

نموذج خطة بحث في مجال الصحة النفسية

يعد علم النفس من العلوم الاجتماعية المهمة نظرا لدراسة هذا التخصص العلمي لسلوك الأفراد في المجتمع وكيفية تفكيرهم تجاه الكثير من القضايا والمشاكل التي تواجه حياتهم، لذلك اتجه الكثير من الباحثين لوضع خطط بحث في هذا المجال يوضحون من خلالها أفكارهم ومراحل دراستهم وما هي الأدوات البحثية التي يتم استخدامها في سبيل التوصل إلى النتائج وغيرها من الإجراءات البحثية التي يتبعها الباحث عند إعداد بحثه، في هذه المقالة سنتحدث عن " نموذج خطة بحث في مجال الصحة النفسية ".

تعريف مجال الصحة النفسية:

يعرف مجال الصحة النفسية بأنه المجال الذي يدرس جميع المشاكل والاضطرابات الصحية التي تسبب خلل نفسي عند الإنسان وتسمى إلى وضع الحلول وتقديم كل النصائح لتجاوز هذه الخلل. يقدم مجال الصحة النفسية الكثير من الدراسات حول نفسية الإنسان وميوله، وتهدف إلى مساعدة الإنسان في الحفاظ على توازنه النفسي، وتمكنه من تجاوز جميع المشاكل والاضطرابات التي قد تسبب له أي حالة نفسية غير مستقرة.

ما هي أهمية إعداد خطة بحث في مجال الصحة النفسية:

- إن إعداد خطة البحث من الخطوات الهامة جدا للباحث وتمكن أهمية إعدادها في مجال الصحة النفسية فيما يلي:
- 1- تعتبر خطة بحث من الخطوات المهمة لإعداد بحث حول الصحة النفسية حيث تنظم أفكار الباحث وترتيبها.
- 2- تساعد الباحث في تحديد الهدف الأساسي من البحث.
- 3- وعلى أساس خطة البحث ودرجة جودتها يتم تقييم البحوث، حيث يقوم الباحث بعرض خطة بحثه أمام لجان المناقشة والتقييم ومن ثم يتم قبول البحث لتنفيذه أو يتم رفضه.
- 4- خطة البحث تحتوي على مراحل إعداد البحث بترتيب وتنسيق معين، فمن خلاله لا يضيع الباحث بمعلوماته أو بالحقائق التي تم جمعها.
- 5- وتعتبر خطة البحث مهمة للباحثين في المجال نفسه.

نموذج خطة بحث في مجال الصحة النفسية:

تتألف خطة البحث في مجال الصحة النفسية من خطوات عدة ألا وهي:

1- تحديد مشكلة البحث النفسي المدروس:

- وتعتبر من الخطوات المهمة عند وضع خطة البحث، فهناك الكثير من المشاكل التي لا بد من دراستها والبحث فيها في مجال الصحة النفسية، فمن المهم والضروري أن تكون هذه المشكلة جديدة من ناحية الدراسة والبحث أي غير متكررة.
- إن تحديد مشكلة البحث من أولى خطوات الخطة فعلى أساسها يختار الباحث طريقه البحثي من أدوات ومنهج وغيره من إجراءات يطلبه البحث.

2- تحديد عنوان البحث العلمي:

- لتحديد عنوان البحث هناك الكثير من الشروط والمعايير التي لا بد من مراعاتها عند وضع واختيار عنوان للبحث العلمي في مجال الصحة النفسية، ونذكر من هذه الشروط:
- يجب أن يكون العنوان معبر حول موضوع البحث ومرتبطة به ارتباط قوي.
- يجب أن يكون واضح ومختصر بحيث لا تتجاوز حروفه الستين حرفا.

■ يجب أن تكون اللغة المستخدمة خالية من أي خطأ إملائي أو نحوي.

3- كتابة مقدمة البحث العلمي:

- تكمن أهميتها في إعداد البحث على اعتبار أنها تحتوي ملخص حول اجراء البحث وماهي محتويات ومعلوماته.
- يجب ألا يتجاوز عدد صفحات المقدمة الصفحتين، يذكر بهما الباحث ما يلي:
- أهمية هذا البحث.

■ ماهي الأسباب التي جعلته يقوم بإجراء هذا البحث؟

■ ومن المواضيع المهم ذكرها في المقدمة هو نوع المنهج المستخدم، ومن هذه المناهج نذكر: المنهج الوصفي، المنهج التحليلي، المنهج التاريخي وغيرها.

