

دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز"

دراسة وصفية تحليلية لبرنامج "طبيبك النفسي" في قناة الجزائر N1

The role of Algerian satellite channels in enhancing the values of self confidence and achievement motivation

Rôle des chaînes de Télévision Algériennes dans la consolidation des valeurs de la Confiance En Soi et de la Créativité

نصيرة شيهوب¹ * نصرالدين بوزيان²

تاريخ النشر: 2024/06/01

تاريخ القبول: 2024/04/04

تاريخ الإرسال: 2022/06/29

ملخص:

هدف هذه الدراسة هو التعرف على دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و "الدافعية للإنجاز". وعليه تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وأداة تحليل مضمون عينة الدراسة الخاصة ببرنامج "طبيبك النفسي" الذي يبث على قناة الجزائر N1.

وتوصلت الدراسة إلى نتائج تؤكد مساهمة البرنامج بفعالية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز"، فضلا عن المساهمة في بناء ورفع مستوى الوعي النفسي وتصحيح بعض الأفكار السلبية والذهنيات والمعتقدات الخاطئة المنتشرة في المجتمع حول الطبيب النفسي والعقلي الذي مازال يعتبر "طابو" لا يقصده الأفراد لطلب المساعدة رغم المعاناة النفسية والحاجة لزيارته.

الكلمات المفتاحية: دور، القنوات الفضائية الجزائرية؛ الثقة بالنفس؛ الدافعية للإنجاز

Abstract :

The current study aimed to identify the role of Algerian satellite channels in enhancing the values of self confidence and achievement motivation.

Accordingly, the analytical descriptive approach and the content analysis tool were adopted in the study sample for the program "your psychiatrist", which airs on Algeria channel N1.

The study reached results confirming the programme's effective contribution to enhance the values of "self- confidence" and "motivation achievement", as well as contributing to building and raising the psychological awareness level and correcting some negative thoughts, mentalities and false beliefs prevalent in the community around the psychiatrist, who is still considered "taboo" does not come to individuals to seek help despite the psychological suffering and the need to visit him.

*المؤلف المراسل

¹Nassira CHIHOUB, University of Constantine 3, SOCORET: Algeria, nassira.chihoub@univ-constantine3.dz

²Nasreddine BOUZIANE, University of Constantine 3, SOCORET: Algeria, nasreddine.bouziane@univ-constantine3.dz

Keywords: The Role ; Algerian Satellite Channels; Self-Confidence; Achievement Motivation.

Résumé :

Le but de cette étude est de démontrer le rôle des chaînes algériennes dans la consolidation des valeurs de la confiance en soi, la créativité.

L'étude s'est basée sur la méthode descriptivo-analytique et l'outil d'analyse du contenu de l'échantillon d'étude concernant l'émission "votre psychologue" sur la chaîne « Algérie N1 ».

Ainsi, on arrive à confirmer par le biais des résultats d'étude, que l'émission prend part et avec efficacité dans la consolidation de la confiance en soi et la créativité.

Et d'autre part l'aide à la prise de conscience du vrai rôle du psychologue loin des préjugés car il demeure toujours un « Tabou » d'aller consulter malgré les détresses psychologiques.

Mots clés: Le Role ; Les Chaines De Télévision Algériennes; Confiance En Soi; La Créativité.

مقدمة:

تعتبر سمة "التغيير" من بين السمات الأساسية في الحياة حيث تتغير الظروف المادية والصحية والأفكار والعلاقات والظروف البيئية والاقتصادية والاجتماعية، الأمر الذي قد يتسبب في ضغوط نفسية، صدمات و تحديات فيسعى الانسان إلى البحث عن الدعم والتحفيز وحلول لمشكلاته ولهذا فان رعاية الجانب النفسي خصوصا وقت الأزمات من شأنه أن يقي الإنسان من الوقوع في المشكلات النفسية ومعرفة كيفية التعامل معها بطريقة ايجابية وتخطيها.

إن الوعي النفسي له دور مهم في تحقيق التوازن في المجتمع بحيث يساعد في بناء نفسيات متوازنة لدى الأفراد تكون مشبعة بالثقة في النفس التي تخلق دافعا للعمل والانجاز وتطوير المجتمع ككل.

ومن المفترض أن تضطلع مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والمؤسسات الدينية ووسائل الإعلام الجماهيرية ومنها "التلفزيون" بهذا الدور النفسي المهم، فقد أشار عدد من الباحثين إلى أن الاتجاه بالإنسان التقليدي إلى العصري يتوقف على عدد من المتغيرات هي التعليم، تبني الأفكار المستحدثة، استخدام وسائل الاتصال المباشر ووسائل الاتصال الجماهيرية، التقمص الوجداني، التطلعات، الدافع إلى الانجاز، الانفتاح على العالم الخارجي. (أحمد، 2013)

وتعد قيمة "الثقة بالنفس" من أهم القيم النفسية التي يجب امتلاكها وتعزيزها لأن أي خلل يصيب ثقة الإنسان في نفسه من شأنه أن يحدث خلل في كل مجالات حياته، فهي المحرك الرئيس الداخلي لأي انجاز خارجي يقوم به الإنسان في أرض الواقع.

والتقنة في النفس والانجاز هما تقريبا وجهان لعملة واحدة تكون الثقة فيهما هي الوجه الداخلي والدافع لتجلي الانجاز، ولذلك تركز الدراسة علي هاتين القيمتين في البرنامج التلفزيوني "طبيبك النفسي".

وتبرز الدراسات في هذا الصدد أن الإنسان يحصل على 98% من معرفته عن طريق حاستي السمع والبصر، كما أن استيعاب المرء للمعلومات يزداد بنسبة 35% عند استخدام الصورة والصوت في وقت واحد، وتطول مدة الاحتفاظ بهذه المعلومات بنسبة 55%. (مجاهد، شيبه، و الخليفة، 2010)

ومن أهم تأثيرات التلفزيون ما يشمل الاتجاهات والقيم والسلوك الاجتماعي، حيث يعد أقرب وسيلة للاتصال الشخصي والذي أثبتت الدراسات أنه الأكثر قدرة على الإقناع بل ويتفوق عليه من تكبير للأشياء الصغيرة وتحريك للثابتة، كما يتميز بالفورية مما يزيد من واقعيته. (مجاهد، شيبه، و الخليفة، 2010)

كما أبرزت العديد من الدراسات السابقة تأثير التلفزيون في تعزيز القيم و السلوك إما سلبا أو إيجابا، ومن بين هذه الدراسات دراسة "ابراهيم سليمان المصري" وآخرون بعنوان: "اعتماد الشباب على القنوات الفضائية وتأثيرها على منظومة القيم الاجتماعية، وهي دراسة ميدانية على طلبة الجامعات الفلسطينية في إطار نظرية الاعتماد، وتوصلت الدراسة إلى أن القيم الاجتماعية التي يكتسبها الشباب في حياته العامة وأسرار نموهم العاطفي والاجتماعي نابعة من مشاهدة المسلسلات التركية. (مصري و عياش، 2019، الصفحات 38-63)

كذلك دراسة "سمير لعرج" بعنوان: " دور التلفزيون في تشكيل القيم الجمالية لدى الشباب الجامعي"، والتي خلصت إلى أن للتلفزيون دور ايجابي في تشكيل القيم الجمالية لدى الشباب الجامعي المبحوث، وهذا يلتقي مع الدراسات الإعلامية الجزائرية التي توصلت إلى أن وسائل الإعلام تؤثر في قيم الجمهور. (لعرج، 2014)

وأيضاً دراسة "مرياي نورة" المعنونة بـ"القيم المتضمنة في البرامج التلفزيونية العربية المخصصة للطفل" توصلت الى أن البرنامجين محل الدراسة يؤثران تراكمياً على منظومة القيم لدى الأطفال وعلى سلوكياتهم وعلى مختلف الأفكار والتوجهات على الصعيدين الايجابي والسلبي ويكون ذلك من خلال تدعيم القيم السائدة بدلا من تغييرها وهو ما يؤكد سعي البرامج الخاصة بالتحليل إلى غرس القيم والمفاهيم على المدى البعيد. (مرياي و بن عواطة، 2019/2018)

وبالإضافة إلى هذه الدراسات الميدانية، أبرز "ولبر شرام" الوظائف الثلاث التي حددها لوسائل الإعلام والمتمثلة في المراقبة وتوفير المعلومات عن الظروف المحيطة بالجمهور، الترفيه والتنشئة (مزاورة، نظريات الاتصال، 2012). ونجد من الباحثين من حدد وظائف أجهزة الإعلام في وظيفتي الإعلام وتنمية الوعي وما يتبعهما من تأثير على تغيير الأفضليات والأولويات والمشاعر واحتلال أفكار وأولويات أخرى للجماهير. (مجاهد، شيبه، و الخليفة، 2010)

ويقول "صالح أبو اصبع": "التلفزيون يؤثر في نظرة الإنسان لما حوله وفي قيمه ويؤثر في قدرته على التمييز بين الحقيقة والخيال ويعزل بين الناس ويبتتهم ويقدم نماذج للاحتذاء في السلوك، المظهر، المواقف واللغة. (طالة، 2014) ويضيف أن التلفزيون يمكن أن يكون عاملا مساعدا في التنشئة الاجتماعية ويغرس القيم السائدة، ويعزز الشعور بالانتماء الوطني والقومي، كما يمكن أن يزود المتلقي بالمعلومات الجديدة، ويزيد من ثروته اللغوية ويعلمه بعض أنماط السلوك الجيد. (طالة، 2014) وذلك لسعة انتشاره وكثافة مضامينه وقدراته الهائلة في التأثير على القيم والسلوكيات والمواقف وهي سمة لا تستطيع أية وسيلة من وسائل الاتصال الجماهيري الحالية أن تنافسها. (شطاح، صفحة 2006) إن الأساس في دراسة التأثير هو ملاحظة التغيرات السيكولوجية التي تحدث أثناء عملية المشاهدة مثل تغييرات الوجه، تحرك حدقة العين، تقلص العضلات او انبساطها وتؤدي هذه العوامل جميعا الى نتيجة معينة هي احداث تغير في الاتجاهات النفسية وقيم وأفكار الافراد والمشاهدين. (حمدي، بوسعدية، وقرناني، 2010)

وبناء على ذلك نجد العديد من القنوات الفضائية الجزائرية تولي اهتماما بهذا الجانب في مادتها الإعلامية ومن بينها القناة الفضائية "الجزائر N1" التي تبث برنامج "طبيبك النفسي"، هذا ما يجعلنا نطرح التساؤل الرئيسي التالي:
ما هو دور برنامج "طبيبك النفسي" الذي يعرض على قناة "الجزائر N1" في تعزيز قيمتي الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز؟

وللإجابة على هذا التساؤل الرئيس، نطرح التساؤلات الفرعية الآتية:

- ما هي أكثر المواضيع بروزا في حلقتي "الاكتئاب" و "الرهاب الاجتماعي" من برنامج "طبيبك النفسي"؟
- ما هي القيم النفسية الواردة في حلقتي "الاكتئاب" و "الرهاب الاجتماعي" والاهداف المرجو تحقيقها؟
- من هم الشخصيات الفاعلة في الحلقتين وماهي الاستمالات الاقناعية التي تم استخدامها لعرض قيمتي "الثقة في النفس" و "الدافعية للإنجاز"؟
- ماهي اللغة والأساليب المستخدمة في الحلقتين لعرض قيمتي "الثقة في النفس" و "الدافعية للإنجاز"؟

I. منهجية البحث:

1. تحديد المفاهيم:

1.1 / الدور:

أشار "سيد علي شتا" في تعريفه لمصطلح "الدور" على أنه: هو السلوك الفعلي للشخص الذي يشغل الدور، فإذا ما راجعنا أداء الدور في الحياة الفعلية وجدنا أن هناك هوة بين ما سوف يفعله الناس وما يفعلونه

بالفعل وذلك يرتبط إلى حد ما باختلاف الناس في الكيفية التي يحققون بها الحقوق والواجبات المرتبطة بأدوارهم وهنا يستدل بما ذهب إليه "بول سوكورد" و "كارل باكمان" اللذان ميزا بوضوح بين توقعات الدور وسلوك الدور، إذ ان التوقعات تمثل الكيفية التي يفترض أن يتصرف بها الفاعلون، في حين أ سلوك الدور يشير لممارسة دور معين أي السلوك الفعلي في ضوء التوقعات". (نوي، 2010، صفحة 26)

✓ التعريف الاجرائي:

الدور هو مجموعة المهام التي يقوم بها الانسان أو جهة معينة فاعلة في المجتمع على غرار القنوات التلفزيونية الفضائية التي تقوم بعدة أدوار في المجتمع تتمثل في الوظيفة الاخبارية، الترفيه والتسلية، الدعاية والاعلان، الاتصال الاجتماعي والعلاقات البينية، زيادة الثقافة والمعلومات وكذلك وظيفة التنشئة الاجتماعية المتمثلة في تكوين المواقف والاتجاهات وغرس القيم والتعليم.

