

مشروع انشاء تطبيق إلكتروني للصحة النفسية والعلاج البدني

(إنشاء ميزانية وربط التكاليف بالمعالم الرئيسية للمشروع)

مقدمة

ترتبط الصحة النفسية ارتباطا وثيقا بممارسة الرياضة فالعلاقة بينهما هي علاقة طردية، بزيادة حرص الشخص على ممارسة الرياضة والالتزام بالنشاط البدني يزداد قابلية الغدد بإفراز هرمون السعادة، وهذه العلاقة ليست بعيدة عن العلم الحديث فقد أكدت العديد من الأبحاث على أهمية الرياضة كعامل محوري في علاج الأمراض النفسية والوقاية منها، ويتم ذلك من خلال عدة برامج رياضية يقوم بإعدادها مجموعة من المتخصصين ترافق العلاجات الدوائية والعضوية، فعند ممارسة التمارين الرياضية يقوم الجسم بإفراز عناصر كيميائية تؤثر على الحالة المزاجية للإنسان وتساعد في علاج بعض الأمراض مثل الاكتئاب وتعتبر الرياضة العامل الرئيسي في إزالة التوتر وتفريغ المشاعر السلبية التي إذا ما استمرت تولد منها العديد من الأمراض النفسية، وتعتبر فترة الصباح من أنسب الفترات لممارسة الرياضة ولو لمدة قصيرة. ولأهمية الرياضة في الصحة النفسية فقد توصلت إلى فكرة مشروع تطبيق "المعالج البدني الذكي" والذي سيمنح مرضى القلق والاكتئاب وغيرهم ممن يعانون من أمراض نفسية أخرى، في الحصول على الكورسات الرياضية المناسبة لهم حتى تساعد في تجاوز تلك الأمراض وكذلك يقدم التطبيق كورسات للمساعدة في الوقاية من الأمراض النفسية وضمان استقرار الصحة النفسية.

دراسات علمية سابقة

وترتبط وظائف الميزانيات التقديرية ارتباطا وثيقا بوظائف الإدارة، المتمثلة في التخطيط والتنظيم والتنسيق والتوجيه والرقابة، إلا أن تحقيق هذه الوظائف بنجاح يتطلب إعداد وتنفيذ الميزانيات التقديرية في ظل مجموعة من المعايير العلمية، أهمها:-

- 1- معيار الشمول.
- 2- معيار إعداد البيانات عن فترة قادمة.
- 3- معيار التوزيع الزمني.
- 4- معيار المرونة.
- 5- معيار المشاركة.
- 6- معيار ربط تقديرات الميزانية التقديرية بالهيكل التنظيمي.
- 7- معيار الحوافز.
- 8- معيار اعتبار الميزانية التقديرية بمثابة معيار للأداء.
- 9- معيار التدريب والتطوير.

