

חרבות ברזל של הנפש: משתנים פסיכולוגיים ודפוסי צריכת חדשות והקשר שלהם להפצת שמועות בזמן מלחמת חרבות ברזל

דנה וימן־זקס, ירון אריאל וורד אלישר*

תקציר

בזמני משבר כגון אסונות טבע, התקפות טרור ומגפות, רבים פונים לתקשורת כדי להפיץ, לחפש ולארגן מידע. במצבים כאלה, שמועות משמשות מקורות מידע המונעים באמצעות חרדה קולקטיבית, חוסר ודאות ומתח. המחקר הנוכחי בחן את הקשרים בין חרדה מצבית, חרדה תכונתית, קרבה פסיכולוגית לאירועים ותדירות צריכת חדשות לבין הפצת שמועות בקרב הציבור הישראלי בזמן מלחמת חרבות ברזל. השתתפו בו 500 משתתפים – מדגם מייצג של האוכלוסייה היהודית בישראל. הנתונים נאספו באמצעות שאלונים מקוונים באוקטובר 2023, בשבוע השלישי של המלחמה. הממצאים הראו כי ממוצע החרדה המצבית היה גבוה מממוצע החרדה התכונתית, ונמצאו קשרים חיוביים בין הפצת שמועות ובין חרדה מצבית, חרדה תכונתית, תדירות צריכת חדשות וקרבה פסיכולוגית. תדירות צריכת התקשורת תיווכה את הקשר בין חרדות וקרבה פסיכולוגית לבין הפצת שמועות. כלומר, משתתפים עם רמות גבוהות של חרדה וקרבה פסיכולוגית דיווחו על צריכת חדשות בתדירות גבוהה יותר, שהובילה להפצת שמועות רבות יותר. ממצאים אלו מדגישים את חשיבות ההבחנה בין סוגי חרדה ואת תפקיד המרחק הפסיכולוגי בעיצוב דפוסי תקשורת במצבי לחץ.

חבוא

מלחמת חרבות ברזל החלה בחודש אוקטובר 2023, כתגובה לטבח שביצע חמאס באזרחים ובחיילים ישראלים, וסופה אינו נראה לעין גם בעת כתיבת שורות אלה, חודשים ארוכים אחרי שפרצה. הטבח נחשב כאירוע הקשה והטראומטי ביותר מאז הקמת המדינה, בשל מספר הקורבנות העצום (מעל 1,200), העובדה שרבים מהם היו

* ד"ר דנה וימן־זקס, המכללה האקדמית עמק יזרעאל (danawe@yvc.ac.il).
ד"ר ירון אריאל, המכללה האקדמית עמק יזרעאל (yarona@yvc.ac.il).
ד"ר ורד אלישר, המכללה האקדמית עמק יזרעאל (veredm@yvc.ac.il).



אזרחים (ובכללם תינוקות, ילדים, נשים וקשישים), חטיפתם של יותר מ-240 ישראלים לשטח עזה בבוקרו של אותו יום, ההפתעה המוחלטת בפניו, ושרשרת הכשלים הצבאיים והשלטוניים שליוו את תגובת המדינה. נדמה כי יום הטבח, המלחמה שפרצה בעקבותיו והמאבק המתמשך להשבת החטופים, טלטלו את החברה הישראלית בהיקפים ובעומקים חסרי תקדים. אחד הביטויים הבולטים לעוצמות שבהן הכו אירועי שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל (לפחות בשבועות הראשונים) את הציבור בישראל, הוא העלייה החדה בצריכת חדשות לסוגיה, בדומה לדפוסי צריכה המוכרים ממלחמות קודמות בארץ (Elishar-Malka et al., 2023; Malka et al., 2015), ויש לשער שאף יותר מכך.

המחקר הנוכחי בוחן את דפוסי צריכת המדיה בקרב אזרחים ישראלים במהלך מלחמת חרבות ברזל, תוך התמקדות בדינמיקה של הנטייה להפיץ שמועות. מחקרים קודמים שעסקו בהפצת שמועות בחנו בעיקר הפצת שמועות כלליות (Ning & Wang, 2018), וכן סוגים ספציפיים של שמועות, כולל כאלה הקשורות לבריחות מזון (Seah & Weimann, 2020), חיסונים ושינויי אקלים (Chua & Banerjee, 2017), או מגפת הקורונה (Ariel et al., 2022; Weimann-Saks et al., 2022; Zou & Tang, 2021). כיום, במצבי חירום דוגמת אסונות טבע, התקפות טרור ומגפות, אנשים מסתמכים יותר ויותר על מדיה חברתיים לקבלת מידע והכוונה. רבים בתקשורת ובציבור משתמשים בפלטפורמות אלה כדי להפיץ, לחפש ולארגן מידע הקשור למשבר, ובכלל זה עוסקים בהפצת שמועות. בתרחישים מעין אלה, השמועות משמשות מקורות מידע המונועים באמצעות חרדה קולקטיבית, חוסר ודאות, מתח וצורך להתמצא במציאות שהפכה כאוטית (Ariel et al., 2022; Muhammed & Mathew, 2022).

מחקרים העוסקים במנגנוני הפצת השמועות מדגישים לעתים קרובות את תפקידם של גורמים פסיכולוגיים אינדיווידואליים, כגון סקרנות, חרדה או צורך באינטראקציה חברתית (Bartholomew & Wessely, 2002; DiFonzo & Bordia, 2007). גורמים אלה יכולים להניע אנשים לחפש שמועות, לשתף ולהניח אותן, במיוחד במצבים המאופיינים בחוסר ודאות רב ועוררות רגשית (Sunstein, 2009). המנגנון הפסיכולוגי העומד בבסיס שיתוף השמועות הוא מורכב, וכולל מרכיבים קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים (DiFonzo & Bordia, 2007; Weimann-Saks et al., 2022). טרופה וליברמן (Trope & Liberman, 2010) הגדירו "מרחק פסיכולוגי" כמשתנה נוסף שעשוי להיות קשור לדפוסי הפצת השמועות ברשתות החברתיות. משתנה זה מתייחס למידת הרלוונטיות הנתפסת של אירועים בולטים לחייו של האדם ולהשפעות שהוא מייחס להם. בין היתר, המחקר יבחן את השפעת המרחק הפסיכולוגי מאירועי המלחמה על נטייתם של משתמשי הרשתות החברתיות להפיץ שמועות הקשורות אליהם.



רקע תאורטי

הפצת שמועות באמצעי התקשורת וברשתות החברתיות

שמועות מוגדרות כמידע לא מאומת ממקור לא ברור, המופץ בדרך כלל מפה לאוזן, ומופיעות פעמים רבות בהקשרים של אי־בהירות, סכנה או איום פוטנציאלי (DiFonzo & Bordia, 2007). את המחקר המוקדם ביותר על שמועות ערך שטרן (Stern, 1902), שבדק כיצד סיפור השתנה כאשר עבר מאדם לאדם, וזיהה את השינויים שנעשו במשמעותיותו של הסיפור המקורי. בהמשך פיתחו חוקרים מודלים המסבירים התפשטות של שמועות, בהשאלה ממודלים של התפשטות מגפות (Daley & Kendall, 1964; Sudbury, 1985). מודלים מאוחרים יותר, בהשראת תאוריות הרשת, הדגישו את תפקידן של הרשתות החברתיות בהפצת שמועות (Nekovee et al., 2007; Weimann, 1983; Zanette, 2002).

ההתפתחות המהירה של מגוון טכנולוגיות מקוונות, ובמיוחד הטלפונים החכמים, הפכה את הרשתות החברתיות לערוצים יעילים להפצת מידע, גם במהלך משברים ומצבי חירום, אז הם משמשים מקור חשוב לקבלת מידע והכוונה (Sutton et al., 2014; Vieweg et al., 2010). בה בעת, המדיה החברתיים מציבים אתגרים גדולים בכל הנוגע לאמינות המידע (Centola, 2010; Shen et al., 2021). לפלטפורמות אלו מאפיינים ייחודיים, המקילים במידה רבה על תהליך הפצת השמועות, ובראשם אנונימיות ופוטנציאל להפצת מידע מהירה ורחבת היקף (Kwon et al., 2016; Zubiaga et al., 2016). חוקרי שמועות עסקו בהעברתן במגוון פלטפורמות, ובהן X (לשעבר טוויטר) (Kim, 2018; Suh et al., 2010); פייסבוק (Yang & Kim, 2017); וואטסאפ (Malka et al., 2016); Sina Weibo (המקבילה הסינית ל־X) (Zongmin et al., 2015; Simon et al., 2016); ו־WeChat (Chen et al., 2018).

להתפשטות המידע הכוזב בפלטפורמות הדיגיטליות פנים רבות: החל מבדיות גמורות או סיפורים חסרי כל בסיס עובדתי, עבור בנרטיבים המקדמים תאוריות קונספירציה ללא כל ראיה תומכת, וכלה במידע מטעה שנועד לפגוע באינטרסים של יחידים או גופים מסוימים, ובטענות שגויות המוצגות כאמיתות מוחלטות. תופעה זו כוללת גם דיווחים חדשותיים מוטים וחד־צדדיים וכן יצירת "קליקבייטים" באמצעות כותרות מתעתעות (Muhammed & Mathew, 2022; Shen et al., 2021).

הפצת שמועות בעיתות חשבר

במטא אנליזה של מחקרי שמועות (Muhammed & Mathew, 2022), החוקרים הראו כי מרבית המחקרים בתחום מתמקדים בשמועות הנוגעות למשברים פוליטיים, משברי



בריאות ואסונות טבע. בתרחישים כאלה, שמועות פועלות כמעין "חדשות מאולתרות", המונעות באמצעות חרדה קולקטיבית, אי־ודאות, מתח וצורך להתמצא במתרחש (Muhammed & Mathew, 2022; Shibutani, 1966). עם זאת, שמועות כוזבות עלולות להתפשט במהירות ברשתות החברתיות ולסכן את ביטחון הציבור. שמועות כוזבות עלולות להשפיע באופן ממשי על בריאות הציבור, במיוחד בזמני מגפות ומשברים בריאותיים אחרים, כאשר יש חשיבות רבה למידע מדויק ועדכני (Liu et al., 2024).

הצרכים הקוגניטיביים תורמים גם הם להתפשטות מהירה של שמועות. במצבי חירום ומשבר, הפצת השמועות משרתת צרכים קוגניטיביים של עיבוד מידע והקניית משמעות למצבים בלתי ברורים, וכן צרכים רגשיים של התמודדות עם פחד, חרדה וחוסר ודאות (Rosnow, 1988). שמועות בתחום הבריאות יכולות להחריף תחושת חרדה ופאניקה בקרב הציבור, או אף לעורר אותן (Garland, 2008).

