانفعالي والتقرير الكتابي"
السادسة	الصحة <b>Health</b>	بالانسجام مع الحياة، والتوافق بين الوظائف النفسية، والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تعترض الفرد، ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا مع النفس والبيئة.	"التفكير الإيجابي"
السابعة	الرضا <b>Satisfaction</b> والقبول <b>Acceptance</b>	هو التقييم الإيجابي للموقف من وجهة النظر الخاصة، من الجانب المعرفي، أو بناء على ما يترتب على الأحداث من السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وهو ما يجعلنا نشعر براحة نفسية، ويخفف من إحساسنا بالذنب، بشرط ألا يعرقل تحقيق تقدم وتطوير متاح إلى ما هو أفضل.	"توازن وجهتي الضبط" "التقبل والالتزام"

ويهدف هذا البعد الانفعالي إلى الحفاظ على الثبات والاتزان الانفعالي عند قراءة شائعة أو خبر سلبي، تمهيداً للتناول العقلي للشائعة ونقدها بميزان العقل، فإذا اختلت المشاعر نستخدم الفنيات الموزعة على الجلسات في جدول (٣).

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية...

### جدول (٣) جلسات فنيات استعادة الاتزان الانفعالي والتغلب على اختلال المشاعر (ضمن الجانب الانفعالي لبرنامج البحث)

الجلسة	الهدف	المفهوم	الفنية المستخدمة
الثامنة	تعرف على ذاتك المثالية	أكتب قائمة بكل الصفات الجيدة التي تنوي اكتسابها، كأن تكون أكثر لطفاً، وأكثر عدلاً، وأكثر تسامحاً، وأكثر صبراً، وأكثر كرامة، كيف ستكون ردود فعلك لل صعوبات؟ ما هي المبادئ التي لا ترغب في دعمها؟ وغيرها. (يمكن توظيف نافذة جوهاري).	"الاستبصار بالذات"
	تصرف بطريقة صحيحة في المرة المقبلة	قد يكون من الصعب خاصة في البداية، أن تتصرف بطريقة مثلى في كل مرة، فقد تجد نفسك مخطئاً، أو تصرفت بطريقة أقل من الطريقة المثلى، من أجل ذلك لابد من بناء عادة الالتزام بالمبادئ، ما عليك سوى ممارسة "التصرف بطريقة صحيحة في المرة المقبلة".	
	دعك من الكمالية المفرطة	يكفي أن تكون صادق في محاولاتك لفعل الشيء الصحيح حتى تجعل حياتك أسهل كثيراً ولو تأزمت الأمور وتصارعت، فإذا أصريت على بلوغ الكمال ضررت نفسك وجعلتها تشعر بمشاعر أسوأ، إنها رحلة، اسمح لنفسك باستمرار التحسن التدريجي.	
التاسعة	كفر عن سيناتك وقدم تعويض فوري	في نهاية المطاف إذا عاملت شخص ما بطريقة غير عادلة أو غير مهذبه لسبب ما، أو فعلت شيئاً غير جيد يجب أن تكفر عنه في أقرب وقت ممكن، لا تنتظر قم بتصحيح أخطائك في أقرب وقت ممكن، لتجد راحة البال بتحسين أفعالك وتجنب المشاعر السيئة والشعور بالذنب.	" الاعتذار والاعتراف بالخطأ"
العاشر	درب نفسك على الصبر	لا يجب أن يعيش الناس الآخرين من حولك بنفس الطريقة التي اخترتها لهم، لا يهم؛ سيكون لديهم ضمايرهم التي تحاسبهم في نهاية اليوم، وسيكون لديك ضميرك أيضاً، اختار الرد بطريقة من شأنها أن تعطيك راحة البال، خذ نفساً عميقاً قبل الرد على الذين يستفزونك عمداً.	" التحكم في الانفعال"
الحادية عشر	تحكم في أفكارك وانفعالاتك	لن تتمتع براحة البال إذا سمحت للأفكار السلبية أن تسيطر على تفكيرك، حاول فهم الآخرين بدلاً من الحكم عليهم، سامح الآخرين وحرر نفسك، أثر الرحمة وكن صالحاً طيباً، لن يستفيد بك الآخرون فقط، سيزيد مستوى تقديرك واحترامك لذاتك.	" وقف التفكير السلبي"
الثانية عشر	فكر للمدى الطويل	من السهل أن ترفع الراية وتستسلم عندما تشعر بال غضب أو الإحباط، ولكن فكر في مشارك تجاه نفسك وسلوكياتك في وقت لاحق، هل ستشعر بالسعادة وراحة البال؟ وإلا فلا تفعل ذلك.	" التفكير الاستراتيجي"
الثالثة عشر	كن صادقاً مع نفسك	لن تحصل على مشاعر راقية وسلام ذاتي إذا لم تأخذ الوقت الكافي للاعتراف بها في المواقف الصعبة، أنظر فيما فعلت جيداً، هل كافحت؟ هل أحرزت تقدماً؟ في نهاية كل يوم، لخص لنفسك كيف تصرفت بشكل جيد وحافظت على كرامتك. أرصد ما ساعدك على الشعور بالسلام الذاتي.	الموضوعية

ثانياً: الجانب المعرفي: السؤال الرئيس في هذا الجانب المعرفي طبقاً لنموذج SASC هو:

- كيف توصلت لهذه الأفكار؟ و/أو ما الخطوات التي يمكن اتخاذها لتغيير هذه الأفكار؟

ويهدف هذا البعد إلى استخدام التفكير عالي الرتبة في التحقق من صحة الخبر أو الشائعة، وبالتالي قبولها أو رفضها، ويوضح جدول (٤) جلسات فنيات الجانب المعرفي لبرنامج البحث.



جدول (٤) جلسات مهارات وفتيات الجانب المعرفي لبرنامج البحث (للتحقق من صحة الخبر أو الشائعة)

الجلسة	الهدف	المفهوم	الفنية المستخدمة
الرابعة عشر	التفكير الناقد	من خلال مهارات: التفرقة بين الحقيقة والرأي، والتوصل إلى الافتراضات، والتأكد من صحة الاستنتاج.	التعرف على الافتراضات
الخامسة عشر	الاستدلال	الاستقراء Induction استخراج القاعدة الكلية من الحالات الجزئية، والاستنباط Deduction تطبيق القاعدة الكلية على الحالات الجزئية.	الاستقراء، والاستنباط
السادسة عشر	الابتكارية	أن تتحلي بالخيال ومهارات التفكير الإبداعي: المرونة والأصالة والجددة والحساسية للمشكلات، والتفاصيل، قم بتوظيف برامج التفكير.	سكامبر SCAMPER
السابعة عشر	حل المشكلات	الإحساس بالمشكلة، تحديد المشكلة، جمع البيانات، فرض الفروض (انتاج الحلول)، التحقق من صحة الفروض (تنفيذ الحلول)، تقويم الحل.	حل المشكلات ابداعياً CPS
الثامنة عشر	اتخاذ القرار	من خلال المهارات التالية: مهارات التشخيص، ووضع البدائل الممكنة، وتقييم بدائل القرار، ووضع خطة للتنفيذ، وتحديد وتقويم نتائج القرار.	الحوار والمناقشة

ثالثاً: الجانب السلوكي

السؤال الرئيس في هذا الجانب السلوكي طبقاً لنموذج SASC هو:

ما الذي يدفني للاستجابة بهذه الطريقة؟ وما هي الخطوات التي يمكن اتخاذها لإزالة أو خفض السلوك السلبي؟ من خلال الحفاظ على السلوكيات الإيجابية بجدول (٥).

جدول (٥) الخطوات التي يمكن اتخاذها لإزالة أو خفض السلوك السلبي

١	الوضوح Clarity	توافر المعلومات عن خطة السلوك، والتوقعات، والإجراءات ووضوحها.
٢	الاتساق Consistency	أسعى لكي تطبق نفس التوقعات الإيجابية واحصل على المكافآت الذاتية الجيدة في كل موقف.
٣	البساطة Simplicity	اختر السلوك البسيط الواضح بحيث يمكن لأي شخص فهمه.
٤	الاستمرار Continuation	استمر في تحسين السلوك، من خلال دعم الذات الإيجابي لمواصلة تعزيز تطوير عادات سلوكية جيدة ومهارات أكثر تكيلاً.

ويجب رصد السلوكيات ذات النتائج العكسية الناتجة عن التأثير بالشائعة، ويوضح جدول (٦) بعض فنيات التعامل مع هذه السلوكيات العكسية.

جدول (٦) جلسات فنيات إزالة أو خفض السلوك السلبي

الجلسة	الانحراف السلوكي	مثال	فنية العلاج السلوكي
التاسعة عشر	الانحرافات الشخصية	التحرش، النميمة، الشائعة، العدوان اللفظي، الضرب.	"تكلفة الاستجابة"، "الإرشاد الديني"
الجلسة	الانحراف التنظيمي	انحرافات الملكية: السرقة، التخريب.	"ضبط الذات"، "التفيس الانفعالي"

الجلسة	الانحراف السلوكي	مثال	فنية العلاج السلوكي
العشرون	Organizational deviance	انحرافات الإنتاجية: فقر الإنتاج العمدي، تعاطي المواد، السلوك غير الآمن. الانسحاب من العمل: التأخر، التغيب.	"حل المشكلات"، "توكيد الذات" "التحصين ضد الضغوط"

## ٢- مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية: (إعداد الباحث)

### وصف المقياس

اطلع الباحث على بعض مقاييس المناعة النفسية التي تناولتها الدراسات السابقة ومنها قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI) التي قام بإعدادها أولاه وآخرون (Oláh et al., 2012)، وقد قام الباحث ببناء مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية في ضوء نظرية أولاه في المناعة النفسية. وقد رُوِيَ في صياغة عبارات المقياس الوضوح والدقة ومناسبتها لعينة البحث، وأن تكون بصيغة المتكلم، مع عدم استخدام صيغة النفي، وأن تقيس المفردة معنى واحد فقط، على أن يستجيب المفحوص لكل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد قام الباحث بعرض المقياس على (٥) من الخبراء المحكمين في مجال إعداد المقاييس، لاختبار المفردات من حيث وضوحها وسلامتها وصياغتها وانتمائها للبعد الذي تقيسه، ومناسبتها لعينة البحث، وقد تأكد الصدق الظاهري للمقياس بعد تعديل المفردات وفقاً لآراء السادة المحكمين، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق المحكمون عليها بالإجماع، ليشتمل المقياس على (٨٠) مفردة تقيس مهارات مواجهة الشائعات موزعة على ثلاثة أبعاد تم تعريفها في الإطار النظري للبحث الحالي وهي:

- البعد الأول الإقدام: ويُقاس بالمفردات ١-٢٦

- البعد الثاني الإبداع: ويُقاس بالمفردات ٢٧-٥٥

- البعد الثالث التنظيم: ويُقاس بالمفردات ٥٦-٨٠

الخصائص السيكومترية للمقياس (صدق المقياس وثباته):

(أ) التحقق من صدق مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية:

تم التأكد من صدق المقياس بالتحقق من صدق المحك، وصدق المقارنة الطرفية، والاتساق الداخلي للمقياس.

١. التأكد من صدق المحك لمقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية:

تم التحقق من صدق المحك لمقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية بعد تطبيقه على عينة عشوائية استطلاعية قوامها (٧٠) طالباً جامعياً من طلاب كلية الدراسات الإنسانية والإدارية بعنيزة، وحساب معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل من مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية وأبعاده الفرعية وقائمة جهاز

المناعة النفسية Psychological Immune System Inventory (PISI) ترجمة العاسمي (٢٠١٦) التي تم تطبيقها على نفس العينة، ويوضح جدول (٧) النتائج.

جدول رقم (٧) معاملات الارتباط بين مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية وأبعاده الفرعية

وقائمة جهاز المناعة النفسية (PISI)

مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية	بُعد التنظيم	بُعد الإبداع	بُعد الإقدام	
**٠,٩٤٥	**٠,٨٦٣	**٠,٩٤٢	**٠,٨٠٢	قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI)

من جدول (٧) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية وأبعاده الفرعية مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يعني التأكد من صدق المحك للمقياس وأبعاده الفرعية.

٢. التأكد من صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية:

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية بحساب قيمة "ت" للفروق بين درجات المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية لأفراد الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى الذين تم تحديدهم بعد ترتيب أفراد عينة التقنين طبقاً لدرجاتهم على قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI)، ويوضح جدول (٨) النتائج.

جدول (٨) نتائج اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين درجات الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى على مقياس المناعة النفسية

للشائعات الإلكترونية وأبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)

المتغيرات	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدالة
الإقدام	الارباعي الأعلى	١٧	25.88	440.00	-٤,٩١٢	٠,٠١
	الارباعي الأدنى	١٧	9.12	155.00		
الإبداع	الارباعي الأعلى	١٧	26.00	442.00	-4.981	٠,٠١
	الارباعي الأدنى	١٧	9.00	153.00		
التنظيم	الارباعي الأعلى	١٧	26.00	442.00	-4.996	٠,٠١
	الارباعي الأدنى	١٧	9.00	153.00		
الدرجة الكلية	الارباعي الأعلى	١٧	26.00	442.00	-4.980	٠,٠١
	الارباعي الأدنى	١٧	9.00	153.00		

يتضح من جدول (٨) لنتائج اختبار مان-ويتني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى على مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية وجميع أبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)، مما يعني التأكد من صدق المقارنة الطرفية للمقياس وأبعاده الفرعية.

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

٣. التأكد من الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية:

للتأكد من الاتساق الداخلي ومدى ارتباط مفردات المقياس بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه، تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردة، والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (٩) النتائج.

جدول (٩) معاملات ارتباط بيرسون (ر) بين درجات المفردات ودرجة البعد الفرعي الذي تنتمي إليه

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*،٢٤٨	١٧	**،٥٤٢	٣٣	**،٥٤٨	٤٩	**،٣٨٥	٦٥	**،٧٤٤
٢	**،٤٥٤	١٨	**،٥٩١	٣٤	**،٦٩٥	٥٠	**،٦٠٩	٦٦	**،٤١٤
٣	*،٢٣٦	١٩	**،٥٩٧	٣٥	**،٦٢٥	٥١	**،٣٦٠	٦٧	**،٢٨٥
٤	**،٥٥٦	٢٠	**،٢٦٧	٣٦	**،٧٣٦	٥٢	**،٤٧٢	٦٨	**،٤٥٤
٥	**،٦٩٧	٢١	**،٣٨١	٣٧	**،٦٧٣	٥٣	**،٥٤٣	٦٩	**،٤٤٧
٦	**،٣١١	٢٢	**،٣٧٧	٣٨	**،٤٤٠	٥٤	**،٧٤٤	٧٠	**،٤٨١
٧	**،٥٩٠	٢٣	**،٣٦٠	٣٩	**،٥٨٣	٥٥	**،٦٨٠	٧١	**،٧٦٥
٨	**،٦٩٢	٢٤	**،٧٥١	٤٠	**،٦٢٦	٥٦	**،٥٢٧	٧٢	**،٧١٢
٩	**،٥٣٠	٢٥	**،٦٢٠	٤١	**،٦٦٦	٥٧	**،٦٧٩	٧٣	**،٣٧٣
١٠	**،٥٤٦	٢٦	**،٦٧٤	٤٢	**،٦٢٢	٥٨	**،٤٠٧	٧٤	**،٥٠٢
١١	**،٦٦٨	٢٧	**،٦٠٨	٤٣	**،٦٤٨	٥٩	**،٤٣٢	٧٥	**،٤٢٧
١٢	**،٥٣١	٢٨	**،٥٨١	٤٤	**،٦٠١	٦٠	**،٤٤٠	٧٦	**،٥١٧
١٣	**،٢٨٣	٢٩	**،٨١٨	٤٥	**،٦٢٠	٦١	*،٢٢٥	٧٧	**،٧٤٠
١٤	**،٤٠٧	٣٠	**،٥٩١	٤٦	**،٥٢١	٦٢	**،٤٥٧	٧٨	**،٧٨٧
١٥	**،٧٤٠	٣١	**،٧١٠	٤٧	**،٥٩٣	٦٣	**،٥١٤	٧٩	**،٧٧٢
١٦	**،٤٧١	٣٢	**،٦٧٥	٤٨	**،٥٥٦	٦٤	**،٦٤٣	٨٠	**،٥٩٧

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠،٠١ فأقل \* دال عند مستوى الدلالة ٠،٠٥ فأقل

يتضح من الجدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد التي تنتمي لها دالة عند مستوى دلالة ٠،٠١ عدا المفردات رقم (١)، (٣)، (٦١) فقد كانت دالة عند مستوى ٠،٠٥، وللتعرف على تجانس الاتساق الداخلي ومدى ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البعد، والمجموع الكلي للمقياس ويوضح جدول (١٠) النتائج.

جدول رقم (١٠) معامل الارتباط لبيرسون، بين درجة البعد، والمجموع الكلي للمقياس

أبعاد المقياس	الإقدام	الإبداع	التنظيم
معامل الارتباط	**،٨٨٦	**،٩٤٢	**،٩٢٢

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠،٠١ فأقل

يتضح من الجدول (١٠) أن معاملات الارتباط، بين الأبعاد المكونة لمقياس المناعة وبين المجموع الكلي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعني التحقق من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وأبعاده والدرجة الكلية.

### التحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية

تم تطبيق المقياس بعد التأكد من صدقه الظاهري على عينة التقنين، وتم التأكد من ثبات المقياس بحساب معاملات ألفا لكرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل، ويوضح جدول (١١) النتائج.

جدول رقم (١١) معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية وأبعاده الفرعية

مقياس المناعة النفسية للشائعات الإلكترونية	بُعد التنظيم	بُعد الإبداع	بُعد الإقدام	
**٠,٩٢٢	**٠,٨٩٦	**٠,٩٣٧	**٠,٨٨٧	معامل ثبات ألفا لكرونباخ

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل \* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فأقل

من جدول (١١) يتضح أن قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباخ للمقياس وأبعاده الفرعية مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يعني التأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية.

وبذلك تم التحقق من صدق وثبات المقياس والتأكد من صلاحيته للتطبيق الميداني والاعتماد على نتائج تطبيقه في التحقق من فروض البحث والإجابة عن سؤاله.

### نتائج البحث: الإجابة على سؤال البحث والتحقق من فروضه.

- الإجابة عن سؤال البحث وينص على: ما فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في ضوء نموذج (SASC) في

تنمية المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية لدى شباب الجامعة؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بالتحقق من صحة فروض البحث كما يلي:

- التحقق من صحة الفرض الأول: وينص على: توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) بين القياس القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية في صالح القياس البعدي.

تم التحقق من صحة الفرض الأول باستخدام اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مرتبطتين، ويوضح جدول (١٢) النتائج.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية

(الإقدام، الإبداع، التنظيم)

أبعاد مقياس المناعة	القياس	المتوسط الحسابي	"ن"	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإقدام	القبلي	٩٥,٠٨	٣٥	١٢,٨٥٩	٩,٥٩٢	**٠,٠٠٠
	البعدي	١٠٣,٩٣	٣٥	٩,٢٥٧		

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

أبعاد مقياس المناعة	القياس	المتوسط الحسابي	"ن"	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإبداع	القبلي	١٠٧,٣٥	٣٥	١٨,١٨٣	٨,٤٣٠	**٠,٠٠٠
	البعدي	١١٥,٧٧	٣٥	١٤,٠٩٦		
التنظيم	القبلي	٩٥,٥٥	٣٥	١٣,٧١٢	٥,٧٢١	**٠,٠٠٠
	البعدي	١٠٠,٩٨	٣٥	١٠,٩٥٨		
الدرجة الكلية لمقياس المناعة	القبلي	٢٩٧,٩٨	٣٥	٤١,٢١٧	١٠,٤٦٧	**٠,٠٠٠
	البعدي	٣٢٠,٦٨	٣٥	٣٠,٦١١		

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١).

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين القياس القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)، لصالح درجات الطلاب في القياس البعدي.

### - التحقق من صحة الفرض الثاني

وينص على: توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في صالح المجموعة التجريبية. تم التحقق من صحة الفرض الثاني باستخدام اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مستقلتين، ويوضح جدول (١٣) النتائج.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)

أبعاد مقياس المناعة	المجموعة	"ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإقدام	التجريبية	٣٥	١٠٣,٩٣	٩,٢٥٧	٥,٠٢٣	**٠,٠٠٠
	الضابطة	٣٥	٩٣,٥٨	١٣,٠٠٤		
الإبداع	التجريبية	٣٥	١١٥,٧٧	١٤,٠٩٦	٣,٠٨٩	**٠,٠٠٣
	الضابطة	٣٥	١٠٥,٣٢	٢٢,٠٨٦		
التنظيم	التجريبية	٣٥	١٠٠,٩٨	١٠,٩٥٨	٣,٧٤٠	**٠,٠٠٠
	الضابطة	٣٥	٩١,٨٠	١٥,٥٤٤		
الدرجة الكلية لمقياس المناعة	التجريبية	٣٥	٣٢٠,٦٨	٣٠,٦١١	٤,١٩٠	**٠,٠٠٠
	الضابطة	٣٥	٢٩٠,٧٠	٤٦,٢١٠		

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١).

من جدول (١٣) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية وجميع أبعاده الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) في صالح المجموعة التجريبية.

### – التحقق من صحة الفرض الثالث

وينص على: لا توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وأبعادها الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم) بين القياس البعدي والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

تم التحقق من صحة الفرض الثالث باستخدام اختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مرتبطتين، ويوضح جدول (١٤) النتائج.

جدول رقم (١٤) لدلالة الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية وأبعاده

#### الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)

أبعاد مقياس المناعة	القياس	المتوسط الحسابي	"ن"	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإقدام	البعدي	١٠٣,٩٣	٣٥	٩,٢٥٧	١,٢٤٠	٠,٢٢٠
	التتبعي	١٠٣,٦٢	٣٥	٨,٦٠٣		
الإبداع	البعدي	١١٥,٧٧	٣٥	١٤,٠٩٦	١,٠٠٠	٠,٣٢١
	التتبعي	١١٥,١٥	٣٥	١٣,٨٢٤		
التنظيم	البعدي	١٠٠,٩٨	٣٥	١٠,٩٥٨	٠,٤٦٥	٠,٦٤٤
	التتبعي	١٠٠,٧٥	٣٥	١٠,٩٦٥		
الدرجة الكلية لمقياس المناعة	البعدي	٣٢٠,٦٨	٣٥	٣٠,٦١١	١,٢٧٤	٠,٢٠٨
	التتبعي	٣١٩,٥٢	٣٥	٢٨,١٩٣		

من جدول (١٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس البعدي والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية على مقياس المناعة وأبعادها الفرعية (الإقدام، الإبداع، التنظيم)، وبذلك تتأكد فعالية برنامج البحث الحالي في تنمية المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية لدى شباب الجامعة.

### مناقشة النتائج

تؤكد نتائج التحليل الإحصائي للبحث الحالي فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في ضوء نموذج (SASC) في تنمية المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية لدى شباب الجامعة، وتعتمد فعالية برنامج البحث الحالي على قدرته على تنمية المناعة النفسية لدى عينة البحث من جانب، وإكسابهم مهارات تنفيذ الشائعات الإلكترونية

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

وجودة التعامل معها من جانب آخر، ويدعم ذلك أن الجهاز النفسي المناعي مجموعة من الآليات المعرفية التي تحفظ الانفعالات الإيجابية، وتعمل على اقتطاع الانفعالات السلبية وتجنبها.

كما يقلل البرنامج من التكلفة النفسية لتوافق الفرد مع الشائعات والأخبار السلبية من خلال ضبط الانفعالات وجودة التفكير والحفاظ على الحالة الصحية الجيدة.

ويتفق ذلك مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت تنمية المناعة النفسية ومنها دراسة ياسين (٢٠٠١) التي استخدمت برنامج ذو أبعاد نفسية واجتماعية ومعرفية في تنمية المناعة النفسية، ودراسة أردنج (Urdang, 2010) التي أثبتت أهمية تطبيقات الوعي الذاتي لجميع مستويات الممارسة السريرية، والحاجة الملحة لتطويرها لدى الطلاب؛ لدورها في رفع الكفاءة، ومنع الانتهاكات والإرهاق، حيث يحتاج الطلاب إلى إدراك مدى مشاعرهم واتجاهاتهم وعلاقاتهم بالآخرين، ودراسة عبد الجبار (٢٠١٠) التي ربطت بين مستوى المناعة النفسية والكفاءة الشخصية وسمو الذات، ودراسة الأعجم (٢٠١٣) التي أثبتت تمتع طلبة الجامعة بمناعة نفسية يمكن تنميتها وتطويرها، ودراسة عصفور (٢٠١٣) التي تحققت من فعالية برنامج في تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، ودراسة فارجاي وآخرين (Vargay, et al., 2019).

ويمكن تفسير فعالية برنامج البحث في ضوء كفاءته في فحص الذات في ضوء النموذج الثلاثي المتدرج للوعي بالذات ورعايتها (SASC)، في الجوانب الانفعالية، والجوانب العقلية، والجوانب السلوكية، حيث يصبح الفرد على وعي بما يشعر به كنتيجة لما قرأ أو اطلع عليه من أخبار، هذه الميمنة انفعالية تدفع الفرد إلى التفكير في الخطوات التي يمكن اتخاذها لخفض وإزالة المشاعر السلبية، والتركيز على الحالات النفسية الإيجابية والحفاظ عليها من خلال التحلي بالحالات النفسية المستهدفة، وقد استخدم البرنامج مجموعة فنيات تفسر كفاءته في ضبط الجوانب الانفعالية ومنها فنية "عجلة التوازن" التي تمكن الفرد من التحلي بالحكمة والموازنة بين مصالحه ومصالح المجتمع، على كل من المدى القصير والمدى الطويل، وفنية "تعبئة الطاقة النفسية" ومصنوفة الطاقة الانفعالية التي تكفل السيطرة على الاستثارة، والوعي الذاتي، وتركيز الطاقة الفعلية، والمحاذثة الإيجابية للذات، والكفاح للتأقلم النشط، وضبط مستوى الطموح)، إضافة إلى فنيات التغلب على القلق والتوتر والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين والوصول لمستوى الطمأنينة من خلال الاسترخاء الذهني والعضلي، اما فنيات "الدعابة والكاريكاتور" فتسمح بالحفاظ على قدر مناسب من المرح والسعادة، بينما تعمل فنيات "التفريغ الانفعالي والتقرير الكتابي" على الخلو من الصراعات النفسية، والتصالح مع الضمير، مع الحفاظ على الصحة والرضا والقبول من خلال "التفكير الإيجابي"، و"توازن وجهتي الضبط" مما يعني تحمل المسؤولية دون جلد الذات.



كما تكمن فعالية البرنامج في فنيات استعادة الاتزان الانفعالي والتغلب على اختلال المشاعر ومنها "الاستبصار بالذات"، "الاعتذار والاعتراف بالخطأ"، "التحكم في الانفعال"، "وقف التفكير السلبي"، "التفكير الاستراتيجي"، والتحلي بالموضوعية، التي تحقق تعرف الفرد على ذاته المثالية، والرغبة في التصرف بطريقة صحيحة في المرة المقبلة، وعدم السعي إلى الكمالية المفرطة، وتقديم التعويض الفوري، وتدريب النفس على الصبر، والتحكم في الأفكار والانفعالات، والتفكير والتخطيط طويل المدى، كل ذلك في إطار من الصدق مع النفس.

كما يشتمل البرنامج على فنيات انفعالية تمكن الفرد من مراقبة أفكاره واستخدام التفكير عالي الرتبة في التحقق من صحة الخبر أو الشائعة، وبالتالي قبولها أو رفضها، ويعمل الضبط الإيجابي للانفعالات على جودة مستوى التفكير، وعدم تشوشه، ومن هذه الفنيات الحوار والمناقشة مع الذات ومع الآخرين، وعمليات توليد الأفكار الإبداعية طبقاً لبرنامج سكامبر والحل الإبداعي للمشكلات، إضافة إلى توظيف مهارات التفكير الناقد لواطسون وجليسر ومنها التعرف على الافتراضات، والفرقة بين الحقيقة والرأي، وجودة الاستقراء، والاستنباط.

كما يمد البرنامج الفرد بمجموعة من محكات الحفاظ على السلوكيات الإيجابية ومنها محك الوضوح Clarity، والاتساق Consistency، والبساطة Simplicity، والاستمرار Continuation ضافة إلى فنيات إزالة أو خفض السلوك السلبي ومنها فنيات "تكلفة الاستجابة"، "الإرشاد الديني"، "ضبط الذات"، "التنفيس الانفعالي"، "حل المشكلات إبداعياً"، "توكيد الذات"، و"استراتيجيات مواجهة الضغوط".

كما يُراعى برنامج البحث الحالي في كل جانب من جوانبه الثلاث (الانفعالية والعقلية والسلوكية) أنظمة المناعة النفسية الفرعية الثلاث، وهذه الأنظمة الفرعية تتفاعل ديناميكياً لتسهيل التكيف المرن وتطوير شخصية الفرد في مواجهة الشائعات؛ حيث يشمل النظام الفرعي الإقدام-الرصد (MAS) التفكير الإيجابي، والشعور بالسيطرة، والشعور بالتماسك، والشعور بالنمو الذاتي، والتوجه نحو التغيير، والتحدي، والرصد الاجتماعي، والتوجه نحو الهدف، مما يجعل الفرد أكثر مقاومة للتأثيرات السلبية للشائعات الإلكترونية، أما النظام الفرعي التنفيذ-الإبداع (CES) فيشمل الإبداع الذاتي، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وحشد القدرات الاجتماعية، وإبداع القدرات الاجتماعية، أما النظام الفرعي الثالث وهو التنظيم الذاتي (SRS) فيشمل التزامن، وضبط الاندفاع، وضبط الانفعال، وضبط التهيج المفرط، مما يؤدي إلى تحلي الأفراد بالمناعة النفسية والتي تتجلى في تحرر الروح من الغضب، وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين، والثبات أمام المطامع والشهوات، والمناعة من الخوف، والحياة في الرضوان، حيث تجعل المناعة الإنسان هادئ النفس مطمئن البال راضياً عن نفسه وعن ربه وعن الحياة والكون (راضي، ٢٠٠٢). ويكمن التأثير الممتد للبرنامج في استمرارية تطبيقه لكثرة

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

تعرض أفراد العينة للأخبار والشائعات متباينة التأثير عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وفعالية البرنامج في تأهيل الفرد للتعامل مع الشائعات الإلكترونية وتجنب أثارها السلبية وما ينتج عنها من آلام.

### توصيات البحث

- تدريب الشباب الجامعي على برنامج البحث الحالي الذي يتصف بالفعالية في تنمية المناعة النفسية لدى هؤلاء الشباب في مواجهة الشائعات الإلكترونية.
- تنمية مهارات المراقبة والتحكم الذاتي للجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية لدى الشباب.
- تنمية الوعي بالذات ورعاية الذات (SASC) الذي يُعد أحد مفاتيح الصحة النفسية والبدنية لدى الشباب.
- تصميم برامج ودورات إرشادية تهدف إلى زيادة التحصين ضد الآثار النفسية السلبية للشائعات.
- صياغة بعض الرسائل التوعوية الإيجابية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والإعلام لأهمية التحصين النفسي ضد الشائعات الإلكترونية التي يتعرض لها الشباب.

### البحوث المقترحة: في ضوء البحث الحالي يقترح الباحث الدراسات التالية:

- مصداقية الشائعات الإلكترونية بمواقع التواصل الاجتماعي في ضوء نموذج (MAIN) الهرمي لفهم أثر التكنولوجيا على المصداقية.
- العوامل المعرفية والانفعالية المرتبطة بترويج الشائعات لدى الشباب.
- الفروق بين الجنسين في التعامل مع الشائعات الإلكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- فعالية برنامج مقترح لتنشيط المناعة النفسية في تحقيق الأمن الفكري لدى الشباب.
- تطبيقات نموذج الوعي بالذات ورعاية الذات (SASC) في تنمية مهارات مواجهة الضغوط لدى الشباب.

### مراجع البحث

- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٣). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أبوزيد، ريهام وليد (٢٠١٨). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة خان يونس. [رسالة ماجستير، جامعة الأقصى]. <https://cutt.us/jgkuc>
- الأعجم، نادية محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. [رسالة ماجستير، جامعة ديالى]. شبكة المعلومات العربية التربوية.

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=102059>

مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٤)، العدد (٤)، (شوال ١٤٤٢ هـ، يونيو ٢٠٢١ م)

الخلي، محمد سعيد (٢٠١٢). الوعي الذاتي في مواجهة المؤثرات السلبية في إطار التنمية البشرية. مجلة الحياة، تم

الاسترجاع في ٦ أكتوبر، ٢٠٢٠، من <https://cutt.us/nDkjK>

الخلف، الجوهرة عبد المحسن (٢٠١٢). المجتمعات الافتراضية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية. جامعة الملك سعود.

خلف الله، محمد جابر (٢٠١٣). مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي. تم الاسترجاع في ٥ أغسطس، ٢٠٢٠، من

<http://kenanaonline.com/users/azhar-gaper/posts/512902>

ديموفنت (٢٠٢٠). إحصائيات السوشيال ميديا في ٢٠٢٠. تم الاسترجاع في ١٥ نوفمبر، من

<https://www.dimofinf.net/blog/s/521/%D8%A5%٢٠٢٠>

زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، (٥١)، ٨١١-

٨٨٢

السقا، همت حسن (٢٠١٥، مارس، ٩-١٠). إدراك الشباب الخليجي لمخاطر وسائل التواصل الاجتماعي. ورقة مقدمة

إلى مؤتمر وسائل التواصل الاجتماعي - التطبيقات والإشكالات المنهجية بكلية الإعلام والاتصال، جامعة الإمام

محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة العربية السعودية. <https://2u.pw/aEgqm>

السيد، نهاد حسن (٢٠١٥). مواقع التواصل الاجتماعي وهوس الشائعات. لغة العصر مجلة الأهرام للكمبيوتر والإنترنت

والاتصالات. تم الاسترجاع في ٢٠ يناير، ٢٠٢٠، من

<http://aitmag.ahram.org.eg/UserTopic>

السيد، نيفين (٢٠٠٩). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين

للانحراف. مجلة كلية الآداب جامعة حلوان، (١٥)، ٦٩٥-٧٤٨

الشقير، عبدالرحمن بن عبدالله (٢٠١١). موقف الشباب الجامعي من قيم التحديث. الرياض: جامعة الملك سعود.

طه، عبد القادر (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العاسمي، رياض (٢٠١٦). قائمة جهاز المناعة النفسية. أكاديمية علم النفس. تم الاسترجاع في ١٨ ديسمبر، ٢٠١٩،

من <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=25679>

عامر، محمد محمد (٢٠١٥، مارس، ٩-١٠). المسؤولية الجنائية عن ترويج الشائعات عبر وسائل التواصل الاجتماعي:

دراسة فقهية مقارنة بالقانون المصري والنظام السعودي. . ورقة مقدمة إلى مؤتمر وسائل التواصل الاجتماعي -

التطبيقات والإشكالات المنهجية بكلية الإعلام والاتصال، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض،

المملكة العربية السعودية. <https://egyptgraduate.blogspot.com/2015/06/blog->

[post\\_97.html](https://egyptgraduate.blogspot.com/2015/06/blog-post_97.html)

بكر عبدالله: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية....

عبد الجبار، مواهب عبد الوهاب (٢٠١٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية. [رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية]. الكشاف قاعدة تسجيل الرسائل العربية.

<http://thesis.mandumah.com/Record/119546/Details>

عبد الموجود، سحر جابر (٢٠١٤). الآثار الاجتماعية والمجتمعية لتعامل الشباب الجامعي مع مواقع التواصل الإلكتروني. [ملخص رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس]. <https://cutt.us/wWbt2>.

عصفور، إيمان حسنين (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٣(٤٢)، ١١-٦٣ العمري، أحمد. (٢٠٠٠). انتشار واستخدام تقنيات الاتصالات الشخصية الحديثة وأثرها في القيم الاجتماعية في المجتمع السعودي. [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.

غازي، عمر (٢٠١٦). الشائعات في عصر وسائل التواصل الاجتماعي ”الواقع وسبل المواجهة“. موقع مركز سميت للدراسات، تم الاسترجاع في ٥ مايو، ٢٠١٩، من <https://2u.pw/YQa7j>

الفاضل، سلوى محمد (٢٠١٣). أبعاد استخدام الشباب السعودي لشبكات التواصل الاجتماعي. جامعة الملك سعود. الكرناف، بن حزام (٢٠١٤). تصور استراتيجي لمكافحة الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي بالمملكة العربية السعودية: تويتر أمودجا. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

مهدي، محمد (٢٠١٦). الشائعات في عصر المعلومات. واحة النفس المطمئنة. تم الاسترجاع في ١٤ فبراير، ٢٠١٩، من [http://www.elazayem.com/B\(28\).htm](http://www.elazayem.com/B(28).htm)

النعيم، عزيزة عبدالله. (٢٠١٠). المجتمع الافتراضي القيم والعلاقات الافتراضية بين الشباب. مجلة شؤون اجتماعية، ٢٧(١٠٧)، ٦٥-١١٠. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-239217>

الهمص، عبد الفتاح؛ شلدان، فايز كمال (٢٠١٠). الأبعاد النفسية والاجتماعية في ترويج الشائعات عبر وسائل الإعلام وسبل علاجها من منظور إسلامي. مجلة الجامعة الإسلامية، ١٨(٢)، ١٤٥-١٧٤.

ياسين، حمدي محمد (٢٠٠١، نوفمبر، ٤-٦). الوالدية وتنمية المناعة النفسية إزاء المشكلات الأسرية. بحث مقدم إلى المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي - الأسرة في القرن ٢١، مصر، (٢)، ٨٦٣-٨٦٧

Adaugo, C., Ovute, A. & Charles, O. (2015). The influence of the social media on the Nigerian youths: Aba residents experience. *Journal of Research in Humanities and Social Science*. 3 (3), 12-20

Al-Badi, A., Okam, M., Al Roobaea, R., & Mayhew, P., (2013). Improving Usability of Social Networking Systems: A Case Study of LinkedIn.

*Journal of Internet Social Networking & Virtual Communities*, ID 889433,  
DOI: 10.5171/2013.889433

- Alyssa M. Pupino, A., (2015). *Uses and perceived credibility of social networking sites for weight management in college students*. [Master thesis, Kent State University]. <https://2u.pw/nX5WZ>
- Angus-anderson, W., (2014). Authenticity and admissibility of social media website printouts. *Authenticity and admissibility*, 14, 33-47
- Bahire, U., Ozad, E., Gulen. (2014). Attachment Needs and Social Networking Sites. *Social Behavior and Personality*. 42, 43-52.
- Banerjee, P., & Singh, S., (2015). Managers' Perspectives on the Effects of Online Grapevine Communication: A Qualitative Inquiry. *The Qualitative*, 20 (6), 765-779.
- Barr N., Pennycook, G., Stolz, J., & Fugelsang, J., (2015). The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking. *Computers in Human Behavior*, 48, 473–480
- Bernhard D. & Jennette P. (2009). Facebook and Online Privacy: Attitudes, Behaviors and Unintended Consequences. *Journal of Computer-Mediated Communication*, (15), 83-108
- Bhardwaj, A. & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6-15.
- Bóna, K. (2014). *An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts*. [Master Thesis, University of Jyväskylä] .  
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44547>
- Castillo, C., Mendoza, M. & Poblete, B., (2012). Predicting information credibility in time-sensitive social media. *Internet Research*, 23 (5), 560-588
- Chan, E., Saqib, N., (2015). Online social networking increases financial risk-takin. *Computers in Human Behavior*. (51, Part A), 224–231
- Cox, A., (2011). Youth gangs in the UK: myth or reality? *Internet Journal of Criminology*. 2045-6743 (Online) [www.internetjournalofcriminology.com](http://www.internetjournalofcriminology.com)
- Das. B. & Sahoo, J., (2011). Social Networking Sites—A Critical Analysis of Its Impact on Personal and Social Life. *International Journal of Business and Social Science*. 2 (14), 222-228

- DiFonzo, N. & Bordia, P. (2002). Corporate rumor activity, belief and accuracy. *Relations Review*, 28, 1-19. [doi:10.1016/S0363-8111\(02\)00107-8](https://doi.org/10.1016/S0363-8111(02)00107-8)
- Doer, B., Fouz, M., & Friedrich, T., (2012). Why Rumors Spread So Quickly in Social Networks. *Communications of the ACM*, 55(6), 70-75
- Dowden, A. & Carter, E. (2012). Cognitive behavioral therapies. In S. Lusk (Ed.), *counseling the addicted family: Implications for practitioners*. Linn Creek, MO: Aspen Professional Services.
- Dowden, A., Warren, J., Kambui, H. (2014). Three tiered model toward improved self-awareness and self-care. In G. R. Walz & J. C. Bleuer (Eds.) *Ideas and research you can use: VISTAS 2014*. [http://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article\\_30.pdf](http://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_30.pdf)
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011) Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1-2), 36-47.
- Edberg, H., (2016). *12 Powerful Tips to Overcome Negative Thoughts*. Collaboration with Harvard Health Publications. Revised in 15 may, 2020 from <https://www.positivityblog.com/overcome-negative-thoughts/>
- Giota, K. & Kleftaras, G. (2013). The role of personality and depression in problematic use of social networking sites in Greece. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3), [Article 6. doi:https://doi.org/10.5817/CP2013-3-6](https://doi.org/10.5817/CP2013-3-6)
- Hamidian, S. & Diab, M. (2016, June, 16). *Rumor identification and belief investigation on twitter*. In Proceedings of NAACL-HLT, Association for Computational Linguistics. San Diego, California.
- Hullam, I., Gyrfy, A., Jozsef, V. & Freszd (2006). Psychological study of burdening effects of military activities in survival camp circumstances. *ARMS MEDICINE*, 5(4), 615–643
- Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival*. Author House.
- Kelley, S. R. (2004). *Rumors in Iraq: A guide to winning hearts and minds*. [Master thesis, Naval Postgraduate School]. <https://calhoun.nps.edu/handle/10945/1399>
- Khurana, N. (2015). The Impact of Social Networking Sites on the Youth. *J. Mass Communication Journalism*, 5(285). [doi:10.4172/2165-7912.1000285](https://doi.org/10.4172/2165-7912.1000285)

- Kim, J., & Bock, G., (2011). *A Study on the Factors Affecting the Behavior of Spreading Online Rumors: Focusing On the Rumor Recipient's Emotions*. PACIS Proceedings. 98–104
- Kimmel, A. & Keefer, R. (1991). Psychological correlates of the transmission and acceptance of rumors about AIDS1. *Journal of Applied Social Psychology*, 21 (19), 1608-1628
- Liu, J. (May ,2013) *Rumor, mobile phone, and resistance in contemporary China*. Unpublished conference paper, presented at Media in Transition, <http://lup.lub.lu.se/record/3768446>.
- Livingstone, S. (2008) Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393-411
- Ma, J., Gao, W., Wei, Z., Lu, Y. & Wong, K., (2015). *Detect Rumors Using Time Series of Social Context Information on Microblogging Websites*. Proceedings of the 24th ACM International on Conference on Information and Knowledge Management, 1751-1754
- Maxwell, D. (2014). *Gen Y, Social media & critical thinking: Developing skills schools neglect*. Asian Correspondent.
- Njoroge, R., (2013). *Impacts of social media among the youth on behavior change: a case study of University students in selected universities in Nairobi, Kenya*. [Master thesis, university of Nairobi] <http://erepository.uonbi.ac.ke/handle/11295/59256>
- Nozato, Y., (2002, August). *Credibility of Online Newspapers*. Paper presented at the Association for Education in Journalism and Mass Communication Annual Convention, Washington.
- Onook, O., Agrawal, M. & Raghav, R., (2013). Community Intelligence and Social Media Services: A Rumor Theoretic Analysis of Tweets during Social Crises. *MIS Quarterly*, 37 (25), 407-426
- Rizal, R., Steven, A., (2012). *The Impact of Social Media to Students' Critical Thinking skills*. The Asian Conference on Education Official Conference Proceedings Osaka, Japan, 1307-1317
- Rosnow, R. & Foster, E. (2005). *Rumor and Gossip Research*. APA Online: Psychology Science Agenda, 19/4. at <http://www.apa.org/science/psa/apr05gossipprt.html>.

- Sampson, J., Morstatter, F., Wu, L. & Liu, H., (2016). *Leveraging the Implicit Structure within Social Media for Emergent Rumor Detection*. Event 25th ACM International Conference on Information and Knowledge Management, CIKM - Indianapolis, United States.
- Schweiger, W., (2000). Media Credibility — Experience or Image? A Survey on the Credibility of the World Wide Web in Germany in Comparison to Other Media. *European journal of communication*.15, 37-59
- Shabir, G., Hameed, Y., Safdar, G. & Gilani, S., (2014). The Impact of Social Media on Youth: A Case Study of Bahawalpur City. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(4), 132
- Sundar, S. (2008). The MAIN model: A heuristic approach to understanding technology effects on credibility. In Metzger, M. J., Flanagin, A. J. (Eds.), *Digital media, youth, and credibility* (72–100). MA: MIT Press. [73–100](#).  
[Doi: 10.1162/dmal.9780262562324.073](https://doi.org/10.1162/dmal.9780262562324.073)
- Speech prosody (2012). *Social network impact on youth*. <https://cutt.us/Uy7T5>
- Sternberg, R. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365. Stewart S., (2012). *A Practical Guide to Situational Awareness*. <https://2u.pw/tHhj6>
- Tanaka, Y., Sakamoto, Y. & Matsuka, T., (2012). *Transmission of Rumor and Criticism in Twitter after the Great Japan Earthquake*. Proceeding in 34th annual conference of cognitive science society, 2387-2392.
- Thaiposri, P. & Wannapiroon, P., (2015). *Enhancing students' critical thinking skills through teaching and learning by inquiry-based learning activities using social network and cloud computing*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2137 – 2144
- Urdang E., (2010). Awareness of Self—A Critical Tool. *Social Work Education*. 29(5), 523–538
- Vargay, A., Jozsa, E. & Bányai, E. (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentálhigiénés Pszichoszomatika*, 20 (2), 139-158.
- Westerman, D., Spence, P. & Der Heide, B., (2013). Social Media as Information Source: Regency of Updates and Credibility of Information. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(2), 171–183



- Xiaobo, K.; Yangsen, C.; & Helen, D., (2016). *Achieving mobile social media popularity: An empirical investigation*. [PACIS 2016 Proceedings. 162.http://aisel.aisnet.org/pacis2016/162](http://aisel.aisnet.org/pacis2016/162)
- Zhang Q., Zhang S., Dong J., Xiong J., Cheng X. (2015) Automatic Detection of Rumor on Social Network. In: Li J., Ji H., Zhao D., Feng Y. (eds) *Natural Language Processing and Chinese Computing*. NLPCC 2015. Lecture Notes in Computer Science, 9362. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-25207-0\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-25207-0_10)
- Zhao, Z., Resnick, P., Mei, Q., (2015, May). *Enquiring Minds: Early Detection of Rumors in Social Media from Enquiry Posts*. In Proceedings of the 24th International Conference on World Wide Web, 1395–1405.