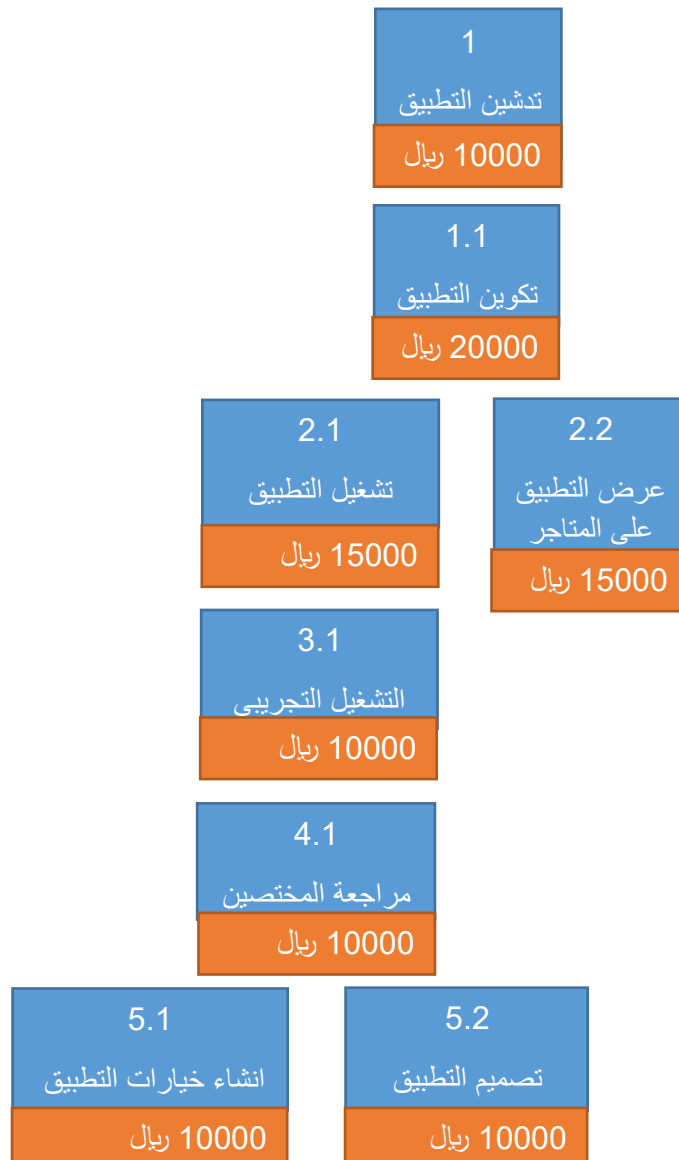
تشير الدراسات التي تم الاطلاع عليها الى اسناد التقدير للمشروع الى الإدارة المعنية بالمشروع او المختصة به كونها اقدر الإدارات معرفة وعملا من الإدارات الأخرى بمجال عملها وتقوم بتقدير الأنشطة وعندها يتم تقدير التكلفة بناء على ذلك حيث ان كل إدارة لديها اقسام وشعب تقوم كل تلك الهياكل التنظيمية من وجهة نظرها ومن منطلق مسؤوليتها بعمل الأنشطة وتحديدها ومناقشتها داخليا واعتمادها لاجل تقييم تكلفتها وجمع تلك المعلومات للخروج بالتكلفة الكلية للمشروع بعد تحديد عامل الانحراف والانشط المختلفة لانجاز المشروع والاختار بها بعين الاعتبار

النتائج والمناقشة :

- يجب على أي منظمة ان تكون المسؤوليات موزعة بين اداراتها وموظفيها لاجل ضمان استمرارية العمل وعدم تداخل المسؤوليات لاجل تحقيق افل أداء لتحديد الأنشطة لكل مشروع يخص الجهة المختصة والمعنية بالمشروع من خلال اسناد المشروع
- عند اعتماد اسناد المشروع لكل إدارة يسهل عمل المحاسبة في حال الانحراف عن الخطة
- يقوم هذا الأسلوب الى تسهيل واختصار الوقت والجهد المبذول في فهم وتقدير الأنشطة والتكلفة في حال قيام الإدارة المعنية بذلك
- يكون ربط المشروع والسيطرة على الانحراف في الموازنة ممكنا وظيفيا في حال استيعاب معيار مرونة وانحراف زمني ونشاط وتكلفة

طريقة البحث :

بعد البحث في المراجع والاطلاع عليها وفهم جوانب المشروع في موضوع البحث وهي إنشاء ميزانية المشروع وربط التكاليف بالمعالم الرئيسية للمشروع يتم العمل بطريقة WBS لتوضيح المشروع وفهمه بشكل اعمق لمعرفة ادق تفاصيل المشروع والأنشطة واستيعاب الميزانية المقدرة للمشروع



1- أهداف المشروع

- توفير إمكانية لبدائل الأطباء النفسيون.
- الاستفادة من التقنيات الإلكترونية الحديثة في مجال الطب النفسي.
- توفير نافذة للمرضى النفسيون يستطيعون خلالها التعبير عما بداخلهم دون خجل أو غيره.
- دمج العلاج النفسي بالصحة البدنية بما يحقق أقصى استفادة من العلاج.

2- المخطط التفصيلي للمشروع

الخطوة الأولى: تتلخص الفكرة الأولى في صياغة الفكرة والبدء في تصاميم التطبيق واختيار التصميم المناسب من حيث الواجهة بحيث أن تكون وجهة التطبيق تتمتع بالديناميكية والألوان المبهجة.

الخطوة الثانية: الرجوع للمختصين في العلاج النفسي لمراجعة جميع البيانات التي سوف يتم استخدامها في التطبيق والتأكد من صحتها ومن مدى فائدتها للهدف الذي قام التطبيق من أجله.

الخطوة الثالثة: تدشين التطبيق والدعاية له عبر وسائل التواصل أو خلال نوافذ الجمهور المستخدم التي تتمثل في الأماكن التي تتواجد بها الفئة التي يستهدفها التطبيق.