2.1/ تعزيز القيم:

تعمل وسائل الاعلام خاصة التلفزيون لما يتمتع به من خصائص الصوت والصورة والحركة على تثبيت القيم وترسيخها لدى الجمهور وذلك من خلال عملية التكرار، فعرض وسائل الاعلام لقيم معينة وتكرارها عدة مرات يجعلها تترسخ في ذهن المتلقي وهذه المرحلة تعد أساسية في ترسيخ القيم وتعزيزها. (بن عروس، 2021)

✓ التعريف الاجرائي:

عملية تعزيز القيم في سياق دراستي تتمثل في الدور الذي تقوم به القنوات الفضائية التلفزيونية في عملية ترسيخ قيم نفسية معينة تساعد على تخطي الامراض والنجاح في الحياة وذلك بعد القيام بعملية تغيير للصور الذهنية البالية التي جعلت الكثير من الاشخاص يتألمون ويعانون في صمت، وذلك من خلال اتباع عدة أساليب معروفة عن وسائل الاعلام الجماهيرية كالتكرار والابحار والاقناع وغيرها من الاساليب المتبعة.

3.1/ الثقة في النفس:

يعرف "باتريس راس **Patrice RAS**" الثقة بالنفس في كتابه "Estime de soi,Confiance en soi,Amour De Soi" على أنها: تلك القيمة التي يمنحها الانسان لنفسه بطريقة شعورية أو لا شعورية حيث تسمح بتلبية احتياجات الاعتراف بذاته وأيضاً قدرته على مواجهة وضعيات ومواقف خاصة (Ras, 2021, p. 11/12)

✓ التعريف الإجرائي:

الثقة بالنفس هي ما يظن الانسان أنه قادر على فعله وإنجازه وتحقيقه والنجاح فيه، بمعنى اخر هي القدرة على ابداء الفعل، أي الشعور بإمكانية تجاوز الصعاب والتحديات، وإظهار القدرات واستثمارها نحو الهدف المنشود في الحياة، ويصدق ذلك الشعور بالفعل والإنجاز في أرض الواقع.

4.1/ الدافعية للإنجاز:

يعرف عالم النفس الامريكي "ديفيد ماكلييلاند" صاحب نظرية الحاجة (والمعروفة أيضا باسم نظرية الاحتياجات الثلاثة)(Three Needs Theory) الدافعية للإنجاز على أنها: "تكوين فرضي يعني الشعور أو الوجدان المرتبطة بالاداء حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز، وأن هذا الشعور يعكس شقين رئيسيين هما الأمل في النجاح والخوف من الفشل أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وبلوغ المستوى الافضل. (خويلد، 2005، صفحة 41)

✓ التعريف الإجرائي:

هي حالة شعورية تدور حول الرغبة والحاجة الدائمة في تحقيق هدف ما على أرض الواقع والتغلب على المماثلة، وتتصف هذه الحالة الشعورية بالفتور من فترة لأخرى بسبب العديد من العوامل مما يؤدي إلى الانقطاع عن العمل وكلما كانت الأسباب الدافعة لتحقيق الهدف قوية كلما استطاع الانسان الحفاظ على حماسه متقدما.

2/ منهج الدراسة:

يعرف المنهج الوصفي أنه أحد مناهج البحث يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا يعبر عنه تعبيرا كيفيا أو كميا ويهتم بالوصول إلى استنتاجات في فهم هذا الواقع وتطويره، والتعرف على الاتجاهات والقيم عند الأفراد والجماعات ودراسة خصائص النمو والتطور لديهم. (محمد علي، 2012)

وهذا المنهج يتلاءم مع دراستي حيث سأقوم بوصف وتحليل مضمون حلقتين من برنامج "طبيبك النفسي" في قناة الجزائر N1 ثم سأعبر عن هذا التحليل كميا باستخدام أداة تحليل المضمون، وأحاول ربط العلاقة بين المتغيرات كما هي في الواقع وكما يعرضها البرنامج من خلال حلقتيه.

3/ أدوات جمع البيانات:

سوف أستخدم في دراستي أداة تحليل المحتوى الذي يعرفه "بيرنارد بيرلسون" أنه طريقة للبحث تهدف التوصل إلى وصف موضوعي ومنهجي وكمي للمضمون الواضح للاتصال. (الديسي، 2017)

4/ استمارة تحليل المحتوى:

استمارة تحليل المحتوى هي أداة التحليل التي يصممها الباحث لتساعده في جمع البيانات المطلوبة ورصدها لإيجاد معدلات تكرارها، وتحتوي هذه الاستمارة عادة على البنود الرئيسية التي سيشملها التحليل وكذلك على عناصرها الفرعية. (سبي، 2020/2019)

5/ فئات التحليل:

1.5/ فئات المضمون (ماذا قيل؟):

1.1.5/ فئة الموضوعات: حسب هذه الفئة قمت بتحديد المواضيع الرئيسية الواردة في حلقتي "الاكتئاب والرهاب الاجتماعي" اللتان تمثلان عينة الدراسة المختارة ثم تصنيفها إلى مواضيع فرعية، وعليه فقد تم معالجة "مرض الاكتئاب" و"الرهاب الاجتماعي" في البرنامج وفق الطريقة التالية: ذكر أسباب الأمراض وأعراضها ثم العواقب المترتبة عنها وأخيرا كيفية علاجها، وقد جاءت المواضيع الفرعية التي وردت في الحلقتين كالتالي:

أ/ موضوع الاكتئاب:

- ✓ المواضيع الخاصة بأسباب الاكتئاب هي: الخوف، القلق، الغضب، تقدير الذات المنخفض، بطالة أو تقاعد، مشاكل عائلية، الولادة، تفكير سلبي وذهنيات خاطئة، أسباب وراثية.
- ✓ المواضيع الخاصة بأعراض الاكتئاب هي: تغير في السلوك، القلق، نقص أو زيادة في الشهية، نقص أو زيادة في الوزن، اضطرابات النوم، اختلال الحياة المهنية والدراسية، فرط الحركة، أعراض ذهانية، الغضب، فقدان الشغف، التبلد، العزلة، فقدان الثقة في النفس (أفكار سلبية سوداء).
- ✓ المواضيع الخاصة بمخاطر الاكتئاب هي: العزلة والانطواء، مشاكل في العلاقات الاجتماعية والعائلية، مشاكل اقتصادية بسبب الانقطاع عن العمل أو الدراسة، الانتحار.
- ✓ المواضيع الخاصة بعلاج الاكتئاب هي: العلاج بمضادات الاكتئاب، علاج بالرنين المغناطيسي، علاج بالكهرباء، علاج معرفي سلوكي، علاج نفسي واجتماعي، تكفل طبي في المستشفى، اختبار عقلي، تصحيح ذهنيات وأفكار خاطئة، ضرورة الارادة لاتخاذ خطوة العلاج والتوجه الى الطبيب العقلي والنفسي.

ب/ موضوع الرهاب الاجتماعي:

- ✓ المواضيع الخاصة بأسباب الرهاب الاجتماعي: الخوف، الخجل، القلق، فقدان الثقة في النفس وضعف تقدير الذات، تربية الوالدين الخاطئة التي تكون اما بالقمع أو التثمر، تفكير سلبي، أسباب وراثية.

✓ المواضيع الخاصة بأعراض الرهاب الاجتماعي هي: الخوف من التقييم السلبي بسبب التفكير السلبي، القلق، التوتر، نوبات الهلع، التعرق، تسارع ضربات القلب، رجفة في الجسم والصوت، جفاف الفم، احمرار الوجه، صعوبة في التنفس، عجز وتوقف الحياة المهنية أو الدراسية، عزلة، تهرب.

✓ المواضيع الخاصة بمخاطر الرهاب الاجتماعي هي: العجز، خلل أو توقف الحياة المهنية أو الدراسية بسبب التهرب، المخدرات، العزلة عن المجتمع، اكتئاب، ضعف الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات.

✓ المواضيع الخاصة بعلاج الرهاب الاجتماعي هي: تعزيز الثقة بالنفس، عدم الاكتراث برأي الآخرين، العلاج بالدواء الكيميائي، الرياضة، الأكل الصحي، النوم المبكر، اتخاذ قرار التغيير والعلاج المبكر وكسر الطابوهات والعقد الاجتماعية، علاج معرفي سلوكي.

2.1.5/ فئة القيم النفسية:

تضمنت هذه الفئة ذكر أعراض مرضي "الاكتئاب" و"الرهاب الاجتماعي"، وأيضا الأسباب والعواقب، ثم تقديم كيفية علاجها نفسيا وعقليا وسلوكيا ومعرفيا، وكذلك محاولة بناء الثقة لدى المشاهد نحو البرنامج أولا ثم نحو الطبيب العقل العقلي والنفسي، هذه الثقة هي التي سوف تخلق دافعا لاتخاذ خطوة "الانجاز" على أرض الواقع والمتمثلة في الذهاب الى الطبيب النفسي للعلاج بعد كسر حاجز الخوف، كما كان هناك تحفيز على المضي قدما والنجاح.

3.1.5/ فئة الأهداف:

لقد كان الهدف الرئيسي المعلن عنه في حلقتي "الاكتئاب" و"الرهاب الاجتماعي" يتمثل في تصحيح النظرة الخاطئة للمجتمع حول دور الطبيب العقلي والنفسي الذي يعتبره الكثيرون "طابو" وأن من يتعالج عنده سوف يحمل "وصمة عار"، هذه الذهنية الخاطئة تسببت في خلق عقدة الخوف لدى الأفراد من أن يفصحوا عن معاناتهم النفسية وتركتهم يتألمون في صمت خوفا من هذه النظرة.

4.1.5/ فئة الاستمالات الاقناعية:

وهي التي تمكننا من تحديد الأساليب التي يوظفها المرسل لاستثارة المشاهدين وإقناعهم بالأفكار التي يتبناها المحتوى الإعلامي ولأجل التحليل الدقيق لهذه الفئة تم تصنيفها إلى ثلاث أقسام:

✓ الاستمالات العاطفية: ونقصد بها أسلوب المرح والفكاهة، والاستعانة بمختصين في الطب العقلي والنفسي.

✓ الاستمالات العقلية: وتتضمن الاستشهاد بالإحصائيات، والاستشهاد بقصص واقعية، والأمثلة.

✓ الاستمالات التخويفية: شملت التأييب، التخويف من مخاطر صحية ونفسية والاجتماعية للأمراض.