במחקר שעסק בהתפשטות שמועות על נגיף שפעת העופות (Chen et al., 2013), נמצא שהפצתן המהירה של השמועות נבעה מעיכוב או היעדר מידע רשמי על מניעת המגפה ושליטה בה, כמו גם מעודף מידע ומשינויים מהירים בנושאים המעסיקים את הציבור. חוקרים שחקרו התנהגויות חברתיות מקוונות של משתמשי רשת קוריאנים במהלך מגפת ה־MERS (תסמונת נשימתית מזרח תיכונית) ב־2015, גילו כי כאשר הציבור איבד אמון במידע הרשמי, הוא פנה לתקשורת חדשותית מקוונת, קשרים חברתיים ורשתות חברתיות (Jang & Baek, 2019). אבקסיס ואח' (Avikasis et al., 2023) בחנו את השמועות המופצות ברשתות החברתיות בישראל במהלך הגל הראשון של מגפת הקורונה, ומצאו כי רוב השמועות התמקדו בסוגיות הקשורות לבריאות, כגון העברת הנגיף ומניעת הידבקות. כמו כן, הם גילו שמבחינת טיבן של השמועות, אלו הממעיטות בחומרת המגפה היו שכיחות פי שניים מאלו שהפריזו בחומרתה. בדומה לכך, מחקר על שמועות שנפוצו בסין במהלך מגפת הקורונה סיווג אותן לשלוש קטגוריות, כאשר רק אחת מהן הייתה חיובית ושתי האחרות שליליות: משאלה, פחד ותוקפנות (Jiang et al., 2023).

צריכת חדשות בעיתות מלחמה ומשבר

בעשורים האחרונים הולך ומתרחב שדה המחקר המתמקד בצריכת חדשות בעיתות מלחמה ומשברים אחרים בקרב אזרחים שנקלעו למצבי חירום הללו (Elishar- Malka et al., 2023; Frey, 2018; Gillespie et al., 2018; Melki & Kozman, 2021; Schejter & Cohen, 2013). מרבית המחקרים בחנו כיצד משתמשים אותם אזרחים באמצעי התקשורת וברשתות החברתיות כדי לספק את הצרכים הייחודיים שלהם נוכח איומים חיצוניים כבדים. מחקרים אלה בחנו את המוטיבציות לשימוש במדיה שונים



אל מול האיום, או את הסיפוקים הנובעים משימוש כזה במהלך משבר (Ariel et al., 2023; Kozman & Melki, 2018; Kozman et al., 2021; Lev-On, 2012; Malka et al., 2015).

חוקרים שבחנו את השימוש ב- X בקרב אזרחים המעורבים בסכסוכים אלימים בג'אמו ובקשמיר (Gabel et al., 2022), הדגישו, בין היתר, את תפקידן של הרשתות החברתיות כפלטפורמה להשמעת קולם של מי שנפגעים מסכסוכים אלה. מחקר אחר (Talabi et al., 2022) הראה כיצד פליטים ניגרים שנקלעו למלחמת רוסיה-אוקראינה השתמשו ברשתות חברתיות למציאת דרכי מילוט ואפיקי סיוע אחרים. לב'און (2010) בחן את השימושים המגוונים שעשו אזרחים בפייסבוק, אתרי אינטרנט, בלוגים ופורומים קהילתיים במהלך מלחמת לבנון השנייה (2006), בעיקר לצורך תיאום מאמצי סיוע התנדבותיים והפצת מידע חיוני. שכטר וכהן (Schejter & Cohen, 2013) בחנו את השימוש של אזרחים בטלפונים ניידים באותה מלחמה, וכן בעת מבצע עופרת יצוקה בעזה (2008-2009). אלישר-מלכה ואח' (Elishar-Malka et al., 2023) מצאו כי התגברות רמת האיום על אזרחים באזורי מלחמה הובילה לעלייה בשימוש במסך שני, בין היתר לצורך איתור מידע שימושי. מחקר המשך (Ariel et al., 2024) הראה כי פחד וצורך באינטגרציה הם מקדמי שימוש במסך שני גם במהלך סכסוכים מרובי חזיתות.

חרדה מצבית וחרדה תכונתית

חרדה היא מצב רגשי רב-פנים, המאופיין בתסמינים כגון לחץ דם מוגבר, מתח שרירים ותחושת דאגה נרחבת. לעיתים קרובות, זהו מצב חסר מיקוד מדויק, מה שמבדיל אותו מפחד – תגובה לאיום מזהה ומיידי. בניגוד לפחד, חרדה אינה קשורה בהכרח לסיבות מסוימות או רציונליות. במחקר שבחן את הקשר בין חשיפה לתקשורת ותסמיני חרדה בקרב הציבור היהודי-ישראלי הבוגר, בהקשר של הסיקור החדשותי האינטנסיבי של מבצע צוק איתן בעזה (2014) – תקופה שבה צריכת החדשות עלתה ביותר – נמצא שכמעט מחצית מהמשתתפים דיווחו על תסמין חרדה אחד לפחות (Bodas et al., 2015). החרדה נקשרה לתפיסת החדשות כמכבידות ומלחיצות, לצד חשש מהחמצתן. צריכת חדשות בתדירות גבוהה ניבאה בסבירות גבוהה קיום של תסמין חרדה. לטענת החוקרים, בזמני לחימה הציבור הישראלי הופך ל"קהל שבו" של חדשות גרפיות ומזיקות, אשר עלולות לפגוע ברווחה האישית ולהגביר תסמיני חרדה.

אף שחרדה ודאגה הן משתנים קרובים, נמצא כי הן מושפעות מגורמים שונים (Davey et al., 1992). אצל ילדים, דאגה קשורה בעיקר לפחד, ובמיוחד לפחד מנזק פיזי פוטנציאלי (Szabó, 2007). בעוד פחד הוא תגובה רגשית מיידי לאיום ממשי, שעשוי להניע לפעולה, פחד מוגזם עלול להוביל להתנהגויות הימנעות המשפיעות



לרעה על איכות החיים. לעומת זאת, רגישות לחרדה פירושה פחד לחוות חרדה בשל אמונות לגבי השפעותיה השליליות האפשריות (Floyd et al., 2005). מחקר אחר (Maheu et al., 2021) הזהיר מפני שילוב בין פחד לחרדת בריאות, שבמרכזה פחדים להידבק במחלה קשה.

חווית החרדה משתנה מאדם לאדם. לפי ספילברגר (Spielberger, 2010), יש כאלה הנוטים לחרדה זמנית, ואחרים נוטים לחרדה רבה יותר, ללא קשר ללחץ המצבי שהם מתמודדים איתו. לטענתו, אנשים בעלי נטייה לרמות גבוהות של חרדה תכונתית צפויים לחוות חרדה מצבית מוגברת בתרחישים מאיימים. מכאן שחרדה מצבית (Situational anxiety) היא מצב רגשי זמני, בניגוד לחרדה תכונתית (Trait anxiety) – מצב של הפרעת חרדה כללית, המאופיינת במחשבות מתמשכות ובלתי נשלטות על אירועים עתידיים אפשריים (Langlois et al., 2000). חרדה כזו נבדלת ממחשבות טורדניות בתדירותה, משך הזמן והשפעתה הרגשית, כאשר מחשבות טורדניות הן בדרך כלל פחות אינטנסיביות אך ממושכות יותר.

אם כן, הבנת משתנה החרדה לעומקו מחייבת הבחנה בין מרכיבי הארעיים (חרדה מצבית) למרכיבי היציבים (חרדה תכונתית), אשר עשויים להשפיע באופנים שונים על התנהגויות במצבי חירום ואיום (Leal et al., 2017). על אף שמחקרים קודמים (למשל: Endler et al., 1976; Leal et al., 2017; Meijer, 2001) מצאו קשר חזק (0.55-0.73) בין שני סוגי החרדות, וגם במחקר הנוכחי נמצא קשר חזק ביניהם (0.64), הספרות מבחינה ביניהם ומתייחסת להבדלים הללו.

חרדה תכונתית היא מאפיין יציב של האישי, המשפיע על תגובות לאיומים נתפסים ונשאר קבוע יחסית לאורך זמן (Edwards et al., 2015). אנשים עם רמות גבוהות של חרדה תכונתית מפגינים תגובות אינטנסיביות יותר למצבים מסוימים מאשר אנשים עם רמות נמוכות יותר באותו מצב (Endler et al., 1994).

מחקרים שבחנו את היסודות הניורוביולוגיים של חרדה מצבית וחרדה תכונתית זיהו הבדלים בדפוסים של הפעילות המוחית הקשורה אליהן (Saviola et al., 2020). עם זאת, נמצא כי חרדה מצבית וחרדה תכונתית חולקות מנגנונים טופולוגיים משותפים במוח האנושי (Li & Jiang, 2022). הקשר בין שתי צורות החרדה משתנה בהתאם לאופי האיום, וחרדה תכונתית מנבאת חרדה מצבית במקרים של איום בין-אישי. אולם, מתאם זה נחלש במקרים של איומים פיזיים. כלומר, יש חשיבות לבחינת סוג האיום לשם קביעת האופן שבו החרדה התכונתית משפיעה על מצב החרדה של הפרט במהלך אירוע מאיים. לצד זאת נחקר הקשר בין תפקוד קוגניטיבי לחרדה תכונתית,

והממצאים מצביעים על כך שרמה גבוהה של חרדה תכונתית קשורה לרמה נמוכה של יעילות עיבוד, במיוחד ברמות נמוכות יחסית של מאמץ מנטלי (Edwards et al., 2015).

מרחק פסיכולוגי

מרחק פסיכולוגי הוא הפער הנתפס בין אדם לאירוע, עצם או מושג, במגוון ממדים, כולל זמן, מרחב, יחסים חברתיים ותרחישים היפותטיים. המושג, אשר נגזר מתאוריית רמת ההבניה (CLT – Construal Level Theory), מתייחס לאופן שבו הפרט מעריך את הרלוונטיות של האירועים המתרחשים סביבו לחוויותיו האישיות (Trope & Liberman, 2010). על פי תאוריה זו, אנו חושבים באופן מופשט על אובייקטים ואירועים מרוחקים מאיתנו, ובאופן מוחשי יותר על אלה שקרובים אלינו.

מספר מחקרים בחנו את המרחק הפסיכולוגי בהקשרים תקשורתיים. על פי אחד מאלה (Wakslak & Joshi, 2020), המרחק הפסיכולוגי ורמת ההפשטה התקשורתית משפיעים ביותר על האפקטיביות של התהליך התקשורתי, בהתאם למרחק הנתפס מהקהל. לטענתם, אנשים מתאימים את רמת ההפשטה של התקשורת שלהם למרחק הפסיכולוגי הנתפס מהקהל – תקשורת מופשטת יחסית עבור קהל מרוחק, וקונקרטי עבור קהל קרוב. מחקר נוסף (Chu et al., 2021) בחן את השפעת המרחק הפסיכולוגי על האפקטיביות של שימוש בסגנון תוקפני בתקשורת המדע בעת מגפת הקורונה, ומצא כי מרחק פסיכולוגי מועט גרם לאנשים לתפוס תקשורת תוקפנית כמדגישה את הדחיפות והחומרה של המצב ובכך הגביר את הציות למסר. לעומת זאת, מרחק פסיכולוגי רב הוביל לתפיסתה כהפרה של נורמות חברתיות, דבר שפגע במוניטין של המתקשר. ממצאים אלה מדגישים את חשיבותה של ההתייחסות לקרבה הפסיכולוגית בין המתקשר ובין הקהל בבחירת סגנונות תקשורת.

