طرائق البحث و أدواته في علم النفس

– يستخدم علم النفس مجموعة من الطرائق المتعددة و الأدوات المختلفة للوصول إلى هدفه.

أولاً– الطرق المستخدمة في علم النفس :

تعريف الطريقة : هي جملة من المبادئ و القواعد التي تساعد الباحث للوصول إلى هدفه المنشود.

1 – التجريب:

يعتمد استخدام المنهج التجريبي على عملية التجريب والتطبيق العمليّ للعلوم النظريّة، وهو من أدق مناهج البحث، واعتُبر هذا المنهج عند بعض الفلاسفة أمثال جون لوك وديفيد هيوم المصدر الوحيد للمعرفة؛ حيث يعتمد هذا المنهج على تطبيق الملاحظة العلميّة الدقيقة، وتحويل الأفكار الناتجة عنها إلى فرضيات علمية تعتمد على التجربة أكثر من مرّة؛ بهدف الوصول إلى نتائج واضحة وقابلة للتطبيق، ثمّ تتحوّل بعد إثباتها إلى قوانين علميّة، وقد استفادت العلوم الإنسانيّة بشكل عام وعلم النّفس بشكل خاص من التطبيقات والخطوات العلميّة للمنهج التجريبيّ، إلا أن الظواهر الإنسانيّة السلوكيّة غير ماديّة وغير ثابتة وتتميّز بالتجريد والوعي والإرادة؛ لذلك من الصعب تقييدها بالإجراءات التجريبيّة في المختبرات، فأصبح المختبر الذي تُدرّس فيه الظواهر السلوكيّة وتخضع للتجربة هو البيئة الطبيعيّة العامة التي توجد بها هذه الظواهر، مثل المدرسة والمجتمع والأسرة، فصارت العملية التجريبيّة تعتمد على مبدأ الملاحظة المقصودة والموجّهة، فيُمثّل المنهج التجريبيّ دراسة لمجموعة من التأثيرات والعلاقات بين عدّة متغيرات، وتُفسّر هذه العلاقات باستخدام التحكم والضبط والتجريب.

وبذلك فالتجريب نعني به إدخال عامل جديد على موقف معين ثم معرفة أثر هذا العامل الجديد على ذلك الموقف بشرط إبقاء العوامل الأخرى ثابتة كمعرفة أي نوع من أنواع التعليم أفضل هل هو التعليم عن طريق التدريب المركز أو عن طريق التدريب الموزع بين مجموعتين متكافئتين من الأشخاص في/العمر و مستوى الذكاء والجنس/ فتبين بأن التدريب الموزع في التجربة أفضل من التدريب المركز.

2-دراسة الحالة:

هي طريقة متكاملة في دراسة حالة شخص واحد أو حالة مجموعة من الأشخاص بجميع تفاصيلها، للتعرف على المشكلة البحثية أو ظاهرة الدراسة في البحث العلمي، فهي من أكثر أدوات الدراسة منتشرة التي يمكن استخدامها لدراسة حالة بشرية، أو حالة تخص الحيوانات، أو النباتات على عكس أدوات الدراسة المتعددة التي لا يمكن استخدامها في جميع الحالات، ومن أمثلة دراسة الحالة: دراسة العنف الأسري، دراسة حالة المدن، دراسة الطقس في مدينة ما، دراسة حالة معينة في الحيوانات، دراسة حالة عن الخجل عند المراهقين، دراسة العنف عند المرأة، دراسة العاملين في مكان محدد .

كما ان لها أهمية في مجال الطب النفسي: حيث يتم فيها فهم شامل لتاريخ الفرد و يدرس فيها الباحث الحالات الفردية بهدف علاجها يستخدم في ذلك مجموعة من الأجهزة الخاصة ومن الطرق الخاصة في دراسة تاريخ الحالة (المقابلة) وفي هذه الطريقة يحصل الباحث على المعلومات من الفرد ذاته أو من محيطه .

3-الاستبطان (التأمل الباطني):

تقوم هذه الطريقة على تأمل الفرد لنفسه وما يجري في شعوره من خبرات حسية وعقلية وانفعالية (درجتها تحليلها،تأويلها) فيقسم إلى:

1-الاستبطان البسيط: ويقصد به وصف بسيط لما يشعر به الفرد في حياته اليومية كأن يصف لصديقه ما يشعر به من ضيق أو قلق .

2 - الاستبطان المنظم(العلمي):

ويقصد به التأمل والتفكير العميق في الحالات الشعورية الذاتية وتحليلها ومعرفة أسبابها ونتائجها وقد تكون هذه الحالات حاضرة كأن يطلب من فرد أن يصف حالته الداخلية وهو يفكر في حل مسألة ،أو قد تكون الحالات ماضية كأن يطلب من فرد أن يصف حالة سروره عند نجاحه في الامتحان.

ثانياً-الأدوات المستخدمة في علم النفس:

تعريف الأداة:هي وسيلة منهجية تقوم على قواعد ومبادئ محددة تساعد على جمع البيانات المطلوبة للبحث النفسي. وأهم هذه الأدوات:

1)- **الملاحظة :** وهي وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات في الدراسات النفسية فهي أساسية :لأنها تمكننا من تسجيل معرفة السلوك كما وقع فعلاً وهي نوعان:

1-الملاحظة البسيطة: وهي ملاحظة الظواهر كما تحدث تلقائياً دون إخضاعها للضبط ودون استخدام أدوات دقيقة للقياس ويستخدم في كثير من ميادين علم النفس كملاحظة ألعاب الطفل

2- الملاحظة العلمية: وهي ملاحظة تستخدم أدوات دقيقة للقياس وتخضع للضبط العلمي بالنسبة للباحث وبالنسبة للمبحوثين وبالنسبة للموقف الذي تجري فيه الملاحظة

2)-المقابلة: ويقصد به التبادل اللفظي بين الباحث والمبحوث عن طريق أسئلة للتوصل إلى معلومات معينة وتشتمل على تعليقات وتفسيرات الباحث ويختلف هدفها باختلاف مجال الحياة المستعملة فيه

3)- الاختبارات والروائز : وتسمى بالوسائل الإسقاطية تقوم هذه الوسائل على أساس أن يتعرض الفرد لموقف غامض غير محدد يدل على نظرته للعالم وطريقة تعامله مع الآخرين ومن بين هذه الوسائل:

أ -اختبار روشاخ :

يتكون من عشر بطاقات من الورق المقوى وعلى كل بطاقة بقعة حبر لا معنى لها يطلب من الفرد أن يذكر ما يراه في كل بطاقة فكل مفحوص يرى فيها ما يتخيله مما يساعد على كشف مشكلاته النفسية.

ب-اختبار تفهم الموضوع: -

ويتكون من مجموعة من الصور تتراوح في درجة وضوحها وهي تشير إلى مواقف وأشخاصويطلب من المفحوص أن يتخيل ثلاث قصص عن كل صورة من الماضي والحاضر والمستقبل فيكشف الشخص عن مشكلاته الشخصية في سرد القصة بفقد حذره

ج -اختبار اللعب :

من أهم الوسائل في تشخيص وعلاج مشكلات الأطفال النفسية يلاحظ الباحث الطفل وهو يلعب مع مجموعة من الألعاب في حجرة فسيحة دون أن يراه الطفل ويعبر الطفل أثناء لعبه عن رغباته واتجاهاته نحو بعض الأشخاص الذين تمثلهم اللعب الوالدين ويلعب خيال الطفل دوراً كبيراً في هذه المجالات