5.1.5 / فئة الشخصيات المستخدمة في عرض القيم: هي التي تتمكن بموجبها من تحديد الشخصيات الفاعلة في المادة الإعلامية التي تقوم بعرض القيم، وفي دراستي شملت المذيع "قمر الدين بوزيد" والضيف الدائم الدكتور "العيقة" وهو مختص في الأمراض العقلية والنفسية وأطباء آخرون في نفس الاختصاص، وكذلك أصداء الشارع.

2.5 / فئات الشكل (كيف قيل؟):

1.2.5 / فئة اللغة المستخدمة في عرض القيم:

تستهدف تحليل اللغة المستخدمة في الحلقتين والتعرف على النمط اللغوي السائد في تقديم معلومات معينة ومدى استخدام المستويات اللغوية المناسبة للجمهور المستهدف.

2.2.5 / فئة أساليب عرض القيم:

تعبّر هذه الفئة عن الأسلوب المتبع في عرض القيم وقد تم تقسيمها إلى: أسلوب عرض القيم: وقد تم عرضها عن طريق أسلوب مباشر وأسلوب غير مباشر وأيضا نوع عرض القيم.

6 / وحدات التحليل:

لقد اخترت وحدة "الفكرة" والتي تعني أي جملة أو عبارة تضمنت فكرة "الثقة في النفس" و"الإنجاز" في الحلقتين، حيث تم تسجيل تكرار للقيمتين كل مرة كانتا تردان ضمن جمل و عبارات يفهم من خلالها القيميّتين التي أبحث عنهما.

7 / مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث في بحوث التحليل هو: مجموع المصادر التي نشر أو أذيع فيها المحتوى المراد دراسته خلال الإطار الزمني للبحث. (مرياي و بن عواطة، 2018/2019)

وبالنسبة لدراستي فإن مجتمع الدراسة يتمثل في برنامج "طبيبك النفسي" الذي تنتجه وتبثه قناة الجزائر N1، التي قمت باختيارها لأنها تقدم مادة إعلامية ذات محتوى نفسي يتلاءم مع موضوع دراستي التي تستهدف الاهتمام بالصحة النفسية، إضافة إلى أنها قناة مفتوحة وغير مشفرة ويمكن للجميع مشاهدتها وأيضا سهولة الحصول على المواد الإعلامية لتحليلها.

✓ **التعريف بقناة الجزائر N1:** قناة الجزائر EL DJAZAIR N1 هي قناة جزائرية عامة تتميز بخطة برامج تقوم

على التنوع وتهدف لتكون وسيلة إعلامية عصرية تواكب اهتمامات الأجيال خاصة الشباب، تملك طاقما شبابيا، وتعرض شبكة برمجية متنوعة ثقافية وترفيهية واجتماعية، ويصل إرسالها عبر (القمر الاصطناعي نايل

سات)، كما أنها تطمح لإحداث تغيير في نمط البرامج التقليدية ولهذا فهي تتبع استراتيجية لابتكار برامج تستقطب جمهورا أكثر. (منير 2021 ،

✓ التعريف ببرنامج "طبيبك النفسي":

هو برنامج يعرض محتوى نفسي يقدمه المنشط "قمر الدين بوزيد" تتراوح مدته بين 44 دقيقة إلى ساعة تقريبا يعالج مواضيع نفسية متنوعة باستضافة طبيب مختص في الأمراض العقلية والنفسية بصفة دائمة طيلة الموسم إلى جانب أطباء آخرين في نفس الاختصاص.

قدم البرنامج 15 حلقة هي كالتالي: العدد 1: "الاكتئاب"، العدد 2: "الوسواس القهري"، العدد 3: "اضطرابات النوم"، العدد 4: "الانتحار"، العدد 5: "السمنة"، العدد 6: "الطلاق"، العدد 7: "اضطراب ما بعد الصدمة"، العدد 8: "نوبات الهلع"، العدد 9: "اكتئاب ما بعد الولادة"، العدد 10: "نوبات القلق"، العدد 11: "الخرف"، العدد 12: "الرهاب الاجتماعي"، العدد 13: "الأعراض النفسية المصاحبة للصرع"، العدد 14: "تأثير الرياضة على الصحة العقلية والنفسية"، العدد 15: "توهم المرض".

8/ العينة:

تعرف العينة بأنها شريحة أو جزء من مجتمع الدراسة يحمل خصائص وصفات هذا المجتمع، وتمثله تمثيلا دقيقا فيما يخص الظاهرة موضوع الدراسة. (مزهرة، مناهج البحث الاعلامي ، 2014)

✓ حجم العينة وطريقة اختيارها: لقد قمت باختيار بطريقة قصدية تحكمية حلقتين من أجل تحليل محتواهما وهما

حلقتي "الاكتئاب" و"الرهاب الاجتماعي" وذلك بسبب أنهما تتناسبان تماما مع القيمتين النفسيتين اللتين اخترتهما للبحث "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز" حيث أنه في هذين المرضين بالذات "الاكتئاب" و"الرهاب الاجتماعي" فإن الثقة بالنفس والدافع لإنجاز أي شيء في الحياة يعتبران من أهم أعراض ومخاطر هذين المرضين وذلك بالطريقة التالية: في "الاكتئاب": بسبب كثرة الآلام والأحزان التي يتعرض لها الشخص المكتئب في حياته فإنه يفقد "الثقة في نفسه" والنتيجة الحتمية التي تتبع ذلك هي انعزاله عن محيطه وتوقفه عن إنجاز أي شيء وقد يصل به الأمر في حالات الاكتئاب الحادة إلى إيقاف حياته كليا أي الانتحار.

و في "الرهاب الاجتماعي": بسبب التربية الخاطئة التي يتعرض لها الشخص في طفولته من طرف محيطه والمتمثلة في العنف والقمع والتنمر الى جانب مختلف التجارب السلبية السابقة فإنه يفقد "الثقة في نفسه" ويؤدي ذلك حتميا إلى

توقف "الانجاز" في أرض الواقع بسبب خوفه المؤدي إلى هروبه من كل المواقف الاجتماعية في العمل والدراسة وانعزاله واختلال أو توقف نشاطات حياته الطبيعية كليا.

وعليه فان القيمتين موضوع دراستي "الثقة في النفس" و "الانجاز" تربطهما علاقة سببية في هذين المرضين بالذات اللذين يكون توقف الانجاز والفعل فيهما من بين أهم الأعراض والعواقب إن لم يتم علاجها وهذا حسب ما جاء في تحليل أطباء البرنامج وهم : "جليل العيفة"، "محموظ بلحوت"، "العربي نسيبة" وهم أطباء مختصين في الطب العقلي والنفسي، فوجود "الثقة في النفس" يدفع إلى تحقيق "الانجاز" وفقدانها يمنع تحليه.

✓ وهنا سوف أوضح كيف تم تناول قيمتي "الثقة بالنفس" و "الدافعية للإنجاز" في حلقتي الاكتئاب والرهاب الاجتماعي:

- 1/: المذيع "قمر الدين بوزيد" كان طيلة فترة بث الحلقات يدعو المشاهدين إلى أن يثقوا في القائمين على البرنامج وأن يعرضوا مشاكلهم النفسية على الأطباء لأن الأمر سوف يتم في سرية تامة دون ذكر أي معلومات تكشف عن هوياتهم.

هذه المرحلة الأولى تطلبت أن يتحلى المشاهدون والمتفاعلون مع صفحات البرنامج الاجتماعية بالثقة بالقائمين عليه كي يتفاعلوا، بتعبير أدق فان "الثقة" في البرنامج تدفع إلى "الانجاز" وهو عرض المشكل النفسي خلال الحلقات.

2/: كانت دعوة المذيع والأطباء العقلين والنفسيين في البرنامج المشاهدين والمتفاعلين إلى "الثقة" في الطبيب النفسي من ناحية والى تصحيح صورة الطبيب النفسي والعقلي في ذهن الوعي الجمعي الجزائري الذي يعتبره "طابو" و"وصمة عار" تلصق بالمتعالم عنده، وبالتالي فان تصحيح هذه الفكرة الخاطئة والثقة فيه تدفع الشخص الذي يعاني من مشاكل نفسية إلى اتخاذ خطوة العلاج.

3/: وهي طريقة العلاج التي يتبعها هؤلاء الأطباء لمعالجة مرضى "الاكتئاب" و"الرهاب الاجتماعي" وذلك بتعزيز ثقة المريض في نفسه ومساعدته على التخلص من أفكاره السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية حتى يتمكن من الرجوع إلى الحياة الطبيعية والخروج من العزلة والعجز أو حتى الانتحار إلى الانجاز وممارسة نشاطات الحياة العادية وحتى النجاح وتحقيق الأحلام، بالإضافة إلى القيام بعلاجات أخرى تم ذكرها في حلقتي البرنامج.

II. / منظور الدراسة:

يتمثل المدخل النظري للدراسة في نموذج التنمية لـ "ولبر شرام" الذي قال: أن وسائل الإعلام تهيء المجال للتنمية بما تبثه من أفكار جديدة حولها وبما تحشده من تأييد لها. (مراهرة، نظريات الاتصال ، 2012)

ولقد عرض ثلاث وظائف ضرورية لعمليات الاتصال الجماهيري خاصة في مجال التنمية الشاملة من بينها: وظيفة التنشئة التي يتعلم من خلالها أفراد المجتمع الجدد المهارات التي تنفعه المجتمع وتساعد على تطوره. (مزاورة، نظريات الاتصال، 2012) ومن ناحية أخرى سنتطرق إلى نظرية الغرس الثقافي لـ "جورج جرينر" التي تستهدف دراسة تأثيرات وسائل الإعلام التراكمية الطويلة المدى، ذلك أن "الغرس" يشير إلى تقارب إدراك جمهور التلفزيون للواقع الاجتماعي والتشكيل طويل المدى لتلك الإدراكات والمعتقدات عن العالم نتيجة للتعرض لوسائل الإعلام، تشير هذه النظرية في أبسط أشكالها إلى أن التعرض إلى التلفزيون يزرع بمهارة مع مرور الوقت مفاهيم المشاهدين عن الواقع، وذلك لأن التأثير على المشاهدين الذين يكترون من مشاهدة التلفزيون يكون له تأثير على ثقافتهم كلها والتلفزيون هو وسيلة للتنشئة الاجتماعية لمعظم الناس في أدوار موحدة وسلوكيات وتمثل مهمته في كلمة التثقيف.

وأكد الباحث الأمريكي "جورج جرينر" على أن التلفزيون أصبح قوة مهيمنة على الكثير من الناس ومصدرا رئيسيا لبناء تصوراتهم عن الواقع الاجتماعي، وبالتالي فإن العلاقة بين التلفزيون والأفكار المكتسبة يكشف عن مدى إبراز أهمية دور التلفزيون في اكتساب القيم والتصورات المدركة للواقع الاجتماعي وبذلك أصبح الواقع الإعلامي المدرك من التلفزيون هو ما يعتمد عليه الفرد في علاقاته مع الآخرين مما يستلزم استخدام مدخل مختلف عن المداخل التي تستخدم في دراسة تأثير تلك الوسائل. (المزاورة، 2012)

III. مناقشة النتائج:

1- أكثر المواضيع التي وردت في موضوع الاكتئاب هي المواضيع التي تناولت أعراض المرض وأيضا التحذير من مخاطره وعواقبه الصحية والنفسية التي قد تصل إلى الانتحار، ثم مواضيع أسباب المرض وأيضا التوجيه والإرشاد وذكر كيفية العلاج منه، حيث أشارت الأرقام إلى أن المواضيع التي كانت أكثر بروزا في حلقة "الاكتئاب" هي المواضيع الخاصة بأعراض وعواقب الاكتئاب حيث نالت أكبر نسبة والتي بلغت 30% بعدها جاءت المواضيع الخاصة بأسباب الاكتئاب وطرق العلاج منه حيث بلغت النسبة بالتساوي 20%.