עמית ואח' (Amit et al., 2013) חקרו את הקשר בין מרחק פסיכולוגי להעדפות תקשורת. הם מצאו שאף שמרחק פסיכולוגי משפיע על העדפת אמצעי תקשורת (כלומר, שימוש במילים או בתמונה), גורמים אחרים, כמו נורמות תרבותיות והרגלים אישיים, ממלאים אף הם תפקיד חשוב בהעדפה זו. במחקר אחר (Breves & Schramm, 2021) נבחנה ההשפעה של מדיה אימרסיביים על המרחק הפסיכולוגי הנתפס מבעיות סביבתיות. הממצאים הצביעו על הצטמצמות זמנית של המרחק הפסיכולוגי בהשפעתן של טכנולוגיות אלו, על אף שהמרחק המרחבי מבעיות אלה ומידת ההיפותטיות שלהן נותרו ללא שינוי. עם זאת, נמצא כי מידה רבה של אימרסיביות משפיעה לרעה על תפיסות וכוונות בנוגע לנושאים הנתפסים כקרובים מלכתחילה.



לטענת לוי וספנס (Loy & Spence, 2020), שבחנו אסטרטגיות להפיכת התקשורת בנושא שינויי האקלים למיידית ואישית, תיאור שינוי האקלים כנושא מידי וקרוב עשוי לעודד בעקיפין התנהגויות ידידותיות לאקלים באמצעות הגברת הבולטות והדחיפות הנתפסת של הבעיה. בדומה לכך, במחקר שבחן את תפקידו של המרחק הפסיכולוגי במסרים המקדמים התנהגויות בריאות פרו-חברתיות, נמצא שמסרים המשלבים מרחק זמני גדול ומרחק חברתי גדול מובילים להפחתה רבה באיומים הנתפסים על האוטונומיה, ובכך משפיעים לחיוב על עמדות וכוונות כלפי התנהגויות כאלה (Hu et al., 2021).

מחקרים מצאו כי המרחק הפסיכולוגי משפיע רבות על רגשות, מוטיבציות והתנהגויות בהקשרים מגוונים. לדוגמה, מחקר שנשען על תאוריית ההערכה, בשילוב עם המושג מרחק פסיכולוגי, גילה כי רגשות כמו הפתעה ודאגה יכולים להניע שיתוף של חדשות כזב (Fake news), כאשר ההשפעה של רגשות אלה משתנה בהתאם לתוכן של החדשות (Tan & Hsu, 2023).

בהמשך לרקע התאורטי שהוצג לעיל, המחקר הנוכחי שואף להרחיב את ההבנה לגבי הגורמים המשפיעים על הפצת שמועות במהלך מלחמה, תוך התייחסות לתפקידם של משתנים רגשיים (חרדה מצבית וחרדה תכונתית), קוגניטיביים (קרבה פסיכולוגית) והתנהגותיים (תדירות צריכת חדשות). כפי שצוין, מלחמה היא אירוע מאיים המעורר רמות גבוהות של חרדה בקרב האוכלוסייה האזרחית. המודל התאורטי של ספילברגר (Spielberger, 2010) מבחין בין חרדה מצבית, המושפעת מגורמים חיצוניים ונסיבתיים, לחרדה תכונתית, המהווה מאפיין יציב יותר של אישיות. בהתאם לכך, ובהתבסס על ממצאים קודמים (למשל Casale & Flett, 2020), ניתן לשער כי בהקשר של מלחמת חרבות ברזל ימצאו הבדלים בין חרדה מצבית לחרדה תכונתית. לפיכך נשער:

H1. ימצא הבדל מובהק בין ממוצע החרדה המצבית לממוצע החרדה התכונתית, וממוצע החרדה המצבית יהיה גבוה יותר.

מחקרים קודמים הצביעו על קשרים בין חרדה, קרבה פסיכולוגית לאירוע מאיים וצריכת חדשות מוגברת לבין הפצת שמועות במצבי משבר (Ariel et al., 2022; DiFonzo & Bordia, 2007). על פי תאוריית ההתמודדות עם חרדה (Seah & Weimann, 2020), הפצת שמועות היא אסטרטגיה להפחתת תחושות של חרדה וחוסר שליטה. לצד זאת, המודל של טרופה וליברמן (Trope & Liberman, 2010) מדגיש את חשיבותו של המרחק הפסיכולוגי מאירוע לעיצוב תפיסות ותגובות התנהגותיות, ולפיכך תיבחן הקרבה הפסיכולוגית לאירועי המלחמה. לפיכך, המחקר הנוכחי שואף לבחון את



הקשרים בין המשתנים הללו בהקשר של מלחמת חרבות ברזל, תוך התבססות על ההשערה הבאה:

H2. יימצאו קשרים חיוביים מובהקים בין המשתנים חרדה מצבית, חרדה תכונתית, קרבה פסיכולוגית ותדירות צריכת חדשות לבין הפצת שמועות.

מודל התיווך שנבחן במחקרים קודמים (Weimann-Saks et al., 2022) מצביע על תפקידה המרכזי של צריכת תקשורת כמתווכת בין גורמים פסיכולוגיים להתנהגות הפצת שמועות. בהתאם לכך, ולאור ממצאים קודמים בהקשר דומה (Malka et al., 2015), ניתן להניח כי במצב של חרדה מוגברת וקרבה פסיכולוגית רבה לאירועי המלחמה, אנשים יפנו לצריכה אינטנסיבית של תקשורת כדי לספק את הצורך בהפחתת האי-ודאות ובהבנת המצב. צריכת התקשורת המוגברת, בתורה, עשויה להגביר את החשיפה לשמועות ואת הנטייה להפיצן. מכאן, נשער כי:

H3. תדירות צריכת התקשורת תתווך במובהק את הקשר בין חרדה מצבית, חרדה תכונתית וקרבה פסיכולוגית לבין הפצת שמועות, כך שרמות גבוהות יחסית של משתנים אלו יובילו לעלייה בתדירות צריכת החדשות, אשר בתורה תגביר את הנטייה להפצת שמועות.

שיטת החקר

השתתפים

המחקר כלל 500 משתתפים, לאחר ניפוי שלושה משתתפים שחרגו מזמן מילוי השאלון (פחות משלוש דקות או יותר מ־30 דקות). המשתתפים גויסו באמצעות חברת "מדגם פאנל", המספקת שירותי תשתית למחקר אינטרנטי ושימושים מרובדים. המדגם מייצג את התפלגות האוכלוסייה היהודית-ישראלית, תוך שימוש בשיטה של דגימת שכבות, על פי נתונים שמפרסמת הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (טבלה 2.3, שנתון 74; הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2024). גודל המדגם נאמד באמצעות שיטת G*Power (Faul et al., 2009). שיעור הגברים שהשתתפו (49.2%) היה זהה כמעט לשיעור הנשים. טווח הגילאים נע בין 18-88 (M=46.95, SD=17.70). רוב המשתתפים הגדירו עצמם חילונים (57.6%) או מסורתיים (20.2%). מבחינת מצב משפחתי, רובם היו נשואים (60.8%) או רווקים (27.0%), ומיעוטם פרודים (11.9%) או אלמנים (0.4%). ההכנסה של מעט יותר ממחציתם (51%) הייתה מעל הממוצע, עם 23.2% בעלי הכנסה ממוצעת, ו־18.5% בעלי הכנסה מתחת לממוצע. לבסוף, מבחינת השכלה, הקבוצה



הגדולה ביותר במדגם הייתה בעלת השכלה גבוהה (48.7%), ושאר המשתתפים היו בעלי השכלה על-תיכונית (24.4%) או תיכונית (26.9%).

הליך

במחקר נעשה שימוש בשאלונים מובנים, אשר הועברו למשתתפים בחודש אוקטובר 2023, בשבוע השלישי למלחמה. המשתתפים התבקשו למלא סקר אנונימי מקוון קצר (זמן תגובה ממוצע – 10 דקות) שמדד משתנים דמוגרפיים ואת משתני המחקר. ועדת האתיקה המוסדית אישרה את המחקר.

נלי המחקר

השאלון המובנה המקוון כלל 60 שאלות רב-ברירות, לצד שאלות דמוגרפיות. השאלון מדד את המשתנים הבאים:

משתנים בלתי תלויים

חרדה: נמדדה באמצעות שני סולמות שכללו חמישה פריטים כל אחד – הראשון מדד חרדה מצבית והשני מדד חרדה תכונתית. השאלון התבסס על State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger et al., 1970), כפי שאושרר בגרסתו הקצרה (Zsido et al., 2020):

- חרדה מצבית: נמדדה באמצעות סולם בן חמישה פריטים, שנועד להעריך את מידת החרדה של המשיבים בתרחישים מלחיצים מסוימים. המשתתפים דירגו היגדים כמו "יש לי הרגשה לא נעימה" ו"אני מרגיש מפוחד" על סולם הנע בין 1 (כמעט אף פעם לא) ל-4 (כמעט תמיד). הסולם הראה עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha=.863$).
- חרדה תכונתית: הוערכה באמצעות סולם של חמישה פריטים, תוך התמקדות בהיבטים מתמשכים של חרדה כמאפיין אישי. המשתתפים דירגו היגדים כמו "מחשבות שאינן חשובות רצות לי בראש ומטרדות אותי", או "אני נכנס למצב של מתח או חוסר שקט כשאני חושב על הדאגות והעניינים שלי". הסולם נע בין 1 (כמעט אף פעם) ל-4 (כמעט תמיד). הוא הראה עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha=.856$).

קרבה פסיכולוגית: סולם הקרבה הפסיכולוגית, שפותח עבור מחקר זה, השתמש בשאלון בן ארבעה פריטים המעריך את הרלוונטיות של אירועים או מצבים לחיי הפרט ואת השפעתם הנתפסת עליו. הוא התבסס על שאלון קיים (Ariel et al., 2023) עם התאמות מתבקשות. הפריטים כללו: "אני מרגיש שהאירועים הקשורים למלחמה קרובים אלי", "אני יכול לראות את עצמי מושפע ישירות מהמלחמה", "המלחמה פגעה בנפשי" ו"אני יכול להבין מה עבר על מי שנפגע", ודורגו בין 1 (בכלל לא) ל-5 (הרבה מאוד). הסולם הראה עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha=.726$).