4- كتابة خطوات البحث العلمي:

- وتتطلب هذه الخطوة أن يكتب الباحث كل المراحل التي اتبعها في حل المشكلة النفسية التي أجرى بحثه حولها، ما هي الطرق التي تم استخدامها حتى تمكن الباحث من التوصل إلى النتائج والحلول.
- ويجب على الباحث أن يذكر في هذه الخطوة ماهي الإجراءات التي اتبعها والتدابير التي اتخذها أثناء إنجاز بحثه ودراسته لإثبات صحة فرضياته أو عدم صحتها، وكيف استطاع التوصل إلى الأجوبة حول جميع تساؤلاته.

5- كتابة مصادر ومراجع البحث العلمي:

- وتعتبر هذه الخطوة مهمة وضرورية في خطة بحث ضمن مجال الصحة النفسية، فيجب على الباحث أن يذكر ما هي المراجع والمصادر العلمية التي استند إليها عند إعداد هذا البحث.
- ويجب على الباحث أن يتبع قواعد الأمانة العلمية في توثيق هذه المراجع، والذي بدوره يرفع من موثوقية البحث وقيمه العلمية.
- وهذه المصادر قد تكون عبارة عن كتب أو صحف أو مجلات علمية أو مواقع إلكترونية وغيرها.

6- كتابة نتائج البحث العلمي:

- من الخطوات المهمة فعلى أساسها يضع المقيمون آراءهم في البحث، ويطرحون أسئلتهم وما لديهم من استفسارات حول مشكلة البحث.
- يوضح الباحث في هذه الخطوة كيف تمكن من التوصل إلى استنتاجاته، وهل وافقت نتائج الفروض التي قام بوضعها في بداية البحث، وما هي الوسائل والأدوات التي تم استخدامها.

7- كتابة خاتمة البحث العلمي:

- وهذه الخطوة لا تقل أهمية عن سابقتها، ويجب على الباحث أن يكتب خاتمة البحث العلمي بكل دقة.
- يجب على الباحث أن يذكر الآراء العلمية حول مشكلة البحث وماهي التوصيات والمقترحات التي قدمها علماء آخرون حول المشكلة النفسية التي يتناولها البحث.
- ومن الممكن أن يكتب الباحث كلمات الامتنان والشكر لكل من ساعده في بحثه من مشرفين وأساتذة.

بعض من عناوين مشاكل البحث في مجال الصحة النفسية:

سنذكر هنا بعض من المشاكل في مجال الصحة النفسية:

- 1- مفهوم الذات.
- 2- مشاكل غياب الأب وتأثيرها على الأطفال.
- 3- مشاكل الطلاق بين الأبوين وتأثيرها على الأولاد في مختلف مراحلهم العمرية.
- 4- الآثار النفسية للحروب على الأفراد.

- 5- الأثار النفسية للزلازل على الأفراد.
- 6- الأثار النفسية لفقدان شخص عزيز على الفرد.
- 7- برامج تنمية مهارات للحالات الخاصة كالمكفوفين وغيرهم.
- 8- التأثير الإيجابي لبرامج وأنشطة اللعب التي تطبق على الأطفال الذين لديهم حالات خاصة كضعف السمع وغيرها وذلك بهدف تحسين تفاعلهم الاجتماعي.

أهداف الصحة النفسية:

- يهدف مجال الصحة النفسية إلى عدة أهداف نذكر منها:
- 1- تساعد الإنسان على فهم ما هي مشاعره تجاه المواقف الحرجة والأزمات التي يمر بها.
 - 2- تساعد الإنسان على فهم الحالات النفسية المرضية التي قد يتعرض لها.
 - 3- تساعد على فهمه نفسيته وعلاجها بالطرق الصحيحة.
 - 4- تسعى إلى منح الأفراد القدرة على مواجهة مشاكل الحياة ومحنها.
 - 5- تسعى لتحقيق للأفراد القدرة على الشعور بالسعادة والاطمئنان والسعي لهما.
 - 6- تمكن الأفراد من فهم بعضهم البعض وفهم المجتمع من حولهم.
 - 7- تدريب الأفراد على معرفة ذواتهم وماهي قدراتهم ومهاراتهم واستغلالها بالطريقة الصحيحة.

نستنتج مما سبق:

أهمية خطة البحث في مجال الصحة النفسية، وأهمية كتابة الخطة وفق خطواتها ليحصل الباحث في نهاية على بحث علمي جيد له درجة علمية ومصداقية عالية.