إن التعريف بأعراض المرض ومخاطره هو أمر جيد، غير أنه كان من الأجدر أيضا التركيز على ذكر أسباب هذا المرض لمعرفة الوقوف عليها بهدف الوقاية من "الاكتئاب" قبل الوقوع فيه، وكذلك كان ينبغي إعطاء أهمية أكبر للحلول أي كيفية علاجه والخروج منه، فبدلا من التركيز على التشخيص والحث المستمر على زيارة الطبيب فقط، كان لا بد أيضا من إعطاء طرق العلاج للمشاهدين فهناك من يتعذر عليه دفع تكاليف العلاج أو قد توجد عراقيل أخرى تمنع من زيارة عيادة الطبيب العقلي والنفسي.

2- أكثر المواضيع بروزا في حلقة "الرهاب الاجتماعي" كانت ذكر الأسباب والتي تمثلت أكثرها في التربية الخاطئة

للوالدين اتجاه الأطفال، حيث أشارت النسب إلى أن المواضيع التي تناولت أسباب الإصابة بهذا المرض قد نالت حصة

الأسد في الحلقة بنسبة 37.5% تلتها المواضيع التي أشارت إلى الأعراض ثم طرق العلاج وأخيرا المواضيع الخاصة

بالعواقب بنسبة 17.5%.

حيث أكد الأطباء أن أكثر ما يسبب الرهاب الاجتماعي للإنسان هو التجارب السيئة السابقة للشخص المصاب الذي

يكون حتما تعرض للقمع والتعنيف في صغره وقد يكون أيضا تعرض للتنمر والسب مما يضعف تقديره لذاته وينقص ثقته

بنفسه او يفقده إياها كليا ويحصل له أيضا تثبيط سلوكي، وقد كان الأطباء طيلة الحلقة يوجهون رسائل للأولياء بتصحيح

طريقة معاملتهم لأولادهم وإرشادهم نحو التربية السليمة التي تبني شخصية واثقة قوية.

3- حسب تحليلنا للمضمون فإننا نرى أن حلقة "الاكتئاب" ساهمت في بناء الوعي الصحي لدى المتلقين، حيث أنها

تطرقت لأسباب الاكتئاب التي كان أبرزها حسب الدكتور "جليل العيفة" هو عامل الوراثة الذي يحدث خلل على

مستوى الدماغ، وبصورة أدق خلل على مستوى مستقبلات هرمونات الدوبامين والسيروتونين المسؤولة عن السعادة وهي

هرمونات نقصها يسبب الاكتئاب، وعليه فقد كانت أكبر نسبة من نصيب العوامل الوراثية التي تمثلت 34.09%

حيث وضح أن الشخص الذي أصيب والداه أو أحد أشقائه أو توأمه بالاكتئاب فانه يكون معرض أكثر من غيره إلى

الإصابة به هو الآخر، لأنه يرث هذا الخلل، كما أن مناطق التفكير تكون متضررة في المخ، ونجد أن النسبة الثانية

لأسباب الاكتئاب 18.18 كانت فيزيولوجية أيضا وهي الولادة عند المرأة، حيث أن "الاكتئاب ما بعد الولادة" مشهور

جدا في أوساط النساء، وقد أرجع ذات الدكتور السبب في ذلك إلى "هرمون الاستروجين" الذي يكون موجود في جسم

المرأة طيلة فتر الحمل ويختفي بعدها وهو هرمون يحمي من هذا المرض، بعدها نجد المشاكل العائلية التي قد تفرز بدورها

الكثير من الآثار السلبية التي تصل للاكتئاب، وأيضا التفكير السلبي والاعتقادات والذهنيات الخاطئة وأيضا تقدير الذات

المنخفض ونقص الثقة بالنفس والقلق والفراغ والبطالة، كما أن المصاب بالاكتئاب يعاني العديد من الأعراض التي يمكن

من خلالها تشخيص الإصابة به وقد جاءت نسب الأعراض بالشكل التالي: أكبر نسبة حسب تشخيص الأطباء في

الحلقة من نصيب الأفكار السلبية السوداء وفقدان الثقة في النفس وضعف تقدير الذات بـ 24.16% كأبرز الأعراض

التي تصيب الإنسان المكتئب، تليها "العزلة" بـ 17.5%، ثم تنجر عنها الاضطرابات في الشهية والنوم والقلق ونقص أو

زيادة الوزن وأيضا التبدل الذي يسبب اختلال في الحياة المهنية والدراسية وفقدان الشغف. فإذا لم يتم العلاج فان هذا

المرض قد يؤدي إلى عواقب وخيمة جدا أخطرها الانتحار وفعلا فقد مثل أكبر نسبة في نسب المواضيع التي تطرقت إلى

مخاطر الاكتئاب بـ: 31.52% وهو الأمر الذي كان الأطباء " جليل العيفة" و "محفوظ بلحوت" يحذرون منه باستمرار طيلة وقت بث الحلقة.

أما بالنسبة لكيفية علاج "الاكتئاب" أكبر نسبة كانت من نصيب العلاج المبكر باتخاذ قرار العلاج عند الطبيب العقلي والنفسي بـ 37.66% وذلك يحصل من خلال تصحيح الذهنيات والأفكار الخاطئة التي تم نسجها في الوعي الجمعي حول "طابو" الطبيب العقلي والنفسي بـ 27.27% هذه الفكرة هي ما تقف حاجز أمام علاج الأمراض النفسية والعقلية حسب تشخيص الأطباء، تليها العلاجات بمضادات الاكتئاب والعلاجات النفسية الاجتماعية وإذا تطلب الأمر التكفل الطبي في المستشفى.

4- بالنسبة لموضوع "الرهاب الاجتماعي" فقد ذكر الأطباء وهما "جليل العيفة" و"العربي نسيبة" أن من أهم أسباب الرهاب الاجتماعي هي التربية الخاطئة للأطفال والتي قد تعتمد على التعنيف والسب والشتم والتنمر والقمع الأمر الذي قد يسبب للأطفال ما يسمى بالتثبيط السلوكي والخوف فيفقدون الثقة في النفس وتقدير الذات، إضافة إلى أنه قد تكون هناك أسباب وراثية.

فالنسب في أسباب مرض "الرهاب الاجتماعي" كان أعلاها 36.53% التربية الخاطئة للوالدين ثم ضعف تقدير الذات كعامل ثاني بنسبة 30.76% مما يولد بالضرورة التفكير السلبي والخوف والخجل والتوتر وأسباب وراثية.

هنا نرى تأكيدا آخر على ما تطرقنا له في الإشكالية عن ارتباط قيمتي "الثقة في النفس" و"الإنجاز" حيث أن التربية الخاطئة تؤدي إلى تثبيط سلوكي وخوف وفقدان الثقة في النفس والنتيجة تكون حتميا هروب من المجتمع وتوقف للحياة الدراسية والعملية، كما يعاني مريض الرهاب من عدة أعراض كانت النسب التي مثلتها كالتالي: أبرز عرض كان العجز أي توقف الحياة المهنية والدراسية بـ 26.88% ثم يليه عرض التهرب إضافة إلى الخوف من التقييم السلبي نتيجة التفكير السوداوي وأيضا القلق والتوتر والعزلة، إضافة إلى الأعراض الجسمانية التي تحدث للشخص أثناء الموقف الذي يصيبه بالرهاب.

هذه الأسباب تؤدي حسبما ذكر الأطباء إلى توقف الحياة المهنية أو الدراسية وأيضا قد يصل الأمر إلى تعاطي المخدرات والاكتئاب وغيرها من الآفات التي تنجم عن الرهاب الاجتماعي، فقد جاءت نسب المواضيع التي تطرقت إلى مخاطر مرض الرهاب كالتالي: كانت أعلى نسبة 37.83% هي خلل أو توقف كلي للحياة الدراسية والمهنية كما أشار إلى ذلك الدكتور "جليل العيفة" وقال أنه يمكن أن يتحول هذا المرض إلى إعاقة كلية تتوقف معه الحياة الطبيعية بأنشطتها المختلفة مما يترتب عليه العزلة عن المجتمع وهي النسبة الثانية 17.56% ثم تتوالى النسب بين المخدرات الى ضعف الثقة بالنفس ليعتقد المرض أكثر ويتحول إلى اكتئاب .

ولهذا فقد أكد الأطباء أثناء الحلقة على ضرورة أن يكسر الناس في المجتمع الجزائري "طابو" الطبيب العقلي والنفسي ويتشجعوا ويتخذوا هذه الخطوة بالذهاب للعلاج ومساعدة أنفسهم حتى يتمكنوا من الاستمرار بشكل طبيعي في الحياة. وان المرضى لن يقوموا بهذه الخطوة "الانجاز" والذهاب للطبيب العقلي والنفسي إلا بعد أن يثقوا فيه ولهذا كان المذيع والأطباء طيلة فترة بث الحلقتين يقومون ببناء ثقة المشاهد في البرنامج والطبيب النفسي ويعملون على تصحيح المعتقدات والأفكار الخاطئة المنتشرة في المجتمع والتي تعتبر من يتعالج عنده "وصمة عار".

-بالنسبة للعلاج نسب المواضيع التي تطرقت إلى كيفية علاج مرض "الرهاب الاجتماعي" كانت أعلى نسبة 32.96% من نصيب العلاج المعرفي السلوكي أي يقومون باستبدال الأفكار السلبية التي تسيطر على المريض إلى أفكار ايجابية ثم يقومون بتعزيز ثقته بنفسه وهذا العلاج جاء بنسبة 30.76%، ومن أجل الحصول على هذه العلاجات قال الدكتور أنه يجب أولاً اتخاذ قرار التغيير والعلاج المبكر عند الطبيب العقلي والنفسي وكسر طابو "وصمة العار"، أيضا هناك العلاج بالدواء الكيميائي وضرورة إتباع أسلوب حياة صحي في الأكل والنوم والرياضة.

وهذه الحلقة أيضا ساهمت في بناء ورفع الوعي الصحي وأجابت على العديد من التساؤلات التي كانت تصل البرنامج وصححت الكثير من المفاهيم الخاطئة التي تعتبر حواجز ضد تلقي العلاج.

5- فئة القيم النفسية في حلقة "الاكتئاب" كانت القيم النفسية الأبرز هي التحذير من عواقب المرض بنسبة 20.61 %

ثم جاءت قيمة تقديم النصح والتوجيه والإرشاد للمرضى والمتلقين في محاولة لبناء الوعي الصحي النفسي والعقلي وكسر الذهنيات الخاطئة التي مازالت ترى أن الطبيب العقلي "وصمة عار" حيث كانت هذه القيمة النفسية الأبرز التي ركزت عليها كل الشخصيات الفاعلة في البرنامج بنسبة 18.32%، ثم توضيح أسباب الإصابة بعدها الحث على التفكير الايجابي والتحفيز وزرع الأمل في الشفاء وتوسيع الآفاق أمام من ضاقت بهم السبل، وأيضا المحاولة المستمرة لبناء ثقة المشاهد في الطبيب والتشجيع على الانجاز المتمثل في الذهاب للعلاج المبكر.

-في "الرهاب الاجتماعي" كانت القيمة الأبرز هي تقديم النصح والإرشاد والتوجيه الطبي بنسبة 22.05% ثم بعدها مباشرة قيمة الحث على الانجاز بنسبة 19.11% والمقصود به اتخاذ خطوة نحو العلاج المبكر ثم ذكر مخاطر المرض وأسبابه ومحاولة بناء ثقة المتلقي في الطبيب وأيضا تعزيز الثقة بالنفس والحث على التفكير الايجابي.