משתנה מתווך

תדירות צריכת חדשות: על מנת למדוד את מידת צריכת התקשורת המשתתפים במחקר התבקשו לציין באיזו תדירות הם נוהגים להתעדכן בחדשות על אירועים הנוגעים למלחמה בכל אחת מהפלטפורמות הבאות: רדיו, טלוויזיה, אתרי חדשות, פייסבוק, קבוצות וואטסאפ, טלגרם, X ויישומני חירום בסמארטפון. הסולם נע בין 1 (בכלל לא) ל-7 (כל שעה). בחינה של כל הפלטפורמות כקבוצה אחת העלתה עקיבות פנימית של $\alpha=.698$. על מנת לשפר את המהימנות הוסר X מהאינדקס, והמהימנות הפנימית עלתה ($\alpha=.711$).

הצורך ביצירת מדד משוקלל של תדירות צריכת חדשות נובע מטבען המורכב וההיברידי של פלטפורמות תקשורת בסביבה דיגיטלית ורב־ערוצית. בעידן הנוכחי, הגבולות המטושטשים בין תוכני מדיה וסוגי מדיה שונים מקשים על הבחנה ברורה בין מדיה ותיקים, חדשים, חברתיים, מפוקחים ואלטרנטיביים. למשל, רשתות חברתיות מאפשרות צריכת תוכן רשמי ובלתי רשמי כאחד, כאשר משתמשים יכולים לעקוב אחר הודעות קבוצתיות לא מפוקחות לצד פרסומים בחשבונות רשמיים של ארגוני חדשות ועיתונאים מוכרים. במקביל, מדיה מסורתיים כמו רדיו וטלוויזיה משנים את אופי שידוריהם בזמני משבר ועוברים לשידורים ישירים הכוללים פרשנויות מרובות, מה שמגביר את הסיכון להפצת מידע לא מדויק או שמועות גם ממקורות אלה.

לאור מורכבות זו, אינדקס כוללני מבטיח מדידה תקפה יותר של צריכת החדשות הכללית. עם זאת, המחקר אינו מזניח את הבחינה הפרטנית, ובוחר גם את דפוסי הצריכה של כל פלטפורמה בנפרד ואת הנטייה להפיץ שמועות בהקשר של כל אחת מהן. חיזוק נוסף לגישה זו התקבל כאשר ניסיון לחלוקה של אמצעי התקשורת השונים לקבוצות (מקוונים ומסורתיים), באמצעות ניתוח מרכיבים מסוג PCA (Principal Component Analysis), לא העלה הבחנה ברורה, וכל הטעינויות התרכזו בגורם אחד משותף.

משתנה תלוי

הפצת שמועות: שאלון זה נבנה לצורך המחקר, והוא כלל שלושה היגדים, כמו "חשוב לי להעביר הלאה כל מידע שמגיע אלי" ו"אני אמשיך לשתף במידע כזה גם בעתיד". המשתתפים התבקשו לסמן את עמדתם ביחס לשיתוף שמועות הקשורות במלחמה (למשל – שחרור חטופים, מועד כניסת הצבא לעזה, מידע על חטופים או הרוגים) על סולם שנע בין 1 (כמעט אף פעם) ל-4 (תמיד). הסולם הראה עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha=.929$).

על מנת לבחון את הסולמות המובחנים למשתני המחקר חרדה מצבית, חרדה תכונתית, קרבה פסיכולוגית והפצת שמועות נערך ניתוח גורמים בשיטת PCA. נבחרו



גורמים באמצעות קריטריון עצירה של $e.v < 1$. נערכה רוטציה אורתוגונלית מסוג Varimax. בהתאם לחלוקה המוצעת זוהו ארבעה גורמים לאחר הרוטציה (ראו לוח 1). בוצע ניתוח של טעינויות והכללה של כל טעינות מ-0.4 ומעלה (על פי Hair et al., 2010).

לוח 1. טעינויות ההיגדים על כל גורם לאחר רוטציה

הגורמים		ההיגד
חרדה חרדה	קרבה הפצת	
מצבית	תכונתית	שמועות
.718		יש לי הרגשה לא נעימה
.746		אני מרגיש מפוחד
.688		אני מרגיש עצבני
.745		אני מוטרד
.725		אני מרגיש מבולבל
.695		אני מרגיש שאינני מסוגל להתגבר על הקשיים הנערמים בדרכי
.634		אני מודאג יותר מדי מדברים שלמעשה אינם חשובים
.665		מחשבות שאינן חשובות רצות לי בראש ומטרידות אותי ומטרידות אותי
.699		אני לוקח אכזבות קשה מדי ולא מצליח להשתחרר מהן
.762		אני נכנס למצב של מתח או חוסר שקט כשאני חושב על הדאגות והעניינים שלי
.591		אני מרגיש שהאירועים הקשורים במלחמה קרובים אלי
.581		אני יכול לראות את עצמי נפגע באופן ישיר מהמלחמה
.411		המלחמה פגעה בנפש שלי
.480		אני יכול להבין מה עבר על מי שנפגע
.609		חשוב לי להעביר הלאה כל מידע שמגיע אלי
.614		אני רוצה לשתף אחרים במידע כזה
.565		אני אמשיך לשתף במידע כזה גם בעתיד

ממצאים

פרק זה יציג את הממצאים העיקריים של המחקר, תוך התייחסות לדפוסי צריכת התקשורת בזמן מלחמה, רמות החרדה המצבית והתכונתית, הקרבה הפסיכולוגית לאירועי המלחמה, הפצת שמועות, והקשרים בין כל אלו. תחילה יוצגו הנתונים

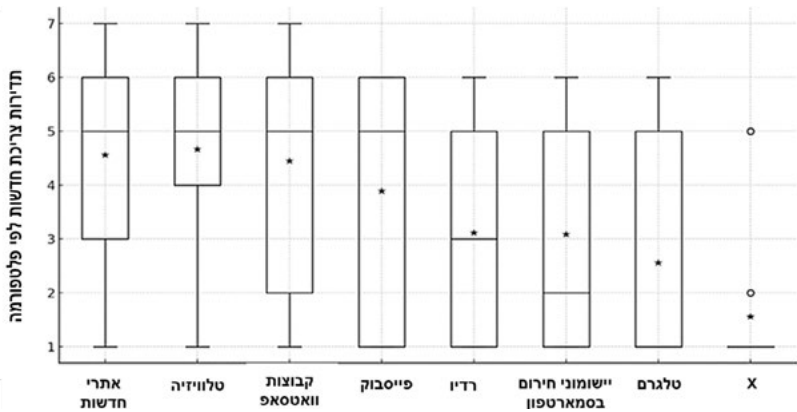


התיאוריים של המשתנים השונים, ולאחר מכן ייבחנו ההשערות לגבי ההבדלים בין סוגי החרדה, הקשרים בין המשתנים, והתפקיד המתווך שממלאת צריכת התקשורת בקשר בין הגורמים הפסיכולוגיים להפצת שמועות.

צריכת חדשות בעת המלחמה

בחינת התדירות של צריכת חדשות לצורך קבלת עדכונים בנוגע למלחמה הצביעה על שימוש במגוון רחב של פלטפורמות. תרשים 1 מציג דיאגרמת Boxplot לתדירות ההתעדכנות בחדשות על המלחמה באמצעות מדיה שונים. הדיאגרמה מציגה את טווח ההתפלגות עבור כל מדיה, בין 1 (בכלל לא) ל-7 (כל שעה), כאשר הקופסה מייצגת את הטווח הבינרביעוני (75% מהמשיבים), הקו המרכזי את החציון והכוכבית את הממוצע.

תרשים 1. דיאגרמת Boxplot לתדירות ההתעדכנות בחדשות המלחמה באמצעות מדיה שונים



בתרשים ניתן לראות כי אתרי חדשות מקוונים הם הפלטפורמה הפופולרית ביותר, עם ממוצע של 4.69 ($SD=1.947$), כאשר 65.6% מהמשיבים דיווחו כי הם נכנסים אליהם מדי יום. התפלגות דומה נמצאה גם עבור הטלוויזיה, עם ממוצע של 4.65 ($SD=2.010$) - 34% מהמשיבים דיווחו על צפייה מספר פעמים ביום, ו-13% מדי שעה. התפלגות רחבה יותר מופיעה בקבוצות וואטסאפ - ממוצע של 4.39 ($SD=2.192$), כאשר 32.4% מדווחים כי התעדכנו דרכן מספר פעמים ביום, ו-14.4% התעדכנו מדי שעה. ההתפלגות הרחבה ביותר נמצאה עבור פייסבוק, עם ממוצע של 3.89 ($SD=2.193$) - 25.8% מהמשיבים השתמשו בו מספר פעמים ביום, ו-8% מדי שעה. ההתפלגות עבור התעדכנות בחדשות המלחמה באמצעות הרדיו היא צרה יותר, עם ממוצע של 3.27 ו-33.6% ($SD=2.122$), ו-8% מהמשיבים דיווחו כי מעולם לא השתמשו בפלטפורמה זו לצורך התעדכנות. התפלגות דומה נמצאה עבור יישומני חירום בסמארטפון, עם ממוצע של



3.06 (SD=2.172), כאשר 39.6% מהמשיבים מעולם לא השתמשו ביישומונים אלו. הפלטפורמות הכי פחות פופולריות הן טלגרם ו-X. לטלגרם טווח התפלגות רחב, עם ממוצע של 2.87 (SD=2.280), כאשר 51.6% מהמשיבים דיווחו כי מעולם לא השתמשו בו לצורך התעדכנות בחדשות הקשורות למלחמה. עבור X ההתפלגות צרה במיוחד, עם ממוצע של 1.88 (SD=1.734) ורוב של 73.4% שדיווחו כי מעולם לא השתמשו בפלטפורמה זו להתעדכנות בחדשות על המלחמה, כאשר פחות מ-10% דיווחו על שימוש יומי.

לבחינת הקשרים בין התדירויות של צריכת חדשות באמצעות מדיה שונים, ביצענו ניתוח של מטריצת מתאמי ספירמן, שיסייע לקבוע קורלציות (ראו לוח 2). מטריצת המתאמים מעלה מתאמים חיוביים מובהקים בין רוב הפלטפורמות שנבחנו. קיומם של מתאמים כאלו מעיד כי עלייה ברמת הצריכה בפלטפורמה אחת קשורה לעלייה ברמת הצריכה בפלטפורמה אחרת, ולהפך. כמו כן, היא מעלה חשד למולטיקוליניאריות, אשר מתבטאת בתלות הדדית בין המשתנים. לזיהוי עמוק יותר של בעיות מולטיקוליניאריות, בדקנו את מדדי ה-VIF (Variance Inflation Factor) וה-Tolerance של כל פלטפורמה. מדדי ה-VIF שקיבלנו נמצאו גבוליים אך מתחת ל-10, המהווה גבול עליון כללי לזיהוי בעיות מולטיקוליניאריות, אך ה-Tolerance של חלק מהמשתנים היה נמוך מ-0.1, מה שמעיד על קיום מידה מסוימת של תלות הדדית. כאמור, נמצאה עקיבות פנימית גבוהה ($\alpha=.711$) לאחר השמטת X מהאינדקס - הפלטפורמה שהשימוש בה לצורך התעדכנות בחדשות על המלחמה היה המועט ביותר. בהתאם לכך, החלטנו לאמוד את ההתעדכנות בחדשות במדיה שונים במהלך המלחמה כמשתנה כללי של "תדירות צריכת חדשות", ולא לבדוק כל אחד מאמצעי התקשורת בנפרד.