الخطوة الرابعة: تجربة التطبيق قبل استخدامه وتعديل ما يمكن من أجل توفير أفضل خدمة للمستخدم بما يجعله ذو جدوى وإذا منفعة دون غيره من التطبيقات المشابهة بغض النظر عن اختلافه عما يشبهه من تطبيقات.

الخطوة الخامسة: عرض التطبيق على المتاجر الخاصة بأنظمة تشغيل الهواتف الذكية مثل نظام الاندرويد ونظام IOS .

الخطوة السادسة: متابعة تعليقات الأفراد وتقييمهم على التطبيق بقدر الإمكان لمحاولة تطوير التطبيق بشكل دائم وأن يلبي حاجات المستخدمين.

3- استراتيجيات التواصل مع أعضاء فريق عمل المشروع

- بناء الثقة والحفاظ عليها ما بين أعضاء فريق العمل للوصول للهدف المنشود.
- تطوير وتعميق العلاقات ما بين أفراد فريق العمل بعضهم البعض وبينهم وبين القائد.
- تجميع الأفكار المبتكرة بما يخدم الهدف من المشروع من خلال الأدوات المناسبة.
- تحديد الأدوار والمهام لكل فرد.
- الاعتماد على الأسلوب الديمقراطي في اتخاذ القرارات.

4- أدوات المشروع

تتمثل أدوات المشروع في مجموعة المكونات التي يتم استخدامها لإنجاز المهام والتي تتلخص في: -

- التصميم المبتكر والذي يعبر عن الفكرة.

- سهولة الوصول والاستخدام.
- إتاحة أكثر من لغة بأكثر من طريقة لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة.

5- تحليل المخاطر والاستجابة إليها

المدخلات	الأساليب والأدوات	المخرجات
خطة إدارة المشروع	الاعتماد على الأخصائيين والاستشاريين.	الخروج بمتطلبات التغيير.
خطة إدارة الموارد	جمع كافة البيانات والمعلومات اللازمة.	تحديثات خطة إدارة المشروع. ومنها: خطة إدارة الجدول الزمني، وخطة إدارة الجودة، وخطة إدارة التكاليف، وخطة إدارة المشتريات وخطة إدارة الموارد.
خطة إدارة المخاطر	المقابلات.	خطط إدارة المشروع.
الخط المرجعي للتكلفة	من خلال المهارات الشخصية ومهارات فريق العمل.	تحديثات وثائق المشروع، ومنها سجل المخاطر، والخط المرجعي للتكلفة، ومهام فريق المشروع.
تقرير المخاطر	عن طريق دراسة البيانات وتحليلها.	تحديثات وثائق المشروع.
سجل المخاطر	استراتيجيات الخطر الكلي للمشروع.	تحديثات وثائق المشروع.
العوامل المحيطة بالمشروع	تحليل المنفعة والتكلفة.	توقعات التكلفة، والجدول الزمني للمشروع.

6- أنشطة المشروع

بعد أن يقوم المستخدم بتنزيل التطبيق من المتجر الخاص به وتثبيته على الجهاز الخاص به وعند فتحه لأول مرة يطلب التطبيق من المستخدم عمل حساب عليه وإدخال بعض البيانات الشخصية كاسم مستخدم وكلمة مرور وغيرها، ثم يطلب التطبيق من المستخدم إدخال معلومات عن حالته النفسية والمزاجية والتاريخ المرضي له من هذه النوعية من الأمراض وتكون هذا الجزء في شكل تقارير بسيطة حتى لا يمل المستخدم من التطبيق

مستخدماً شكل أشبه بالألغاز باستخدام الذكاء الاصطناعي من أجل انتقاء الإشارات اللغوية التي قد توحى بأن المستخدم مصاب بأحد الأمراض النفسية أو انه مهياً لذلك أو أنه بعيد كل البعد عن الإصابة مما يساعد البرنامج في وضع البرنامج الرياضي العلاجي المناسب سواء كان برنامج علاجي أو وقائي، ومن خلال هذه البيانات يقوم التطبيق بوضع الخطة التي يتوجب على المستخدم السير عليها وتطبيقها بالشكل الذي يقترحه التطبيق ويكون التواصل بين التطبيق وبين المستخدم عن طريق اشعارات مستمرة يرسلها التطبيق للمستخدم وتكون أغلب هذه الإشعارات صوتية من أجل ضمان وصولها للمستخدم بشكل أفضل ولبناء نوع من اللفة بين التطبيق والمستخدم، وفي حالة وصول المستخدم وهنا اقصد المستخدم المريض إلى مرحلة التعافي لا يتركه التطبيق ولكن يستمر استخدامه حيث يبدأ التطبيق في تقديم البرامج الوقائية له حتى لا يعود للانتكاس ويتابع معه تنفيذ هذه البرامج خطوة بخطوة مع تقديم رسائل صوتية تشجيعية من التطبيق للمستخدم لتحفيزه على الاستمرار في هذه البرامج الوقائية.