بناء على هذه النسب فقد حرص برنامج "طبيبك النفسي" في حلقاته: "الاكتئاب" و "الرهاب الاجتماعي" على التعريف بمخاطر الأمراض النفسية والتحذير منها من أجل الوقاية منها كذلك المساهمة في رفع الوعي الصحي وتكوين ثقافة نفسية للمتلقين من خلال إرشادهم وتشخيص الأمراض وكسر الطابوهات التي تمنع المرضى من العلاج وتلقي المساعدة الطبية بسبب الخوف من وصمة العار، وتصحيح الذهنيات وحثهم طيلة وقت البرنامج على ضرورة الذهاب للطبيب العقلي من

أجل تلقي العلاج المبكر قبل أن تتفاقم الأمراض النفسية وتنتج عنها مخاطر لا تحمد عقبها كالانتحار في مرض الاكتئاب والمخدرات والتوقف الحياة المهنية والاجتماعية في الرهاب الاجتماعي، إضافة إلى محاولة تعزيز الثقة بالنفس لدى الأشخاص المصابين المتفاعلين مع البرنامج وتبين أنها هي مربط الفرس لتخطي هذه الأمراض.

وبذلك فإن برنامج طبيبك النفسي قد وضح أهمية الثقة في النفس وضرورة التحلي بها من أجل أن يتجلى الانجاز في الحياة هذا الانجاز بكل صوره وأشكاله وفي جميع المجالات والقصد منه القيام بفعل أو نشاط في الحياة اليومية بصورة طبيعية أي عدم اختلال أو توقف أنشطة الحياة، وأيضا في سياق دراستي كان المقصود بهذه القيمة النفسية كذلك هو عند الإصابة بمرض نفسي أو عقلي لا بد من وقف المعاناة باتخاذ خطوة نحو العلاج تتمثل في الذهاب للطبيب العقلي والنفسي، وهو الأمر الذي كان يدعو له المذيع والأطباء الحاضرين، وعليه فإن البرنامج يدعم القيم النفسية الايجابية التي تساعد الشخص على التقدم بشكل سلس في حياته والاستمرار والقضاء على كل العراقيل.

6- فئة الأهداف: النسب الممثلة للأهداف التي يصبو الي تحقيقها البرنامج في حلقة "الاكتئاب" كان هدف التوجيه والإرشاد وتشخيص الأمراض أكبر نسبة بـ 37.93% حيث أن مقدم البرنامج كان طيلة وقت بث الحلقة يعيد فكرة أنه يجب على الأفراد الحصول على المساعدة وقد تمثل ذلك في تشخيص الأمراض التي مثلت مواضيع الحلقات إضافة إلى تشخيص حالات المشاهدين المتفاعلين مع البرنامج، بعدها هدف تمكين المتلقين من الحصول على المساعدة الطبية للأشخاص في سرية تامة وحثهم على الذهاب للطبيب النفسي والعقلي للحصول على العلاج بنسب 18.10% متساوية ثم هدف القضاء على طابو الطبيب العقلي والذي يعتبر أكبر عائق يجس الناس داخل آلامهم إضافة إلى زرع الأمل وتوسيع الآفاق.

-أما بالنسبة للأهداف الخاصة بحلقة "الرهاب الاجتماعي" فنجد أيضا أن هدف التوجيه وتشخيص الأمراض مثل أكبر نسبة 35.35%، وقد كانت جاءت بقية الأهداف بنفس الترتيب لحلقة الاكتئاب نضيف على ذلك هدف زرع الثقة في النفس والحث على التفكير الايجابي الذي نال نسبا في الرهاب على عكس الاكتئاب.

فمن أبرز أهدافه التي حصلت على أعلى النسب هي التوجيه والإرشاد أي المساعدة الطبية للأشخاص وتشخيص الأمراض والتحذير من مخاطرها والحث على ضرورة العلاج منها بالذهاب إلى الطبيب النفسي والعمل طيلة البرنامج على بناء ثقة المتلقي في الطبيب العقلي وتصحيح الذهنيات الخاطئة المنتشرة حوله، كما هدف البرنامج الى تعزيز الثقة بالنفس وزرع الأمل، فقد كان المذيع طيلة الحلقات يعيد جملة أنه يجب على الأشخاص المرضى والمتألمين أن يحصلوا على المساعدة وفي سرية تامة.

7- فئة الشخصيات الفاعلة في عرض القيم: نسبة فعالية الأشخاص القائمين على البرنامج ومدى مساهمتهم في تقديم القيم النفسية وإيصالها للمتلقين كانت النسبة الأكبر في حلقة الاكتئاب للمذيع بـ 42.51%، بعدها الطبيب الضيف على الحلقة "محفوظ بلحوت" 25.98% ثم الطبيب الدائم إضافة لأصدقاء الشارع، وبالنسبة لحلقة الرهاب الاجتماعي كانت النسبة الأكبر للطبيب الدائم " جليل العيفة" ثم الطبيبة " العربي نسيبة" بعدها المذيع. كان "المذيع" من أكثر الشخصيات الفاعلة في حلقة "الاكتئاب" باعتبارها الحلقة الأولى وهو كان الموجه لسير البرنامج والتذكير بأهدافه وتصحيح الأفكار الخاطئة وتوجيه القيم النفسية المختلفة إضافة إلى الأطباء الذين كان لهم دور بارز أيضا في بناء الوعي الصحي. لقد كان العمل جماعيا وعمل فريق واحد غير أن في كل حلقة نجد إحدى الشخصيات تحصل على أعلى النسب وذلك للدور الكبير بالمقارنة مع غيرها في تحقيق أهداف البرنامج.

8- فئة اللغة المستخدمة:

نسبة اللغة المستخدمة من طرف شخصيات البرنامج في الحلقتين معا "الاكتئاب" و "الرهاب" بالنسبة لمقدم البرنامج استعمل اللغة العامية بالنسبة الأكبر 56.81% ثم العربية الفصحى ثم استعمل مزيج من اللغات ثم الأجنبية. أما الطبيب الدائم الحضور "جليل العيفة" فقد استعمل اللغة الأجنبية بنسبة أكبر 44.18% ثم العربية الفصحى ثم مزيج من اللغات وأخيرا العامية.

- ضيوف البرنامج الطبيب "بلحوت" والطبيبة "العربي" استعملوا اللغة الأجنبية بنسبة أكبر 47.67% ثم مزيج من اللغات ثم اللغة العامية واللغة العربية، وأصدقاء الشارع اعتمدوا على اللغة العربية ثم مزيج من اللغات. إن اللغة التي تم استخدامها في الحلقات المختارة في عينة الدراسة هي العامية بالدرجة الأولى ثم الفصحى بالنسبة للمذيع، والفرنسية والانجليزية في المرتبة الأولى بالنسبة للأطباء ثم يقومون بترجمة أقوالهم إما إلى العربية الفصحى أو إلى العامية ، وأصدقاء الشارع تكلموا بالفصحى والعامية ومزيج من اللغات.

حيث أننا نلاحظ أن اللغة التي تغطي على ثقافة المجتمع الجزائري هي مزيج من اللغات حيث أن الجزائري يستخدم في نفس الجملة العديد من اللغات للتعبير عما يخالجه، الأمر تجسد في البرنامج غير أن المذيع حاول التكلم كثيرا بالفصحى في حين الأطباء بالفرنسية غير أنهم كانوا في كل مرة يترجمون كلامهم.

9- فئة أساليب عرض القيم: أساليب عرض القيم النفسية بالنسبة لحلقة الاكتئاب اعتمدوا على أسلوب العرض المباشر بنسبة 88.88% وكذلك الأمر بالنسبة لحلقة الرهاب بنسبة 93.66%، فتحققت استفادة أكبر للمشاهدين وتوضيح أكبر للرسالة المرجو إيصالها، أما فيما يخص نوع عرض القيم فقد قدموا القيم في حلقتي "الاكتئاب" و "الرهاب" مدعمة بتحليل طبي ونفسي وعقلي وعلمي بنسبة 55% و 63.71% على التوالي، ثم تليها القيم المدعمة بأمثلة وقصص واقعية.

-لقد استعمل برنامج "طبيبك النفسي" في حلقاته الاستمالات العاطفية معتمدا أسلوب سرد القصص الواقعية وإعطاء أمثلة وذلك من أجل أخذ العبرة من تجارب الآخرين والتعلم منها كذلك الأمثلة من أجل توضيح وشرح أفضل للأفكار. وفي جانب الاستمالات العقلية فقد اعتمد القائمون على البرنامج بتقديم الحجج العلمية والعقلية من خلال التحليل الطبي للأمراض وتشخيصها من أجل الإقناع وتحقيق أهداف البرنامج، في المقابل اعتمدوا في الاستمالات التخويفية على التحذير من مخاطر الأمراض الصحية النفسية والجسدية والحث على ضرورة العلاج المبكر قبل تفاقم الأمراض.

✓ نتائج الدراسة في ضوء المقاربة النظرية:

لقد حدد عدد من الباحثين وظائف أجهزة الإعلام في وظيفتين أساسيتين الوظيفة الإعلامية الإخبارية والوظيفة الدافعية أو تنمية الوعي ويقصد بها دفع الجماهير إلى تغيير الأفضليات والأولويات والمشاعر واحتلال أفكار وأولويات جديدة محلها. (مجاهد، شيبه، و الخليفة، 2010)

وهذا ما توصلت إليه كنتائج من خلال تحليلي لنتائج دراستي وهي أن تنمية الوعي النفسي ودفع الجماهير إلى كسر الطابوهات ومحو وصمة عار الطبيب العقلي والنفسي وتصحيح الذهنيات الخاطئة ومحاولة بناء ثقة المشاهد نحو هذا الطبيب هذه الوظائف هي التي كان يقوم بها الأطباء والمذيع في برنامج "طبيبك النفسي" بلحقيقته المختارة في عينة دراستي "الاكتئاب" و "الرهاب الاجتماعي" مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والعقلية والجسدية ومنه تحسن إنتاجية المجتمع ككل.

فكما رأينا بعد تحليلنا لبيانات الجداول وتفسيرنا للنتائج أن فقدان الثقة في النفس إما كنتيجة للاكتئاب أو كعامل مسبب للرهاب الاجتماعي فان ذلك يتسبب في توقف تام للحياة الدراسية أو المهنية أو الاجتماعية للمصابين وانعزالهم تماما عن المجتمع ناهيك عن الانتحار فان هذه العواقب تتسبب في اختلال كبير للمجتمع وتراجع إنتاجيته وتطوره، وبالتالي فانه عند معالجة دواخل النفس البشرية والعمل على نزع كل العراقيل الحقيقية والوهمية التي تعيق التقدم فان عملية التنمية تتحقق، وقد تحققت التنمية الصحية والوعي الصحي من خلال البرنامج وإنقاذ ومساعدة حالات كثيرة حسبما صرح به المذيع.

كما أنني اعتمدت على نظرية "الغرس الثقافي" وهي من النظريات التي تؤمن بالآثار المعتدلة لوسائل الإعلام على المدى الطويل من خلال التعرض المستمر لوسائل الإعلام ومنها التلفزيون ومن خلال هذا التعرض يتمكن المشاهد من تكوين صورة ذهنية عن الواقع وتحقق له التنشئة الاجتماعية والثقيف، وعليه فاني توصلت من خلال نتائج دراستي أن برنامج

"طبيبك النفسي" في قناة "الجزائر N1" قد ساهم في نشر الثقافة الصحية في أوساط المجتمع الجزائري وساعد على تصحيح المفاهيم ومساعدة حالات على الشفاء وتصحيح ذهنيات خاطئة.

وعليه فان هذا البرنامج التوعوي قد قام بعملية التثقيف الصحي والتنشئة النفسية في المجتمع الجزائري بمحاولته القضاء على الذهنيات البالية التي لازالت ترى أن الطبيب النفسي وصمة عار ومحاوله بناء وعي صحي نفسي جديد ، من خلال بناء ثقة المشاهد والمتلقي عموما في الطبيب العقلي والنفسي هذه الثقة هي التي ستمكن المريض من الانجاز الذي نقصد به اتخاذ خطوة نحو التغيير والذهاب للطبيب للحصول على المساعدة والعلاج الذي سيعزز له ثقته بنفسه ومن ثم يستطيع تحقيق النجاح والمضي قدما في الحياة.

خاتمة

لقد حاولت من خلال دراستي هذه الموسومة ب: "دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة في النفس" و "الدافعية للإنجاز" ومن خلال قمت تحليلي لحلقتين من برنامج "طبيبك النفسي" وهما "الاكتئاب" و "الرهاب الاجتماعي" الذي يتم بثه على قناة الجزائر N1، معرفة إذا ما كانت القنوات الفضائية الجزائرية تساهم في بناء الوعي الصحي النفسي ونشر الثقافة النفسية نظرا لأن المشاكل النفسية والطبيب النفسي والعقلي لازال يعتبر من بين الطابوهات في المجتمع الجزائري ويشكل "وصمة عار" هذا المعتقد حبس الكثير من المصابين بأمراض نفسية في معاناتهم ومنعهم من اتخاذ خطوة نحو العلاج خوفا من نظرة المجتمع.

كما أن ثقافة المجتمع الجزائري تولي اهتماما بالأمراض الجسدية ولا تعطي اهتماما للمشاكل النفسية التي في كثير من الأحيان تكون سببا في حدوث أمراض جسدية، كما أنه غالبا المشاكل النفسية تكون السبب الرئيسي وراء العديد من الاخفاقات والفشل الدراسي والمهني والاجتماعي مثلا لعجز أو توقف عن الدراسة أو العمل أو إنهاء لعلاقات وصدقات مشاكل عائلية الإدمان على المخدرات والكحول، وقد تقضي على الحياة إطلاقا عندما يصل الأمر إلى الانتحار، ويحدث هذا عندما يهمل المصاب مرضه ولهذا وجب العمل على التوعية والتحسيس بالأهمية القصوى للأمراض النفسية وضرورة الحصول على العلاج المبكر ومعرفة أن المرض النفسي مثله مثل المرض الجسدي يحتاج إلى تشخيص وعلاج كي لا يتفاقم وأنه لا يعتبر وصمة عار، وان وسائل الإعلام إضافة إلى باقي وسائل التنشئة الاجتماعية في المجتمع يقع على عاتقها بناء هذا الوعي النفسي ونشر الثقافة النفسية والتحسيس بمخاطر الإهمال، من خلال برامجها التوعوية وهو ما لمستته في برنامج طبيبك النفسي بعد تحليلي للنتائج مع وجود بعض السلبيات فيه التي يمكن تداركها.

إن الحالة النفسية المتزنة تعتبر دافعا قويا للإنجاز في الحياة وتحقيق الأهداف والنجاح، لهذا فإنني أخلص إلى توصية بزيادة وتكثيف إنتاج وبث مثل هذه المادة الإعلامية النفسية في الفضائيات الجزائرية.

Bibliographie

- Ras, p. (2021). Estime de soi, Confiance en soi, Amour de soi . Jouvence.
- المسيرة :عمان .الاتصال وقضايا المجتمع .(2013). ت. أ. أحمد.
- دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة :عمان .دراسات اعلامية في تحليل المضمون .(2017). ا. ع. والديسي.
- دار المسيرة :عمان .نظريات الاتصال .(2012). م. المزاهرة.
- مجلة آفاق للعلوم .أثر وسائلالاتصال الجماهيري على منظومة القيم .(2021). ل. م. وبن عروس.
- كنوز الحكمة :الجزائر .تكنولوجيا الاتصال والاعلام الحديثة الاستخدام والتأثير .(2010). ي. قرناي & م. بوسعدية .ا. م. حمدي .
- جامعة ورقلة :ورقلة .الدافعية للإنجاز في ظل التوجيه المدرسي بالجزائر .(2005). أ. خويلد.
- 3.جامعة الجزائر /كلية علوم الاعلام والاتصال /غير منشورة :الجزائر .محاضرات ومدارس ومناهج .(2019/2020). ر. سبتي.
- دار الهدى :عين مليلة .قضايا الاعلام في زمن العولمة بين التكنولوجيا والايديولوجيا دراسات في الوسائل والرسائل .م. شطاح.
- Consulté le 06 29, 2022, sur www.mawdoo3.com: (2018, 11). ه. طالب.
- https://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D9%81%D8%B9%D9%8A%D8%A9
- أسامة للنشر والتوزيع :عمان .الاعلام الفضائي والتغريب الثقافي .(2014). ل. طالة.
- Consulté le 06 29, 2022, sur [https://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3](http://www.mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3):
- https://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3
- ر. عوني .(2018). Consulté le 11 11, 2021, sur www.mawdoo3.com.
- غير منشورة صادرة عن كلية العلوم :الجزائر .دور التلفزيون في تشكيل القيم الجمالية لدى الشباب الجامعي .(2014). س. لعرج .السياسية والاعلام ، جامعة بن يوسف بن خدة.
- دار المعرفة الجامعية :الاسكندرية .مدخل الى الاتصال الجماهيري .(2010). ط. الخلفي & .ش. شيبية .و. ج. مجاهد.
- دار المعرفة الجامعية :مصر .أصول البحث العلمي .(2012). م. محمد علي.
- كلية العلوم الانسانية، القيم المتضمنة في البرامج التلفزيونية العربية المخصصة للطفل .(2018/2019). خ. بن عواطة & .ن. مرياي .مذكرة ماستر غير منشورة :جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل، الجزائر.
- دار المسيرة للنشر والتوزيع :عمان .مناهج البحث الاعلامي .(2014). م. مزاهرة.
- دار المسيرة :عمان .نظريات الاتصال .(2012). م. مزاهرة.

المجلة الجزائرية . اعتماد الشباب على القنوات الفضائية وتأثيرها على منظومة القيم الاجتماعية . (2019). ا. ع , عياش & ا. , مصري للعلوم الاجتماعية والانسانية

منير (2021, 4). Consulté le 05 07, 2022, sur <https://www.klma.org/egypt-news>:

<https://www.klma.org/egypt-news/%D8%A5%D8%B4%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D8%B1%D9%85%D9%88%D8%B2-%D8%AA%D8%B1%D8%AF%D8%AF-%D9%82%D9%86%D8%A7%D8%A9-el-djazair-n1-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A7%D8%A6%D8%B1%D9%8A%D8%A9-%D8%B9>

قسم علم اجتماع جامعة قسنطينة :قسنطينة . دور القيادة في ادارة العمل التطوعي الجمعي . (2010). ع , نوي

دار المسيرة :عمان . نظريات الاتصال . (2012). م , هلال المزاهرة

الملاحق

قائمة الجداول وتفسيرها

تفسير الجداول:

1.2: البيانات الخاصة بالبرنامج محل الدراسة:

الجدول رقم (01): يمثل البيانات الخاصة ببرنامج "طبيبك النفسي"

اسم القناة	اسم البرنامج	نوع البرنامج	رقم الحلقة	تاريخ عرض الحلقة	مدة الحلقة
الجزائر N1	طبيبك النفسي	برنامج نفسي	الحلقة الأولى	2020/11/07	44.20 د
			الحلقة العاشرة	2021/01/23	52.51 د

يمثل هذا الجدول حلقات برنامج "طبيبك النفسي" الخاصة بالتحليل وبياناتها، حيث ذكرت في الخانة الأولى اسم القناة "الجزائر N1"، ثم اسم البرنامج "طبيبك النفسي" ونوعه "برنامج نفسي" ثم رقم الحلقات التي تم اختيارها عشوائيا في العينة وتاريخ عرضها الذي كان بين: 2020/11/07 و 2021/01/23 وأخيرا مدة عرض الحلقات التي تراوحت بين 44.20 د و 52.51 د.

2.2: فئات المضمون (ماذا قيل؟):

جدول رقم (02): يمثل نسبة المواضيع الفرعية الواردة في موضوع "الاكتئاب"

دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز" لدى الشباب الجزائري

النسبة	التكرار	المواضيع
20%	8	مواضيع خاصة بأسباب الاكتئاب
30%	12	مواضيع خاصة بأعراض الاكتئاب
30%	12	مواضيع خاصة بعواقب ومخاطر الاكتئاب
20%	8	مواضيع خاصة بالإرشاد وطرق علاج الاكتئاب
100%	40	المجموع

يمثل هذا الجدول نسبة المواضيع التي وردت في حلقة الاكتئاب حيث تشير الأرقام إلى أن المواضيع التي تكلمت عن أعراض وعواقب الاكتئاب نالت أكبر النسب والتي بلغت 30% بعدها جاءت المواضيع الخاصة بأسباب الاكتئاب وطرق العلاج منه حيث بلغت بالتساوي 20%.

وهو ما يشير إلى أن المذيع والأطباء في هذه الحلقة قد أولوا اهتماما كبيرا لتوضيح الأعراض وتبيين العواقب التي تترتب عن المرض إن لم يتم علاجه لتوضيح الصورة جيدا للمتلقي ومحاولة بناء وعيه الصحي تطبيقا لمبدأ "الوقاية خير من العلاج".

جدول رقم (03): يمثل نسبة المواضيع الفرعية الواردة في موضوع "الرهاب الاجتماعي"

النسبة	التكرار	المواضيع
37.5%	15	مواضيع خاصة بأسباب الرهاب الاجتماعي
25%	10	مواضيع خاصة بأعراض الرهاب الاجتماعي
17.5%	7	مواضيع خاصة بعواقب الرهاب الاجتماعي
20%	8	مواضيع خاصة بالإرشاد وطرق علاج الرهاب الاجتماعي
100%	40	المجموع

يشير هذا الجدول إلى المواضيع الفرعية التي تم تناولها في حلقة الرهاب الاجتماعي حيث تشير النسب إلى أن المواضيع التي تناولت أسباب الإصابة بالرهاب الاجتماعي قد نالت حصة الأسد في الحلقة بنسبة 37.5% تلتها المواضيع التي أشارت إلى الأعراض ثم طرق العلاج وأخيرا المواضيع الخاصة بالعواقب بنسبة 17.5%.

وقد يرجع السبب في ذلك إلى رغبة القائمين على البرنامج من مضيع وأطباء إلى رفع الثقافة النفسية والتنبه على الأسباب التي يغفل عنها الكثيرون والتي تتسبب في الرهاب الاجتماعي وكان أكثرها ذكرا أثناء الحلقة هو أن التربية القمعية غير السليمة للأطفال في سن مبكرة من طرف الأولياء هي أكثر ما يخفض من تقديرهم الذاتي ويضعف ثقتهم بأنفسهم ويسبب الرهاب الاجتماعي وبالتالي تم التركيز على هذه النقطة لرفع الوعي وتصحيح الذهنيات والوقاية أصلا من الوقوع في المرض.

جدول رقم (04): يمثل نسبة المواضيع الخاصة بأسباب الاكتئاب في برنامج "طبيبك النفسي"

النسبة	التكرار	المواضيع
/	/	الخوف
%4.54	2	القلق
/	/	الغضب
%9.09	4	تقدير ذات منخفض
%4.54	2	بطالة أو تقاعد
%15.90	7	مشاكل عائلية، وحدة..
%18.18	8	ولادة
%13.63	6	تفكير سلبي وذهنيات خاطئة
%34.09	15	أسباب وراثية
%100	44	المجموع

يوضح هذا الجدول نسب العوامل المتسببة في حصول "الاكتئاب" لدى الإنسان وقد كانت أكبر نسبة من نصيب العامل الوراثي حيث مثلت 34.09 فالشخص الذي أصيب والداه أو أحد أشقائه أو توأمه بالاكتئاب فانه يكون معرض أكثر من غيره إلى الإصابة به هو الآخر، لأنه يرث هذا المشكل المتمثل في خلل في مستقبلات هرموني "السروتونين" و"الدوبامين" على مستوى المخ، كما أن مناطق التفكير تكون متضررة، ونجد أن النسبة الثانية 18.18 كانت فيزيولوجية أيضا وهي الولادة، حيث أن "اكتئاب ما بعد الولادة" مشهور جدا في أوساط النساء، وقد أرجع ذات الدكتور السبب في ذلك إلى "هرمون الاستروجين" الذي يكون موجود في جسم المرأة طيلة فتر الحمل ويختفي بعدها وهو هرمون يحمي من الاكتئاب.

وهنا نرى أن أكبر العوامل المسببة حسب ذكارة البرنامج لمرض "الاكتئاب" كانت عوامل فيزيولوجية، بعدها نجد المشاكل العائلية التي قد تفرز بدورها الكثير من الآثار السلبية التي تصل للاكتئاب، وأيضا التفكير السلبي والاعتقادات والذهنيات الخاطئة وكذلك تقدير الذات المنخفض ونقص الثقة بالنفس والقلق والفراغ والبطالة.

جدول رقم (05): يمثل نسبة المواضيع الخاصة بأعراض الاكتئاب في برنامج طبيبك النفسي

دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز" لدى الشباب الجزائري

النسبة	التكرار	المواضيع
3.33%	4	تغير في السلوك
7.5%	9	القلق
10.83%	13	نقص/ زيادة الشهية
5.83%	7	نقص/ زيادة الوزن
10.83%	13	اضطرابات النوم
1.66%	2	فرط الحركة
1.66%	2	الغضب
5.83%	7	التبльд
17.5%	21	العزلة
24.16%	29	فقدان الثقة في النفس وأفكار سلبية سوداء
4.16%	5	فقدان الشغف
1.66%	2	أعراض ذهانية
5%	6	اختلال الحياة المهنية والدراسية
100%	120	المجموع

يوضح هذا الجدول نسب أعراض الاكتئاب كما بينها الدكتورة وهما "جليل العيفة" و"محموظ بلحوت" حيث جاءت أكبر نسبة حسب تشخيصهما من نصيب الأفكار السلبية السوداء وفقدان الثقة في النفس وضعف تقدير الذات بـ 24.16%، تليها نسبة عرض "العزلة" بـ 17.5% حيث أن أكثر ما يميز المكتئبين هو العزلة عن المجتمع والمحيط القريب منهم وحب الانطواء، ثم تنجر عنها الاضطرابات في الشهية والنوم والقلق ونقص أو زيادة الوزن وأيضا التبльд الذي يسبب اختلال في الحياة المهنية والدراسية وفقدان الشغف وغيرها من باقي الأعراض الموضحة في الجدول.

جدول رقم (06): يمثل المواضيع الخاصة بمخاطر وعواقب الاكتئاب

النسبة	التكرار	المواضيع
16.30%	15	عزلة وانطواء
11.95%	11	مشاكل في العلاقات الاجتماعية
16.30%	15	مشاكل اقتصادية (انقطاع عن العمل أو الدراسة)
31.52%	29	انتحار

عواقب صحية	13	14.13%
مخدرات وكحول	9	9.78%
المجموع	92	100%

يوضح هذا الجدول نسب عواقب مرض "الاكتئاب" حسب تشخيص دكاترة البرنامج حيث كان "الانتحار" أكبر نسبة بـ 31.52%، وهو ما كان يحذر منه باستمرار طيلة وقت بث الحلقة كل من الدكتور "محمود بلحوت" و"جليل العيفة"، اللذين أكدوا أن الاكتئاب إذا لم يتم علاجه فإنه يؤدي مع مرور الوقت إلى الانتحار بسبب كثرة الأفكار السوداء التي تسيطر على عقل المكتئب وفقدانه للثقة بنفسه وشغفه بالحياة، بعدها نجد العزلة والانطواء وما ينجر عنه حتما من أضرار اقتصادية بسبب الانقطاع عن العمل والدراسة، ثم العواقب الصحية ومشاكل في العلاقات الاجتماعية وأيضاً الإدمان على المخدرات والكحول.

جدول رقم (07): يوضح طرق علاج الاكتئاب

المواضيع	التكرار	النسبة
علاج بمضادات الاكتئاب	9	11.68%
علاج بالرنين المغناطيسي	2	2.59%
علاج بالكهرباء	2	2.59%
علاج معرفي سلوكي	3	3.89%
نفسي اجتماعي	5	6.49%
تكفل طبي في المستشفى	4	5.19%
اختبار عقلي	2	2.59%
تصحيح ذهنيات وأفكار خاطئة	21	27.27%
ضرورة الإرادة لاتخاذ خطوة العلاج والتوجه للطبيب العقلي والنفسي	29	37.66%
المجموع	77	100%

يوضح هذا الجدول نسب كيفية علاج "الاكتئاب" حسب تشخيص دكاترة البرنامج، حيث أن أكبر نسبة كانت من نصيب أنه اتخاذ قرار العلاج المبكر عند الطبيب العقلي والنفسي بـ 37.66% وذلك يحصل من خلال تصحيح الذهنيات والأفكار الخاطئة التي تم نسجها في الوعي الجمعي بـ 27.27% هذه الفكرة هي ما تقف حاجز أمام علاج الأمراض النفسية والعقلية وهذا حسب الأطباء، تليها العلاجات بمضادات الاكتئاب والعلاجات النفسية الاجتماعية وإذا تطلب الأمر التكفل الطبي في المستشفى.

جدول رقم (08): يوضح نسبة المواضيع الخاصة بأسباب الرهاب الاجتماعي

دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز" لدى الشباب الجزائري

النسبة	التكرار	المواضيع
3.84%	4	الخوف
1.92%	2	الخجل
/	/	القلق
30.76%	32	فقدان الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات
36.53%	38	تربية الوالدين الخاطئة (القمع، التنمر)
21.15%	22	تفكير سلبي
5.76%	6	أسباب وراثية
100%	104	المجموع

يوضح هذا الجدول نسب أسباب مرض "الرهاب الاجتماعي" حسب تشخيص دكاترة البرنامج والتي كان أبرزها بأعلى نسبة 36.53% التربوي الخاطئة للوالدين والتي قد تكون معتمدة على القمع والعنف والتنمر مما يؤدي بالضرورة حسبهم إلى فقدان الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات والذي كان العامل الثاني المتسبب بنسبة 30.76% مما يولد بالضرورة التفكير السلبي والخوف والخجل والتوتر، كما قد يكون من أسباب الإصابة بالرهاب الاجتماعي هي أسباب وراثية حسب الدكتور "جليل العيفة".

جدولا رقم (09): يوضح نسبة المواضيع الخاصة بأعراض الرهاب الاجتماعي

النسبة	التكرار	المواضيع
18.27%	17	الخوف من التقييم السلبي (تفكير سلبي)
11.82%	11	القلق/التوتر
1.07%	1	نوبات الهلع
1.07%	1	التعرق
3.22%	3	تسارع ضربات القلب
3.22%	3	رجفة في الجسم والصوت
1.07%	1	جفاف الفم
3.22%	3	احمرار الوجه
1.07%	1	صعوبة في التنفس

26.88%	25	عجز (توقف الحياة المهنية أو الدراسية)
7.52%	7	عزلة
21.50%	20	تهرب
100%	93	المجموع

يشير هذا الجدول إلى نسب أعراض مرض "الرهاب الاجتماعي" حيث نجد أن أبرز عرض كان العجز أي توقف الحياة المهنية والدراسية بـ 26.88% ثم يليه عرض التهرب كما أشارت إليه الطيبية "العري نسبة" والتي قالت أنه يعتبر من بين أهم الأعراض لمعرفة الشخص المصاب إضافة إلى الخوف من التقييم السلبي بسبب التفكير السلبي وأيضا القلق والتوتر والعزلة، إضافة إلى الأعراض الجسمانية.

جدول رقم (10): يوضح المواضيع التي تناولت مخاطر وعواقب الرهاب الاجتماعي

النسبة	التكرار	المواضيع
14.86%	11	عجز
37.83%	28	خلل أو توقف الحياة المهنية أو الدراسية
13.51%	10	المخدرات
17.56%	13	العزلة عن المجتمع
6.75%	5	اكتئاب
9.45%	7	ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات
100%	74	المجموع

يوضح الجدول نسب مخاطر مرض "الرهاب الاجتماعي" حيث كانت أعلى نسبة 37.83% تمثل خطر الخلل أو توقف كلي للحياة الدراسية والمهنية كما أشار إلى ذلك الدكتور "جليل العيفة" وقال أنه يمكن أن يتحول هذا المرض إلى إعاقة كلية تتوقف معه الحياة الطبيعية بأنشطتها المختلفة مما يترتب عليه العزلة عن المجتمع وهي النسبة الثانية 17.56% ثم تتوالى النسب بين العجز إلى المخدرات إلى ضعف الثقة بالنفس ليتعقد المرض أكثر ويتحول إلى اكتئاب حسب قول الدكاترة.

جدول رقم (11): يوضح نسبة المواضيع الخاصة بطرق علاج الرهاب الاجتماعي

النسبة	التكرار	المواضيع
30.76%	28	تعزيز الثقة بالنفس
1.09%	1	عدم الاكتراث برأي الآخرين

دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز" لدى الشباب الجزائري

7.69%	7	العلاج بالدواء الكيميائي
1.09%	1	الرياضة
1.09%	1	الأكل الصحي
1.09%	1	النوم المبكر
24.17%	22	اتخاذ قرار التغيير والعلاج المبكر وكسر الطابوهات والعقد الاجتماعية
32.96%	30	علاج معرفي سلوكي
100%	91	المجموع

يوضح الجدول نسب المواضيع التي تطرقت إلى كيفية علاج مرض "الرهاب الاجتماعي" وقد كانت أعلى نسبة 32.96% هي عبارة عن علاج معرفي سلوكي أي أن هذا هو ما يتم استعماله بكثرة مع المريض حسب الدكتورة ثم يقومون بتعزيز ثقته بنفسه وهذا العلاج جاء بنسبة 30.76%، ومن أجل الوصول إلى هذه المرحلة قال الدكتورة أنه يجب أولاً اتخاذ قرار التغيير والعلاج المبكر عند الطبيب العقلي والنفسي وكسر طابو "وصمة العار"، إضافة إلى ذكرهم العلاج بالدواء الكيميائي وضرورة إتباع المريض لأسلوب حياة صحي في الأكل والنوم والرياضة.

جدول رقم (12): يوضح نسب القيم النفسية الواردة في البرنامج

طبيبك النفسي				البرنامج القيم النفسية
الرهاب الاجتماعي		الاكتئاب		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
7.35%	10	17.55%	23	تشخيص أسباب وأعراض الأمراض
13.97%	19	20.61%	27	ذكر مخاطر الأمراض
22.05%	30	18.32%	24	تقديم الإرشاد والتحليل الطبي والنفسي
11.02%	15	9.16%	12	محاولة بناء ثقة المشاهد في طبيب العقل والطبيب النفسي (كسر الطابو)
11.76%	16	/	/	تعزيز الثقة بالنفس

5.88%	8	10.68%	14	تحفيز وزرع الامل
8.82%	12	16.03%	21	الحث على التفكير الايجابي وكسر الطابوهات
19.11%	26	7.63%	10	الحث على الانجاز (اتخاذ خطوة نحو العلاج)
100%	136	100%	131	المجموع

يوضح الجدول نسب القيم النفسية التي وردت في حلقة "الاكتئاب" وحلقة "الرهاب الاجتماعي". في حلقة "الاكتئاب" كانت القيم النفسية الأبرز هي التحذير من مخاطر وعواقب الأمراض بنسبة 20.61% عملاً بمبدأ الوقاية خير من العلاج ثم جاءت قيمة تقديم النصح والإرشاد للمرضى والمتلقين في محاولة لبناء الوعي الصحي النفسي والعقلي وكسر الذهنيات الخاطئة التي مازالت ترى أن الطبيب العقلي "وصمة عار" و "طابو" حيث كانت هذه القيمة النفسية الأبرز التي ركزت عليها كل الشخصيات الفاعلة في البرنامج بنسبة 18.32%، ثم توضيح أسباب الأمراض بعدها الحث على التغيير الايجابي والتحفيز وزرع الأمل في الشفاء وتوسيع الآفاق أمام من ضاقت بهم السبل، وأيضاً المحاولة المستمرة لبناء ثقة المشاهد في الطبيب العقلي والنفسي.

وبالنسبة لحلقة "الرهاب الاجتماعي" فقد كانت القيمة الأبرز هي تقديم النصح والإرشاد والتوجيه الطبي بنسبة 22.05% ثم بعدها مباشرة قيمة الحث على الانجاز بنسبة 19.11% والمقصود به اتخاذ خطوة نحو العلاج المبكر ثم ذكر مخاطر الأمراض وأسبابها ومحاولة بناء ثقة المتلقي في طبيب العقل وتصحيح النظرة وأيضاً تعزيز الثقة بالنفس للمريض وحثه على التفكير الايجابي وتحفيزه وزرع الأمل في نفسه.

جدول رقم 13: يوضح أهداف برنامج طبيبك النفسي

طبيبك النفسي				البرنامج الأهداف
الرهاب		الاكتئاب		
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
3.03%	3	18.10%	21	المساعدة الطبية للأشخاص في سرية تامة
35.35%	35	37.93%	44	التوجيه والإرشاد وتشخيص الأمراض
13.13%	13	9.48%	11	زرع الأمل وتوسيع الآفاق
18.18%	18	18.10%	21	الحث على الانجاز (العلاج)

دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز" لدى الشباب الجزائري

				النفسي والعقلي)
17.17%	17	16.37%	19	القضاء على طابو الطبيب العقلي والنفسي
7.07%	7	/	/	تعزيز الثقة بالنفس
6.06%	6	/	/	الحث على التفكير الايجابي
100%	99	100%	116	المجموع

يوضح هذا الجدول النسب الممثلة للأهداف التي يصبو إلى تحقيقها البرنامج في حلقة "الاكتئاب" وقد كان لهدف التوجيه والإرشاد وتشخيص الأمراض أكبر نسبة بـ 37.93% حيث أن مقدم البرنامج كان طيلة وقت بث الحلقة يعيد فكرة أنه يجب على الأفراد الحصول على المساعدة التي تم تقديمها من خلال البرنامج عن طريق تشخيص الأمراض التي مثلت مواضيع الحلقات إضافة إلى تشخيص حالات المشاهدين المتفاعلين مع الحلقتين، بعدها حث الأشخاص الذين يعانون في صمت على الإنجاز والذهاب للطبيب النفسي والعقلي للحصول على العلاج بنسب 18.10% ثم هدف القضاء على طابو الطبيب العقلي والنفسي والذي يعتبر أكبر عائق يحبس الناس داخل آلامهم ويمنعهم من المساعدة إضافة إلى زرع الأمل وتوسيع الآفاق.

أما بالنسبة للأهداف الخاصة بحلقة الرهاب فنجد أيضا أن هدف التوجيه وتشخيص الأمراض مثل أكبر نسبة 35.35%، وقد كانت جاءت بقية الأهداف بنفس الترتيب لحلقة الاكتئاب نضيف على ذلك هدف زرع الثقة في النفس والحث على التفكير الايجابي الذي نال نسبا في الرهاب على عكس الاكتئاب.

جدول رقم 14: يوضح الاستمالات الواردة في البرنامج

طبيبك النفسي		البرنامج		الاستمالات	
الاكتئاب		الرهاب			
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
38.18%	21	16.66%	5	الاستمالات	أسلوب المرح والفكاهة العاطفية
61.81%	34	83.33%	25		سرد القصص واقعية وأمثلة
100%	55	100%	30	المجموع	
9.75%	4	25%	10	الاستمالات	الاستشهاد

العقلية	بالإحصائيات والأرقام				
	تحليل علمي طبي ونفسي	30	75%	37	90.24%
المجموع		40	100%	41	100%
الاستمالات التخوفية	التأنيب	5	11.11%	11	22.44%
	التخوف من مخاطر الامراض الصحية الجسدية والنفسية	40	88.88%	38	77.55%
المجموع		45	100%	49	100%

يوضح هذا الجدول نسب الاستمالات الواردة في البرنامج والتي تم استخدامها من طرف الشخصيات الفاعلة من أجل عرض القيم في حلقتي "الاكتئاب" و "الرهاب الاجتماعي" حيث نجد أن فئة الاستمالات قد تضمنت ثلاثة أنواع من الاستمالات وهي العاطفية والعقلية والتخوفية.

حيث تم الاعتماد في الاستمالات العاطفية على طريقة سرد القصص الواقعية والامثلة وهي طريقة تكون أكثر اقناعاً وتأثيراً حيث نالت النسب الأكبر في الحلقتين بنسبة 83.33% في "الاكتئاب" و 61.81% في "الرهاب الاجتماعي" وكان ذلك على حساب أسلوب المرح والفكاهة نظراً لأن الموضوع في الحلقتين كان له عواقب خطيرة وجدية فلم يكن الموقف يتحمل استعمال الكثير من الفكاهة لايصال الرسالة.

أما في الاستمالات العقلية فقد نال أسلوب التحليل العلمي والتشخيص الطبي والنفسي للأمراض النسب الأكبر في الحلقتين حيث كانت 75% في "الاكتئاب" و 90.24% في "الرهاب الاجتماعي" في مقابل أسلوب الاستشهاد بالأرقام والاحصائيات الذي تم الاعتماد عليه بنسب أقل.

في الاستمالات التخوفية تم التركيز بنسبة أكبر في الحلقتين على التذكير بمخاطر المرضين والعواقب التي يمكن أن تنجم عنهما إذا تم إهمالهما وذلك بهدف اتخاذ خطوة العلاج المبكر وعدم تجاهل الاعراض التي تم التفصيل فيها فكانت النسب 88.88% في "الاكتئاب" و 77.55% في "الرهاب الاجتماعي" في مقابل أسلوب التأنيب الذي كان حول الطريقة الخاطئة لتربية الاطفال التي تتسبب في أمراض نفسية كثيرة وأيضاً حول ترك الامراض النفسية تتفاقم وعدم اتخاذ خطوة العلاج خوفاً من نظرة المجتمع.

جدول رقم 15: يوضح الشخصيات المستخدمة في عرض القيم

دور القنوات الفضائية الجزائرية في تعزيز قيمتي "الثقة بالنفس" و"الدافعية للإنجاز" لدى الشباب الجزائري

طبيبك النفسي				البرنامج
الرهاب		الاكتئاب		الشخصيات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
25.16%	38	42.51%	54	مقدم البرنامج
39.07%	59	25.19%	32	الطبيب الدائم
35.76%	54	25.98%	33	أطباء آخرون
/	/	6.29%	8	أصدقاء الشارع
100%	151	100%	127	المجموع

يوضح الجدول نسبة فعالية الأشخاص القائمين على البرنامج ومدى مساهمتهم في تقديم القيم النفسية وإيصالها للمشاهد والمتلقي وقد كانت النسبة الأكبر في حلقة الاكتئاب للمذيع بـ 42.51%، بعدها الطبيب الضيف على الحلقة "محفوظ بلحوت" 25.98% ثم الطبيب الدائم إضافة لأصدقاء الشارع، وبالنسبة لحلقة الرهاب الاجتماعي كانت النسبة الأكبر للطبيب الدائم " جليل العيفة" ثم الطبيبة " العربي نسيبة" بعدها المذيع.

جدول 16: يوضح اللغة المستخدمة عند الشخصيات الفاعلة في برنامج "طبيبك النفسي"

اللغة المستخدمة في حلقتي الاكتئاب والرهاب الاجتماعي								الفئة
مزيج من اللغات		اللغة الأجنبية		اللهجة العامية		العربية الفصحى		اللغة الشخصيات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
36.95%	85	8.13%	7	56.81%	50	48.14%	52	مقدم البرنامج
29.56%	68	44.18%	38	20.45%	18	29.62%	32	الضيف الدائم
32.17%	74	47.67%	41	22.72%	20	19.44%	21	ضيف آخر
1.30%	3	/	/	/	/	2.77%	3	أصدقاء الشارع
100%	230	100%	86	100%	88	100%	108	المجموع

يوضح هذا الجدول نسبة اللغة المستخدمة من طرف شخصيات البرنامج في الحلقتين معا "الاكتئاب" و "الرهاب" بالنسبة لمقدم البرنامج استعمل اللغة العامية بالنسبة الأكبر 56.81% ثم العربية الفصحى ثم استعمل مزيج من اللغات ثم الأجنبية. أما الطبيب الدائم الحضور "جليل العيفة" فقد استعمل اللغة الأجنبية بنسبة أكبر 44.18% ثم العربية الفصحى ثم مزيج من اللغات وأخيرا العامية.

ضيوف البرنامج الطبيب "بلحوت" والطبيبة "العربي" استعملوا اللغة الأجنبية بنسبة أكبر 47.67 % ثم مزيج من اللغات ثم اللغة العامية واللغة العربية.

وأصداء الشارع اعتمدوا على اللغة العربية ثم مزيج من اللغات.

حيث نرى أن اللغة الأكثر تداولاً في المجتمع هي العامية أو مزيج من اللغات غير أن المذيع اعتمد على المزيج أي استعمال عدة لغات للتعبير عن نفس الفكرة في جملة واحدة، وأيضاً اعتماد الأطباء على اللغة الفرنسية وأحياناً الإنجليزية غير أنهم يترجمون كل ما قالوه للعربية أو العامية من أجل أن تعم الفائدة ويفهم جميع المتلقين.

جدول 17: يوضح أساليب عرض القيم في برنامجي "طبيبك النفسي"

طبيبك النفسي				البرنامج	
الرهاب		الاكتئاب		أساليب عرض القيم	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
%93.66	133	%88.88	56	أسلوب مباشر	أسلوب العرض
%6.33	9	%11.11	7	أسلوب غير مباشر	
%100	142	%100	63		المجموع
%36.28	41	%45	36	عرض القيم مدعمة أمثلة و قصص واقعية	نوع العرض
%63.71	72	%55	44	عرض القيم مدعمة بتحليل طبي ونفسي	
%100	113	%100	80		المجموع

يوضح الجدول أساليب عرض القيم النفسية بالنسبة لحلقة الاكتئاب اعتمدوا على أسلوب العرض المباشر بنسبة 88.88% وكذلك الأمر بالنسبة لحلقة الرهاب بنسبة 93.66%، وذلك من أجل تحقيق استفادة أكبر للمشاهدين وتوضيح أكبر للرسالة المرجو إيصالها، أما فيما يخص نوع عرض القيم فقد قدموا القيم في حلقتي "الاكتئاب" و "الرهاب" مدعمة بتحليل طبي ونفسي وعقلي وعلمي بنسبة 55% و 63.71% على التوالي، ثم تليها القيم المدعمة بأمثلة وقصص واقعية.