לוח 2: מתאמי ספירמן לבחינת קשרים בהתעדכנות במלחמה במדיה השונים

קבוצות וואטסאפ	טלגרם	טלוויזיה	פייסבוק	אתרי חדשות	רדיו
-	-	-	-	-	-
207.**	-	-	-	-	-
232.**	076.	-	-	-	-
363.**	206.**	382.**	-	-	-
172.**	036.	272.**	241.**	-	-
258.**	039.	265.**	192.**	252.**	-
265.**	130.**	223.**	199.**	158.**	341.**

*p<.05, **p<.01, ***p<.001



חרדה

נערך ניתוח סטטיסטיקה התיאורית עבור הפריטים המודדים חרדה מצבית (תחושות המשיבים ביחס למלחמה) ועבור הפריטים המוצגים וחרדה תכונתית (מאפייניהם האישיים של המשיבים). טבלאות השכיחות מראות שהתפלגות רוב התגובות עבור חרדה תכונתית בהשוואה לחרדה מצבית הייתה מובחנת בתדירויות הנמוכות ("כמעט אף פעם", "לפעמים"), ודומה בארבע הקטגוריות האחרות.

לוח 3. נתונים תיאוריים לפריטי חרדה מצבית

הפריט	ממוצע (סטיית תקן)
אני מוטרד	2.66 (.871)
אני מרגיש לא נוח	2.49 (.794)
אני מרגיש דאגה	2.19 (.854)
אני מרגיש מפוחד	2.09 (.907)
אני מרגיש מבלבל	1.97 (.910)

לוח 4. נתונים תיאוריים לפריטי חרדה תכונתית

הפריט	ממוצע (סטיית תקן)
אני נכנס למצב של מתח או חוסר שקט כשאני חושב על הדאגות והעניינים שלי	2.24 (.888)
אני לוקח אכזבות קשה מדי ולא מצליח להשתחרר מהן	1.93 (.863)
מחשבות שאינן חשובות רצות לי בראש ומטרידות אותי	1.87 (.864)
אני מודאג יותר מדי מדברים שלמעשה אינם חשובים	1.72 (.755)
אני מרגיש שאינני מסוגל להתגבר על הקשיים הנערמים בדרכי	1.77 (.808)

לבדיקת השערת המחקר הראשונה (H_1), כי יימצאו הבדלים בין סוגי החרדה, בוצע מבחן t למדגמים תלויים (Paired Samples T-test). נמצאו הבדלים מובהקים בין הממוצעים: ממוצע החרדה המצבית היה גבוה ($M=2.28, SD=.70$) מממוצע החרדה התכונתית ($M=1.91, SD=.67$). $t(499)=14.21, p<.001, \text{Cohen's } d=.581$.

קרבה פסיכולוגית

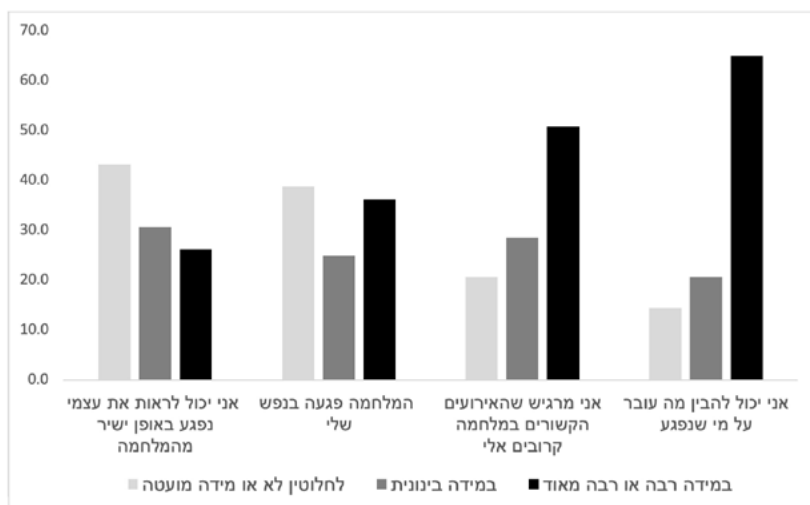
המחקר הנוכחי בחן את הקרבה הפסיכולוגית של המשיבים לאירועי המלחמה. כרקע למשתנה זה בחנו מספר שאלות היכן שוהים המשיבים ביחס לאזורי הלחימה. 16.6% דיווחו על שהייה זמנית במקום שאינו יישוב מגוריהם הקבוע, כאשר 19.3% מהם פונו מביתם בעקבות המצב הביטחוני ו-48.2% עברו מיוזמתם. כמו כן, 60.2% מהמשיבים מכירים אנשים שעזבו את ביתם בעקבות המצב.



מבחינת קרבה גיאוגרפית, כמחצית מהמשיבים (49.8%) לא גרים קרוב לאזורי הלחימה, ורק 8.4% מתגוררים ביישובים קרובים או קרובים מאוד לאזורי הלחימה. עם זאת, 61.8% נחשפו להתראות על איומים ממשיים באזור מגוריהם, 88.6% שמעו אזעקות מאז פרוץ המלחמה, ו-74.8% שמעו הדי פיצוצים באזור מגוריהם.

הממצאים מעידים על תמיכה רחבה בפעולות הצבאיות הננקטות במלחמה (96%), במטרות המוצהרות של המלחמה (92%) ובהחלטה לצאת למלחמה (95%). עם זאת, במעגל הרחב ביותר, הלאומי, 95.2% מביעים דאגה, 63.6% מדווחים על דאגה רבה או רבה מאוד למדינה ו-40.8% חשים דאגה ברמה דומה ביחס למעגל החברים ובני המשפחה, כאשר רק 8% אינם מודאגים כלל לגבי חבריהם ובני משפחתם הקרובים. הדאגה פוחתת ככל שמתרחקים מהמעגל הקרוב, כאשר 22.6% אינם מודאגים כלל ברמה היישובית ורק 7.4% מביעים דאגה רבה מאוד.

תרשים 2. התפלגות ההסכמה עם היגדי קרבה פסיכולוגית



ארבעה היגדים שימשו למדידת הקרבה הפסיכולוגית של המשיבים לאירועי המלחמה (ראו תרשים 2). נמצא כי 50.8% הרגישו שהאירועים קרובים אליהם במידה רבה או רבה מאוד, לעומת 6% בלבד שלא הרגישו זאת כלל. 26.2% יכלו לראות את עצמם נפגעים ישירות מהמלחמה במידה רבה או רבה מאוד, בעוד 11.6% לא חשו כך כלל. 36.2% דיווחו על פגיעה נפשית במידה רבה או רבה מאוד, לעומת 16.6% שלא חשו פגיעה כזו כלל. רוב המשיבים (65%) הביעו הבנה רבה או רבה מאוד למצבם של הנפגעים, ורק 4.8% לא גילו הבנה כלל. הממצאים ממחישים פער בולט בין שיעור גבוה

של 35.4% שהביעו הבנה רבה מאוד לנפגעים, ובין שיעורים נמוכים של 11.6% שלא ראו עצמם כלל כנפגעים ישירות ו-16.6% שלא הרגישו פגיעה נפשית כלל.

הפצת שמועות

המשתתפים סיפקו תובנות לגבי חשיפתם לשמועות וההתנהגות שלהם ביחס לשיתופן. למעלה משלושה רבעים (78.2%) דיווחו כי הם נחשפו לשמועות בזמן המלחמה. מבין אלו שנחשפו לשמועות, הרוב (76.2%) טוענים כי לא העבירו אותן הלאה, 14.5% העבירו אותן הלאה ללא שינוי ו-9.2% שינו שמועות או הגיבו עליהן בעת העברתן.

בנוגע לחשיבות הנתפסת של השמועות, כחצי מהמשיבים (54.6%) ציינו כי אינם מרגישים צורך להפיץ כל שמועה שנחשפו אליה, בעוד 12.8% רואים חשיבות גבוהה בהעברת השמועות. מבחינת כוונות לעתיד, רוב המשיבים (53.4%) ציינו כי אין ככוונתם להמשיך לשתף שמועות, אך 33.6% אמרו כי ייתכן שישתפו לעתים, 8.4% דיווחו על כוונה להמשיך לשתף שמועות, ו-4.6% ציינו כי תמיד יעשו זאת.

ההשפעה הרגשית של השמועות נבדקה גם היא. בנוגע לתחושת חרדה, 16.4% מהנשאלים דיווחו כי השמועות לא עוררו בהם חרדה כלל, אך כמחצית (52.2%) חשו חרדה מועטה או בינונית, ו-10.8% חוו חרדה רבה. בנוגע לפחד, 18.6% אמרו כי לא פחדו כלל, 24.6% חשו פחד מועט, ו-26.6% חשו פחד בינוני, בעוד 20.2% חוו פחד רב ו-10% חוו פחד רב מאוד. כמו כן, 19.4% דיווחו כי השמועות לא השפיעו על תחושת הביטחון שלהם, אך הרוב (51.6%) חשו חוסר ביטחון מועט או בינוני, ו-29% דיווחו על חוסר ביטחון רב.

המשיבים נשאלו גם על האמינות שהם מייחסים לשמועות והאם הם משווים אותן למקורות אחרים. כחצי (51.6%) מהמשיבים בדקו את השמועות בהשוואה למקורות נוספים, ורובם (77%) עשו זאת במידה בינונית עד רבה מאוד. רק מיעוט (11%) דיווחו כי לא בדקו את השמועות כלל. כרבע (26.2%) מהמשיבים ציינו כי המקורות האחרים שגויים או מופרכים במידה רבה, ו-37% חשבו כי הם שגויים או מופרכים במידה בינונית.

לבסוף, המשיבים נשאלו על מידת הדיוק של השמועות למרות הכחשות רשמיות. 20.6% האמינו כי רוב המידע נכון למרות ההכחשות, בעוד 27.8% חשבו כי הוא נכון במידה מועטה ו-38% – במידה בינונית. רק מיעוט (13.6%) חשבו שהשמועה נכונה במידה רבה או רבה מאוד למרות ההכחשות. המשיבים דיווחו כי ברוב המקרים (63.6%) המידע הופרך בסופו של דבר בידי מקורות אחרים, בעוד מיעוט (13.4%) ציינו כי המידע לא הופרך כלל.



משתני החחקר והפצת שמועות

לבחינת השערת המחקר השנייה (2H), כי ימצאו קשרים חיוביים בין משתני המחקר, חושב מתאם פירסון ונמצאו קשרים חיוביים בין הפצת שמועות לחרדה מצבית ($r=.08$); $p=.046$; לחרדה תכונתית ($r=.15$, $p<.001$); לתדירות צריכת חדשות ($r=.14$, $p=.002$); ולקרבה פסיכולוגית ($r=.25$, $p<.001$). ראו לוח 5.

לוח 5. הקשרים בין משתני החחקר

קרבה פסיכולוגית	צריכת חדשות	חרדה תכונתית	חרדה מצבית	חרדה תכונתית
			.638***	חרדה תכונתית
		.336***	.491***	קרבה פסיכולוגית
.206***		.147***	.144***	צריכת חדשות
.254***	.136**	.147***	.082*	הפצת שמועות

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

בהינתן מדגם מייצג של האוכלוסייה היהודית האזרחית בישראל, שרובה לא הייתה מעורבת פיזית במלחמה בעת ביצוע הסקר, אפשר לראות גם כי תדירות צריכת החדשות הייתה גבוהה יחסית בתקופה זו ($M=3.67$, $SD=1.14$). כאמור, תדירות צריכת חדשות על אודות המלחמה נבחנה במחקר זה כמשתנה אינדקס, שהורכב מדיווח על מידת השימוש בשמונה מדיה שונים. לוח 6 מתאר את מתאמי הפירסון של כל אחד מהם עם הנטייה להפיץ שמועות.

לוח 6. קשרים בין הנטייה להפיץ שמועות לחדיה שונים

קבוצות וואטסאפ	פייסבוק	X	טלגרם	טלוויזיה	אתרי חדשות	רדיו	יישומוני חירום
.194**	.119**	.050	.160**	.078	.034	.101*	.152**

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

המתאמים מצביעים על כך שככל שאנשים השתמשו יותר בוואטסאפ, פייסבוק, טלגרם, רדיו ויישומוני חירום במהלך המלחמה, כך הם נטו יותר להפיץ שמועות. לא נמצאו מתאמים מובהקים עבור X, טלוויזיה ואתרי חדשות. בשילוב הממצאים המוצגים בתרשים 1 (תדירות ההתעדכנות בחדשות המלחמה באמצעות מדיה שונים) ולוח 2 (מתאמים בין המדיה השונים), נראה כי ההבדלים שנמצאו בין המדיה השונים לא מהווים הסבר מיטבי להבחנה בין תרומתם האפשרית של מדיה חברתיים (אלטרנטיביים) לזו של מדיה מסורתיים (מיינסטרים) להפצת שמועות בזמן המלחמה.

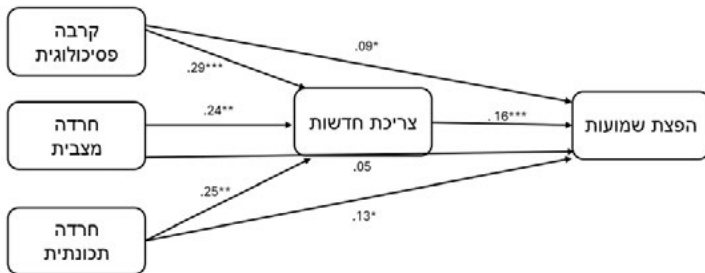


גם בדיקת פרוצדורה סטטיסטית מסוג ניתוח גורמים לא יצרה הבחנה כזו.

השערת המחקר השלישית (3H), כי צריכת החדשות דרך אמצעי תקשורת תתווך את הקשר בין חרדה מצבית, חרדה תכונתית וקרבה פסיכולוגית לבין הפצת שמועות, נבדקה באמצעות ניתוח תיווך (פרוצדורת PROCESS בתוכנת SPSS [Hayes, 2018]). הניתוח התבסס על 5,000 מדגמים אקראיים בדגימות חוזרות מתוך המדגם המקורי (bootstraps), שבהם חרדה מצבית, חרדה תכונתית וקרבה פסיכולוגית היו המשתנים הבלתי תלויים, צריכת התקשורת הייתה המשתנה המתווך והפצת שמועות הייתה המשתנה התלוי.

בהתאם להשערה, ב-5,000 המדגמים נמצא כי רווח סמך (Confidence Interval – CI) של 95% לקשר הלא ישיר בין קרבה פסיכולוגית לבין הפצת שמועות דרך תדירות צריכת חדשות לא כלל את הערך אפס, $CI=[(.022), (.079)]$. מודל התיווך של תדירות צריכת חדשות בקשר בין קרבה פסיכולוגית לבין הפצת שמועות נמצא אפוא מובהק סטטיסטית, $F(2,497)=19.27, p<.001, Rsqr=.072$. כמו כן, בהתאם להשערה, מגמה זהה נמצאה גם לגבי הקשר הלא ישיר בין חרדה מצבית לבין הפצת שמועות דרך תדירות צריכת חדשות, $CI=[(.010), (.077)]$, $F(2,497)=17.78, p<.001, Rsqr=.067$. כך גם לגבי הקשר הלא ישיר בין חרדה תכונתית לבין הפצת שמועות דרך תדירות צריכת חדשות, $CI=[(.012), (.079)]$, $F(2,497)=20.69, p<.001, Rsqr=.077$. המודל מוצג בתרשים 3.

תרשים 3. מודל התיווך של צריכת התקשורת לקשר בין קרבה פסיכולוגית, חרדה מצבית וחרדה תכונתית לבין הפצת שמועות



דיון

מחקר זה התמקד בבחינת התופעה של הפצת שמועות בקרב אזרחים וצרכני תקשורת יהודים ישראלים במהלך מלחמת חרבות ברזל. הממצאים העיקריים מצביעים על תדירות גבוהה של צריכת חדשות במגוון פלטפורמות, כאשר אתרי חדשות, טלוויזיה



וקבוצות וואטסאפ הם המקורות הפופולריים ביותר להתעדכנות בחדשות המלחמה. גם במחקרו של יעבץ (2024) על מקורות המידע החדשותיים שאליהם פנו אזרחים במלחמה זו, נמצא כי הטלוויזיה היא מקור המידע העיקרי, ואחריה אתרי חדשות באינטרנט.

נמצאו הבדלים מובהקים בין רמות החרדה המצבית והתכונתית, כאשר החרדה המצבית גברה בזמן המלחמה. למשל, בעוד חרדה תכונתית הייתה קשורה הן ישירות והן בעקיפין (דרך תדירות צריכת חדשות) להפצת שמועות, חרדה מצבית הייתה קשורה להפצת שמועות רק באופן עקיף, דרך צריכת התקשורת. נמצאו רמות גבוהות של קרבה פסיכולוגית לאירועי המלחמה, למרות הריחוק הגיאוגרפי של רוב האזרחים מזירות הלחימה. כמו כן, נמצאו קשרים חיוביים בין חרדה מצבית, חרדה תכונתית, קרבה פסיכולוגית לאירועי המלחמה ותדירות צריכת חדשות לבין נטייה להפיץ שמועות הקשורות למלחמה. מעניין לציין כי צריכת התקשורת תיווכה בין המשתנים הבלתי תלויים (קרבה פסיכולוגית, חרדה מצבית וחרדה תכונתית) לבין הפצת שמועות. כלומר, ככל שרמות הקרבה הפסיכולוגית, החרדה המצבית והחרדה התכונתית היו גבוהות יותר, כך עלתה תדירות צריכת החדשות, ובהתאמה גם הנטייה להפיץ שמועות.

ממצאי המחקר הראו כי בשעת משבר וחירום כמו מלחמה, אנשים נוטים להגביר את צריכת התקשורת ולהשתמש במגוון פלטפורמות לשם כך. חשוב לציין שהמחקר הנוכחי לא הבחין בין חיפוש אקטיבי של מידע לסריקת מידע, כפי שהוצע בעבר (Niederdeppe, 2007). למרות שההבחנה בין חיפוש אקטיבי לסריקת מידע עשויה להיות רלוונטית במצבים אחרים, ממצאי המחקר שלנו מתמקדים בהגברת צריכת התקשורת בכלל בעיתות משבר, ללא קשר לסוג החיפוש. החשיפה האקראית למידע מוטעה או שמועות, שהיא חלק מהשגרה של צריכת התקשורת, עשויה לתרום להפצת מידע שגוי, אך המחקר שלנו מדגיש את החשיפה לתקשורת או השימוש הכולל בה במצבי חרדה, בלי להבחין בין סוגי חיפוש שונים.

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מסקנותיהם של מחקרים קודמים, שהראו כי במצבי חירום וחוסר ודאות אנשים נוטים לצרוך יותר תקשורת ולהפיץ שמועות כאסטרטגיה להתמודדות עם החרדה והצורך בהבנת המצב. עם זאת, המחקר הנוכחי מדגיש את הצורך להבחין בין סוגים שונים של חרדה (מצבית ותכונתית) ואת הקשר המובחן שלהם להפצת שמועות, בניגוד לראייה החד־ממדית יותר של חרדה במחקרים קודמים.

כאמור, נמצא כי חרדה מצבית הייתה גבוהה יותר מחרדה תכונתית בזמן המלחמה, מה שמצביע על כך שחרדה מצבית מושפעת בעיקר מתרחישים מלחיצים מסוימים,



כמו מלחמה, בעוד חרדה תכונתית היא מאפיין יציב יותר של האישיות, בהתאם לתאוריה של ספילברגר (Spielberger, 2010). הממצאים מדגימים את הרלוונטיות של מבנים פסיכולוגיים שונים, כמו חרדה מצבית וקרבה פסיכולוגית, בעיתות משבר (Casale & Flett, 2020).

תרומה חשובה נוספת של המחקר היא ההתמקדות בהתנהגות של אזרחים וצרכני תקשורת בעת מלחמה, בשונה ממרבית המחקרים בעשורים האחרונים, שעסקו בעיקר באסונות טבע ומגפות. הממצאים מדגישים את הפוטנציאל ההרסני של הפצת שמועות נרחבת בזמן מלחמה, ואת הצורך בהמשך מחקר בהקשר ייחודי זה.

המחקר הנוכחי מרחיב את הידע הקיים על שימושי מדיה של אזרחים בזמן מלחמה, באמצעות בחינת הקשר בין המשתנה קרבה פסיכולוגית לבין דפוסי צריכת תקשורת והפצת שמועות. בעוד מחקרים קודמים (Elishar Malka et al., 2023; Malka et al., 2015) התמקדו בעיקר בהשפעת מצב החירום על צרכים קוגניטיביים, רגשיים ואינטגרטיביים של צרכני התקשורת, המחקר הנוכחי מרחיב את ההבנה שלנו בנושא באמצעות הוספת נדבך נוסף – הקרבה הפסיכולוגית לאירועי המלחמה – כגורם מפתח המשפיע הן על צריכת התקשורת והן על הפצת שמועות. הממצאים מרמזים כי הקרבה הפסיכולוגית לאירועים עשויה להיות גבוהה גם בהיעדר קרבה פיזית, מה שממחיש כי יש חשיבות רבה לרלוונטיות הנתפסת של אירועים לחיי הפרט, מעבר למיקום הגיאוגרפי (Trope & Liberman, 2010).

הממצאים מדגימים כיצד תהליכים רגשיים-קוגניטיביים עמוקים, כמו הרלוונטיות הנתפסת של אירועי המלחמה (קרבה פסיכולוגית) ורמות חרדה מצבית ותכונתית, מתורגמים להתנהגויות תקשורתיות כמו צריכת מידע מוגברת והפצת שמועות. לדוגמה, אדם עם רמות גבוהות של קרבה פסיכולוגית למלחמה וחרדה מצבית עשוי לחפש ללא הרף מידע בכלי התקשורת השונים ולשתף שמועות ללא אימות, כדרך להפחית את תחושות האיום וחוסר הוודאות. מנגד, אדם עם מרחק פסיכולוגי רב יותר מהאירועים וחרדה תכונתית פחותה, צפוי לצרוך פחות מידע תקשורתי ולגלות זהירות רבה יותר בנוגע להפצת מידע לא מבוסס.

עם זאת, יש לציין כי מדד הקרבה הפסיכולוגית שבו השתמשנו אינו חף מחולשות. שניים מהפריטים שנכללו במדד הראו טעינות נמוכה מ-0.5 בניתוח הגורמים – עובדה שעלולה להקטין את מהימנותו ולפגוע במידת התוקף הפנימי של המחקר. אם כן, במחקרים עתידיים ראוי לשקול פיתוח מדדים משופרים ורגשיים יותר להערכת קרבה פסיכולוגית.



למחקר הנוכחי מספר מגבלות נוספות. ראשית, השימוש בסקר שבוצע בנקודת זמן אחת (השבוע השלישי של המלחמה) מקשה על הסקת מסקנות לגבי השתנות הקשרים לאורך זמן. ייתכן כי קיימת הטיה הקשורה לאירועי מלחמה ספציפיים ולתגובה אליהם, ומשום כך ההתמקדות בנקודת זמן יחידה מצמצמת את יכולת ההכללה של הממצאים על תקופת המלחמה כולה. שנית, השימוש בדיווח עצמי עלול להיות מושפע מהטיות כמו רצייה חברתית, בייחוד בתקופה קשה עבור המדינה כולה. עם זאת, השימוש במדגם מייצג ובכלים מוכרים ומהימנים להערכת החרדה מפחיתים חשש זה. שלישי, המחקר מתמקד באוכלוסייה היהודית בישראל במהלך מלחמה מסוימת, והממצאים אינם בהכרח ניתנים להכללה על קבוצות אחרות באוכלוסיית המדינה, מצבי חירום אחרים או מדינות אחרות.

בהתבסס על תובנות המחקר ומגבלותיו, ניתן להציע מספר כיווני המשך. ראשית, מומלץ לערוך מחקרי אורך שיבחנו את המשתנים הנדונים בנקודות זמן מרובות לאורך המלחמה, תוך בחינת השפעתם של אירועי מפתח. גישה כזו תספק תמונה דינמית יותר של יחסי הגומלין בין חרדה, קרבה פסיכולוגית, צריכת תקשורת והפצת שמועות, ואף תגביר את יכולת ההכללה של הממצאים. שנית, שימוש בשיטות איכותניות, כמו ראיונות עומק, לצד הסקר הכמותי, יכול לספק הבנה עשירה יותר של החוויות, המניעים והשיקולים המנחים את התנהגות הפצת השמועות אצל משתתפים שונים. שילוב כזה עשוי לחשוף גורמים נוספים, שלא נכללו במחקר הנוכחי. שלישי, מעניין יהיה לבחון את ההשפעות ארוכות הטווח של חשיפה לשמועות בזמן המלחמה על עמדות הציבור ותפיסותיו בתקופה שלאחר מכן. האם למידע המטעה יש השלכות מתמשכות, או שהשפעתו מתפוגגת עם הזמן והחזרה לשגרה? לבסוף, ביצוע מחקרי השוואה בין־תרבותיים יאפשר לבדוק כיצד הקשרים חברתיים־פוליטיים שונים מעצבים את דינמיקת הפצת השמועות במצבי חירום. שימת דגש על ההבדלים בין קבוצות חברתיות שונות או מסגרות תרבותיות מגוונות יכולה להעמיק את הבנתנו לגבי השפעותיהם של משתנים מצביים וערכיים על התופעה המורכבת של הפצת שמועות במלחמה.

לסיכום, מחקר זה מוסיף נדבך חשוב להבנת התהליכים הרגשיים־קוגניטיביים וההתנהגותיים המעורבים בהפצת שמועות בעת מלחמה, תוך הדגשת האינטראקציות בין רמות שונות של חרדה, קרבה פסיכולוגית ותדירות צריכת חדשות. הרחבת המחקר בכיוונים שהוצעו, תוך התגברות על מגבלותיו של המחקר הנוכחי, תאפשר לגבש תמונה מקיפה ומעמיקה של תופעת הפצת השמועות במצבי משבר, ותספק תובנות ישומיות להתמודדות עימה, ברמה הפרטנית והחברתית כאחד.



הערות

1 Clickbaits - כותרות מסקרנות שנועדו למשוך את המשתמשים להקליק על קישורים לתוכן מסוים, אף שהתוכן עשוי להיות מאכזב או שולי.

רשימת המקורות

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2024). אוכלוסייה, לפי קבוצת אוכלוסייה, דת, מין וגיל 2022 [לוח]. https://www.cbs.gov.il/he/publications/doclib/2023/2.shnatonpopulation/st02_03.pdf

יעבץ, ג' (2024). מסכי ברזל – צריכת מידע ומדיה בזמן מלחמת חרבות ברזל. **מסגרות מדיה, Online First**. <https://mediaframes.sapir.ac.il/ironscreens>

לב־און, א' (2010). **תפקודי מדיה חדשים בשעת חירום: המקרה של מלחמת לבנון השנייה**. תל אביב: מכון חיים הרצוג לתקשורת, חברה ופוליטיקה.

Amit, E., Wakslak, C., & Trope, Y. (2013). The use of visual and verbal means of communication across psychological distance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(1), 43–56. <https://doi.org/10.1177/0146167212460282>

Ariel, Y., Elishar-Malka, V., Seah, S., Weimann-Saks, D., & Weimann, G. (2022). #RumorsCOVID-19: Predicting the forwarding of online rumors in Wuhan, China and in Israel. *International Communication Gazette*, 84(6), 550–569. <https://doi.org/10.1177/17480485221074848>

Ariel, Y., Unkel, J., Weimann Saks, D., & Elishar Malka, V. (2023). Far away but close at heart? German and Israeli consumption of news concerning the 2022 Russian–Ukrainian war. *Media, War & Conflict*. <https://doi.org/10.1177/17506352231212415>

Ariel, Y., Weimann-Saks, D., & Elishar, V. (2024). Dual screening in dual conflicts: Israelis' use of second screens during the May 2021 crisis. *Israel Affairs* (ahead of print).

Avikasis, H., Shalem-Rabinovich, A., Yehezkeili, Y., & Lev-on, A. (2023). What characterize the rumors circulating on social media in Israel in the first wave of COVID-19? *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 13(4), e202352. <https://doi.org/10.30935/ojcm/13681>

Bartholomew, R. E., & Wessely, S. (2002). Protean nature of mass sociogenic illness: From possessed nuns to chemical and biological terrorism fears. *The British Journal of Psychiatry*, 180(4), 300–306. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.4.300>

Bodas, M., Siman-Tov, M., Peleg, K., & Solomon, Z. (2015). Anxiety-inducing media: The effect of constant news broadcasting on the well-being of Israeli television viewers. *Psychiatry*, 78, 265–276. <https://doi.org/10.1080/00332747.2015.1069658>

Breves, P., & Schramm, H. (2021). Bridging psychological distance: The impact of immersive media on distant and proximal environmental issues. *Computers in Human Behavior*, 115, 106606. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106606>

Casale, S., & Flett, G. L. (2020). Interpersonally-based fears during the COVID-19 pandemic: Reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 88–93. <https://doi.org/10.36131/CN20200211>

Centola, D. (2010). The spread of behavior in an online social network experiment. *Science*, 329(5996), 1194–1197. <https://doi.org/10.1126/science.1185231>

Chen, Y., Liang, C. L., & Cai, D. Q. (2018). Understanding WeChat users' behavior of sharing social crisis information. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(4), 356–366. <http://dx.doi.org/10.1080/10447318.2018.1427826>

Chu, H., Yuan, S., & Liu, S. (2021). Call them COVIDiots: Exploring the effects of aggressive communication style and psychological distance in the communication of COVID-19. *Public Understanding of Science*, 30(3), 240–257. <https://doi.org/10.1177/0963662521989191>

Chua, A., & Banerjee, S. (2017). To share or not to share: The role of epistemic belief in online health rumors. *International Journal of Medical Informatics*, 108, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2017.08.010>

Daley, D. J., & Kendall, D. G. (1964). Epidemics and rumours. *Nature*, 204(4963), 1118. <https://doi.org/10.1038/2041118a0>

Davey, G. C., Hampton, J., Farrell, J., & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worrying: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, 13(2), 133–147. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90036-O](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90036-O)

DiFonzo, N., & Bordia, P. (2007). Rumor, gossip and urban legends. *Diogenes*, 54(1), 19–35. <https://doi.org/10.1177/0392192107073433>

Edwards, E., Edwards, M., & Lyvers, M. (2015). Cognitive trait anxiety, situational stress, and mental effort predict shifting efficiency: Implications for attentional control theory. *Emotion*, 15(3), 350–359. <https://doi.org/10.1037/emo0000051>





- Elishar-Malka, V., Ariel, Y., & Weimann-Saks, D. (2023). Between the Homefront and the battleground, between the TV and the smartphone: Evaluating the use of a second screen during operation Guardian of the Walls. *International Journal of Communication*, 17(1), 3250–3266. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/19807>
- Endler, N., Kantor, L., & Parker, J. (1994). State-trait coping, state-trait anxiety and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 16, 663–670. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90208-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90208-9)
- Endler, N. S., Magnusson, D., Ekehammar, B., & Okada, M. (1976). The multidimensionality of state and trait anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 17(1), 81–96. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1976.tb00215.x>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Floyd, M., Garfield, A., & Lasota, M. (2005). Anxiety sensitivity and worry. *Personality and Individual Differences*, 38, 1223–1229. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2004.08.005>
- Frey, E. (2018). Victims' use of social media during and after the Utøya terror attack: Fear, resilience, sorrow, and solidarity. In H. Hornmoen (Ed.), *Social media use in crisis and risk communication* (pp. 43–62). Emerald.
- Gabel, S., Reichert, L., & Reuter, C. (2022). Discussing conflict in social media: The use of Twitter in the Jammu and Kashmir conflict. *Media, War & Conflict*, 15(4), 504–529. <https://doi.org/10.1177/1750635220970997>
- Garland, D. (2008). On the concept of moral panic. *Crime, Media, Culture*, 4(1), 9–30. <https://doi.org/10.1177/1741659007087270>
- Gillespie, M., Osseiran, S., & Cheesman, M. (2018). Syrian refugees and the digital passage to Europe: Smartphone infrastructures and affordances. *Social Media & Society*, 4(1). <https://doi.org/10.1177/2056305118764440>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4–40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hu, S., Boman, C. D., & Warner, B. R. (2023). Waiting for a match: Mitigating reactance in prosocial health behavior using psychological distance. *Health Communication*, 38(4), 753–764. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1974662>

- Jang, K., & Baek, Y. M. (2019). When information from public health officials is untrustworthy: The use of online news, interpersonal networks, and social media during the MERS outbreak in South Korea. *Health Communication, 34*(9), 991–998. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1449552>
- Jiang, X., Zhang, N., Sun, X., Yang, S., Dong, M., Yuan, Y., Lin, Y., Liu, Z., Zhu, Y., & Zhao, Q. (2023). Rumour type matters: The effect of different types of rumours on coping, subjective well-being, and interpersonal trust during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health, 39*(5), 1124–1136. <https://doi.org/10.1002/smi.3253>
- Kim, J. W. (2018). Rumor has it: The effects of virality metrics on rumor believability and transmission on Twitter. *New Media & Society, 20*(12), 4807–4825. <https://doi.org/10.1177/1461444818784945>
- Kozman, C., & Melki, J. (2018). News media uses during war: The case of the Syrian conflict. *Journalism Studies, 19*(10), 1466–1488. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2017.1279564>
- Kozman, C., Tabbara, R., & Melki, J. (2021). The role of media and communication in reducing uncertainty during the Syria war. *Media and Communication, 9*(4), 297–308. <https://doi.org/10.17645/mac.v9i4.4352>
- Kwon, K. H., Bang, C. C., Egnoto, M., & Raghav Rao, H. (2016). Social media rumors as improvised public opinion: Semantic network analyses of Twitter discourses during Korean saber rattling 2013. *Asian Journal of Communication, 26*(3), 201–222. <https://doi.org/10.1080/01292986.2015.1130157>
- Langlois, F., Freeston, M., & Ladouceur, R. (2000). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: Study 1. *Behaviour Research and Therapy, 38*(2), 157–173. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00027-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00027-3)
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 39*, 147–157. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0044>
- Lev-On, A. (2012). Communication, community, crisis: Mapping uses and gratifications in the contemporary media environment. *New Media & Society, 14*(1), 98–116. <https://doi.org/10.1177/1461444811410401>
- Li, Y., & Jiang, L. (2022). State and trait anxiety share common network topological mechanisms of human brain. *Frontiers in Neuroinformatics, 16*, 859309. <https://doi.org/10.3389/fninf.2022.859309>
- Liu, X., Zhang, L., Sun, L., & Liu, R. (2024). Survival analysis of the duration of rumors during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health, 24*(1), 519. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17991-3>

- Loy, L. S., & Spence, A. (2020). Reducing, and bridging, the psychological distance of climate change. *Journal of Environmental Psychology, 67*, 101388. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101388>
- Maheu, C., Singh, M., Tock, W., Eyrenci, A., Galica, J., Hébert, M., Frati, F., & Eštapé, T. (2021). Fear of cancer recurrence, health anxiety, worry, and uncertainty: A scoping review about their conceptualization and measurement within breast cancer survivorship research. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644932>
- Malka, V., Ariel, Y., & Avidar, R. (2015). Fighting, worrying, and sharing: Operation 'Protective Edge' as the first WhatsApp war. *Media, War and Conflict, 8*(3), 329–344. <https://doi.org/10.1177/1750635215611610>
- Meijer, J. (2001). Stress in the relation between trait and state anxiety. *Psychological Reports, 88*(3_suppl), 947–964. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.3c.947>
- Melki, J., & Kozman, C. (2021). Media dependency, selective exposure, and trust during war: Media sources and information needs of displaced and non-displaced Syrians. *Media, War & Conflict, 14*(1), 93–113. <https://doi.org/10.1177/1750635219861907>
- Muhammed T, S., & Mathew, S. K. (2022). The disaster of misinformation: A review of research in social media. *International Journal of Data Science and Analytics, 13*(4), 271–285. <https://doi.org/10.1007/s41060-022-00311-6>
- Nekovee, M., Moreno, Y., Bianconi, G., & Marsili, M. (2007). Theory of rumor spreading in complex social networks. *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications, 374*(1), 457–470. <https://doi.org/10.1016/j.physa.2006.07.017>
- Niederdeppe, J., Hornik, R. C., Kelly, B. J., Frosch, D. L., Romantan, A., Stevens, R. S., Barg, F. K., Weiner, J. L., & Schwartz, J. S. (2007). Examining the dimensions of cancer-related information seeking and scanning behavior. *Health Communication, 22*(2), 153–167. <https://doi.org/10.1080/10410230701454189>
- Ning, X. W., & Wang, H. (2018). Spread features, motives, and coping strategies of WeChat rumors: Taking 30 rumors during 2015 and 2017 as samples. *Southeast Communication, 6*, 103–106.
- Rosnow, R. L. (1988). Rumor as communication: A contextualist approach. *Journal of Communication, 38*(1), 12–28. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1988.tb02033.x>
- Saviola, F., Pappaianni, E., Monti, A., Grecucci, A., Jovicich, J., & De Pisapia, N. (2020). Trait and state anxiety are mapped differently in the human brain. *Scientific Reports, 10*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68008-z>



Schejter, A. M., & Cohen, A. A. (2013). Mobile phone usage as an indicator of solidarity: Israelis at war in 2006 and 2009. *Mobile Media & Communication, 1*(2), 174–195. <https://doi.org/10.1177/2050157913476706>

Seah, S., & Weimann, G. (2020). What influences the willingness of Chinese WeChat users to forward food-safety rumors? *International Journal of Communication, 14*, 2186–2207. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/11869/3053>

Shen, Y. C., Lee, C. T., Pan, L. Y., & Lee, C. Y. (2021). Why people spread rumors on social media: Developing and validating a multi-attribute model of online rumor dissemination. *Online Information Review, 45*(7), 1227–1246. <https://doi.org/10.1108/OIR-08-2020-0374>

Shibutani, T. (1966). *Improvised news: A sociological study of rumor*. Bobbs-Merrill.

Simon, T., Goldberg, A., Leykin, D., & Adini, B. (2016). Kidnapping WhatsApp: Rumors during the search and rescue operation of three kidnapped youth. *Computers in Human Behavior, 64*, 183–190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.058>

Spielberger, C.D. (2010) State-trait anxiety inventory. *Corsini Encyclopedia of Psychology*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0943>

Stern, L. W. (1902). Zur Psychologie der Aussage: Experimentelle Untersuchungen über Erinnerungstreue. *Zeitschrift für die gesamte Strafrechtswissenschaft* [On the psychology of testimony: Experimental studies on memory fidelity. *Journal for the Entire Field of Criminal Law*] 22(2/3), 315–370.

Sudbury, A. (1985). The proportion of the population never hearing a rumour. *Journal of Applied Probability, 22*(2), 443–446. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.058>

Suh, B., Hong, L., Pirolli, P., & Chi, E. H. (2010, August). Want to be retweeted? large scale analytics on factors impacting retweet in Twitter network. *2010 IEEE Second International Conference on Social Computing*, Minneapolis, MN, USA (pp. 177–184). <https://doi.org/10.1109/SocialCom.2010.33>

Sunstein, C. R. (2009). *Going to extremes: How like minds unite and divide*. Oxford University Press.

Sutton, J., Spiro, E. S., Johnson, B., Fitzhugh, S., Gibson, B., & Butts, C. T. (2014). Warning tweets: Serial transmission of messages during the warning phase of a disaster event. *Information, Communication & Society, 17*(6), 765–787. <https://doi.org/10.1080/1369118x.2013.862561>

Szabó, M. (2007). Do children differentiate worry from fear? *Behaviour Change, 24*, 195–204. <https://doi.org/10.1375/bech.24.4.195>

Talabi, F. O., Aiyesimoju, A. B., Lamidi, I. K., Bello, S. A., Okunade, J. K., Ugwuoke, C. J., & Gever, V. C. (2022). The use of social media storytelling for help-seeking and help-receiving among Nigerian refugees of the Ukraine–Russia war. *Telematics and Informatics*, 71, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101836>

Tan, W. K., & Hsu, C. Y. (2023). The application of emotions, sharing motivations, and psychological distance in examining the intention to share COVID-19-related fake news. *Online Information Review*, 47(1), 59–80. <https://doi.org/10.1108/OIR-08-2021-0448>

Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440–463. <https://doi.org/10.1037/a0018963>

Vieweg, S., Hughes, A. L., Starbird, K., & Palen, L. (2010). Microblogging during two natural hazards events: What Twitter may contribute to situational awareness. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1079–1088). <https://doi.org/10.1145/1753326.1753486>

Wakslak, C., & Joshi, P. (2020). Expansive and contractive communication scope: A construal level perspective on the relationship between interpersonal distance and communicative abstraction. *Social and Personality Psychology Compass*, 14, e12528. <https://doi.org/10.1111/spc3.12528>

Weimann, G. (1983). The not-so-small world: Ethnicity and acquaintance networks in Israel. *Social Networks*, 5(3), 289–302. [https://doi.org/10.1016/0378-8733\(83\)90029-1](https://doi.org/10.1016/0378-8733(83)90029-1)

Weimann-Saks, D., Elshar-Malka, V., Ariel, Y., & Weimann, G. (2022). Spreading online rumours during the COVID-19 pandemic: The role of users' knowledge, trust and emotions as predictors of the spreading patterns. *The Journal of International Communication*, 28(2), 249–264. <http://doi.org/10.1080/13216597.2022.2099443>

Yang, J., & Kim, Y. M. (2017). Equalization or normalization? Voter–candidate engagement on Twitter in the 2010 U.S. midterm elections. *Journal of Information Technology & Politics*, 14(3), 232–247. <https://doi.org/10.1080/19331681.2017.1338174>

Zanette, D. H. (2002). Dynamics of rumor propagation on small-world networks. *Physical Review E*, 65(4), 041908. <https://doi.org/10.1103/PhysRevE.65.041908>

Zongmin, L., Qi, Z., Xinyu, D., Yanfang, M., & Shihang, W. (2021). Social media rumor refutation effectiveness: Evaluation, modelling and enhancement. *Information Processing & Management*, 58(1). <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102420>

Zou, W., & Tang, L. (2021). What do we believe in? Rumors and processing strategies during the COVID-19 outbreak in China. *Public Understanding of Science*, 30(2), 153–168. <https://doi.org/10.1177/0963662520979459>



Zsido, A. N., Teleki, S. A., Csokasi, K., Rozsa, S., & Bandi, S. A. (2020). Development of the short version of the Spielberger state-trait anxiety inventory. *Psychiatry Research, 291*, 113223. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113223>

Zubiaga, A., Liakata, M., Procter, R., Sak Hoi, G. W., & Tolmie, P. (2016). Analysing how people orient to and spread rumours in social media by looking at conversational threads. *PLOS ONE, 11*(3), e0150989. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150989>