7- ميزانية المشروع

يتم وضع ميزانية مبدئية للمشروع 100.000 (مائة ألف ريال)، وذلك لاطلاق التطبيق والبدء في حملات الدعاية المبسطة له.

8- تقسيم الأدوار بين فريق العمل

سيتم ذلك باستراتيجية الرجل المناسب في المكان المناسب؛ إذ أن الأنسب والأمهر لأداء مهام معينة سيتولى أمرها دون النظر لأي شيء آخر.

9- رصد التقدم

رصد التقدم في المشروع سيتم خلال البيانات الإحصائية وعدد مرات تحميل التطبيق من المتاجر الإلكترونية الخاصة بالجوالوات والأجهزة اللوحية.

النتائج والمناقشة

من خلال استعراض فكرة المشروع نستنتج الآتي:-

- تعتبر فكرة التطبيق فكرة مميزة جداً وذلك لعدة أسباب أهمها تردد الغالبية العظمى من المصابين بالأمراض النفسية في الذهاب للدكتور النفسي وكذلك مع تزايد ضغوط الحياة والمعيشة فأصبحت الصحة النفسية لأي شخص مهما كان عمره أو وضعه مهددة بالتعرض للأمراض.

- استخدام الرياضة كعلاج للصحة النفسية هو استخدام مثالي لعدة أسباب لما للرياضة من فوائد متعددة أخرى على العقل والجسد والصحة العامة وكذلك لعدم الحاجة لتكاليف باهظة فلا نحتاج أكثر من هاتف ذكي ومكان مناسب لممارسة الرياضة.

- تطبيق المعالج البدني الذكي سيقوم بعلاج المريض ومساعدته في التخلص من مشكلاته بل وسيضع له برامج وقائية يمكن حتى أن يستفيد منها غير المرضى في تجنب الوقوع أسيراً للضغط.

التوصية:

يمكننا التوصية بضرورة تفعيل مثل هذه التطبيقات وتطويرها والعمل على انتشارها وذلك لسهولة استخدامها ولما تتمتع به كفاءة وسرية في المعلومات مما يساعد على استخدامها على نطاق واسع في علاج الأمراض المرتبطة بالصحة النفسية.

الترويج: يتم الترويج عن طريق استخدام منصات التواصل الاجتماعي وغيرها من المنصات الرقمية وباستخدام كلمات مثيرة للاهتمام.

المراجع

- بحث طلبة بجامعة افريقيا للعلوم التطبيقية والإنسانية بطرابلس ليبيا عام 2018 بعنوان تطبيق المعايير العلمية لإعداد وتنفيذ الميزانيات التقديرية إعداد الطلبة:

علاء الدين رضا علي الزرقاني

سراج الدين محمد أحمد ابوسعدة

تحت إشراف أ. فرحات الدينالي

<http://dr.africaun.edu.ly/handle/123456789/9>

- بحث بعنوان Reducing over Budgeting in Construction Project

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64615550/IRJET-V7I51301.pdf?1602051202=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIRJET_Reducing_over_Budgeting_in_Constru.pdf&Expires=1621078670&Signature=E8aHTFb-X-uZVSHQ4Q5U5d94PSIFTs5jTWE05x3ShrhSoJP5DBUGre5rbgonYBV21EHJhOBIXyPX~pv0AAbuKK3ljSjYizr8aRoAq9Smtet6srg5q38zi1R8Wk-MK4782bGEfEbN8qi9HclUGfByURS9Gp~eoBPz9iBh1YIULQzbUJ-HeUkd0sXEjMENeZd8sKUXUVuPx9sHy2uir3BHRAdQvRb0-2EacoYeFpykQy7l6z~YADVABgABj2tkxHfWrmz9s3SPMsBHIY4RZCiI-NZ4pwRCPIIUOz3nGiJ~xzhf5gAOtFW9WCNuRijmr-szqSVla2cd40WiEkWASfF2uiw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA