شو فائدة الأبحاث بإختصاص علم النفس عامة وبالعلاج النفسي خاصة؟

من إحدى الأسئلة اللي بتنطرح بإختصاصنا هو السؤال اللي بيتعلق بالمنحى البحثي
شو بيفيدني كعيادي أنو اتعرف ع الأبحاث وكون جزء من تطوير المجال النفسي البحثي؟
في عبارة برددها وبآمن فيها يلي هيي "كل نفساني هو باحث وكل معالج مدعو دايما لتطوير ذاتو بهالمجال" يعني، لنقدر نكون مهنيين وخاصة بإختصاصات المهن الطبية والمهن الطبية المساعدة، من الضروري ما نحد حالنا بمستوى معين منوصلوا بل من المفيد انو نضلنا بمسيرة تعلمية إن كانت أكاديمية أو غير أكاديمية، بالنهاية نحنا ما منعرف كل شي بس شوي شوي قادرين ننفتح عالمعلومات الغير محدودة والدراسات المعباية عالمنا وخاصة مجالنا النفسي

شو أهمية الأبحاث بمجال العلاج النفسي؟ متل العادة رح نعمل برمة تاريخية سريعة لنكتشف أكتر هالعلاقة الإرتباطية:
-سنة ١٩٤١ تم نشر أول دراسة رسمية منطلقة من تجارب عيادية بجامعة أوهايو، هالدراسة شملت منهج كارل روجرز (العلاج المتمركز حول العميل)
-سنة ١٩٥٠ ألبرت إليس بلش يطبق نوع علاج جديد (علاج معرفي من الدرجة الأولى) انطلق من العلاج العقلاني وصار ألبرت يعدّل ويعطي شكل تأقلمي للعلاج من خلال النظريات المعرفية وخاصة الفلسفية ومع التجارب العيادية كانت دايما الدراسات هيي اللي عم تعيد تشكيل العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي
-سنة ١٩٧٧ ٤ أشخاص بقيادة شخص إسمو آرون بيك عملوا الدراسة الأشهر بمجال العلاج المعرفي، الدراسة انعملت ع أشخاص بيعانوا من إكتئاب حاد وكان في تطبيق للعلاج المعرفي لفئة من الأشخاص والعلاج الدوائي لفئة تانية ومقارنة المداخلتين وتأثيرن ووقتا اندفع العلاج المعرفي السلوكي اللي منعرفو اليوم وضم نماذج بحثية عديدة
-بأواخر سبعينيات القرن الماضي، شخص اسمو ستانلي رشمان أطلق دراسة على اضطراب الوسواس القهري ومن هون طلعت مدرسة التعرض ومنع الإستجابة المتخصصة بعلاج الوسواس القهري
-سنة ١٩٨٣، ميلر ورولنيك استوحوا من علاج روجرز وأطلقوا تجارب عيادية وأبحاث لمساعدة الأشخاص يوصلوا لأهدافن ويتغيروا ومن هون ولدت المقابلة الدافعية
-منوصل لسنة ال ١٩٨٦ واللي كانت بداية فيض الأبحاث، م ٣ أشخاص ومنن ستيفن هايس أطلقوا العلاج بالقبول والإلتزام من خلال التركيز على المرونة النفسية وكيفية تطويرها ولليوم بعدا الأبحاث عم تنعمل من أنحاء العالم على هالعلاج
-سنة ١٩٨٧ صبية اسمها فرانسين شابيرو، كانت عم تتمشى بالحديقة ولاحظت انو حركت عيونها كانوا عم يخففوا من حدة المشاعر المرتبطة بأحداث سلبية (صدمية) وانطلقت بالأبحاث والتجارب واكتشفت مفعول حركة العينين بإبطال الحساسية العاطفية اتجاه الذكريات المتعلقة بصدمات ومن هون ولدت مدرسة من أشهر المدارس اللي بتشتغل بمجال علاج الصدمات ال إي أم دي آر.
-سنة ١٩٩٠، صديقنا جيفري يونغ، انطلق بدراسة بمنهاتن عن علاج الشخصية الحدية واتوسعت لشملت إضطرابات الشخصية كافة وخاصة الصعبة بل الأصعب وهالدراسة كانت الشرارة اللي أطلقت علاج المخططات اللي بعدو لليوم من العلاجات الرائدة بالمجال العلاجي من خلال الأبحاث والتدريبات (ريمكو اللي عم بدربني ع علاج المخططات هوي شارك بأول دراسة انعملت وتلميذو ليونغ والرئيس السابق للجمعية العالمية لعلاج المخططات كان دايما يحكينا عن أهمية الأبحاث)

-سنة ١٩٩١، انعملت أول دراسة ضمن تجارب التحكم العشوائي من قبل مارشل لينهان اللي أطلقت العلاج الجدلي السلوكي وبينت فعاليتو الكبيرة مع إضطراب الشخصية الحدية وكل ما يتعلق بإيذاء الذات، الإنتحار، الخلل الوظيفي بالمشاعر والعلاقات وغيرن وبعدو لليوم هالعلاج عم يتوسع ويشمل بلاد أكتر
-بداية القرن الواحد والعشرين كانت حاملة معها بدايات جديدة ومعها بول جيلبرت أطلق التجارب البحثية العيادية وصار في عنا علاج متمركز حول التعاطف النشط

كتير دراسات غيرن وعلاجات نفسية عديدة ما فينا نذكرها هون بس رح نذكر ٣ أمور اللي فينا نستنتجها من هالرحلة التاريخية:
-العديد لا بل أغلب العلاجات النفسية انطلقت من أبحاث وتجارب (المجال البحثي هوي البيئة الحاضنة اللي ولدت فيها العلاجات)
-الأبحاث او انطلقت من شمولية (علاج لعديد من الإضطرابات) أو خصوصية (خاصة بعلاج إضطراب معين)
-إنت كمان فيك تكون باحث ومدعو تترك أثرك الخاص فيك بهالعالم

إيد بإيد لنبني عالم أفضل
بول كوكباني