جـــامعة يحـــيى فـــارس بالـــمديـــــة

كـــلية العـلوم الإنســانية والاجتمـاعيــة

قـــــسم العـــلوم الاجـتمـاعيـة

المـــــوضــوع:

أثـــــــر الـــضغط النـــفســـي المدرك واســتراتـــيجـيات المواجهة لـــــدى الـــسـائقـــين المـرتـــكبـــين وغير المرتكبين لـــحوادث الـــمرور

مـــذكرة لنيل شـــهادة الـمـاستر فـــي عـــلم النـــفس الـــعيـــادي

***إعداد الطـالبتيـــن:**

_ بـرادعـي حيـاة

_ بن خليفة سلمى

***إشراف الدكتورة:**

بوعيشة فتحية

الســـــــــنة الجـــــامـعيـــــة: 2021/2020

شكر وتقدير:

أول من يشكر وبحمده أناء الليل وأطراف النهار هو العلي القهار الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى ورزقه الذي لا يفنى الذي أنار دروبنا فله جزيل الحمد والثناء العظيم الذي أنعم علينا إذ أرسل إلينا عبده ورسوله محمدا ابن عبد الله عليه أزكى الصلوات وأطهر التسليم أرسله بقرآنه المبين فعلمنا ما لم نعلم وحثنا على طلب العلم.فلله الحمد والشكر الذي وفقنا في عملنا وعلمنا.

الشكر وكل الشكر والتقدير بعدد قطرات المطر إلى التي تخجل عبارات الشكر منها لأنها أكبر من هذه الكلمات التي لا تكفيها. أستاذتنا التي حولت الفشل إلى نجاح باهر يعلو في القمم، الشكر وكل الشكر إلى أستاذتنا التي كانت كالشجرة الوراقة التي حملت أشهى ثمار العلم لتعطينا إياها، والمنارة التي أضاءت عتمة العقول وأنبتت القلوب بعلمها ومعرفتها. بحسن أسلوبها ولباقة تعاملها التي يشهد عليها جميع طلبتها

أستاذتنا الغالية نتقدم لكي بخالص الشكر والعرفان والامتنان على كل ما بذلته من أجلنا وعلى كل ما قدمته لنا دون أن ننسى أفضالك علينا لكي منا كل الحب والاحترام وأرقى عبارات الشكر،سائلين من المولى عز وجل أن يجعلها في موازين حسناتك ويطيل في عمرك ويسدد خطاك ويرزقك الفردوس الأعلى شكرا

إهداء:

أهدي عملي هذا:

إلى روح أبي الطاهرة الزكية أسكنه الله فسيح جناته.

إلى أمي حفظها الله التي غمرتني بدعواتها حتى يسر الله لي إتمام هذه الدراسة.

إلى سندي الوحيد أخي بلال.

إلى كل عائلتي الكريمة صغيرا وكبيرا.

إلى زوجي الغالي الذي كان دائما عونا لي وسند وحفزني على الاجتهاد حفظه الله لي ورعاه.

إلى عائلتي الثانية عائلة زوجي الكريم وخاصة والدته التي لم تبخل علي بالدعاء أطال الله في عمرها.

إلى زميلتي في المذكرة وأختي الحبيبة سلمى.

إلى كل صديقاتي ورفيقات الدرب والمشوار الدراسي.

إلى كل من ساعدني وشجعني في انجاز هذا العمل.

إهداء :

أولا وقبل كل شيء أحمد الله وأشكره على ما توصلت إليه من درجة العلم التي أنا فيها وهذا بفضله سبحانه وتعالى العلم الذي ينير طريقي فأنا سعيدة وفخورة بتخصصي النبيل الذي بفضله سأدخل الأمل في قلوب الآخرين وأزرع البسمة في شفاههم وبذلك أهدي هذا العمل إلى:

من تربيت على يديه إلى عبق طفولتي ودفء حياتي إلى مصدر عطائي إلى كل من تحمل كل لحظة ألم مررت بها بل وحولها إلى ورود إلى من حماني من عواصف الأقدار وبذل جهد السنين من عمره في التعب والعمل من أجل إسعادنا إلى حبيب قلبي ونصفي الثاني أبي الغالي.

إلى من لا تكفيها كلمات الدنيا ولا ينقطع عنها دعاء الآخرة إلى أغلى ما يملك الإنسان في هذه الحياة إلى جوهرة قلبي وروحي إلى روح أمي الغالية رحمها الله وجعلها سيدة من سيدات أهل الجنة.

إلى سندي في الحياة التي لا تكفيها كلمات الشكر من أجل ما فعلت من أجلنا إلى زوجة أبي الغالية بل وأختي الغالية هي وكل عائلتها.

إلى أخاويا الغاليين سندي في الحياة ومصدر قوتي فيصل ويحي حفظهما الله لي وأطال في عمرهما.

إلى كل عائلتي الغالية عائلة بن خليفة دون استثناء خاصة ابنت عمي أختي العزيزة أحلام وإلى كل عائلة أحزي عائلة أمي خاصة بنات خالي حبيباتي صبرينة، أمال، منال.

إلى كل صديقاتي الغاليات على قلبي سارة، نسيمة، نور ،اسمهان،

إلى من تقاسمت معي هذا العمل صديقتي بل وأختي حياة زهرتي الجميلة هي وكل عائلتها وخطيبها.

إلى كل من علمني حرفا وأنار طريقي بالعلم من معلمي فالابتدائي إلى آخر أستاذ درسني في الجامعة وأخص بالذكر أستاذتي الغالية على قلبي الدكتورة بوعيشة فتحية.

إلى كل من ساندي في حياتي ومدني يد العون والمساعدة.

فهرس المحتويات

فــهرس محــتويات البــحث

الموضوع الصفحة

ملخص

الإهداء

كلمة شكر

فهرس محتوى..... I

فهرس جداول..... II

فهرس أشكال.....III

فهرس ملاحق..... VI

مقدمة .....أ-ب

الجــانــب التمـــهيــدي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-إشكالية.....6

2- فرضيات الدراسة.....9

3- تحديد المصطلحات..... 10

4-أهداف الدراسة 10

5-أهمية الدراسة 10

الــجــانــب النـــــــظري

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد.....15

1-لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي..... 16

2-تعريف الضغط النفسي.....17

3-بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي.....18

4-أنواع الضغط النفسي.....19

5-أعراض الضغط النفسي..... 20.
6-أسباب الضغط النفسي.....22
7-النظريات المفسرة للضغط النفسي..... 23
8-الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي.....26
9-أثار الضغط النفسي.....27
خلاصة الفصل..... 28

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

تمهيد.....31
1-تطور مفهوم إستراتيجية المواجهة.....32
2- التعريف بمفهوم إستراتيجية المواجهة.....33
3-أنواع إستراتيجية المواجهة..... 34
4-العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة.....37
5-الاتجاهات النظرية لإستراتيجية المواجهة.....39
6-بعض استراتيجيات التعامل مع الضغوط.....44
خلاصة الفصل.....49

الفصل الرابع: حوادث المرور

تمهيد.....52
1-تعريف سلوك السياقة.....53
2-تعريف حوادث المرور.....53
3-أنواع حوادث المرور.....54
4-أسباب حوادث المرور..... 54
5-إحصائيات حوادث المرور.....56
6-النتائج المترتبة عن حوادث المرور.....57
7-النظريات المفسرة لحوادث المرور.....59

8-الاستراتيجيات المقترحة للسلامة المرورية.....61
خلاصة الفصل 65

الجـــانـب التـــطبيــقي

الفصل الخامس: الإطار المنهجي للبحث

تمهيد.....69
1-منهج الدراسة.....69
2-الدراسة الاستطلاعية 69
3-مجالات الدراسة 70
4-عينة الدراسة 70
5-خصائص عينة الدراسة 70
6-أدوات جمع البيانات 74
7-الأساليب الإحصائية 81
خلاصة الفصل.....82

الفصل السادس:عرض وتحليل ومناقشة البيانات

تمهيد.....85
1-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى.....85
2-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية.....86
الاستنتاج عام.....92
خاتمة.....95
قائمة مراجع.....98
الملاحق.....108

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة الأساسية الأساسية حسب السن	70
02	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب المستوى التعليمي	71
03	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية	72
04	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الأقدمية في السياقة	73
05	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب ساعات السياقة في اليوم	74
06	تنقيط بنود مقياس الضغط النفسي المدرك	76
07	تصنيف درجات الضغط النفسي المدرك	77
08	نتائج حساب معامل الارتباط ألفا لكرونباخ	78
09	تصحيح مقياس استراتيجيات التعامل	79
10	تنقيط المقياس	80
11	نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون	85
12	نتائج اختبار الفروق ت(t-test)	87
13	نتائج اختبار الفروق ت (t-test)	90

قائمة الأشكال:

الرقم	**عنوان الشكل**	**الصفحة**
01	نموذج فولكمان folk man متعدد الأنساق المعدل	**36**
02	مخطط مقترح لمراحل استراتيجيات السلامة المرورية	**64**

قائمة الملاحق:

الملحق	الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
م	01	استمارة المعلومات	109
م	02	مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن	111
م	03	مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان	112
م	04	الجداول الإحصائية	114

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين،ويعد الموضوع الذي درسناه موضوعا جديدا لم يناقش من قبل على الصعيد المحلي،حيث كانت فرضيات الدراسة كما يلي:

- ❖ توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي المدرك.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتيجيات المواجهة.

شملت عينة الدراسة من(44)سائقا اختاروا بطريقة قصدية،واعتمدت الدراسة الحالية في جمع البيانات على مقياس الضغط النفسي المدرك ومقياس استراتيجيات المواجهة،معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي ،أما الأساليب الإحصائية فكانت: معامل الارتباط بيرسون،النسب المئوية،اعتماد على برنامج spss،المتوسط الحسابي،الانحراف المعياري،اختبار t-test

وتوصلنا الى النتائج التالية:

- ❖ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي المدرك.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتيجيات المواجهة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي ،استراتيجيات المواجهة،حوادث المرور.

Research Summary:

The current study aimed to reveal the impact of perceived psychological stress an copin

strategies on drivers, and the topic we studied is a new topic that has not bee discussed before at the local level.

The hypotheses of the study were as follows:

- There is a statistically significant correlation between the perceived psychological

stress and drivers' coping strategies.

- There are statistically significant differences between drivers who commit and do not commit traffic accidents in the perceived psychological stress.

- There are statistically significant differences between drivers who committed and non-committals of traffic accidents in the coping strategies.

The study sample included (44) drivers who chose in an intentional way, and the current study relied in data collection on the perceived psychological stress scale and the confrontation strategies scale, relying on the descriptive approach. As for the statistical methods, they were: Pearson correlation coefficient, percentages, dependence on the spss program, Arithmetic mean, standard deviation, t-testاختبار

We arrived at the following results:

There is a statistically significant correlation between perceived psychological stress and coping strategies.

- There are statistically significant differences between drivers who commit and non-committals of traffic accidents in the perceived psychological stress.

- There are statistically significant differences between drivers who committed and non-committals of traffic accidents in coping strategies.

Keywords: psychological stress, coping strategies, traffic accidents.

مقدمة

مقدمة:

خلق الله عز وجل الإنسان وكرمه بالعقل الذي هو زينة الحياة الدنيا ليتفكر ويتدبر في أمور الحياة ولكي يسير المواقف والتجارب التي يمر بها في حياته اليومية لأنه بطبيعة الحال سوف يتعرض إلى الكثير من المشاكل أو الأمراض أو الأحزان أو الأفراح.... ومع سرعة الوقت وعصر السرعة وتقدم العالم وتزايد الأشغال يتعرض الإنسان إلى الكثير من الضغوطات التي قد تعيقه وتسبب له الكثير من المشكلات في شتى المجالات.

يعد الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس، فقد حظي باهتمام متزايد من قبل العديد من الباحثين والعلماء للتعرف على مفهوم الضغط النفسي والأسباب المؤدية له،كما سعت الكثير من الدراسات للكشف عن مختلف أبعاده وجوانب تأثيره في مختلف نواحي الحياة النفسية منها أو الاجتماعية أو حتى العلاقات مع الآخرين ومن بين الفئات التي نجدها قد تتعرض إلى الضغط النفسي السائقين المرتكبين لحوادث المرور التي سنسلط عليها الضوء في هذه المذكرة لأن مجتمعنا بل والعالم شهد في الآونة الأخيرة تزايد كبير وتصاعد في منحى حوادث المرور التي ستنزف الكثير من الأرواح وتتسبب في الكثير من المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية وحتى الاقتصادية ولهذه الحوادث الكثير من الأسباب والعوامل.

ولكن كما ذكرنا سلفا أننا سنركز على أثر الضغط النفسي على السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور، وبما أن السائقين هم أفراد متعرضين إلى الكثير من تجارب الحياة والتراكمات في مختلف المجالات مما يسبب ضغطا نفسيا يساهم في تشتيت انتباههم وتركيزهم ، والذي يؤدي به إلى التعرض إلى الحوادث المرورية ، ويعرض حياته للخطر ويشكل له الكثير من المشاكل في مختلف المجالات.

وللحد من هذه الظاهرة وتراجعها يجب معالجة الأسباب المؤدية لها ووضع استراتيجيات للتعامل مع تلك الضغوط، والتي تعتبر من عوامل الصحة النفسية الفعالة التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي في مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة والتقليل من هذه الظاهرة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين، وكذلك معرفة الفروق بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي المدرك،

وكذلك معرفة الفروق بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتيجيات المواجهة، ولدراسة هذه الفروق اعتمدنا على المنهج الوصفي وقمنا باختيار عينة قصدية تتكون من 44 سائقا منهم27 سائقا مرتكبا لحوادث المرور، و17غير مرتكبا لحوادث المرور في ولاية المدية

لقد قسم هذا البحث إلى قسمين : قسم نظري وقسم تطبيقي ، يتكون الجانب النظري من4 فصول وهي :

الفصل الأول: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإشكالية، فرضيات الدراسة،مصطلحات الدراسة وكذا أهداف وأهمية الدراسة.

الفصل الثاني:وتناولنا فيه لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي،تعريف الضغط النفسي،أعراضه،

أنواعه،أسبابه،النظريات المفسرة للضغط النفسي وكذلك الاضطرابات المصاحبة له،أثار الضغط النفسي.

الفصل الثالث: وتناولنا فيه تطور مفهوم إستراتيجية المواجهة،تعريف إستراتيجية المواجهة ثم تطرقنا إلى أنواع إستراتيجية المواجهة وكذلك الاتجاهات النظرية لإستراتيجية المواجهة،وبعض استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

الفصل الرابع:وتناولنا فيه تعريف حوادث المرور ،أنواع وأسباب حوادث المرور ،إحصائيات حوادث المرور في الجزائر ،والنتائج المترتبة عن حوادث المرور بالإضافة إلى النظريات المفسرة لحوادث المرور والاستراتيجيات المقترحة للسلامة المرورية.

_ القسم التطبيقي: ويتضمن فصلين:

الفصل الخامس:وتناولنا فيه منهج الدراسة،الدراسة الاستطلاعية،مجالات الدراسة،عينة الدراسة،خصائص عينة الدراسة،أدوات جمع البيانات،الأساليب الإحصائية.

الفصل السادس:وتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج، الاستنتاج العام خاتمة، المراجع ، الملاحق .

الــجانــب النـــــظري

الـفصـل الأول:

الإطــار العــام للــدراســة

الفصل الأول:الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- مصطلحات الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-أهمية الدراسة

1-إشكالية الدراسة:

يواجه الإنسان في حياته اليومية العديد من التحديات والمعرقلات،ويتعرض للعديد من الضغوط وذلك من أجل تحقيق بعض الأهداف،وهذه الضغوطات قد تكون داخلية أو خارجية، فالضغط مصطلح استخدم ليعبر عن ظواهر مختلفة وواسعة تحدث في مواقف الحياة، وترتبط بالمظاهر السلبية فيها والتي يجب السيطرة عليها وتفاديها.فعادة الضغط يرتبط بالتوتر والرهبة والقلق.

ويشير مفهوم الضغوط النفسية إلى الحالة التي يصل إليها الشخص من خلال مواجهته لمشكلات معينة لفترة طويلة فيشعر بالضغط نتيجة للتعرض لهذه المشكلات، حيث أن الضغط النفسي يحدث جراء سوء تكيف الفرد مع بيئته،وهو بذلك تجربة شخصية تمس مباشرة الجانب النفسي الفيزيولوجي للفرد ويزداد هذا التأثير بازدياد الضغط.

تشير الإحصائيات العالمية إلى أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغط النفسي،و50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، و25% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي، وتشير الإحصائيات الأمريكية إلى أن 50% أو أكثر من الأمريكيين يعانون من عرض على الأقل من أعراض الاضطرابات النفس جسمية وأن 75% من هؤلاء يعانون منة أمراض ناتجة عن الضغط النفسي. **(الغرير،أبو أسعد،2009،ص18)**

حيث أن الضغط النفسي يسبب عدة مشاكل وحوادث في الحياة اليومية،ويعتبر من العوامل المفجرة التي تؤدي إلى وقوع الكثير من حوادث المرور ،والمؤدية في بعض الأحيان إلى الموت.

كما توصلت دراسة باناين (Pannai, , 1995) إلى أن من أهم الخصائص النفسية ، والانفعالية للأفراد ،الذين يتعرضون لحوادث المرور : سرعة الغضب ، و الانفعال ، و الاضطرابات المزاجية ، و السيكوباتية ، و الادمان.**(منصور،2009،ص68)**

أجرى هارت ،هانكس ،بوجنبر ميليس ، ايسلمان (Hart , Hanks , Bogner, Millis Esselman,) دراسة حول إصابات المخ و علاقاتها بالحالة الانفعالية و الشخصية المسؤولة عن التعرض للحوادث ، حيث أثبتت هذه الدراسة وجود علاقات ايجابية بين القلق ،الكآبة ، و المخاوف ،و عدم الرضا عن الحياة ،و الضغوط النفسية الحادة والتعرض لحوادث المرور .**(منصور،2009،ص66)**

كما أشارت دراسة هرمان 2005 إلى وجود علاقة بين النمط سلوكي التسارع ونفاذ الصبر والعدوانية والمخاطرة وبين التعرض لحوادث المرور الخطيرة(السيد ،2009 ،ص68)

توصل الدراسة عبير فؤاد احمد إلى أن ارتفاع معدلات حوادث الطرق ومخالفات المرور يعود إلى السرعة في الطرق السريعة بنسبة تصل إلى 34% وهذه من ابرز ابرز صفات السائق المرتكب لحوادث المرور.(فؤاد احمد ،2010،ص1)

وتعد حوادث المرور أحد أبرز المشكلات التي يواجهها الإنسان في حياته ، وذلك لما يتعرض له من صراعات وضغوط،وتعتبر من المشاكل الأكثر انتشارا لإلحاقه الضرر بمئات الملايين من الشعوب، حيث تفيد الحصيلة السنوية ل2020الصادرة عن المندوبية الوطنية للأمن عبر الطرق تسجيل 18.949حادث مرور هلك فيه 2844 شخص حيث عرف مؤشر الوفيات الناجمة عن حوادث المرور انخفاضا قدر ب13.16%مقارنة بالسنة التي سبقتها والتي كانت قد أحصت 22507حادث أسفر عن وفاة 3275 شخص.**(المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق،2020)** ،

كما تم تسجيل خلال الـ5 أشهر الأولى لسنة 2021 حوالي 10262 حادث مرور على المستوى الوطني بالمنطقتين الحضرية والريفية، أدت إلى وفاة 1295 شخص، وتعرض 13664 آخرين لجروح، وأكدت فاطمة بن خلاف المتحدثة باسم المندوبية الوطنية للأمن عبر الطرق، أن ما سجل هذا العام من ارتفاع في حوادث المرور كبير وخطير مقارنة بالعام الماضي، حيث قدر ارتفاع عدد الحوادث بنسبة 42.63 بالمائة مقارنة بالسنة الفارطة، بينما ارتفع عدد الوفيات بـ 21.60 بالمائة، وسجل عدد الجرحى ارتفاعا بـ 40.75 بالمائة.(فاطمة بن خلاف ،2021، ص 1)

فالضغط مهما كان نوعه أو مصدره يعتبر عاملا معيقا للفرد مضرا بصحته،فأي توتر أو قلق يشعر به السائق أو يعاني منه في مكان عمله ينعكس مباشرة على كل الجهود التي يحاول بذلها،كما تفكك هذه الضغوط توازنه وتشتت انتباهه ليصل به المطاف إلى الوقوع في الأخطاء وارتكاب الحوادث.**(فرشان،2015،ص254)**

وتبين أن الزيادة في مستوى القلق والضغط النفسي تؤدي الى الوقوع في حوادث المرور .**(خالدي،قاسمي ،2018،ص163)**

كما تناولت دراسات أخرى العلاقة بين كل من الضغوط والإجهاد النفسي والوقوع في حوادث المرور أمثال نيتيجال،وليامز (Nightingal&williams,2000)حول الاتجاه نحو التعبير الانفعالي،ودوره في التنبؤ بالاضطرابات التالية للصدمة،وبينت الدراسة أن الذين تعرضوا لحوادث المرور عانوا من الاضطرابات التالية للصدمة.**(منصور،2009،ص65-66)**

فالضغوط والحالة النفسية السيئة تعتبر إحدى المعيقات التي تجعل السائق يقع في الخطأ ومنه حوادث المرور.

وفي هذا الإطار أجرى هارت، هانكس،بوجنر ،ميليس،ايسيلمان(Bogner, Millis&Esselman, Hart,Hanks,) دراسة حول إصابات المخ وعلاقتها بالحالة الانفعالية،والشخصية المسؤولة عن التعرض للحوادث،حيث أثبتت هذه الدراسة وجود علاقات ايجابية بين القلق،والكآبة،والمخاوف،وعدم الرضا عن الحياة،والضغوط النفسية الحادة والتعرض للحوادث.وتنطبق هذه النتيجة على الأشخاص الذين يدركون أن الأحداث البيئية هي السبب في ظهور تلك المشاعر ،في حين كانت أقل لدى أصحاب الضبط الداخلي.**(بوعيشة،2018،ص66)**

ويرى التون مايو Alton Mayo أن العامل يتأثر بظروف العمل المختلفة في حالة ضعف هذه الظروف بتدهور الإنتاج وتقع الحوادث،حيث كلما زادت المشاكل والضغوط كلما ارتفع عدد هذه الحوادث بها،وتعتبر الحوادث مؤشرا على سوء التوافق المهني.

أثبتت دراسة ديفينباشر ،ريتشارديس(Diefenbaker&Richards,2002)أن انشغال عقل السائق وتفكيره بشكل زائد نتيجة الضغوط اليومية التي يواجهها تؤدي إلى انخفاض قدراته على الرؤية الجيدة للسيارات التي تسير على الطريق،وكذلك تنخفض قدرته على الاستجابة السليمة أثناء القيادة.**(منصور،2009،ص65-66)**

وقد نتج عن التزايد المستمر لحوادث السير اهتمام العديد من الباحثين بدراسة أسبابها والظروف المؤدية الى وقوعها بهدف وضع استراتيجيات وقابلية التقليل من حجمها.

حيث يذكر folkman واخرون1979 أنه يمكن التغلب على المواقف المحدثة للضغوط النفسية من خلال تنمية استراتيجيات التكيف وتشمل كل ما من شأنه مساعدة الأفراد على إحداث التغيرات اللازمة لخفض مستوى التعرض للضغوط النفسية مثل: الصحة العامة لأفراد الأسرة ومهارات حل المشكلات وإدراك أفراد الأسرة لوضعهم الأسري والعلاقات الأسرية المساندة ومصادر الدعم الاجتماعي المتوافرة.

وهذه الأساليب تعرف بأساليب مواجهة الضغوط والتي يستخدمها الفرد ويسعى من خلالها الى تحقيق التوازن بين ذاته وبيئته،ويمكن الاعتبار أن هذه الأساليب هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على الوضع سواء داخلي أو خارجي.حيث من خلالها يتصدى للمواقف الضاغطة ويحقق التكيف النفسي والاجتماعي مع بيئته.

وعلى الرغم من أهمية دراسة هذا الموضوع في الجائر نظرا للمساهمات التي قد تتيحها لإيجاد حلول لمشكلة تزايد حوادث المرور مما ينجر عنها من الخسائر التي أصبحت تنه كاهل الأفراد والأسر والاقتصاد

الوطني، وعلى الرغم من الصيحات المتكررة سواء من السلطات(الدرك،الأمن،الصحة....) أو من جمعيات المجتمع المدني فان الاطلاع على ما كتب حول موضوع أثر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين المرتكبين لحوادث المرور من دراسات وبحوث وخاصة البحوث الأمبريقية تبقى قليلة جدا مما يؤكد أصالة الموضوع.

وانطلاقا من أن موضوع حوادث المرور متعدد الجوانب قد يساهم فيه المهندس والاقتصادي والإعلامي ورجل الدين وغيرهم، فان علم النفس العيادي باعتباره يتعامل مع السلوك البشري، هذا السلوك الذي أثبتت الإحصائيات مساهمته بأكبر نسبة (أكثر من 96%) ينبغي أن يكون له دور من خلال إلقاء الضوء على بعض الجوانب المتعلقة به ، وهذا ما دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة بغرض معرفة تأثير الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين المرتكبين وغير المرتكبين للحوادث المرورية ، وبناء عليه تم طرح التساؤل التالي:

-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي المدرك؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتيجيات المواجهة؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي المدرك.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتيجيات المواجهة.

3- مصطلحات الدراسة:

أولا: الضغط النفسي:stresses

- التعريف الاصطلاحي:

يعرف الحجار ودخان(2005): مجموع من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي الى الشعور بالتوتر وتستنشق عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.**(الحجار ودخان،2005،ص 382)**

_ التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها السائق في مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن cohen والذي يقيسا الضغط النفسي لدى السائقين.

ثانيا: استراتيجيات المواجهة:coping stratégies

_ التعريف الاصطلاحي:

يعرفها لازاريس وفولكمان1984:بأنها تغير معرفي متواصل وجهود سلوكية لإدارة الحاجات والخارجية وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر.

(lazarus,R,s,folkman,1984,P85)

_ التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها السائق في مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهانpaulhan الذي يقيس استراتيجيات المواجهة لدى السائقين.

ثالثا: حوادث المرور:les accidents

هي التي تنجم عنها الكثير من الإصابات والوفيات للأفراد وتلفيات للممتلكات العامة والخاصة وأن هذه الحوادث تمثل أهم عناصر المشكلة المرورية حيث تمثل مجموعة من التصرفات و السلوكات المخالفة لقواعد المرور.(**بوطبال،2012،ص 24).**

4- أهداف الدراسة:

_ الكشف عل مستوى الضغط النفسي لدى السائقين المرتكبين لحوادث المرور.

_ التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعا لدى السائقين المرتكبين لحوادث المرور.

_ التعرف على مدى تأثير الضغط النفسي على السائقين الذي يؤدي بهم لارتكاب حوادث المرور.

_ التعرف على الآثار الناجمة عن الضغط النفسي وطرق مواجهته.

_ تبني إستراتيجية واضحة بالنسبة لكيفية التقليل من حوادث المرور تدريجيا.

5_ أهمية الدراسة:

_ محاولة التعرف على مشكلات السائقين وكيفية تعاملهم مع هذه المواقف الضاغطة.

_ تسليط الضوء على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها السائقين المرتكبين لحوادث المرور.

_ محاولة معرفة أهم الاستراتيجيات في التخفيف من الموقف الضاغط.

_ مشكلة حوادث المرور من أهم المواضيع التي يجب أن تحظى باهتمام الباحثين لما لها من تأثير على مختلف المجالات خاصة وأنها تستهدف العنصر البشري وهو العنصر الأهم في عملية التنمية الاجتماعية وفي بحثنا هذا سنتطرق الى دراسة المتغيرات التي لها علاقة بحوادث المرور ومعرفة أهم الأسباب ومن بينها الضغط النفسي وكيف يؤثر على السائقين.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الـضـغط النــفســي

الفصل الثاني:الضغط النفسي

تمهيد

1-لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي
2-تعريف الضغط النفسي
3-بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
4-أنواع الضغط النفسي
5-أعراض الضغط النفسي
6-أسباب الضغط النفسي
7-النظريات المفسرة للضغط النفسي
8-الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي
10-اثار الضغط النفسي
خلاصة الفصل

تمهيد:

ان تزايد الضغوط النفسية في عصرنا الحالي يرجع الى تعقيدات الحياة وكثرة مطالبها،ويعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة في ميادين الطب وعلم النفس حيث نجد أن الفرد يواجه مجموعة من الضغوطات التي تعترض حياته والتي قد نجدها في المنزل،المدرسة والشارع وكذلك محيط العمل،وكل هذا سيتم التطرق إليه من خلال هذا الفصل والذي يتناول: مفاهيم الضغط النفسي،النظريات المفسرة للضغط النفسي وكذلك أسباب الضغط النفسي وكيفية العلاج.

1-لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي:

مفهوم الضغط النفسي: كلمةstress في اللغة العربية تعني حزن وغم،كرب.**(قولي،2006 ،ص ص53-55)**

أما مفهومها في الدليل التشخيصي فلم يظهر إلا في" DSM" وذلك بعد تعديله، متناولا فئات مختلفة للضغوط منها تعرض الإنسان مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليمة. اشتقت كلمةstress من الفعل اللاتينيstringer والذي يعني ضيق على،شد، أوثق،ومنه أخذ الفعل الفرنسي etreindre الذي معناه طوق بجسمه بذراعيه ضاغطا بقوة،ولم يكن لكلمة stress وجود في اللغة الفرنسية قبل القرن 20،غير أنها استعملت على مدى قرون في اللغة الانجليزية**(ستورا،1997،ص7)**

أما في اللغة الانجليزية فقد وردت ثلاثة مصطلحات هي الانضغاط (strain)،والضغط(stress) وجاءت الضغوط لتشير الى تلك المؤثرات التي توجد في المجال البيئي(فيزيقية واجتماعية ونفسية) والتي لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما،أما كلمة الضغط(stress)فتعبر عن الحدث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما.

ويشير مصطلح الانضغاط(stress)إلى حالة الانضغاط التي يعاني منها الفرد،والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل: قلق أو مكتئب أو متوتر.**(الشناوي ،1994،ص6)**

كلمة(stress)مقتبسة من علم الفيزياء،الميكانيك وهي تعني القوة التي تضغط على شيء آخر وقد تغير من شكله أو حجمه، وفي مجال علم النفس تعني هذه الكلمة"التوتر النفسي الشديد".**(الزراد،2000،ص34)**

وفي القرن14 استخدم مفهوم المصطلح بأكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق فقد استعملها ابن سينا من خلال التجربة التي قام بها والمعروفة بتجربة الحمل والذئب والتي تبين أثر الضغط النفسي على الحيوان والذي قد يؤدي الى الموت،ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن17 لتصف الشدة والصعوبات

وفي أواخر هذا القرن لقي مصطلح الضغط تأييدا من قبل المهندس"روبرت هوك" وكان متأثرا إلى حد كبير بتصميم الأبنية مثل:الجسور التي تتحمل ثقيلة وتقاوم قوى الطبيعة كالزلازل دون أن تنهار.**(سلامة،2006 ،ص17)**

وفي أواخر القرن الثامن عشر أصبح مصطلح الضغط يشير إلى القوة،التوتر،والإجهاد.

أما في القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة،وحديثا يستخدم مصطلح الضغط بصفة عامة لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي غالى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث وهذا التفسير هو الذي يحدد ما إذا كان الحدث ضاغطا أو لا.**(سلامة،2006،ص18)**

2-تعريف الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية وتعدد التعاريف لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات:

2-1- التعريف اللغوي:

يشير"المعجم الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا،عصره وزحمه،والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط.**(سلامة،2006،ص16)**

وقد جاء في معجم علم النفس والتحليل النفسي: أن الضغط هو مجموعة من العوامل ما زادت شدته تفقده توازنه.**(الحلو،2004،ص4)**

_ حسب أنطوان وآخرون(2001) بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد أن الضغط بمعنى تضييق معنوي تأثير،إكراه.**(أنطوان وآخرون،2001،ص883)**

_ أما إبراهيم وآخرون(د س ،ص540): فيقول في المعجم الوسيط"ورد ضاغطة بمعنى زاحمه الضغط،الضيق،القهر والاضطرار،الرحمة والشدة.

وهنا يختلف معنى الضغط من مجال علمي وعملي آخر، ففي مجال الطب مثلا ضغط الدم على ما يحدثه الدم من أثر على جدران الأوعية الدموية،وفي مجال العلوم الطبيعية نقول مثلا: الضغط الجوي للدلالة على الثقل الذي يحدثه الهواء في نقطة معينة.**(يوسف،2007،ص6)**

وقد ذكر هنكل Hinkel(1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة stress ليعني بها درجة التأثر الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية.**(عوض الله،2000،ص12)**

2-2- التعريف الاصطلاحي:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة انجليزية استعملت من 1936 بعد أعمالSelye لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن

البيولوجي في خطر، وكل العوامل التي بإمكانها أن تفسد هذا التوازن سواء كانت فيزيائية أو كيميائية أو نفسية تسمى عوامل ضاغطة.**(يخلف،2001،ص18)**

ويشير منصور عوض(2000):أن الآثار السلبية للضغط النفسي تمثل حالة الاحتراق النفسي الشديد والشعور بالضيق والمشاعر غير السارة واللامبالاة وقلة الدافعية للعمل.**(الغرير،أبو أسعد،2009،ص25)**

ويعرف سبيلبجر:SPielberger's:الضغط النفسي هو القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد كخواص موضوعات البيئة،أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي.

كما **يعرف هوسن ونيفل:(1994)**: Husen.neveille : الضغط النفسي بأنه علاقة خاصة بين الشخص والبيئة التي يتم تقييمها من خلال الشخص بأنها ترهق وتفوق مصادره وتخاطر برهافيته وصحته النفسية.(**،سلامة ،2006،ص20)**

أما **جبريل فيعرفه:**بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد الناتجة عن أحداث وأمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهانئة،وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها.**(الغرير،أبو أسعد،2009،ص25)**

ويعرف لازاروس(1966-1984) Lazarus:الضغط بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة،أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية**(الغرير،2009،ص24)**

فقد أشار إلى الضغط النفسي:عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل.... والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي.**(السيد عبيد،2008،ص20)**

الضغط هو حالة ازدياد الإثارة أو (الحث) الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر.**(شيخاني،2003،ص11)**

ومن التعاريف السابقة نستنتج: أن الضغوط النفسية عبارة عن تلك المواقف والأحداث والصعوبات التي تواجه الفرد وتعترض تحقيق العديد من أهدافه مما يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي.

3-بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

بعد تحدثنا عن مفهوم الضغط النفسي لابد من تحديد بعض المفاهيم التي ترتبط به لأنه غالبا ما يحدث تداخل بين مصطلح الضغط ومفاهيم قريبة منه وسنشير فيما يلي إلى بعض المفاهيم ونذكر منها:

3-1- القلق:Anxiété: هو حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر هدده،وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة، ويرى فرويد:إن القلق رد فعل لحالة خطر **(ملحم،2009،ص262)**

3-2- الإحباط: هو الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي.**(عبد الله،2004،ص125)**

وحسب محمد الصريفي:فان نقطة الاختلاف هي أن الضغط يعتبر سببا لحدوث الإحباط وكذلك الإحباط يعبر عن الجانب السلبي فقط.**(الصريفي،2008،ص47)**

3-3- الإجهاد: يشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي تعاني الفرد والتي تعبر ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر الفرد عنها بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل: اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل: الزيادة في التدخين وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف.**(طه،سلامة،2006،ص29-30)**

3-4- الاحتراق النفسي: Burnount: هو حالة من الإنهاك أو الاستئناف البدني والانفعالي يحدث نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل في مجموعة من الظواهر السلبية منها:التعب،الإرهاق والشعور بالعجز،وفقدان الاهتمام بالآخرين والكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات.**(عسكر،2000 ،ص10)**

3-5- الصراع:conflit: هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا(أو فرقين من الدوافع)ويكون كل منهما قائما لديه.**(أبو حويج،2006،ص218-220)**

الصراع هو الوضع الناجم عن إثارة دافعين معا وفي نفس الوقت بحيث لا يمكن أن يشبعا معا،هذا الوضع يؤدي الى مشاعر غير سارة كالقلق والتوتر وتجعل الفرد مترددا وغير متأكد فيما يفعله، ويؤدي ذلك الى اضطرابه وتوتره. **(هبة،2008،ص118)**

4-أنواع الضغط النفسي:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي تبعا لمعايير التي استخدموها في تصنيفه فقد صنف سيلي(sely.1980)الضغط النفسي الى ثلاثة أنواع:

أ-**الضغط النفسي السيئ:(Bad stress)** الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب(Distress)

ب- الضغط النفسي الجيد(Good stress):الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة الطفل،أو السفر،أو المنافسة الرياضية.

ج-الضغط النفسي المنخفض(Under stress): الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي،والإثارة،ويرى سيلي أيضا أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي.**(الزعبي،2005،ص11-12)**

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع هي:

أ-**الضغوط الناتجة عن التوترات الاعتيادية:**هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته،أو إخفاقه في إشباع متطلباته وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

ب- الضغوط النمائية:هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات وفي أسلوب الحياة.

ج- ضغوط الأزمات الحياتية:هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الفرد مقاومتها،أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة.**(الجبلي،2006،ص22-23)**

وقد قدم Lazarus تصنيفا لردود فعل الأفراد على الضغط حيث قسمها الى أربع فئات هي:

أ-ردود الفعل الفيزيولوجية:حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد وتشتمل:ردود أفعال الجهاز الحركي،والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

ب- ردود الفعل السلوكية:مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه.

ج- تغير القدرات المعرفية:مثل القلق والشعور بالذنب والاكتئاب.**(العواملة،2006،ص258-259)**

كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها أيضا آلة مؤقتة ودائمة:

أ- **الضغوط المؤقتة:** هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع، ولا يدوم أثرها لفترة طويلة(مثل تلك الناشئة عن الامتحانات،أو مواجهة موقف صعب مفاجئ،أو الزواج الحديث.وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة التي تؤدي الى صدمة عصبية.

ب-الضغوط المزمنة:فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد آلام مزمنة،أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فسيولوجية مما يؤدي الى اختلال في الصحة النفسية،والإنهاك،أو الاحتراق.**(فيولا،البيلاوي،1989،ص7)**

الضغوط الايجابية والسلبية:

أ- **الضغوط الايجابية:**هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي الى الشعور بالسعادة والرضا،أي الاتزان النفسي(مثل:تسلع مكافئة في العمل نظير النجاح في مهمة ما.

ب-الضغوط السلبية:هي التي تؤدي الى التوتر ،وبالتالي تؤدي الى الشعور بالتعاسة والإحباط،وعدم السرور أي عدم الاتزان النفسي(مثل:فقدان مفاتيح المنزل والتأخر عن موعد هام.**(فيولا،والبيلاوي،1989،ص7)**

وقد صنف (يوسف،2007) الضغوط الى عامة وخاصة،داخلية وخارجية:

أ-الضغوط الداخلية:تنتج من داخل الفرد مثل: الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية والطموحات والأهداف وغيرها.

ب-الضغوط الخارجية:تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة الضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها.

ج-الضغوط العامة:التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة.

د-الضغوط الخاصة:التي تؤثر في فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق،أو منقصات الحياة اليومية.**(يوسف،2007،ص23-24)**

5-أعراض الضغط النفسي:

ان شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها بالنسبة للأفراد يؤدي الى ظهور تأثيرات سلبية على شخصية الفرد مما تظهر لديه مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية والعاطفية والعقلية ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي ما يلي:

5-1- الأعراض الفيزيولوجية:فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث له تغيرات في وظائف الأعضاء، وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي وتتمثل في:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي الى سرعة نبضات القلب،وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي به الى الإنهاك.**(طه،2006،ص46)**

5-2- الأعراض الجسدية: وتتمثل فيما يلي: العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه،الإمساك،والمغص في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف،عدم الانتظام في النوم(أرق،نوم زائد،الاستيقاظ المبكر على غير العادة)،آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي والتهاب الجلد، طفح جلدي، التعب،القرحة زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى إصابات جسدية.**(عسكر،2009،ص45)**

5-3- الأعراض النفسية:تتمثل في:

_ تغيرات في العادات والنشاطات اليومية كالنظافة والمظهر،فقدان الدافع الجنسي.

_ نوبات اكتئابية شديدة مع نفاذ الصبر وحدة الطبع،نوبات غضب شديدة مع اللجوء للعدوانية والعنف،

_ الشعور بالعجز وعدم الأمان وانعدام القيمة.

_ البلادة والنسيان والحساسية المفرطة.**(بغيجة،2006،ص71-72)**

5-4- الأعراض السلوكية: وتتمثل في:

_ تغيرات في الشهية(الأكل كثيرا أو قليلا).

_ اضطرابات في الأكل(فقدان الشهية الى الطعام،الشره المرضي).

_ الإفراط في التدخين وزيادة تناول الكحول وسائر العقاقير.

_ وسواس مرضي- قضم الأظافر.

5-5- الأعراض العقلية والمعرفية:وتتمثل في:

_ فقدان التركيز وانحطاط في قوة الذاكرة وصعوبة اتخاذ القرارات.

_ الارتباك ونوبات الهلع والانحراف عن الوضع السوي والنسيان.

_ تزايد عدد الأخطاء ودافعية منخفضة.**(شيخاني،2003،ص19)**

5-6- الأعراض الانفعالية أو العاطفية:وتتمثل فيما يلي:

_ العدوانية واللجوء الى العنف.

_ الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.

_ تزايد مشاعر الاكتئاب وتقلب المزاج.**(الغرير،أبو أسعد،2009،ص113)**

5-7- الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية:تتمثل في:

_ عدم الثقة غير المبررة للآخرين.

_ التهكم والسخرية من الآخرين.

_ لوم الآخرين – تجاهل الآخرين.

_ نسيان المواعيد أو إلغاءها قبل فترة وجيزة.

_ التفاعل مع الآخرين بشكل آلي تفاعل يكتنفه البرود.

_ صعوبات في الاتصال.**(عسكر،2000،ص45)**

نستنتج مما سبق أن الفرد عند تعرضه لموقف ضاغط تكون الاستجابة عبارة عن مجموعة من الأمراض النفسية والسلوكية والعقلية والفسيولوجية، وهذه الأعراض تختلف من شخص الى أخر وذلك حسب نوعية الضغوط التي يتعرض لها الفرد وكيفية استجابته لها.

6-أسباب الضغط النفسي:

هناك عدة أسباب للضغط النفسي نذكر من بينها:

6-1- الأسباب الاجتماعية: تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين العوامل الضاغطة، كذلك البطالة، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية والضغط السكاني وقلة الخدمات،كذلك اضطراب العلاقات الاجتماعية كالخلافات الأسرية والطلاق وصراع القيم والأجيال،وفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط. **(الغرير،2009،ص33-34)**

6-2- الأسباب الكيميائية:ان المواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة تدخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي،فان المادة المخدرة تؤدي الى التغيرات في المزاج والتي تعرض الشخص للضغط النفسي،فالمادة المخدرة التي يتعاطاها الشخص المدمن تحدث له تغيرات كيميائية على مستوى الوسائط الكيميائية وبالتالي تغير من شعوره ومزاجه،ويصبح الشخص متوترا وقلقا الى جانب بعض الأعراض الأخرى للضغط النفسي.**(مصباح،2001،ص134)**

6-3- الأسباب النفسية الانفعالية:الانفعال في درجات معقولة يحمي الفرد من الخطر،لكن في بعض الحالات قد تتحول هذه الانفعالات الى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.**(العبد،2013،ص43)**

6-4- الأسباب الصحية:تنشيط الغدد وتضخم الغدة الادرينالية بشكل خاص ويتزايد إطلاقها منها عندما يواجه ضغوطا أو مشكلات صحية ونتيجة لهذا النشاط الغير العادي في إفرازات الأدرينالين،تتحول الأنسجة الى جلوكوز يمد الجسم بطاقته لتجعله في حالة تأهب دائم وهو شيء يحدث لنا جميعا في المواقف الانفعالية،فظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد فبداية ظهور الأمراض النفسية تأتي اثر التعرض للتغيرات الحياتية، وينطبق هذا على الأمراض النفسية:كالقلق،الاكتئاب،الأمراض العقلية.**(الغرير،2009،ص34)**

6-5- الأسباب البيولوجية:تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون والإفراط في البروتينات والإفراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول،وهناك عوامل عديدة تكون ضاغطة بالنسبة لفرد ما لا تكون مناقضة لأخر مثل:الضوء، اللون،العلاقات الشخصية،البيت والأسرة.

_ الأبوة والأمومة نجد في هذا العنصر أنها تفرض الأبوة والأمومة أعبء جسدية وعاطفية ومالية ثقيلة تستطيع أن تسحق الأقل مرونة ثم أن العمل الى جانب الاعتناء بالأولاد هو العامل الأكثر ضغطا خاصة للأم حيث تكون الى جانب العمل مسؤولية عن البيت،الأولاد والنفس.**(شيخاني،2003،ص17-31)**

7-النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات المفسرة لظاهرة الضغط النفسي وحاولت إعطاء تفسير لهذه الظاهرة النفسية المعقدة اختلفت وجهات نظر العلماء والباحثين حوله وذلك لفهم سلوك الفرد في المواقف الضاغطة ومدى تأثيره فيه وتعديله وتغييره الى الأفضل وهذا ما سوف نعرضه من خلال النظريات التالية:

7-1- النظرية الفسيولوجية:

_ نظرية "ولتر كانون":يعتبر الضغط حالة رد فعل في الحالات الطارئة وقد استخدم عبارة الضغط الانفعالي لوصف عملية رد الفعل النفسي الفسيولوجي التي كانت تؤثر على الانفعالات للحيوانات التي كانت محتوى مجرى بحوثه،وقد بينت الدراسات أن الضغط الانفعالي كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي الذي يرجع الى التغيرات في كمية إفرازات عدد من الهرمونات أهمها: هرمون الأدرينالين الذي يحفز الجسم على مواجهة المواقف الطارئة وعليه فان سبب الضغط هو كيان الاتزان الحيوي في حالة خطر نتيجة العوامل الخارجية القائلة بالنسبة للكائن الحي.

_ نظرية هانز سيلي: لقد وضع سيلي نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز

العصبي المستقل وأن هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط وتحدث خلال 3 مراحل هي:

مرحلة الفزع:فيه تحدث تغيرات واستجابات مبدئية للموقف الضاغط وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديد.

مرحلة المقاومة: تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف،فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف أو التعب:يوضح عبد الرحمان العيساوي أن الجسم يحاول أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد وطاقة كبيرة غير أن هذه الأخيرة قد تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط،لأن طاقة الجسم تستنزف وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي ونقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف التي يفترض أنه اكتسبها في المرحلة السابقة.**(العيساوي،2001،ص333)**

7-2- النظرية المعرفية: يرى أصحابها أن استجابة الفرد للأحداث والمواقف، تتحد بشكل كبير من خلال تفسيرات الفرد لها،وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط من خلال النموذج التفاعلي الذي قدمه كلا من(lazarus.folkman.1984)الذي يؤكد عل أهمية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معها،كما يسند هذا النموذج الى علماء نفس معرفيين آخرين مثل:

_ ألبرت اليس:A.ellis: يعتبر رائد طريقة الإرشاد العقلاني_ الانفعالي_ السلوكي،إذ يرى أن الظروف الضاغطة ليست كذلك في ذاتها،وإنما هي ضاغطة تبعا لنسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف.

_ اما ارون بيك:A.beek: يرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها فتسبب له إحباط وتخل باتزانه،أو موقف تثير فيه أفكارا عن الشعور بالعجز واليأس، فالمتغيرات المعرفية هي التي تحدد مدى تأثر الفرد بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة.**(طه،سلامة،2006،ص67-69)**

7-3- النظرية السلوكية:يركز أنصار المدرسة التقليدية السلوكية على عملية التعلم باعتبارها المحور الرئيسي لتغيير السلوك الإنساني، كما يركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد ومن رواد هذا الاتجاه:

سكينر:Skinner:يرى بأن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية لحياة الفرد اليومية،وينتج هذا الضغط من خلال تفاعل الفرد مع البيئة،إذ لا يستطيع تجنبه أو الإحجام عنه لأن شدة هذه الضغوط البيئية تفوق قدرته على المواجهة.

اما لازاروس:Lazaros:فيؤكد على وجود متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة،مشددا على دور العمليات المعرفية في إدراك الضغوط.

في حين يوضح باندورا:Bandoura مفهوم الحتمية التبادلية بين العناصر الثلاثة(السلوك،الشخص،البيئة)التي تتفاعل مع بعضها البعض كما تؤثر في بعضها البعض،فمعظم سلوك الفرد يتم اكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين(التعلم)فسلوكه يتأثر بالبيئة،كما أن الفرد يؤثر في بيئته بما لديه من عمليات معرفية،وإذا كانت الاستجابات السلوكية اتجاه المواقف الضاغطة غير توافقية فإنها لن تفيد في حل المشكلات بل تزيد في تفاقمها وتراكمها لدى الفرد،كما يشير باندورا الى فعالية الذات والتي تعني مجمل السلوكيات التكيفية التي يستخدمها الفرد في مواجهته للأحداث الضاغطة من أجل تحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق،وتتوسط فعالية الذات العلاقة بين" تقييمات الضبط" واستراتيجيات المواجهة وكلما تزايدت فعالية الذات لدى الفرد كلما كان تقييمه للأحداث ايجابيا،مما يسهل لديه عملية مواجهتها.**(طه،2006،ص63-65)**

7-4- النموذج الحيواني:يعتبر الضغط مجموعة من الاستجابات السلوكية التي تهدف الى التكيف ومواجهة الفرد للتهديدات الخارجية أو الداخلية التي تعترضه للتحقيق من حدة الاضطرابات النفسية الفيزيولوجية،إذا تبين من التجارب المجراة(H.ursin et levine.1993)أن استمرارية حياة الحيوانات مرتبطة بقدرتها على التنبؤ والسيطرة من أجل تجاوز الأخطاء والتحكم في الوضع وتقليص حدة النشاط الفيزيولوجي الناجم عن الموقف الضاغط ومن سلبيات هذا النموذج أنه يستند فقط الى "السلوك التجنبي"أو التفادي،مهملا بذلك قدرة الفرد على التعامل مع الموقف من خلال تعديله أو التغلب عليه أحيانا.**(طيبي،2007،ص17)**

7-5- النموذج السيكودينامي: تتكون الشخصية حسب فرويد من ثلاث عناصر هي: الهو،الأنا،الأنا الأعلى إذ يحاول الهو إشباع الغرائز ،ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دامت لا تتماشى مع معايير وقيم المجتمع،ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية لكن عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة مستثمرة لديها منخفضة،يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات،ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها وتعجز عن تحقيق التوازن بين مطالب الواقع وعلى هذا الأساس ينتج الضغط النفسي.**(السيد عبيد،2008،ص132-133)**

كما ينظر أصحاب هذا الاتجاه من أنصار (التحليل النفسي التقليدي)الى الضغط من منظور داخلي intrapsy chique فيؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي، ويرون أن خبرات الطفولة هي الأساس في تشكيل الشخصية الحالية،لذا يفسر الضغط النفسي المعاش حاليا على أنه امتداد للخبرات والصعوبات الماضية التي حاول الفرد التعامل معها باستخدام ميكانيزمات دفاع طفولية،والتي بدورها تبدو غير ملائمة وغير متوافقة اجتماعيا للخبرات المؤلمة الخالية.**(طه،سلامة،2006،ص62-63)**

7-6- النموذج الحيواني:يرى بأن الأفراد يتأثرون بجميع مكونات البيئة التي يعيشون فيها،فهم جزء من النسق الاجتماعي،لذا فان الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتحدد في إطار السياق الاجتماعي،فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرا من مصادر الضغوط،كالحروب والكوارث الطبيعية،الفقر ،العنصرية،البطالة،أحداث العنف والجريمة.... وغيرها كما أن استجابات الأفراد اتجاه مختلف الضواغط تختلف باختلاف الأفراد واختلاف ظروف المجتمع المرتبطة بالنواحي الاقتصادية والاجتماعية والبيئية،إذ عادة ما ترتبط الضغوط النفسية والاجتماعية بظروف مثل: انخفاض ظروف المعيشة،ظروف العمل السيئة،انخفاض الدخل،نقص الدعم الاجتماعي، مما يؤدي الى الشعور بالغضب وعدم الرضا واليأس وزيادة حدة الضغوط النفسية التي تحول دون مواجهة تحديات الحياة بمختلف نواحيها بشكل توافقي.**(طه،سلامة،2006،ص69-70)**

من خلال عرضنا لمختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية يتضح لنا أنه رغم اختلاف الوجهات والآراء إلا أن معظمها يؤدي الى منحى واحد ألا وهو الضغط الذي يهدد الإنسان ويشعره بالانزعاج والخطر.

8-الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي:

عندما يفقد الفرد القدرة على التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا فان جسمه يمر بحالة تعرف بالمواجهة أو الهروب، ومن ثم تزداد ضربات القلب ويتحول الدم من الأطراف الى العضلات الداخلية وتتسع حدقة العين، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية للجسم تظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق،كما أن هذه الاضطرابات لا تظهر جميعها في وقت واحد لا على جميع الأفراد إذن ان كل فرد له عالمه الخاص به وإدراكه المميز للمواقف الحياتية، وفيما يلي تصنيف لهذه الاضطرابات على النحو الآتي:

8-1- الاضطرابات الجسمية:Physical Disorders: مثل التعرق الزائد والصداع بأنواعه وألام العضلات،وعدم الانتظام في النوم والإمساك وألام أسفل الظهر ،والقرحة والتغير في الشهية.

8-2- الاضطرابات الانفعالية:Emotionel Disorders:مثل سرعة الانفعال وتقلب المزاج وسرعة الغضب والعدوانية والشعور بالانهاك الانفعالي أو الاحتراق النفسي والاكتئاب وسرعة البكاء.

8-3- الاضطرابات الذهانية:Intellectual Disorders:مثل النسيان والصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات،والاضطراب في التفكير وإصدار الأحكام الخاطئة وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

8-4- الاضطرابات الخاصة بالعلاقات الشخصية:Interpersonal Disorders:مثل عدم الثقة غير المبرر بالآخرين ونسيان المواعيد أو إلغاءها قبل فترة وجيزة والسخرية من الآخرين وغياب الاهتمام الشخصي.**(عسكر، 1998،ص39)**

9-أثار الضغط النفسي:

يعود مشكل توازن الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي لعدة أثار يخلفها الضغط النفسي في عدة جوانب من شخصية الفرد(سلوكية،معرفية،انفعالية)ولكن هذه الآثار تختلف من شخص لأخر حسب شخصيته وكذا شدة الضغط التي يتعرض لها واختلاف المواقف الضاغطة ومن أهم الآثار المترتبة على الضغط النفسي ما يلي:

9-1الآثار النفسية: يمكن للمواقف الضاغطة أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد فتجعله يشعر بإحساسات سلبية كالغضب والارتباك وعدم الثبات الانفعالي وقد تصل الى فقدان الرغبة أو البلادة في المشاعر وانعدام الميل الى النشاط والانفعالية بالإضافة الى فقدان الشعور بالأمن.**(لوكيا،2006،ص33)**

ومن بين أهم الآثار النفسية الموجودة أيضا نذكر:

الاكتئاب: هو حالة عقلية موضوعية،دائمة نسبية تتميز بانخفاض القوة العضلية والنفسية،فالفرد المكتئب نجده غير قادر على التصدي لأقل الصعوبات وليس بإمكانه اتخاذ أي قرار **(sillamy,1996.p77)**

الانتحار: يوصف الانتحار كفشل في المواجهة والاستجابة المتطرفة للضغط ويرتبط بالمشاكل الانفعالية وكذلك بالضغط المتراكم.**(فايد،2005،ص209-210)**

القلق: هو حالة انفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر**(Eliot,1955,p478)**

9-2- الآثار السلوكية: من بين أهم الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغوط حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وأنماط سلوكه المعتادة، وعادة ما تكون تلك التغيرات على الأسوأ أو ذات أثار سلبية ضارة سواء في الأجل القصير أو البعيد ومن أهم تلك التغيرات:الإفراط في التدخين،اضطراب الوزن

وفقدان الشهية،التغيير في عادات النوم،استخدام الأدوية المهدئة،العدوانية والتخريب.**(الهيجان،1998،ص228)**

9-3- الآثار المعرفية:تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد فتصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الأعراض فيما يلي:

_ نقص الانتباه والتركيز حيث ان العقل يجد صعوبة في أن يظل في حالة التركيز،فتضعف بالتالي قوة الملاحظة،وتضعف القدرة في السيطرة على التفكير.

_ عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء وبذلك تضعف قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه،وصعوبة معالجة المعلومات.

_ تناقص الذاكرة حيث تضعف قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف على ماهو مألوف وبالتالي تزداد الأخطاء في المهام المعرفية وتصبح القرارات مشكوك فيها.**(مصطفى،2002،ص205)**

9-4- الآثار الفسيولوجية: تؤثر الضغوط على بناء الفرد الفسيولوجي ما يؤدي الى ظهور ما يلي:

_ اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.

_ زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي الى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاذ الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن وأخيرا انهيار جسمي.

_ زيادة إفراز الكولسترول من الكبد يعطي طاقة الجسم وإذا استمر لفترة طويلة يحدث تصلب الشرايين وأمراض ونوبات قلبية.

_ امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة والأمعاء الى الرئتين،وإذا طالت فترة الامتناع للجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.

_ تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا.

9-5- الآثار النفس جسمية(السيكوماتية):يشير Fauvet.1980 الى أن الضغط يوضح في الطب العام حدوث الأمراض النفس وجسمية وفي هذا يقول سيلي: نفهم اليوم أن الكثير من الأمراض الشائعة ناتجة عن سوء التكيف مع الضغط أكثر مما هي ناتجة عن حوادث سببها الجراثيم والفيروسات أو مواد مضرة أو أي عامل خارجي وفي هذا إشارة الى الأمراض السيكوسوماتية. **(pierre,& Henri,2003,p57)**والاضطراب السيكوسوماتي هو خلل وظيفي فسيولوجي واضطراب بنائي ناتج أساسا عن عمليات نفسية.**(لوكيا،2006،ص23)**

يمكن القول أن أثار الضغط النفسي تختلف من شخص الى أخر وهذا حسب شدة الضغوط وكذلك شخصية الفرد وكيفية إدراكه لهذه الضغوط لأن تلك الآثار تمس كل الجوانب الشخصية للفرد.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الضغط النفسي،مفهومه على أنه استجابة تحدث أثناء التفاعل بين الموقف والاستجابة وكيف يؤدي الى اختلال توازن الفرد النفسي،كما وجدنا أن للضغط النفسي أنواع مختلفة ولكل نوع منها أسباب وتأثير بعدها تعرفنا على اعراض الضغط النفسي وكيف يظهر على الانسان سواء من الناحية أو الجسمية،ثم تطرقنا الى أسباب الضغط النفسي المختلفة والمتنوعة التي تكون كعامل محفز لزيادة الضغط النفسي وبما أن هذا الموضوع لفت انتباه الكثير من العلماء والباحثين نظرا لما يسببه للانسان لهذا نجد وجهات نظر في عدة نظريات وكل واحدة منها أعطت تفسيرا للضغط النفسي،وفي الأخير وجدنا أن الضغط النفسي يسبب الكثير نمن الاضطرابات ويترك عدة اثار على الفرد هذا ما أدى بنا الى التفصيل في هذا الموضوع والتطرق اليه.

الفصل الثالث:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الفصل الثالث:إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1-تطور مفهوم إستراتيجية المواجهة.

2- أنواع إستراتيجية المواجهة.

3- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة.

4- بعض الاتجاهات النظرية لاستراتيجيات المواجهة.

5- بعض استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

*** الأساليب الدينية.**

***الأساليب المعرفية السلوكية.**

*** الأساليب البدنية.**

خلاصة الفصل.

تمهيد:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يتأثرويؤثر فالإنسان في حياته يتعرض للكثير من المواقف والأزماتت والمشاكل في مختلف مجالات الحياة وقد تتغير وجهة نظر الإنسان للمواقف ومواجهتها حسب شخصية كل فرد وحتى لا نصل إلى الاضطراب يجب علينا مواجهة الضغوط والمواقف وعند التكلم عن مواجهة الضغوط نستخدم صيغة التعامل مع الوضعيات وكيفية مواجهتها لدلك يجب علينا وضع استراتجيات تتناسب مع الوضعيات التي نكون فيها حتى لا تتراكم علينا المشاكل وتشكل لنا ضغط يعيقنا في حياتنا اليومية ونحن وفي بحثنا هدا سنتكلم عن استراتجيات مواجهة الضغط وفي هدا الفصل سنفصل فيها أكثر حتى يتسنى لكل إنسان معرفة هده الاستراتجيات وتنوعها.

1-تطور مفهوم إستراتيجية المواجهة:إن مصطلح المواجهة **coping** طرح مع مفهوم آخر هو ميكانيزمات التكيف Dadaptation mecanismes،وكذلك مع مفهوم الدفاع défense وأصل هدا المصطلح انجليزي من الفعل to cope withe، والذي تمت ترجمته إلى اللغة الفرنسيةfaire face،أما في اللغة العربية فقد استخدمت الكثير من المصطلحات كالمقاومة أو المواجهة أو التعامل أو التكيف.

وعند تتبع استخدامات هدا المفهوم نجد نموذج فرويد الذي اعتبر المواجهة نظام دفاع أولي لاواعي **1933**بحيث تكون أنماط التفكير المرتبطة به ثابتة ومتكررة ونمطية وان كل اضطراب يكون مصحوبا بنوع خاص من الدفاعات **(Graziani,2004,P75)** فقد اعتبر هدا الاتجاه استراتجيات المواجهة كمجموعة ميكانيزمات دفاعية تكيفية لاشعورية والتي لا يمكن الكشف عنها سوى عن طريق متابعة إكلينيكية وتقنيات اسقاطية.

وفي عام 1995 استعمل هان Hane هدا المصطلح لوصف ميكانيزمات الدفاع النفسي التي يمكن اعتبارها كمحاولات لترجمة الخصائص الانفعالية والمعرفية والفيزيولوجية والسلوكية التي تبرز خلال التفاعل بين الفرد والعامل الضاغط لكن هذه الدفاعات تبقى غير نشطة ولاواعية الهدف الأساسي منها هو التخلص أو خفض التهديد والتوتر والحفاظ على التوازن الانفعالي **(Piquenal,2001,P88)**.

ويرى **لازاروس وفولكمان Lazaros et Folk man 1984**إن المواجهة تشمل مختلف الاستراتجيات الشعورية واللاشعورية التي يلجئ إليها الفرد كالضبط الانفعالي أوحل المشكل حيث قدم لازاروس وفولكمان **1984** وكذلك رأي وآخرون حيث توصلوا إلى وجود اختلاف كبير للاستراتجيات المعتمدة انطلاقا من نتائج التحليل العملي المأخوذ من عينة كبيرة الحجم حيث تبين وجود نمطين من المواجهة:

_ استراتجيات المواجهة المركزة على الانفعال coping centre sur le mention

_استراتجيات المواجهة المركزة حول المشكل coping centre sur le problème (**scheitzer et dentzer,1994,P116)**

وانطلاقا من هده الأعمال تم بناء سلالم عدة بهدف تقييم المواجهة حسب نمطين من طرف كل لازاروس وفولكمان، وكان هدا عام 1984 وكذلك فيتالينو وآخرون vitalano et al عام 1985 وبعده كارفر carverعام 1989 وحتى باركر وأندلر سنة1990 ,Parker et Andler

(schweitzer,2002,p366)

من خلال ما سبق نستنتج أن مفهوم المواجهة مر على عدة مراحل على يد مجموعة من العلماء والباحثين في هدا المجال ولكن نرى أن هدا المصطلح ينطوي على مفهوم واحد ومنه جاءت عدة تعاريف لتفصل أكثر في هدا المصطلح.

2-التعريف بمفهوم المواجهة coping:

Coping من الناحية الأدبية هو من الفعل to cope with معناه بالفرنسية faire face،أما بالعربية معناه تعامل مع،وقد اقترحت عدة مصطلحات أخرى منها استراتجيات التكيف ميكانيزمات الدفاع أساليب التوافق استراتجيات التأقلم ولكنها تتعدد في معانيها فمصطلح استراتجيات المواجهة يندرج ضمن سياق نظري محدد. **(dantcher,1994,p15)**

يعرف مصطلح إستراتيجية المواجهة في معجم علم النفس أنه عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته على مجابهة الحياة وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها والتحكم بها،وقد تكون استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر وقد تكون استجابة محققة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية فالمواجهة قبل كل شيء هي ميكانيزم من أصل نفسي يؤثر على استجابات الجهاز العصبي والغددي .

وعرف في قاموس علم النفس **لازاروس Larousse** أن المواجهة تلك الطريقة التي يواجه بها الشخص وضعية ضاغطة ولا يستطيع السيطرة عليها أما قاموس 1991Bloch عرفه على أنه السياق النشط للفرد وذلك باستعمال تقديراته الذاتية لنشاطاته وحوافزه عندما يواجه موقفا ضاغطا وينجح في التحكم فيه. **(Larousse,1995 ,p757)**

ويعرف كمال دسوقي: سلوك المواجهة أنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما .

ويرى لطفي عبد الباسط: أن أساليب المواجهة هي مجموعة النشاطات أو الإستراتجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتخفيف الوقف الضاغط وحل المشكل أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه .

أما دانتشف: فيرى أن المواجهة هي مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية والدفاعات النفسية المتداخلة فيما بينها والتي يلجأ إليها الفرد من أجل التحكم أو التخفيف أو تحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تشكل تهديدا له **(Dantcher,1989,p25_30)**

وقد وضع لازاروس وفو لكمان 1984 تعريفا شاملا للمواجهة جاء فيه أن المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة وتحكم وتسيير المطالب الداخلية أو الخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن تفاعل الفرد مع محيطه أي محاولة إدارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة وهي ليست فعل واحد ولكنها عملية تسمح لنا بالتعامل مع الضغوطات المتنوعة. **(Graziani et swendsen 2004,p78)**

من خلال التعاريف السابقة يمكن أن نستنتج أن استراتجيات المواجهة هي الأساليب التي يستعملها الفرد سواء السلوكية أو المعرفية التي تمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها حتى يستطيع تحقيق التوازن في حياته وتجنب الوقوع في الاضطراب.

3-أنواع إستراتيجية المواجهة:

إن الفرد في مواجهته للمواقف والوضعيات الضاغطة يسعى إلى تحقيق التكيف مع المتغيرات مما يضمن له الحفاظ على توازنه الداخلي ورفاهيته النفسية مما جعل الباحثين يولون أهمية كبيرة لتحديد أهداف المواجهة وقسمت إلى :

-أساليب تهدف إلى تعديل الوضعية الضاغطة .
-أساليب تهدف إلى تغيير المعنى الذاتي للوضعية فيجعلها أقل تهديد.
-أساليب تهدف إلى التخفيف من التوتر من خلال التحكم في الانفعال. **(schooher et pearli,1978 ,p10)**

وبناء على هده الأهداف ميز لازاروس وفولكمان نوعين أساسين من إستراتجيات المواجهة :

3-1-المواجهة المركزة على حل المشكل coping centré sur le problème:

يعمل هدا النوع من المواجهة على تعديل الوضعية وتغيير مباشر لأساليب الضغط من خلال المواجهة والتخطيط ويحدث دلك عند تقييم وعلى الفرد لإمكانية التحكم في الموقف خلال تفاعل الفرد والمحيط ما

يسمح له بالتعرف أكثر على المشكل الحلول الممكنة اتجاهه ومن ثمة اختيار أحدها مما يجعل من المواجهة أكثر تعقيدا من الاستجابات السلوكية البسيطة أو ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ويرى دانتشف أن هدا النوع من المواجهة يعمل على تغيير الأساليب المباشرة للوضعية التي يعيشها الفرد وهو ما يؤدي إلى تعديل الحالة الانفعالية المرتبطة بها ويمكن أن نميز مجموعتين من أساليب المواجهة :

الأولى: تعمل على تعديل طبيعة العوامل الخارجية المهددة من خلال البحث عن المعلومات حول طبيعة التهديد وخصائصه وتحديد الإمكانيات اللازمة من خلال طلب النصيحة والمساعدة وإيجاد السند الاجتماعي مع إعداد خطة لمواجهة الوضعية المهددة .

أما الثانية: فهي موجهة نحو الذات بحيث تعمل على تعديل مستوى الطموح الشخصي والبحث عن مصادر جديدة لتحقيق الرضا (تطوير العلاقات الاجتماعية ومهارات الاتصال وتحقيق الاستقلالية الذاتية)

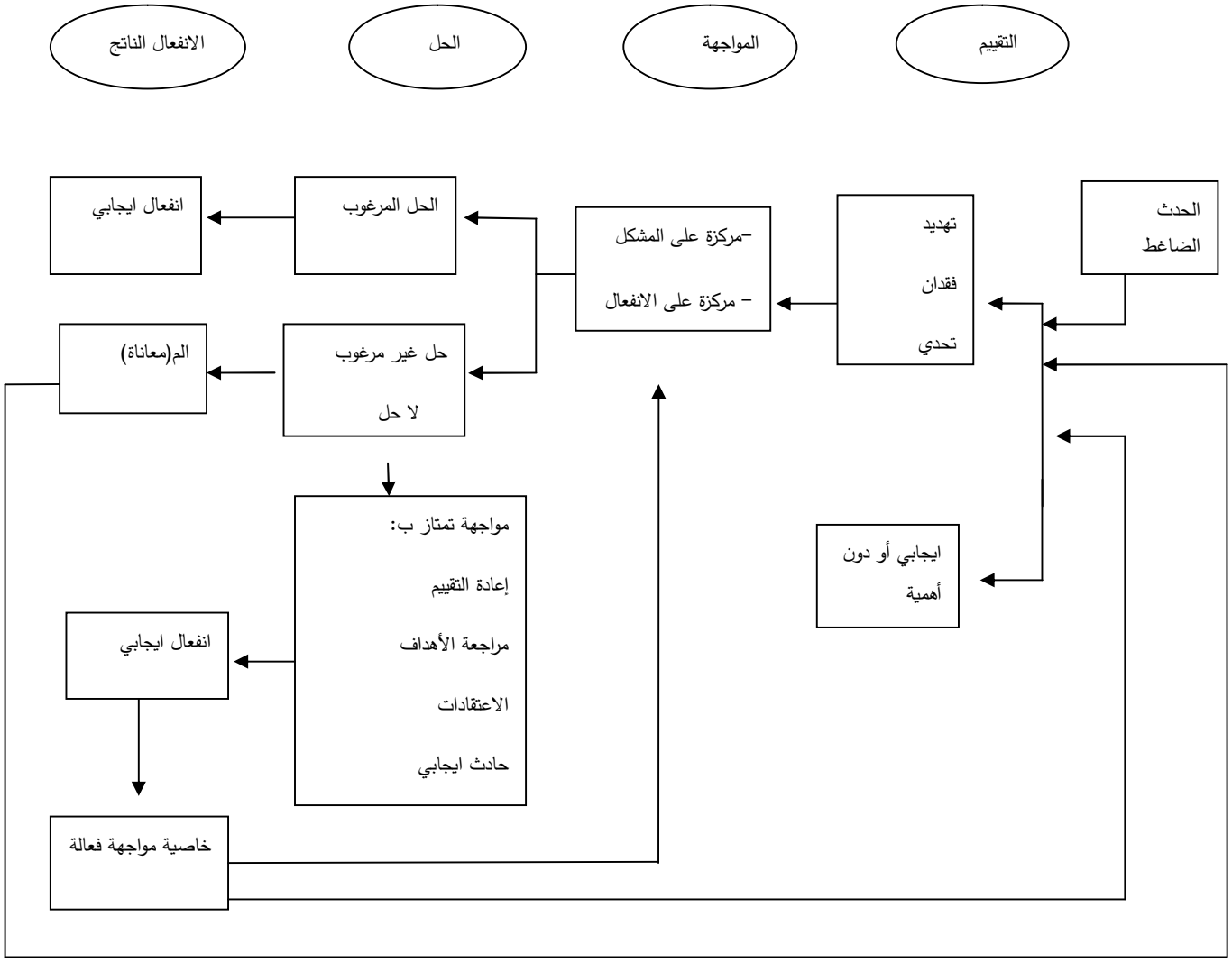
فالمواجهة المركزة على المشكل تشير إلى تغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل بين الفرد وبيئته فهي مجهودات تهدف لإزالة الحدث أو تقليص تأثيراته كما أن هدا النوع من الإستراتجية موجه نحو تحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة ثم اختيار واحدة منها وتطبيقها فهي تعمل على تغيير المشكلة **(Lazaros et folk man,1984,p152)**

3-2-المواجهة المركزة على الانفعال coping centré sur lémation:

يحتوي هدا النوع على مجموعة من الأساليب المعرفية الهادفة إلى خفض التوتر والضيق الانفعالي ويعرف لازاروس وفو لكمان **Lazaros et folk man** هدا النوع أنه مجموع الجهود التي تعدل الحالة الانفعالية المصاحبة للأحداث الضاغطة **(Compas,P405)** هده الاستراتجيات تؤثر على الانفعال بطرق مختلفة فنجد مثلا أساليب التجنب أو الهروب التي يسعى من خلالها الفرد إلى التقليل من أهمية الحدث الضاغط وتغيير الانتباه ،فيؤثر على الانفعال ويؤدي إلى الارتياح وتخفيف درجة التوتر ولكن تأثيرها يبقى مؤقتا نظرا لأنها لم تتخلص نهائيا من مصدر الإزعاج وهو ما جعل لازاروس lazaros يصنفها على أنها ميكانيزمات ذات تأثير مرحلي أو انتقالي أي أنها أقل فعالية في مواجهة العوامل الضاغطة **(Dantchev,1989,P25)**

وهناك طريقة أخرى تؤثر بها أساليب المواجهة المركزة على الانفعال من خلال نشاطات معرفية تعمل على إعادة تقييم الوضعية ودلك بتغيير المعنى الشخصي للتجربة كالانسحاب وإعادة التقييم والتركيز على النقاط الايجابية وتحويل الوضعية .

إن إستراتجية المواجهة المركزة على الانفعال قد تكون فعالة في تقليص التوتر والأثر الانفعالي إلا أن هده الفعالية ترتبط إلى حد ما بدرجة الضغط حيث أنه لا يمكنها تحقيق فوائد كبيرة في وضعيات تهدد حياة الفرد وبالتالي تكون عاجزة عن تحقيق التكيف **(Solomon et al,1994,p350)**.



شكل رقم 01: نموذج فولكمان متعدد الأنساق المعدل(1997)
Modele de s.Folkman

هده التقسيمات حاولت في مجملها تفصيل التنوع في أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الفرد أمام وضعيات ضاغطة إلا أنها تجمع على توجهين أساسيين ، فالإستراتجيات المركزة حول المشكل تهدف بالدرجة الأولى إلى تعديل الوضعية الضاغطة وحل المشكل بالبحث عن المعلومات الكافية أو السند الاجتماعي.

أما الإستراتجيات المركزة حول الانفعال فإنها تعمل على خفض التوتر وتوفير الاستقرار الانفعالي وبالتالي يمكن القول أن درجة فعالية أو نجاح كل من نوع من هده الأنواع ترتبط بطبيعة العامل الضاغط(حدته ،زمن ظهوره،والمدة التي يستغرقها) كما تتدخل الخصائص الشخصية في تقييم الفرد للوضعية ومن ثمة تحديد نوع التعامل.**(Graziani,1994.p92)**.

ومنه يمكن القول أنه يوجد نوعين من استراتيجيات مواجهة الضغط :المواجهة المركزة على حب المشكل وهي أسلوب يتمثل في تعديل الوضعية الضاغطة من خلال البحث عن حلول مناسبة ومعلومات أو وضع خطط للخروج من الوضعية وهو موجه نحو المشكل ويكون بتفاعل الفرد مع بيئته،أما المواجهة المركزة على الانفعال فهي العكس تكون من خلال وضع استراتيجيات لتغيير موقف الفرد من الموقف الضاغط من خلال أساليب متنوعة مثلا التجنب وذلك للتقليل من الموقف الضاغط وتعديل الحالة الانفعالية لمدة معينة.

4-العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة:

أدى الاختلاف الذي عرفه مفهوم الضغط النفسي من جهة وللمواجهة من جهة أخرى إلى اختلافات في تحديد طبيعة العوامل المؤثرة في نوع المواجهة المستخدمة منهم من يركز على أثر العوامل الشخصية مثل **كوباسا** 1979 **Kobassa** وهان 1977Hannوباحثون آخرون اهتموا بدور الموقف الضاغط شولر وبيرلين 1979Schooler et Perlin فيما عمد اتجاه ثالث إلى البحث عن أثر التقييم المعرفي في تحديد نوع أسلوب المواجهة لازاروس وفولكمان **(1984/1985) Lazaros et Folk man** ماك كراي **(Mc Crae1984)**لكن هدا الاختلاف لم يمنع من التأكيد على الدور المتكامل لهده العوامل ومن بين هذه العوامل نجد:

4-1-العوامل الشخصية والاجتماعية:تلعب هده العوامل دورا هاما في تحديد نوع التعامل كونها تتحكم في مدى قدرة الفرد على موجهة التحديات حيث يؤكد الباحثان **ماك كراي وكوستا Mc Crae et) (Costa,1985)**أن مميزات الشخصية تلعب دورا أكثر من العوامل الضاغطة في التقييم المعرفي وتحديد جهود المواجهة فيما توصل **هولهان وموس (1985) Holahan et Moos** إلى أن بعض الخصائص مثل:

الثقة بالنفس والقدرة على الاحتفاظ بالهدوء خلال الوضعيات الضاغطة: تكون فارقة بين من يعانون من الضغوط ومن يتمكنون من مواجهتها وهو ما تفق عليه **لازاروس وفو لكمان** في دراستهما حيث توصلا إلى أن أسلوب المواجهة يكون أكثر فعالية عندما يملك الفرد تقييما إيجابيا لإمكانياته وقدراته على التحكم إضافة إلى ذلك فإنه توجد مجموعة من المتغيرات الفردية والاجتماعية التي تؤثر في نوع المواجهة نذكر منها:

الجنس : يعتبر أحد أبرز المتغيرات التي حظيت بالدراسة فيما يتعلق بتأثيره في نوع المواجهة ودلك نظرا للاختلافات بين الجنسين من حيث التنشئة الاجتماعية أو الدور الجنسي فالإناث يلجأن أكثر إلى استعمال أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال لأنهن يلجأن إلى التفكير الخيالي والبحث عن السند والهروب ولوم الذات عكس الذكور فقد أثبتت دراسات **كارفر(1989)Carver**،**لازاروس وفو لكمان (Lazarus et Folk man1980)**أن الذكور أقل بحثا عن السند الاجتماعي وأكثر لجوء إلى المواجهة المركزة على المشكل وفي دراسة **سيفج كرنك Seiffge-krenk** وجد اختلافا بين الإناث والذكور فالإناث يملن إلى مناقشة مشاكلهن مع الآخرين ويتوقعن العواقب السلبية وهو ما يزيد من الأثر الانفعالي لدلك يلجأن أساليب خفض التوتر،أما الذكور أكثر تفاؤلا وأقل استعمالا لأساليب المواجهة وغالبا يلجؤون إلى سلوكات لا اجتماعية أو تعاطي المخدرات.**(Seiffge,1994,p315-317)**

السن : يعتبر السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويتعرف على مدى نجاحها من خلال الخبرة التي تشكل عاملا فارقا بين الأفراد في تحديد كفاءتهم اتجاه معالجة المشاكل فكلما تقدم الفرد في السن يزيد الميل إلى أساليب المواجهة النشطة من خلال البحث عن المعلومات وتحليل أبعاد المشكل ودلك نظرا إلى النمو الاجتماعي والمعرفي الذي يساعدهم على تطوير قدراتهم وفهم مختلف الوضعيات الجديدة.**(Seiffge,1994-p325)**

الدعم الاجتماعي :ظهرت أهمية هدا العامل في الأمر عند دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والمرض وهدا المفهوم يشمل عدة عناصر مثل وجود عدد العلاقات الاجتماعية أو الخصائص البنائية للشبكة الاجتماعية وهنا تتداخل ثلاث ميكانيزمات أساسية :

-الأثر المباشر للدعم على الجانب الصحي للفرد.

-المساعدة على معالجة الأزمات والصراعات.

-تأثير وقائي يحمي الفرد من الوضعيات المشابهة.

فقد نجد بعض الأفراد يميلون لأن يكونوا محاطين بشبكة علاقات واسعة **(Boudarene,1980 ,p28)** ويلعب الدعم الاجتماعي دورا هاما في التقليل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن المواقف الضاغطة وبالتالي يساعد على المواجهة ويشمل ذلك :

دعم تقييمي :تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط واختيار الإستراتجية المناسبة للتعامل معه.

دعم معرفي :يزود الفرد بالتغذية الراجعة ويمكنه من مواجهة الموقف وترتيب الأولويات.

دعم مادي :من خلال تقديم المساعدة والوسائل اللازمة لتخطي المشكل.

دعم عاطفي :من خلال التقبل والمشاركة الوجدانية.

(http :fesal-net-articles-action-show-id-6229,htm)

4-2-الضبط والتحكم في الوضعية: إن الإحساس بالتحكم في المواقف يعتبر كإحدى الخصائص الثابتة في الشخصية فحسب **كوباسا (1979) Kobassa وبر وخون وشوايزر (1994) Brochons et Scheitzer** يترافق هدا الإحساس مع جملة عمليات معرفية إدراكية تحلل وتراجع معطيات الوضعية بهدف ضمان الحفاظ على التوازن فالميكانيزمات التي يلجأ الفرد تخضع لتأثير هدا النظام الذي يقوم بتحليل التصورات و الادراكات وإمكانية تطبيقها من خلال الاستجابات وفي هدا الإطار يلعب الانتباه والذاكرة دورا بارزا خلال عملية المعالجة الذهنية للمعلومات وبالتالي فكلما زاد الإحساس بالقدرة على التحكم في الموقف المهدد ترتفع نسبة الثقة بالنفس والاستقلالية في الأداء فيكون بمقدور الشخص استثمار طاقاته في حل المشكل والعكس فإن الشعور بفقدان التحكم يرتبط بظهور مشاعر العجز أمام التهديد وهو ما يسهم في اتجاه الفرد نحو أساليب تعامل تجنبية قصد تخفيف التوتر الذي تسببه الوضعية ولا يمكن الحديث عن اختيار نوع معين من أساليب المواجهة دون معرفة طبيعة الموقف الذي يعيشه الفرد وبالتالي فإن نوع التعامل يتأثر كثيرا بما تشكله الوضعية من تهديد أو فقدان أو تحدي**(Kobassa,1979,p17)**

ومنه يمكن القول أنه توجد عدة عوامل تؤثر في تحديد نوع المواجهة ولكل واحد منها دور وأهمية في مواجهة الضغط ونحن تطرقنا الى البعض منها:العوامل الشخصية والاجتماعية حيث أن مميزات الشخصية لها دور في التقييم المعرفي لمواجهة الضغوط وتختلف من شخص لأخر ونجد أيضا نوع الجنس حيث أن الإناث والذكور يختلفان في اختيار نوع المواجهة،فنجد أن الإناث يلجأن الى استعمال أساليب المواجهة المركزة على الانفعال،أما الذكور فيميلون أكثر الى أساليب المواجهة المركزة على حل المشكل،كما وجدنا أيضا عامل السن ودوره في اختياره وتطوره في نوع المواجهة،وعامل الدعم الاجتماعي ونجد فيه أهمية الآخرين ومساعدتهم ودعمهم عند مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة،وعامل الضبط والتحكم ودوره في القدرة على مواجهة الوضعيات الضاغطة.

5-الاتجاهات النظرية لإستراتجيات المواجهة:

هناك العديد من النظريات التي اهتمت بمفهوم المواجهة من حيث الدور الذي يسهم به السلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر والقلق الناتج من مصادر الضغط ولكل نظرية رؤية لهدا المفهوم قد تختلف في نواحي وتتشابه في نواحي أخرى ومن أهم النظريات الأكثر شيوعا في تناول مفهوم المواجهة نجد:

5-1-النموذج الحيواني : يعد هدا النموذج متأثرا بنظرية النشوء والارتقاء **لداروين (1859)** التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء ،فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة

التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه **داروين** بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح.
(Folk man et .Lazaros,1984,p69)

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وقد أشار **كانون Canon 1932** إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or flight التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة ،وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الدب من الأسد تجنبا من أن يفترسه ،فهدا الأسلوب غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف.**(شقير،1998،ص133)** أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية :

_ميكانيزم الهروب (التجنب) : في حالة الخوف والفزع .

_ميكانيزم الهجوم : في حالة الغضب .

إذا ردة فعل الكائن اتجاه المواقف المهددة يقود الجسم للاستجابة إما بالمواجهة أو البحث عن إستراتجية انسحاب ملائمة ، ودلك لأن العضوية خلقت مهيأة لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو التوقف.**(الفرماوي وآخرون،2009،ص26)**

5-2-النموذج السلوكي :يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله،ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أو شاذة فهي سلوكيات متعلمة.**(الشناوي،1994،ص53)**.

جاء **باندورا Pandura (1978)** بمصطلح "الحتمية التبادلية" والدي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، فتتفاعل هده العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر، فالاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغط ، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تفاقم الضغط لديه ،ويشير **باندورا** إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة،كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وإدراكه لقدراته وإمكانيته في التعامل مع المواقف الضاغطة ،فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا،أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

1. توقع النتيجة:تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.

2. توقع الفعالية:اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة ايجابية.**(طه،سلامة، 63،2006-64)**

5-3-النموذج السيكوديناميي : تتكون الشخصية لدى **فرويد Freud** من جوانب ثلاثة وهي :

الهو : يمثل المصدر البيولوجي للذات،فهو مستودع الرغبات والغرائز الفطرية.

الأنا :يشير إلى الجانب العقلاني من الشخصية ،يسعى إلى إشباع رغبات الهو بما يناسب الواقع والمحيط والإمكانات المتاحة ويعمل وفق مبدأ الواقع.**(عباس،1994 ،68)**

الأنا الأعلى :يمثل القيم والمثل والمعايير الأخلاقية للوالدين والمجتمع ، يعمل وفق مبدأ الأخلاق.**(السيد عبيد،2008،ص103)**

أما تفسير الضغط النفسي طبقا لوجهة نظر فرويد يرجع إلى التفاعلات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثلاثة ، فالهو يسعى دائما إلى إشباع الدوافع الغريزية لكن الأنا لا يسمح لهده الرغبات بالإشباع ،مادام هدا الإشباع لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم دلك عندما تكون الأنا قوية ،أما في حالة ما إدا كانت الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات من ثمة لا يستطيع الأنا القيام بوظائفه ولا يستطيع تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والواقع ،وبدلك ينتج الضغط النفسي. **(جبل،2001،ص 110)**

تناول فرويد **(1933)** مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق ،حيث تعد من أهم استراتجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي بدلك نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة ، فهي آليات عقلية تعمل على مستوى اللاشعور تقوم بتشويه إدراك الفرد للواقع وتزييف الأفكار كوسيلة لخفض ما يهدد الفرد من ضغط وتوتر .....الخ .

يرى فرويد أن ميكانيزمات الدفاع بمثابة استراتجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لاشعوريا للتخفيف من التوتر والقلق والصراع الداخلي ، والفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب، وترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة عملية نفسية داخلية تنبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.**(طه ،سلامة،2006،ص86).**

ولقد أشارت **آنا فرويد Anna Freu(1930)** إلى أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين:

1 – الحيل الدفاعية السوية: تساعد الفرد على حل مشكلته.

2 – الحيل الدفاعية لغير سوية: ترتبط بظهور الأعراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد .

(www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/12/10/2011/15:20)

ومن أهم ميكانيزمات الدفاع نجد :

الكبت(Refoulement): عملية عقلية يهدف من خلالها الشخص إلى دفع التصورات (أفكار،انفعالات، ذكريات) المرتبطة بالنزوة إلى الجانب اللاشعوري.**(بونتاليس، 1997،ص416)**

أي أنها عملية سحب الصراع من دائرة الشعور إلى اللاشعور لتجنب الإنسان شعوره بعدم الارتياح والقلق والذنب.**(زغيد،2010،ص293)**

النكوص(Régression) :عملية نفسية يتضمن مسارها العودة في اتجاه معاكس للوصول إلى مرحلة نمائية سابقة.**(لابلانس،1997،ص555)**ويلجأ إليه الإنسان عندما يعجز عن التغلب على الضغوط والصراعات والإحباط ودلك بالرجوع إلى مراحل نمائية سابقة والتي كانت تشبع رغباته ودوافعه ،ودلك قصد التخفيف مما يعانيه.**(زغيد،2010،ص309).**

التسامي :يشير فريد إلى أن ميكانيزم التسامي يستخدمه الفرد ليظهر في شكل (فنون جميلة،إبداع فني،استقصاء دهني لمواضيع ذات قيمة).

يمثل الدين أعلى درجات التسامي بالنسبة للإنسان في ظروف الضغوط والأزمات ،فحالات الوسواس والأفعال التسلطية لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي يخلص الفرد من مشاعر الذنب..**(الغرير،2009،ص 163)**

الإسقاط (Projection): يستعمله الفرد لنسب الرغبات المكبوتة على الناس والأشياء ودلك تخوفا مما يشعر به من قلق أو نقص أو ذنب .**(زغيد،2010،ص297).**

5-4-النموذج التفاعلي : ارتبط هدا النموذج بأعمال وبحوث كل من **لازاروس وفو لكمان (1984)** وقد جاء كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ،حيث أكد هدا الاتجاه على أن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية.

أكدت هده النظرية على أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة تفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهده المطالب حسب المصادر الشخصية لديه ، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هده النظرية.**(طه،سلامة، 2006،ص86)**

وفي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم وهي:

التقييم الأولي *:*فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولا.

التقييم الثانوي *:*فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

إعادة التقييم*:*فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط .**(تايلور،2008،ص349-351)**

كما أن **ميتشنبوم Meichenbaum (1982)** قال أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد حيث أنه في مواجهة المواقف التي يقيمها الفرد أنها ضاغطة يقوم الفرد باختيار الأسلوب المناسب في مواجهة الموقف (ملاحظة الذات ،تحديد الأهداف، الحديث الإيجابي،....) وبدلك يستطيع الفرد أن يحصن نفسه من الضغط وهدا ما أطلق عليه بالتدريب التحصيني من الضغط، أي أن الفرد يواجه الأحداث الضاغطة وهو يحمل خطة واضحة في دماغه ومدى واسع من الأساليب التي من الممكن اتخاذها قبل أن تصبح الخبرات الضاغطة غامرة ويصعب السيطرة عليها.**(تايلور،2008،ص468)**

كما يشير **كالن Callan(1993)** إلى أن قدرة الفرد في التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكانياته ، وأن الأفراد الدين يفشلون في مواجهة الضغط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم على مواجهة الضغط.**(طه،2006،ص89-90)**

ومنه يمكن القول أنه توجد عدة نظريات فسرت مفهوم المواجهة وأعطت رأيا خاصا فمنها من اعتبر أن الفرد عند تعرضه للخطر يواجهه إما بالهروب أو المواجهة المباشرة وهذا حسب النموذج الحيواني، أما النموذج السلوكي فقد يعتبر السلوك هو الأهم والمحور الأساسي في حياة الفرد فالاستجابة السلوكية للفرد عند تعرضه للمواقف الضاغطة هي التي تؤثر في إدراكه للمواقف وبالتالي يمكن التغلب على الموقف أو العكس، أما النموذج السيكودينامي ففسر الضغط على أنه صراع داخلي بين الهو والأنا ولآنا الأعلى وأعطى ميكانيزمات دفاعية يستطيع الفرد من خلالها لاشعوريا من تخفيف الضغط. أما النموذج التفاعلي للازاروس وفولكمان كان رأيهم عكس ما جاء به النموذج السيكودينامي،فقد أكدا على أن الفرد يستطيع حل مشاكله

عقلانيا وشعوريا من خلال تقييم الفرد للموقف الضاغط وإيجاد حلول ومصادر للتعامل مع هذا الموقف، حيث أن الفرد يمكنه مواجهة الضغوط من خلال وضع خطط مسبقة قبل الوقوع في الموقف الضاغط.

6-بعض استراتجيات التعامل مع الضغوط :

بعد التعرف على الضغط النفسي وأثره على التعرف على معنى استراتجيات مواجهة الضغط يجب إعطاء حلول لمواجهة الضغط النفسي حتى نحقق التوازن النفسي ويكون الإنسان في راحة ومن بين استراتجيات مواجهة الضغط نجد:

6-1الأساليب الدينية:

6-1-1التمسك بالدين: يوفر للإنسان الإحساس بالأمن ويجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها بنجاح فالأشقياء هم المفلسون من كنوز الإيمان ومن رصيد اليقين فهم في تعاسة وغضب فلا يسعد النفس ولا يزكيها ولا يذهب همها إلا الإيمان بالله ولا طعم للحياة إلا بالإيمان.**(القرني ،لا تحزن،2004، ص29)**

فقد أخبر الله تعالى عن حال الأشقياء في قوله :"**ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا**"

(سورة طه،الأية125)

وغالبا ما يستخدم الإرشاد النفسي الديني لخفض الإحساس بالضغوط النفسية للتعامل بنجاح ويقوم على معرفة الفرد لنفسه وربه ودينه والقيم والمبادئ ومن التوجيهات التي ينبغي على الإنسان التمسك بها لمواجهة الضغوط نجد:

6-1-2ذكر الله: فالذكر غداء الروح به تطمئن القلوب ،فالقلب المنشغل بذكر الله لا يصل إليه الشيطان ولا يتملكه وبالتالي يصبح أكثر قدرة على مواجهة الضغوط قال تعالى:"**واذكروا الله كثيرا لعلكم تفلحون**" **(سورة الجمعة،الآية 10)**

عن ابن عباس رضي الله عنه قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :"**من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجا ومن كل هَم فرجا ورزقه من حيث لا يحتسب**" **رواه أبو داوود**

فمن كان ملازما لذكر الله سيكون مرتاح البال يشعر بالأمان وراحة النفس لا يضيق صدره.

6-1-3الصبر:علاج يستعمله الأتقياء لمواجهة ضغوطاتهم فهو نصف الإيمان وقد أثنى الله عز وجل على الصابرين وذكرهم بالأجر العظيم لقوله تعالى "**إنما يوفى الصابرون أجرهم بغي..... (سورة الزمر ،الأية10)**

6-1-4الدعاء: أسلوب فعال لمواجهة الضغوط يشعر الإنسان بالراحة النفسية من خلال التوجه إلى الله وطلب الحاجة واليقين أن الله سيفرج همنا ويحقق لنا مطالبنا فهدا ينقص على الإنسان تفكيره بمشاكله وكيفية النجاة منها.**(الحمادي،2005،ص55)**

6-2-الأساليب المعرفية: وهي أساليب تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة والمحاولات المعرفية لتدبر الفرد للمشكلة وتقييمه للتهديد والبحث عن المعلومات وسلوك حل المشكلة،وقد وجد أن هده الأساليب ترتبط ارتباطا إيجابيا بالتكيف كما وجد **بيرلين وسكولر Pearlin et schooler (1989)** أن الثقة بالذات والتفكير التأملي يخفض من تأثير توترات الحياة والمعاناة النفسية ومن أهم هده الأساليب:

6-2-1التأمل: يستهدف إلى تحقيق حالة من الهدوء والراحة العميقة والصفاء الذهني وفيه يجلس الفرد في وضع مستريح وعينه مغلقتان ويتنفس بعمق ويرخي جميع عضلاته ويطرح مشكلاته وهمومه جانبا ويطرد الأفكار السلبية يكون لمدة 20دقيقة والهدف من ورائه تفريغ الدهن وتحقيق الاسترخاء للجهاز العصبي ويؤدي أيضا إلى إعداد الدهن وتدريبه على تحمل ضغوط الحياة.**(عبد المعطي،2006،ص121)**

6-2-2 الوعي الانتقائي: وفيه يوجه الفرد تفكيره وانتباهه للأشياء التي تزيد الميكانيزمات العصبية التي يكون لها تأثير على العمليات الفيزيولوجية لديه يساعد على تطوير نمط للتحكم في الضغوط يعطي دافعا عقليا يوجه انتباهه بعيدا عن الأفكار المزعجة إلى أنماط معرفية تساعد على الاسترخاء والتعامل بفعالية مع مواقف الشدة يعتمد الوعي الانتقائي على عدة أسس:

1-الفرد يستطيع أن يتحكم في أفكاره واتجاه الانتباه العقلي لديه.

2-الانتباه العقلي يكون موجها إلى العوامل المهددة من البيئة الخارجية.

3-يستطيع الفرد أن يختار ما يفكر فيه ويختار مركز انتباهه.

4- يتم تركيز انتباه الفرد على مستوى النشاط لأعضاء الفرد الداخلية والتي تحدد نشاطه الجسمي.

5-إذا استطاع الفرد أن يوجه انتباهه ويركز على أحداث أو أفكار لا تحتوي على استجابة انفعالية فإنه يستطيع أن يخفض الاستثارة الفيزيولوجية داخا جسمه.

وأهم فنيات التدريب على الوعي الانتقائي نجد:

6-2-2-1الخيال الموجه: وهو حالة ينشط فيها الفرد التخيلات العقلية الحيوية ليصل إلى درجة عالية من الخيال تمكنه من الوصول إلى أكثر الطرق فعالية في تركيز الانتباه إلى أحاسيس أو مشاعر أو أحداث والتخطيط لمواجهة الضغوط ويكون هدا وفق خطوات وهي:

1- الوعي بالموقف الذي يسبب الضيق.

2-احتضان الموقف لإعطاء نفسك الفرصة للمعالجة الموضوعية للموقف.

3-تخيل الطرق التي تساهم في المواجهة الناجحة وأنت في حالة الاسترخاء العميق.

تكون فائدة هدا الخيال توليد أفكار تساعد على تجنب الموقف الضاغط والتخفيف من أثاره السلبية.

6-2-2-2التنويم المغناطيسي الذاتي: ويعتمد على الوعي الكامل عكس ما هو معروف عن التنويم المغناطيسي ويكون بتوجيه الفرد وهو في حالة استرخاء على بعض المشكلات النفس جسمية واستعادة بعض المواقف الضاغطة والتعامل معها بعقلانية .

6-2-2-3التطعيم الانفعالي: مساعدة الفرد على المعايشة الذهنية للمواقف التي تسبب له القلق والانزعاج لإيجاد مناعة ضد الضغوط النفسية ودلك من منطلق إدا كانت لديك مشكلة تعلم أن تتعايش معها.(تقبلها،سايرها،اعمل بالرغم من وجودها) وتكون عملية التطعيم على النحو التالي:

_ جمع معلومات واقعية كاملة عن الموقف الضاغط المسبب للقلق.

_ جمع معلومات عن المصادر الخارجية المتوفرة التي تمكن من المساعدة على التعامل بفعالية مع المشكل.

_ تشجيع النفس على تبني خطط لمواجهة المواقف مع الاعتراف بوجود مشكلة.

ويدخل ضمن التطعيم الانفعالي فنية إزالة الحساسية التي تهدف إلى تعليم الفرد الوصول إلى حالة الاسترخاء والتخلص من القلق ويمارس هدا الأسلوب في خطوتين:

1-كتابة قائمة من المواقف التي تسبب الضغوط للفرد وترتيبها أقل المواقف المثيرة للقلق إلى أعلاها.

2-محاولة إيجاد عبارات إيجابية تساعد في التغلب على المواقف الضاغطة وتزيد الثقة بالنفس للفرد على التغلب على المشاكل والضغوطات.**(عبد المعطي،2006،ص 122، 123، 124)**

6-2-2-4إعادة البرمجة العقلية: ويقصد بها التعامل مع المواقف الضاغطة من خلال إعادة التقييم المعرفي للمواقف،إعادة ترتيب الأفكار ،ووقف الأفكار المرتبطة بهده المواقف الضاغطة .وفيما يلي شرحا مفصلا لهده الفنيات:

1-إعادة التقييم المعرفي: وهي طريقة تساعد على إعادة التفكير في الأحداث الضاغطة من منطلق أننا إذا فكرنا في أحداث الحياة على أنها تهديدات فإننا سنكون في أزمات وضغوط ،أما إدا استطعنا أن ننظر

إلى الحدث كتحدي فهدا يعطينا قوة لتجاوز الضغط بمعنى أن التحكم في أي ضغط يتوقف على قدرة الفرد في التحكم في أفكاره .فإعادة التقييم المعرفي للأحداث الضاغطة هو وضع الأمور في موقعها الصحيح،ويعرف الفرد أن الأمور مهما بلغت من السوء في نظره ربما تكون هناك نتائج إيجابية تترتب عليها.وهده المعرفة عادة تجعل الفرد يشعر بأن المواقف أقل ضاغطا ويمكن التحكم فيها.

2-إعادة ترتيب الأفكار: تعد فنية إعادة ترتيب الأفكار المرتبطة بالضغوط التي تحدث فيها إحدى الفنيات الخاصة بأساليب مواجهتها ففي تعاملنا مع الآخرين يعتقد العديد منا أن الأحداث الخارجية هي المسئولة عن ردود الأفعال ومن ثم،فإن إعادة ترتيب الأفكار تتطلب تعديل هده حتى يكون هناك ضبط داخلي ونستطيع التحكم في المواقف بأنفسنا.

3-وقف الأفكار السلبية وتعديلها: ويقصد بها التوقف الفوري عن الاسترسال في الأفكار السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة، بهدف التغلب على المشاعر المسببة للقلق والانزعاج التي تقف في طريق الفرد وتمنعه من الوصول إلى حالة الطمأنينة .ويكون هدا من خلال التركيز على الأفكار السلبية وتحديدها ذهنيا ثم تكرار كلمت قف وتعتبر هده العملية بمثابة رد فعل توكيدي من جانب الفرد حتى تتلاشى الأفكار.**(عبد المعطي،2006،ص126،127)**

6-3-الأساليب البدنية:

6-3-1-التمرينات الرياضية والنشاط البدني المنتظم:أيدت البراهين لعقود سابقة تأثير التمارين الرياضية في بناء مقاومة الضغط. لما لها دور في اختزال الضغط النفسي فهي مخرج لطاقة جسمية كامنة ،كما أن تفريغ الطاقة يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء الأخرى بعيدا عن الإحباط والضغط الذي أرهق الجسم.

كما أن ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة من أكثر الطرق للحصول على تغييرات إيجابية يمكن الفرد من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة ،وتتعدى فائدته إلى الإحساس بالسلامة الذهنية والبدنية والشعور الإيجابي فهو أحد الصور الطبيعية للتعبير الشخصي.

6-3-2النظام الغذائي المتوازن:يعتبر الغداء الصحي المتوازن أمرا ضروريا لمواجهة الضغوط ،حيث أن الأفراد الدين يتناولون طعاما مناسبا يشعرون ويفكرون في أنفسهم على ما يرام فالجسم يميل إلى استهلاك طاقة أكبر تحت طائلة الضغط النفسي تفوق الحالات الأخرى من الاسترخاء والأوقات العادية .

وأهم ما يوصى به في محتويات الوجبات الغذائية :

خفض مقدار الدهون،تناول الفواكه والخضر الطازجة ،تجنب الإكثار من السكر والملح ،الإكثار من شرب الماء وتجنب المشروبات الغازية ،تجنب التدخين ،استخدام عادات حسنة في الأكل مثل المضغ الجيد ،عند المرور بخبرة ضاغطة يفضل الإكثار من تناول المشروبات التي تحتوي على الفيتامين(c).

النوم الجيد:يمدنا النوم بالحيوية،وهو عامل مجدد ومساعد على استعادة الصحة والنشاط ويمدنا بفترة راحة من الضغوط اليومية ففقدان النوم يجعل مطالب الحياة أكثر عبئا.

ومنه يمكن القول أنه توجد عدة استراتجيات لمواجهة الضغط النفسي ونحن في فصلنا تطرقنا إلى البعض منها ووجدنا، الأساليب الدينية كالصبر والدعاء وذكر الله وكيف تساعد قوة الإيمان والتمسك بذكر الله إلى المساعدة على تفريج الهموم ومواجهة الضغوط، ووجدنا أيضا الأساليب المعرفية التي تركز على الأفكار والطرق التي تجعل تفكير الفرد ايجابي وقادر على حل الضغوط والتعامل معها ببعض الوسائل المختلفة،وكذلك وجدنا الأساليب البدنية والتي تركز على جسم الإنسان مثلا التغذية الصحية والنوم الجيد لأن لكل واحد منها دور في التغلب على الضغط النفسي لأن العقل السليم في الجسم السليم.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل يمكن لنا القول أن استراتجيات التعامل تلعب دورا لمساعدة الفرد في التخلص من الضغوط النفسية التي تواجهه في حياته اليومية، ونحن قد تطرقنا في هذا الفصل لاستراتيجيات المواجهة فتعرفنا عليها أكثر من خلال تطور هذا المفهوم على يد مجموعة من الباحثين في فترات زمنية وتوضح لنا هذا المصطلح أكثر من خلال التعريف الاصطلاحي لمجموعة من الباحثين حيث كل عالم وباحث أعطى تعريفا خاصا لكن في النهاية كلها تنطوي على محتوى ومفهوم واحد، بعدها ذكرنا أنواع استراتجيات المواجهة ووجدنا فيها نوعين أساسيين: استراتجيات متمركزة حول الانفعال وأخرى حول حل المشكل ولكل واحد منها دور وأهمية في مساعدة الأفراد على التعامل مع الضغوط، من ثمة عرفنا ما هي أهم العوامل التي تساعد في تحديد نوع المواجهة، ثم تعرفنا على الاتجاهات النظرية في استراتجيات المواجهة وتطرقنا إلى كل نموذج وكيف فسرها وأعطى وجهة نظره فيها، وفي الأخير عمدنا إلى إعطاء

بعض استراتجيات التعامل مع الضغوط وكيفية استعمالها وكيف تؤثر على الإنسان بشكل إيجابي حتى يستطيع تخطي أو التعامل مع الوضعيات الضاغطة.

الفصـل الرابــع:

حـــوادث المـــــرور

الفصل الرابع:حوادث المرور

تمهيد

1- تعريف سلوك السياقة.

2- تعريف حوادث المرور.

3- أنواع حوادث المرور.

4- أسباب حوادث المرور.

5-إحصائيات حوادث المرور في الجزائر.

6- النتائج المترتبة عن حوادث المرور.

7-النظريات المفسرة لحوادث المرور.

8-الاستراتجيات المقترحة للسلامة المرورية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر حوادث المرور من أحد المشكلات التي تواجهها دول العالم دون استثناء، سواء النامية أو المتقدمة باعتبارها سببا من الأسباب الرئيسية للوفيات ،حيث عرفت في السنوات الأخيرة تزايد كبير، مما أدى إلى الاهتمام الكبير بهذا الموضوع خاصة في الدول المتقدمة ،لمعرفة الأسباب الرئيسة التي أدت إلى ارتفاع حوادث المرور .وبالرغم من الجهود المبذولة وكثرة الدراسات والبحوث التي تناولت حوادث المرور إلا أن الأرقام لا تزال في منحى متصاعد هدا ما دفع بنا إلى تناول هدا الموضوع ومعرفة الأسباب الرئيسية لارتفاع حوادث المرور والاستراتجيات المقترحة للسلامة المرورية .وفي بحثنا هدا سنفصل أكثر في هدا الموضوع.

1-تعريف سلوك السياقة:

هي عملية مركبة تتطلب تفاعلا بين الرؤية والدماغ والعضلات،والقدرة على إيجاد حلول للمشاكل التي قد تواجه السائق بشكل حاسم وفعال.**(زغاطة،2011،ص80)**.

2-تعريف حوادث المرور:

2-1-التعريف اللغوي:الحادث من الشيء،هو أول ما يبدو منه وهو نقيض القديم،والحادثة مؤنث الحادث وتجمع على حادثات أو حادث.وحوادث الدهر نوبة ومصائب ويقال أحداث الدهر أي نوائبه ومنه الحدث وهو الأمر الحادث الذي ليس بمعتاد أو معروف .

أما المرور فيقال مر يمر من باب تعب ويقال مررت وعليه مر أو مرار و ممر أي اجتزت ومر الدهر أي هب ،والمرة شارة والجمع مرات ومرار.**(الدغمي،1999،ص6)**.

2-2-التعريف الاصطلاحي: هو كل واقعة مرورية تنجم عنها إصابة أو خسائر في الممتلكات بصورة عامة وبدون قصد مسبق تسببها المركبات أو حملاتها أثناء حركاتها أو في توقفها في مكان ما.**(أبو إسماعيل،2007 ص14)**.

يعرف سيد عبد الجليل حادث المرور:أنه جميع الحوادث التي ينتج عنها إزهاق الأرواح أو الإصابات في الأجسام أو خسائر في الأموال أو جميع دلك من جراء استعمال المركبة.**(بوطبال،2007،ص11)**.

كما يعرف أيضا بأنه: حدث اعتراضي يحدث بدون تخطيط مسبق من قبل سيارة (مركبة) واحدة أو أكثر مع سيارات أخرى أو مشاة أو حيوانات أو أجسام على طريق عام أو خاص. وعادة ما ينتج عن الحادث المروري

أضرار طفيفة بالممتلكات والمركبات أو جسمية تؤدي غلى الوفاة أو الإعاقة.
(http;//ar,wikipedia,org /wiki2009/12/20)

ومنه يمكن القول أن حوادث المرور هي كل واقعة تكون باصطدام سيارتين ببعض أو سيارة بأحد المارة في الطريق تتسبب في خسائر بشرية أو مادية تعود هده الواقعة لعدة أسباب وعوامل وتختلف أنواعها .

3-أنواع حوادث المرور:

عندما نتحدث عن أنواع حوادث المرور نقصد الشكل أو الكيفية التي وقع فيها الحادث وهناك أنواع عديدة لحوادث المرور إلا أنها تأخذ أحد الأشكال المتعارف عليها فإما يكون تصادما أو تدهورا ،أو حادث انزلاق..... وفيما يلي ينفصل في دلك.

3-1-حوادث التصادم :ومعناه ارتطام مركبتين أو أكثر مع بعضهما أو ارتطام مركبة مع عارض على الطريق أو خارجه ،وينتج عنه خسائر في الأرواح أو الممتلكات وللتصادم صور وأسباب مختلفة ،فقد يقع التصادم بين مركبتين أو بين مركبة ودراجة أو بين مركبة وأحد العوارض أو الحواجز.

3-2-حادث التصادم ثم الهروب:هو حادث مرور تصدم فيه مركبة إحدى المركبات أو أحد الأشخاص أو الممتلكات، وينتج عنها وفاة أو إصابة ثم يقوم قائد هده المركبة بالفرار من مكان الحادث دون أن يبلغ الجهات المختصة عن وقوع الحادث.

3-3حوادث التدهور:هو فقدان السيطرة على المركبة ،أو انقلاب وتدحرج السيارة عن استقرارها أو بشكل تكون فيه الإطارات إلى الأعلى أو عودتها إلى وضعها الطبيعي مع وجود أضرار.

3-4-حوادث الانزلاق:يعرف الانزلاق باختلال توازن السيارة أثناء السير ويحدث دلك عندما يقل تماسك إطارات السيارة مع سطح الطريق ،مما يجعل القوى الأخرى في السيارة غير متناسبة مع الضعف الذي طرأ على تماسك الإطارات مع السطح.

3-5- حوادث حرائق السيارات:تحدث هده الحوادث نتيجة عدم العناية والصيانة المستمرة للسيارة وإهمال السائق،هده العوامل بالإضافة لعوامل أخرى ينتج عنها شرار احتكاكي وبالتالي وقوع الحادث.

3-6-حوادث الدهس:وهو اصطدام المركبة بأحد الأشخاص مباشرة مما يتسبب في الوفاة، أو الإعاقة أو إصابات خفيفة.**(عبد المعطي،2008،ص41)**.

4-أسباب حوادث المرور:

تعتبر حوادث المرور كغيرها من الظواهر الاجتماعية لا تأتي من العدم أو صدفة وإنما تكون نتيجة لعدة أسباب سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة بسبب العامل البشري أو عدة عوامل أخرى ومن بين الأسباب التي قد نجدها في حوادث المرور:

4-1-الأسباب المباشرة :(العامل الإنساني).

أكدت الإحصائيات أن الأخطاء البشرية التي يتسبب في وقوعها السائقين تمثل قرابة **(85%)**وهذه الأخطاء كثيرة ومتعددة،منها ما يرتبط بالأسباب المباشرة ومنها ما له صلة بالحادث ويمكن تحديد هذه العناصر في ما يلي:

4-1-1-عدم ضعف المعرفة وقلة الاطلاع:أكدت بعض الدراسات على وجود علاقة بين أنظمة ولوائح المرور واقتراف حوادث المرور على الطرق بمعنى كلما زادت معرفة السائقين بأنظمة المرور كلما قلت نسبة الحوادث لدلك أصبح من الضروري على السائقين تطوير معارفهم ومعلوماتهم حول سياقة.

4-1-2عدم اللامبالاة: أشارت الدراسات إلى وجود ارتباط بين التكوين النفسي لشخصية الفرد ونظرته للحياة وعدد الحوادث التي يسببها،فقد أثبتت دراسات أخرى أن حوالي **(84%)**من حوادث المرور يرجع السبب فيها إلى الأفراد الدين متناقضين وغير مستقرين انفعاليا خاصة على مستوى تفاعلهم الأسري وانعكاس دلك على حالتهم النفسية وشعورهم بعدم التوافق والتكيف.**(السيف،1999،ص85،84).**

4-1-3عدم الخبرة:حيث كلما كان السائق صاحب خبرة طويلة وتجربة في مجال السياقة كلما كان تعامله مع القيادة بصورة إيجابية وأكثر تحكما في المواقف الصعبة والمفاجئة ،خاصة مع تطور الطرقات وبناء المسارات والجسور والإشارات الضوئية المتعددة.

4-1-4ضعف اللياقة البدنية:يعد عامل اللياقة البدنية أو الحالة الصحية ذا تأثير كبير على السائق حيث كلما كانت الحالة الصحية جيدة،ساهم دلك في الشعور بالأمان والثقة بالنسبة لتقديراتهم أثناء القيادة كما يجب مراعاة أن عامل الإجهاد له دور سلبي على ضعف درجة التركيز الذهني أثناء قيادتهم. **(Palmara,Dalzlel,2002,p90)**

ونجد في الأسباب المباشرة لحوادث المرور العوامل النفسية وهي:

4-2-1العدوانية:وهي عبارة عن السلوك العدائي تظهر من خلال القابلية للهجوم التي نجدها عند الأفراد في حالة عداوة أو تصرف عدواني نشيط وتتميز في ميدان السياقة بديناميكية مبالغ فيها من طرف السائق الذي يريد تأكيد ذاته أمام صعوبات حركة المرور،وقد ترتبط بالإحباط الراجع للحساسية المعنوية الزائدة .

4-2-2الضغط:إدا انطلقنا من مسلمة مفادها أن أغلبية السائقين لهم ضرورة ملحة لبلوغ أهدافهم بدون عائق فالموانع والحواجز ومعرقلات السير والانحرافات مع الضغط النفسي الذي يعيشه الفرد بمختلف أسبابه ،يؤدي إلى تشكل سلوك مضاد تحكمه الحاجة إلى الوصول.

4-2-3القلق:يعد القلق عاملا مهددا للسياقة الآمنة ،فهو يؤثر على اتزان السائقين وردود أفعالهم وانفعالاتهم ،فالسائق القلق لا يتسم بالصبر على بعض العوائق المصادفة في الطريق التي تتطلب الرزانة والصبر الذي يدفعه إلى ارتكاب مخاطر أثناء السياقة.

4-2-4شرود الدهن:تتميز هده الخاصية بانتقال الانتباه إلى شيء *مخالف* لما وجه إليه في البداية،ويمكن أن يكون في السياقة بسبب التعب أو عند قطع مسافة كبيرة في الطريق ،وقد يكون الشرود في بعض الأحيان ناتجا عن دفاع اللاشعور ضد وضعية متعبة (حركة المرور المملة،السياقة في الليل،التفكير في مشكل أو أمر مهم).**(منظمة الصحة العالمية،2004،ص19)**

4-2-الأسباب غير المباشرة:ونجد عدة عوامل منها:

4-2-1المشاة:وهم الأفراد الدين يستخدمون الشوارع والطرقات سيرا على الأقدام وكثيرا ما يحدث الحادث المروري نتيجة خطأ من المشاة أثناء العبور أو عندما يكون الطريق مفتوح للسيارات على المشاة ،وكثيرا من حوادث المرور التي يكون سببها المشاة تقع من الأطفال وكبار السن ،نتيجة عدم تقديرهم السليم لكيفية عبور الطريق والوقت المناسب للعبور لدلك يجب احترام قوانين المرور وكيفية استعمال الطريق بعدم قطع الطريق من الأماكن الخطيرة والمشي في الأماكن المخصصة .

4-2-2الطرق:يشير بعض الباحثين إلى أن الطريق تعد سبب من أسباب وقوع الحوادث حيث أن عدم متابعة أعمال الصيانة للطرق يؤثر بصورة سلبية على حركة المرور ،وبالتالي قد يؤدي بدوره إلى وقوع حادث،لدى على السائقين ضرورة الانتباه وإتباع الإرشادات السليمة للقيادة ومراعاة عدم القيادة في الأماكن الممنوعة حتى لا يفقد السيطرة مما يؤدي إلى حادث مرور .**(السيف،1999،ص86).**

4-2-3المركبة:تعد المركبة الوسيلة التي يقع بها الحادث فلا وجود لحادث السير من دون مركبة ،حيث يؤكد البعض أن عدم إجراء الصيانة الدورية على أجزاء السيارة قد يؤدي إلى وقوع مشكلات عديدة أثناء القيادة لدا ينصح بإجراء الفحص الشامل للسيارة بصورة منتظمة لتحقيق السلامة الشخصية وحتى للآخرين. **(Coster,2002,p87)**

ومن هنا يمكن القول أن أساب حوادث المرور تتعدد وتختلف فقد نجد منها المباشرة والدي نجد فيها الفرد أو بصفة أدق السائق هو العنصر أو العامل المسبب في حادث المرور سواء من الناحية المعرفية،أو

الجسمية أو الناحية النفسية وهده العوامل هي التي تؤدي به إلى حوادث المرور ،أو نجد عوامل غير مباشرة والتي تكون مادية أو ملموسة وفيها الطريق أو المركبة والتي تكون هي سبب وقوع الحادث.

5-إحصائيات حوادث المرور :

لمعرفة نسبة ارتفاع حوادث المرور أو انخفاضها سواء في الجزائر أو في أو حتى عبر العالم يجب علينا دراسة هذه الظاهرة بطريقة منتظمة. وذلك من خلال وضع إحصائيات تساعدنا في دراسة المراحل الزمنية عبر السنوات من خلال الزيادة أو النقصان أو حتى المقارنة بين الولايات أو البلدان، في وطننا أو عبر العالم، ففي السنوات الأخيرة سنلاحظ اختلاف في منحنى تزايد أو نقصان حوادث من سنة 2020 حتى للسداسي الأول من سنة 2021 فسنة2020 شهدت انخفاضا في نسبة حوادث المرور وذلك راجع إلى جائحة كورونا حيث كشف المركز الوطني للأمن عبر الطرق عن تسجيل 8851 حادث مرور خلال السداسي الأول من 2020 مع تسجيل انخفاض قدر ب 2902 حادث مقارنة بنفس الفترة من السنة الماضية وتم إحصاء 1295 وفاة كما تم إحصاء حوالي 11912 جريح. وبخصوص الفئة الأكثر تورطا في وقوع الحوادث هي فئة الشباب بين 18و29سنة وذلك بالتسبب في 2693 حادث وفي هذا السياق فقد تسبب السائقون المتحصلون على رخصة سياقة تقل أقدميتها عن 5 سنوات في 4025 حادث بحوالي 46% من إجمالي السائقين. أما الولايات الأكثر عرضة للحوادث فقد تصدرت العاصمة القائمة بتسجيلها 390 حادث لأنها تعتبر الولاية الأكبر من حيث الكثافة السكانية وحجم التنقلات **(المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق،2020)**أما بالنسبة للسداسي الأول من 2021 فقد ارتفعت نسبة حوادث المرور حيث تم تسجيل 10292 حادث مرور على المستوى الوطني، كما تم إحصاء حوالي 1300 وفاة و إصابة أكثر من 13600 في الخمس الأشهر الأولى. وتشير المعطيات ذات الصلة إلى أن السبب الرئيسي في هذه الحوادث يعود إلى العنصر البشري بنسبة96% نتيجة عدم احترام قانون المرور، الإفراط في السرعة الإرهاق وعدم التركيز عند السياقة (أما الفئة الأكثر تورطا كانت من30إلى 39 سنة ب1055 حادث أما عالميا فيلقى نحو1,25 مليون شخص سنويا حتفهم نتيجة حوادث المرور ويتعرض ما بين 20 إلى 50مليون شخص لإصابات غير مميتة ويصاب العديد منهم بالعجز نتيجة ذلك.**(المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق،2021)** أما بالنسبة للفئة المعرضة أكثر لحوادث المرور فهي الذكور بنسبة 73% وتكون في فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم 25 عاما.كما حددت خطة التنمية المستدامة لعام 2030 التي اعتمدت حديثا،غاية طموحة تقضي بخفض عدد الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث المرور في العالم إلى النصف وذلك بحلول 2020 **(منظمة الصحة العالمية،2020)**

ومنه يمكن القول أن الإحصائيات تساعد الباحثين على قراءة حوادث المرور بطريقة منتظمة ودقيقة مما يساعد على معرفة نسبة ارتفاع أو انخفاض حوادث المرور للحد من هذه الظاهرة.

6-النتائج المترتبة عن حوادث المرور: ينجم عن حوادث المرور عدة أضرار سواء إصابات جسدية أو وفيات أو حتى نجد أضرار اقتصادية أو اجتماعية،إتلاف المركبات أو أضرار تلحق بالمشكلات والمنشأة العامة وفي ما يلي سنفصل أكثر في النتائج المترتبة عن حوادث المرور:

6-1-الآثار الاجتماعية:تمثل الحوادث المرورية ظاهرة اجتماعية معاصرة وهي تسبب مشاكل عديدة نحصرها في الأضرار التالية:ازدياد عدد النساء الأرامل،تنامي عدد الأشخاص دوي العاهات والإعاقات التي قد تكون في بعض الأحيان دائمة دون أن ننسى فئة الأطفال والتي تجد نفسها في دائرة الأيتام، والحرمان من الرعاية الأبوية وهدا ما يؤدي إلى ظهور العديد من المشاكل داخل الأسرة جراء الحادث المروري.**(العسيري واخرون،2009،ص4)**

6-2-الآثار النفسية:تتجلى لأثار النفسية لحوادث المرور بأشكال متعددة وأبرزها الضغوط الحادة المصاحبة للصدمات النفسية للحوادث التي تتسبب في حدوث خلل في التركيب الكيمياوي في مخ الإنسان،وما ينتج عنها عن أعراض جسمية فسيولوجية تعرف ما يسمى بالاضطرابات الناتجة والضغوط صدمية وهي لا تقتصر على مرتكب الحادث بل تمتد إلى مرافقته وأسرهم جميعا وحتى من يشاهد الحادث. **(عبد الرحمن،2005،ص88).**

وتظهر في الغالب بعد ثلاثة أشهر من الحادث ومن أعراضها:

_استرجاع الذكريات الأليمة عند دخول قسم المرور أو مقابلة الضابط.

_محاولة تجنب الأفكار أو الأنشطة التي لها علاقة بالحادث.

_استعادة الذكريات الأليمة أثناء أحلام اليقظة.

_الاضطرابات الانفعالية الحادة التي تشتمل على القلق والتوتر المستمر.

_حالات الاكتئاب المتدرجة من البسيطة إلى الحادة.

ويتم إثارة هده الأعراض عند تعرض الشخص المصاب لمواقف أو أشخاص أو أحلام أو مشاهدة التلفاز والتي تكون مرتبطة بالحادث.**(عبد الرحمن،2005،ص90)**

6-3-الآثار الصحية:وتشمل الإصابات الجسدية التي يخلقها الحادث المروري كالجروح والخدوش الطفيفة حتى الجروح العميقة والكسور وأحيانا إلى الوفاة،مما يؤثر بشكل أو بآخر على حساب الخدمة التي تقدمها المستشفيات للمرضى العاديين.

وهناك الخسائر المادية التي تتمثل في تكلفة علاج المصابين وإسعافهم ،أي مرحلة تسبق مرحلة الوصول إلى المستشفى للعلاج وما يترتب عن دلك من تكاليف مادية إضافة إلى الخسائر الصحية الناتجة عن إصابات تتسبب في غيبوبة طويلة.(كسور ،عاهات،مضاعفات،بتر الأطراف،شلل،فقدان الذاكرة.**(عبد الجليل،2009،ص)**

6-4-الآثار الطبية:وتتمثل في الإصابات الجسدية التي تسبب العجز من جراء الإعاقة والإصابات الجسدية وحتى الآثار النفسية على الأفراد.**(الخضيري،1998،ص32).**

6-5-الآثار الاقتصادية: تترك الحوادث المرورية أضرار اقتصادية وأعباء مالية جسيمة تشمل الأضرار التي تكون بالممتلكات والمنشآت العامة والخاصة وإتلاف المركبات وتكاليف الإصلاح،وما يتعرض له الأفراد إهدار للوقت وأضرار تصل إلى درجة الوفاة أو العجز ،وكذلك ما تنفقه الدولة على علاج المصابين ونقص في الأفراد المنتجين وما أنفقته على المصابين في التعليم والتأهيل.**(بن خالد،2005،ص463).**

ونخلص إلى أن اقتصاد الدولة يتأثر بما تسببه حوادث المرور من أضرار كبيرة في الأموال والممتلكات وفي ما يلي استعراض لبعض تلك لأثار:

1-الخسائر في المنتجات الصناعية بسبب غياب المصابين عن العمل.

2-تكاليف العلاج للمصابين في الحوادث المرورية في المستشفيات.

3-الأضرار التي تصيب الممتلكات العامة والخاصة.

4-الخسائر المادية التي تلحق بالمعاقين ودويهم بسبب توقفهم عن العمل.**(الرشيدي،2010،ص15).**

من خلال ما سبق يمكن القول أن أثار ومخلفات حوادث المرور عديدة ومتنوعة على الفرد والدولة مما تسببه من أثار اجتماعية ونفسية وصحية ودلك لانعدام الوعي المروري وكثرة الحوادث المرورية لهذا يجب احترام القوانين والوعي أكثر بها حتى تتراجع هده الظاهرة.

7-النظريات المفسرة لحوادث المرور: يوجد العديد من النظريات التي فسرت حوادث المرور وتختلف كل نظرية عن الأخرى في تفسيرها وفي ما يلي سنفصل أكثر في دلك:

7-1النظرية الطبية:تشير هده النظرية إلى أن الشخص دائم الإصابة إما أنه يعاني من خلل جسدي أو عصبي وأن هدا الخلل هو السبب في وقوعه في الحوادث وليس هناك شك في دلك، إلا أن هدا ليس هو السبب القوي الفعال في الحوادث المتكررة،فقد أثبتت الدراسات إلى أن الأسباب الصحية خلف وقوع

الحوادث والإصابات الناجمة عنها محدودة،ولا يمكن أن تفسر السبب الكبير للحوادث والإصابات.**(الرشيدي،2010،ص19،18).**

7-2-نظرية التحليل النفسي:تعتبر هده النظرية على أنها أفعال مقصودة لاشعورية وهي تشبه الهفوات،ويعتقد أصحاب هده النظرية أن الإصابة الحدية إنما هي عدوان لاشعوري موجه للذات،ويعتبر فرويد معظم الحوادث تعبر عن صراعات عصابية أو عقاب للذات وترى مدرسة التحليل النفسي أن سبب معظم الحوادث إنما هي الدافعية اللاشعورية.**(بن الشيخ،2008،ص39).**

7-3-النظرية القدرية:ترى هده النظرية أن الناس صنفان،أحدهما سعيد الحظ والآخر تعيس الحظ فمنهم من لديهم حصانة ضد الحوادث ومنهم من يفقد هده الحصانة ويكون أكبر قابلية للحوادث بل وهناك من يصاب بها بصفة مستمرة ويفسرون استمرار هدا في عدد وقوعهم للحوادث واستمرارهم إلى القدر وسوء الحظ.**(بن الشيخ، 2008،ص39)**

7-4-النظرية التجريبية:وهده النظرية قد وجدت قبولا سهلا لدى خبراء النقل والمواصلات وتشير النظرية إلى أن لحوادث المرور أسباب متعددة وكثيرة.فالسائق مثلا يكون تحت تأثيرات متغيرة وعديدة،فالمركبات والمارة وقواعد المرور كلها مؤشرات لها فعلها وأثرها على الوظائف النفسية الفسيولوجية للسائق مثل :الإدراك الحسي، والذاكرة ،والتفكير وبالتالي فهده النظرية تعتمد في تفسيرها على العوامل الداخلية للإنسان والخارجة عن نطاقه وحدوده ودلك كي تفسر الحوادث وما ينتج عنها من إصابات.**(السيف وآخرون،1999،ص33).**

7-5-نظرية العزو:قدمت نظرية العزو تفسيرات لكيفية عزو المسؤولية في الحوادث المرورية،وقد أثارت هده التفسيرات العديد من البحوث في هدا المجال ويمكن تفسير قيام الأفراد بتقييم أخلاقي لحادث ما من خلال تركيزهم على مفهوم الواجبات وتعد الواجبات معايير غير شخصية تشير إلى تحديد السلوك المناسب في موقف ما،ولكي يتم دلك لا بد من تحقيق شرطين هما:

1-أن يدرك الفرد على اختلافاتهم نفس معايير الواجبات (مشتركة الفهم في المجتمع)في موقف ما.

2-ظهور معايير الواجبات خلال المواقف المتعددة (الاتساق العرضي).

يرى أتباع هده النظرية أن درجة تحمل الفرد للمسؤولية ترتبط عكسيا مع درجة إدراك العناصر الخارجية كمحددات لدلك السلوك وبمقدار ما تكون الأسباب خارجية بقدر ما يقل تحمل الفرد للمسؤولية.**(الرشيدي،2010،ص20-21).**

7-6-نظرية الميل أو النزوع إلى استهداف الحوادث:تعتبر هده النظرية من أقدم النظريات السيكولوجية التي وضعت تفسير لمشكلات حوادث المرور،فنزعة الحوادث التي تقوم عليها هده النظرية يقصد منها الميل التكويني الثابت في الكائن الحي لأنه ينهمك في سلوك خطير أو غير آمن في حدود أحد مجالات النشاطات المهنية المعنية أو المحدودة.

ويعتقد أصحاب هده النظرية أن الميل المؤقت لارتكاب الحوادث المرورية لا يصنف على أنه نزوع إلى ارتكاب الحوادث وإنما هو احتمال حدوث،أو مسؤولية قانونية فقط.وخلاصة هده النظرية أن فئة معينة من الناس لها قابلية التعرض للحوادث وارتكابها أكثر من غيرها وسبب دلك هو أن هناك صفات تكوينية أي صفات وراثية خاصة **الرشيدي،2010،ص20-19).**

7-7-نظرية الضغط والتكيف:أهمية المناخ السيكولوجي السوي بالنسبة للفرد في محيط عمله في التقليل من وقوع حوادث المرور،فالضغط والتوتر يزيد من إمكانية تعرض الفرد للحوادث.**(حوالف،2012،ص105).**

8-الإستراتجيات المقترحة للسلامة المرورية:

ينبغي لكل دولة عربية كانت،أو كل دول العالم أن تضع حدا لتفاقم هده الظاهرة من خلال تبني إستراتجية عملية من خلال فترة زمنية محددة،كأن يكون هدا الهدف هو خفض عدد الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث المرور ليصل إلى ربع ما كان عليه ودلك بحلول عام 2021،على أن يتم دلك عن طريق تبني إجراءات وبرامج وآليات تصل بنا إلى الهدف المنشود،وعلى أن يتم متابعة دلك مرحليا لمعرفة مقدار التحسن الملاحظ على مستوى السلامة المرورية.وتعتمد هده الإستراتجية على محورين هما:

8-1-خطة قصيرة المدى:تحتوي على نقاط عملية ملحة تعمل على تحسين السلامة المرورية منها:

8-1-1التوعية: وتكون من خلال ما يلي:

-إدخال برامج السلامة المرورية في مناهج التعليم مع التركيز على دور الحضانة والمرحلة الابتدائية،وسينعكس إيجابا في غرس مبادئ السلامة المرورية في الأجيال القادمة.

-إعداد برامج توعوية لمستخدمي الطرق وتقديمها على مدار السنة عن طريق وسائل الإعلام المتعددة.

-نشر مسابقات شهرية للتثقيف المروري عن طريق الصحف والإذاعة والتلفاز وأن ترصد لها جوائز قيمة تجدب المواطنين.

-مساهمة الجمعيات والنوادي الرياضية في رفع الوعي المروري عن طريق عقد الندوات والمؤتمرات.

-حث الكتاب والمثقفين والأكاديميين على كتابة المقالات والقصص القصيرة والبحوث العلمية الهادفة لفهم هده الظاهرة ورفع الوعي المروري في المجتمع.

-استخدام دورات إلزامية تأهيلية للسائقين المرتكبين لحوادث المرور.

8-1-2الضبط المروري:

-الأخذ بأدوات الضبط المروي الحديثة مثل نظام النقاط السوداء والتي تشكل نوعا من الوجع الإضافي للسائق وسلوكه.

-تعميم استخدام تقنيات المراقبة المرورية مثل الرادارات والكاميرات على الطرق التي تكثر فيها الحوادث.

-تعديل الغرامات المالية المتعلقة بمخالفات السرعة القصوى على الطرق بحيث تتدرج وتزيد بمقدار التجاوز عن السرعة المحددة.

-تفعيل المواد القانونية الخاصة بالمخالفين لقواعد وأنظمة المرور،وتطبيق هده القوانين على الجميع دون استثناء.

-تكثيف الدورات المرورية على الطرق السريعة وتزويدها بالسيارات الحديثة وإدخال المراقبة الجوية لهده الطرق بصورة مستقرة.

-التشديد على استخدام معدات السلامة المجهزة في المركبة (أحزمة الأمان،طفاية الحريق،مقاعد للأطفال)

8-1-3التحديد المكاني للمواقع المرورية:ويكون من خلال:

-المتابعة اليومية لرصد الحوادث المرورية الخطيرة باستخدام خرائط النقاط التي توضح مواقع الحوادث وشدتها،والتي يمكن من خلالها تمييز المواقع التي تتكرر فيها الحوادث المرورية ونوع الإصابات باستخدام اللاصق الملون.

-الاستفادة من نظام المعلومات الجغرافية في تحليل الحوادث المرورية وعلاقتها المكانية.

8-1-4الإسعافات والتجهيزات الصحية:

-زيارة مراكز الإسعاف على الطرق السريعة بين المدن وتزويدها بالسيارات الحديثة الخاصة بمستلزمات الإسعافات الحديثة لحوادث المرور.

-رفع كفاءة المسعفين في التعامل مع حالات المصابين في حوادث المرور وتقديم المساعدة اللازمة في مكان الحادث.

-تجهيز المستشفيات بكل جديد وحديث لإسعاف المتضررين من الحوادث وكدا تزويد هده المستشفيات بالأطباء المتخصصين في مباشرة إصابات الحوادث المرورية.

8-2-خطة بعيدة المدى: تنطوي على عدة نقاط تساهم في تحسين مستوى السلامة المرورية. وفيها نجد:

8-2-1النقل الجماعي:

-دعم النقل العام بالحافلات خاصة داخل المدن الرئيسية ودلك بتقليل الاعتماد على النقل الخاص.

-منع الحافلات القديمة من العمل على خطوط النقل الجماعي بين الدول.

-الاهتمام بالنقل المدرسي في جميع المراحل التعليمية.

-إدخال شبكات النقل الحديثة في المدن مثل :المترو،ترامواي،الأنفاق.

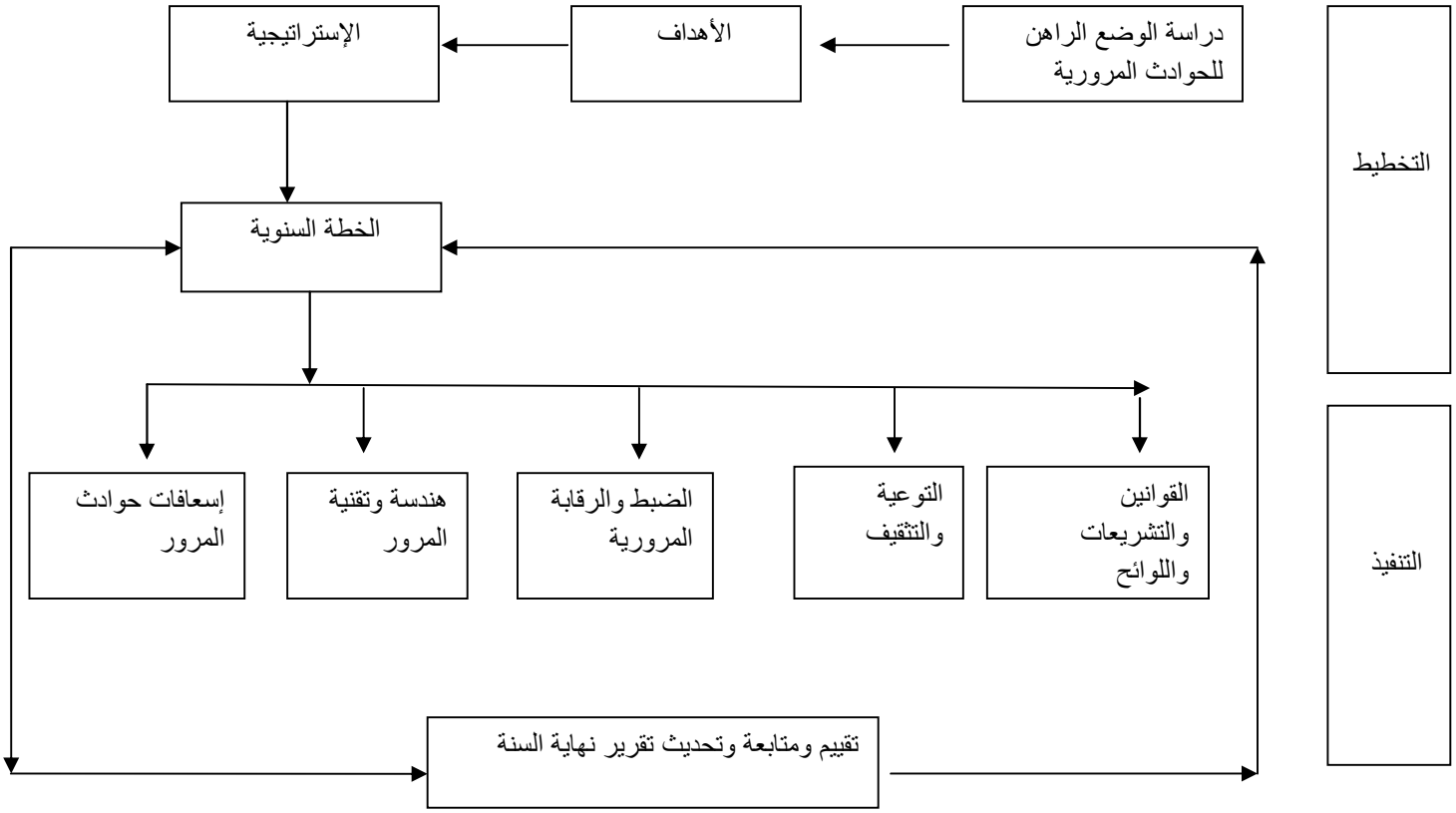
-إضافة شبكة حديثة للمواصفات بين المدن مثل:القطارات الكهربائية السريعة،وخطوط السكة الحديدية.

8-2-2شبكة الطرق:

-إعادة إنشاء الطرق التي تكثر فيها نسبة الحوادث.

-توسعة شبكة الطرق بإنشاء مواصلات جديدة تحتوي على أفضل المواصفات الفنية،وتخفيف الضبط على شبكة الطرق الحالية مثل:إنشاء الجزائر للطريق السيار شرق غرب ومساهمته في فك العزلة وتخفيف الضغط على الطرق.

شكل رقم (02): مخطط مقترح لمراحل استراتيجيات السلامة المرورية:



المصدر: (المطير،2006،ص185)

من خلال ما تطرقنا إليه في الإستراتجيات المقترحة للسلامة المرورية،يمكن أن نستنتج أن كلما كانت هناك توعية مرورية سواء للسائقين وحتى صيانة دورية للسيارات و الطرق ومحاولة تجديد الثقافة المرورية لدى كل فئات المجتمع نضمن الوقاية والسلامة وتفادي وقوع وارتفاع في حوادث المرور لهدا يجب احترام القوانين المرورية والتزود بالثقافة المرورية.

خلاصة الفصل:

في الأخير وبعد التحدث عن حوادث المرور يمكن القول أن حوادث المرور تمثل خطرا على الفرد سواء من الناحية الجسمية أو النفسية والمجتمع بمختلف جوانبه بعد التعرف طبعا على الأسباب العامة لحوادث المرور،حيث وجدنا أن الإنسان هو المتسبب الأول في وقوعها بعد مشاكل الطرقات والمركبة،بعدها تطرقنا إلى النظريات التي فسرت حوادث المرور وكيف أعطت كل نظرية تفسيرا،ومن ثمة عرفنا الآثار الوخيمة

التي تكون جراء حوادث المرور وما تتركه على الفرد والمجتمع،ومن ثمة قدمنا بعض الإستراتجيات التي تساعد على التخفيف من حوادث المرور وكيفية الوقاية منها.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:
الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الخامس:الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1-منهج الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

3- مجالات الدراسة

4-عينة الدراسة

5-خصائص عينة الدراسة

6-أدوات جمع البيانات

7-الأساليب الإحصائية

تمهيد:

بعد ما تطرقنا في الجانب النظري لمتغيرات الدراسة سنتطرق في هذا الفصل الى الجانب التطبيقي وما يحتويه من إجراءات متبعة وأساليب مستخدمة للحصول على النتائج وذلك من خلال عرض المنهج المتبع وفرضيات الدراسة بالإضافة الى عينة الدراسة مع عرض أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليلها.

1-منهج الدراسة:

ان لكل موضوع أو دراسة علمية منهجا خاصا يفرض على الباحث إتباعه لكي يحصل على نتائج قيمة.

يمكن تعريف المنهج: على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث وفي دراسته للمشكلة لاكتشاف الإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها البحث.**(شفيق،2001،ص26)**

وقد عرف عبد الرحمان بدوي المنهج بأنه"فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة اما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين.**(بوحوش،الذنيبات، 2001،ص99)**

وبما أن دراستنا الحالية تحاول الكشف عن مصدر الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية اعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي الذي يلائم موضوع الدراسة.

حيث يعرف بأنه ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف ما أو مجموعة بيم متغيريين أو بين مجموعة من المتغيرات.**(رشوان،2005،ص54)**

ويعتمد هذا المنهج بدرجة كبيرة على اختيار عينات مناسبة بسيطة أو عشوائية مساحية أو منحازة أو منتظمة،عمدية أو تطبيقية..... ويأخذ بالاعتبار الأبعاد الزمنية والمكانية للظاهرة وتحليل فعاليتها وفق العد والقياس.

2-الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن بحث يستهدف التعرف على المشكلة،ونقوم بها عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة أو عندما تكون المعلومات والمعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.**(جيدير،ب ت،ص27)**
حيث تهدف هذه الدراسة الى:
-التعرف على مدى ملائمة البنود لعينة البحث المتمثلة في شريحة السائقين.
-الوقوف على الصعوبات التي قد تعترض هذا البحث لتفاديها في الدراسة الأساسية.

-التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستعملة في الدراسة.

وبغرض تحقيق هذه الأهداف، تم تطبيق المقاييس في منتصف ماي 2021،إذ تم توزيع 30 نسخة من المقاييس الدراسة المتمثلة في:الضغط النفسي المدرك،استراتيجيات المواجهة على مجموعة من السائقين في ولاية المدية،حيث تلقينا بعض الصعوبات والمتمثلة في:

-قانون الدفعات الذي كان في الجامعة بسبب جائحة كورونا مما عرقل علينا التواصل مع أفراد العينة.

-الصعوبة في استرجاع المقاييس الذي كان بسبب غياب بعض أفراد العينة.

3-مجالات الدراسة:

المجال المكاني:تم إجراء هذه الدراسة على مجموعة من السائقين بولاية المدية.

المجال الزماني:تم تطبيق المقاييس في شهري ماي وجوان 2021

4-عينة الدراسة:

تعرف العينة هي: على أنها مجموعة جزئية ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة ولها خصائص مشتركة.**(أبو علام، ،2004،ص184)**

لقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية لأنها تحقق أهداف هذه الدراسة بشكل أفضل باعتبار أن السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور هم الأقدر على تقديم معلومات من مشكلة البحث وخلال اختيارنا لعينة البحث قمنا بما يلي:

1-تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والمتمثل في شريحة السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور.

2-تحديد حجم العينة،وبما أن حجم المجتمع الأصلي كبير ولا نملك إحصائيات حول السائقين ومن ثم فقد تم اختيار عينة 44سائقا.

3-بما أن عينة البحث تتوزع في كل القطر الجزائري فإننا فضلنا أخذ عينات من بعض بلديات ولاية المدية.

5-خصائص عينة الدراسة:

***توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب السن:**

جدول رقم(01) يبين توزيع أفراد العينة الأساسية حسب السن

	السائقين المرتكبين للحوادث		السائقين غير المرتكبين للحوادث		**المجموع**	
	ك	**%**	**ك**	**%**	**ك**	**%**
من 21- 30سنة	**18**	**40.90**	**08**	**18.18**	**26**	**59.09**
أكبر من 31سنة	**9**	**20.45**	**9**	**20.45**	**18**	**40.90**
المجموع	**27**	**61.35**	**17**	**38.63**	**44**	**100**

نلاحظ من خلال جدول رقم(01) أن المرتكبين للحوادث أكبر من غير المرتكبين،حيث نجد أن عدد المرتكبين أكبر من عدد غير المرتكبين في الفئة العمرية[21-30سنة] بنسبة[40.90%-18.18%] في حين أن الفئة العمرية[أكبر من 31سنة] كان عدد المرتكبين وعدد غير المرتكبين متساوي[20.45%-20.45%] وهذا يدل على أن فئة الشباب هم أكثر عرضة لارتكاب الحوادث وذلك فان الإفراط في السرعة والقيادة المصحوبة بالموسيقى والتدخين والاستعمال اليدوي للهاتف والتهور وكل هذا لإثبات ذواتهم ولفت الانتباه وهذا ما يؤدي الى ارتكاب حوادث المرور.

يلعب السن دورا مهما في ارتكاب الحوادث،فبالإضافة الى ارتباط سلوك المخاطرة بالجنس فقد وجد أنه يرتبط بالسن كذلك،وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات منها
وولات،كوجان،فلدستاين،كوجين،لادورسا،شوماخر Wldosa et kogan1961,Felsteain et Goggin,Ladosa et shomaker1988ارتباط ارتكاب الحوادث بالعمر. **الهريدي،2002)**،فالمخاطرة ترتبط بعمر الإنسان وتكون في قمتها في فترة المراهقة،كما أن المخاطرة تزيد عند الأقل من سن الثلاثين بالمقارنة بمن أكبر سنا،وقد توصلت بعض الدراسات الى أن المخاطرة ترتفع أكثر بين الطلاب الجامعيين في سن 25سنة،وتقل عند الطلاب من ذلك وعليه فكبير السن أكثر حذرا من صغير السن.
(السحار،2002،ص26-27)

***توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى التعليمي:**

جدول رقم (02) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى التعليمي

	السائقين المرتكبين للحوادث		السائقين غير المرتكبين للحوادث		**المجموع**	
	ك	**%**	**ك**	**%**	**ك**	**%**
أساسي	**2**	**4.54**	**2**	**4.54**	**4**	**9.09**
ثانوي	**7**	**15.90**	**6**	**13.63**	**13**	**29.54**
جامعي	**16**	**36.36**	**8**	**18.18**	**24**	**54.54**
دراسات عليا	**2**	**4.54**	**1**	**2.27**	**3**	**6.81**
المجموع	**27**	**61.34**	**17**	**74.97**	**44**	**100**

يتضح من خلال الجدول رقم (02)أن المرتكبين للحوادث أكبر من غير المرتكبين،حيث وجدنا أن عدد المرتكبين في المستوى الثانوي والجامعي والدراسات العليا أكبر من عدد غير المرتكبين على التوالي بنسبة[15.90%-13.63%] [36.36%-18.18%] [4.54%-2.27%]،أما بالنسبة للمستوى الأساسي فان عدد المرتكبين وعدد غير المرتكبين متساويان بنسبة[4.54%-4.54%]

ان مستوى التعليم المنخفض قد يساهم في ارتكاب الحوادث المرورية على خلاف المستوى المرتفع الذي يجعل السائق أكثر وعيا،ويقود سيارته بطريقة آمنة.

***توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية:**

جدول رقم (03) يبين توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية

	السائقين المرتكبين للحوادث		السائقين غير المرتكبين للحوادث		المجموع	
	ك	%	ك	%	ك	%
أعزب	20	45.45	5	11.36	25	56.81
متزوج	6	13.63	11	25	17	38.63
مطلق	1	2.27	0	0	1	2.27
أرامل	0	0	1	2.27	1	2.27
المجموع	27	61.35	17	38.63	44	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(03)أن المرتكبين للحوادث أكبر من غير المرتكبين،حيث نجد أن عدد المرتكبين أكبر من عدد غير المرتكبين بالنسبة للعزاب والمطلقين [45.45%-11.36%] [2.27%-0%] في حين أن عدد غير المرتكبين للحوادث أكبر من عدد المرتكبين بالنسبة للمتزوجين والأرامل[13.63%-25%] [0%-2.27%]،حيث توصلت دراسة لازورا وشوماخر Lasora et shoemaker 1988 الى ارتباط المخاطرة بعدم الزواج،وبالتالي فغير المتزوجين كانوا أكثر ارتكابا للحوادث من الذين يتمتعون بحياة اجتماعية مستقرة،وهذا ما أكدته دراسة تحليل الحوادث المرورية بمدينة الرياض من أن السائقين المتزوجين أقل تعرضا للحوادث من العزاب،حيث بلغت نسبة الحوادث التي نجمت عنها وفيات 6.43% من بينها 4.56% شباب أعزب**(الهريدي،2002،ص117)**

وهذا ما يدل على أن غير المتزوجين أكثر ارتكابا للحوادث من الذين يتمتعون بحياة اجتماعية مستقرة.

وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات منها دراسة ارثاو Atlhawe 1960 التي أكدت على أن الجامعيين أكثر حذرا عند اتخاذ قرار المخاطرة بالمقارنة بمن هم أقل في مستوى التعليم.

(الهريدي،2002،ص116-117)،كما أظهرت دراسات سعودية أن الشخص السعودي المتعلم أقل وقوعا في الحوادث من الأمي،وأنه كلما انخفض المستوى كلما كان أمام سلوكيات خطيرة في القيادة تجعل صاحبها أشد عرضة للخطر من غيره. **(الرشيدي،2010،ص22)**

ونفسر ارتفاع المرتكبين للحوادث عن غير المرتكبين بالنسبة للمستوى الجامعي راجع الى تعاملنا أكثر مع الطلبة الجامعيين وكذلك ضيق الوقت وقرب المسافة،حيث بينت دراسة ندى على أبا حسن وأحمد قاسم الزبير أن الشباب ذوي المستوى الثقافي المرتفع هم الأكثر تناول للمأكولات أثناء القيادة من الفئات العمرية الأخرى،والأكثر استخداما للهاتف النقال أثناء القيادة ثم فئة المستوى المتوسط ثم المنخفض.**(أبا حسن،الزبير،2007،ص370)** ونستنتج ان عدم التزام السائقين ذوي المستوى المرتفع بقوانين السياقة وعدم أخذ الحيطة والحذر قد يعرضهم لارتكاب الحوادث المرورية.

***توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الأقدمية في السياقة:**

جدول رقم(04) يبين توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الأقدمية في السياقة

	السائقين المرتكبين للحوادث		السائقين غير المرتكبين		المجموع	
	ك	%	ك	%	ك	%
1-5سنة	7	15.90	2	4.54	9	20.45
6-10سنة	12	27.27	8	18.18	20	45.45
11-15سنة	6	13.63	0	0	6	13.63
16-20سنة	2	4.54	6	13.63	8	18.18
21-25سنة	0	0	1	2.27	1	2,27
المجموع	27	61.34	17	38.62	44	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المرتكبين للحوادث أكبر من غير المرتكبين،حيث نجد أن عدد المرتكبين أكبر من عدد غير المرتكبين بالنسبة للسائقين الذين لديهم أقدمية من(1-5سنة) (6-10سنة) (11-15سنة) على التوالي:[15.90%-4.54%] [27.27%-18.18%][13.63%-0%] وهذا راجع لقلة الخبرة التي تجعل السائق لا يتحكم بالشكل اللائق في المركبة أو في الأشياء الأخرى التي قد تعترضه في الطريق،ولا يتمكن من تفاديها،وهنا ما يؤدي لارتكاب الحوادث،في حين أن غير المرتكبين أكبر من المرتكبين بالنسبة للسائقين الذين لديهم أقدمية[16-20سنة] [21-25سنة] على التوالي:[4.54%-13.63%] [0%-2.27%] ويعود ذلك الى الخبرة الطويلة في السياقة،كما أن هذه الفئة تكون أكثر وعيا واحتراما للقوانين وأقل تهورا.

تساهم الخبرة أقل من سنة في ارتكاب حوادث المرور من خلال عدم أخذ الحيطة والحذر بالإضافة الى قلة الخبرة لديهم،فقد دلت بعض الدراسات التي أجريت في كل من انجلترا والولايات المتحدة الأمريكية، على أن لقلة الخبرة دور كبير في الحوادث التي ارتكبها السائقون ممن تقل خبرتهم عن 5سنوات،تزيد بمقدار 36%عن الحوادث التي وقع فيها من تتراوح خبرتهم بين 5و10سنوات.**(بوظريفة واخرون،2010)**

لقد وجد فيشر Ficher أن معدل الحوادث يتناسب تناسبا عكسيا مع الخبرة،فكلما زادت الخبرة قلت الحوادث،وكلما قلت الخبرة.**(ناهي،2016،ص192)**

***توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب ساعات السياقة في اليوم:**

جدول رقم (05) يبين توزيع أفراد العينة الأساسية حسب ساعات السياقة في اليوم

	السائقين المرتكبين للحوادث		السائقين غير المرتكبين للحوادث		المجموع	
	ك	%	ك	%	ك	%
ساعتين	3	6.81	5	11.36	8	18.18
3ساعات	8	18.18	4	9.09	12	27.27
4 ساعات	3	6.81	4	9.09	7	15.90
5ساعات	2	4.54	1	2.27	3	6.81
6ساعات	11	25	3	6.81	14	31.81
المجموع	27	61.34	17	38.62	44	100

نستنتج من خلال الجدول رقم (05)أن المرتكبين للحوادث أكبر من غير المرتكبين للحوادث،حيث نجد أن عدد المرتكبين أكبر من عدد غير المرتكبين بالنسبة للمدة من 3ساعات– 5 ساعات– 6 ساعات [18.18%–9.09%] [4.54%–2.27%] [25%–6.81%]،في حين أن عدد غير المرتكبين أكبر من عدد المرتكبين حسب عدد ساعات السياقة في اليوم كما يلي:[ساعتين،4ساعات]بنسبة[6.81%–11.36 %] [6.81%–9.09] حيث يرتبط ارتكاب الحوادث المرورية بعدد ساعات القيادة في اليوم،فكلما زادت ساعات السياقة كلما ارتفع عدد المرتكبين لحوادث المرور.

وقد أظهرت دراسة ايلي (Elie,1986) وجود علاقة ايجابية بين التعرض للحوادث وضغوط العمل،فطول ساعات العمل،والأعباء الوظيفية قد تؤدي الى زيادة احتمال تعرضهم لحوادث المرور أثناء الذهاب للمنزل بعد نهاية العمل أكثر من غيرهم.**(منصور،2009،ص65)**

بينت دراسة ميجيل،لويس Miguel&uis,2005 ان استخدام الهاتف الخلوي،وسماعات الأذن، وكذلك وجود شخص جالس بجانب السائق من أهم العوامل التي تؤدي الى تشتيت الانتباه أثناء قيادة السيارة.**(منصور،2009،ص66–68)**

6-أدوات جمع البيانات:

نقصد بأدوات البحث تلك الوسائل العلمية التي يستخدمها الباحث في عملية جمع المعلومات والبيانات الخاصة بموضوع الدراسة التي يقوم بها.

حيث اعتمدنا في هذا البحث على استمارة معلومات ومقياس الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة كأدوات لجمع المعلومات الخاصة بهذه الدراسة سنتطرق لهما بالتفصيل فيما يلي:

6-1-استمارة معلومات:

هي عبارة عن نموذج يضم مجموعة من الأسئلة،توجه الى الأفراد بهدف الحصول على بيانات معينة،وتعتبر أكثر أدوات جمع البيانات استخداما وشيوعا في الدراسات الاستطلاعية الكشفية والوصفية.**(أبوشنب،2004،ص92)**

وتحتوي استمارة البيانات على المعلومات التالية:

*السن.

*الجنس.

*المستوى التعليمي.

*الحالة الاجتماعية.

*نوع رخصة السياقة.

*الأقدمية في السياقة.

*التعرض للحوادث من عدمه.

*تلقي العقوبات من عدمه.

*ساعات السياقة في اليوم.

*ساعات النوم في اليوم.

6-2-مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن cohen :

يسمح سلم الضغط المدرك Perceived stress scale de cohen et all 1983(Pss14) بتقييم الأهمية التي يدرك بها الفرد الوضعية الحياتية عموديا كمهددة لكيانه ومستحيل التحكم فيها والتنبؤ بها.

(schwentzer et dantzer,1994,p56)

هناك ثلاث صياغات للسلم المدرك وهي:((pss10)،(pss4)،(pss14)

واستعملنا في هذا البحث الصياغة الأولى(pss14)والتي تحتوي على 14 بندا وقد اخترناه دون غيره لإمكانية تطبيقه بسرعة وتوفير الجهد والوقت وكذا إمكانية تطبيقه على البيئة الجزائرية.

6-2-1-كيفية تطبيق المقياس:

يقدم الباحث التعليمة الخاصة بالمقياس للفرد الذي سيطبق عليه المقياس كما يلي:

* أسئلة مختلفة ستطرح عليك الآن تتعلق بإحساساتك وأفكارك في الشهر الماضي،في كل مرة سيطلب منك الإشارة الى ما شعرت به في الشهر الأخير.

* حتى وان كانت الأسئلة مقاربة،إلا أن هناك اختلافات بينها وكل سؤال يجب اعتباره كسؤال مستقل عن الأخر،وأفضل طريقة هي الإجابة بسرعة قدر الإمكان،ولا تحاول حساب عدد المرات التي شعرت فيها بإحساس أو بأخر.

* ولكن أشر فقط الى الإجابة التي تبدو لك أقرب للواقع ما بين الاختيارات الخمسة:

- إطلاقا
- نادرا
- أحيانا
- غالبا
- دوما

* ضع العلامة (X) في الخانة المناسبة.

6-2-2كيفية تقييم المقياس:

يحتوي الضغط المدرك (pss14) على 14 بندا مرقما من 1الى 14 منها سبعة تتضمن الإحساسات والأفكار الايجابية وهي البنود(4-5-6-7-9-10-13) وتنقط من 5الى1 والباقية تحمل أفكار سلبية وتنقط من1الى5

والجدول التالي يبين بنود المقياس:

	الإحساسات والأفكار السلبية التكرار 1-2-3-8-11-12-14	الإحساسات والأفكار الايجابية 4-5-6-7-9-10-13
إطلاقا	53	6
نادرا	25	23
أحيانا 4	45	27
غالبا	25	47
دوما	04	29

جدول رقم(06) يبين تنقيط بنود مقياس الضغط النفسي المدرك

وبعد تنقيط السلم يتم جمع النقاط المتحصل عليها للحصول على الدرجة الكلية للمقياس،والتي تتراوح ما بين (14درجة و65 درجة)

وقد تم تصنيف هذه الدرجات الى ثلاثة مستويات وذلك حسب الجدول التالي:

الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	**مستوى الضغط النفسي**
من 00 الى 22	منخفض
من 23 الى 46	متوسط
من 47 الى 70	مرتفــع

جدول رقم(07) يبين تصنيف درجات الضغط النفسي المدرك

6-2-3الخصائص السيكومترية للمقياس:

-الصدق:

أ-صدق ارتباط البنود بالدرجة الكلية:

وبالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون بين بنود المقياس مع الدرجة الكلية، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

البنود	**معامل الارتباط**	**البنود**	**معامل الارتباط**
1	0.536*	**8**	0.337
2	0.418	**9**	0.575
3	0.674	**10**	0.359
4	0.219	**11**	0.537

5	0.462	**12**	0.663
6	0.369	**13**	0.427
7	0.366	**14**	0.356

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم معاملات ارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.219 و 0.663) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01).وبالتالي مقياس الضغط النفسي صادق

-الثبات:

أ-طريقة معامل ألفا لكرونباخ

جدول رقم(08): يبين نتائج حساب معامل الارتباط ألفا لكرونباخ

	قيمة معامل الارتباط
مقياس الاحتراق النفسي	**0.931**

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بلغت (0.931) وهي قيمة عالية مما يدل على ثبات المقياس.وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

6-3- مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان Paulhan et all:

قام كل من لازاروس وفو لكمان Lazaros et folkman بمقابلات عيادية وإحصاء مختلف الأساليب التي يستعملها الأفراد في التعامل مع مختلف الوضعيات الضاغطة،وتوصلوا الى وجود نقطتين هما:

- استراتيجيات التعامل المركزة على حل المشكل.
- استراتيجيات التعامل المركزة على حل الانفعال.

في حين توصل سيلي وآخرون Selye et all 1985 الى وجود شكلين من الاستراتيجيات:

*المواجهة المتجنبة * المواجهة اليقظة

وقد تم بناء عدة سلالم لتقييم استراتيجيات التعامل حسب النمطين الموضوعين من طرف وفولكمان ولازاروس:

1/**النسخة الأولى:** وفولكمان ولازاروس Faulkman et Lazarus 1985 التي تحمل عنوان the ways of coping cheek List(w.c.c.r) المتكون من 64 بندا يحتوي على ثمانية سلالم فرعية هي:

1-حل المشكل.

2-روح المقاومة وتقبل المواجهة.

3-أخذ الاحتياط وتصغير التهديدات.

4-إعادة التقييم الايجابي.

5-التأنيب الذاتي.

6-الهروب والتجنب.

7-البحث عن الدعم الاجتماعي.

8-التحكم في الذات.**(Graziani et all,1998,p101-111)**

2/النسخة الثانية:وهي النسخة المختصرة لفيتاليانو وآخرونVitaliano et al 1985 تحمل نفس التسمية إلا أنها تتكون من 42 بندا،وتحتوي على خمسة سلالم فرعية وهي:

1-حل المشكل.

2-التأنيب الذاتي.

3-إعادة التقييم الايجابي.

4-البحث عن الدعم الاجتماعي.

5-التجنب.

3/ النسخة الثالثة: وفيها قامت بولهان وجماعتها Paulhan et all 1984 بتكييف النسخة المختصرة لفيتاليانو

Vitaliano،وثم إبقاء 29 بندا وتحتوي على خمسة سلالم فرعية هي:

1-حل المشكل.

2-البحث عن الدعم الاجتماعي.

3-التجنب مع التفكير الايجابي.

4-إعادة التقييم الايجابي.

5-التأنيب الذاتي.

6-2-1كيفية تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة:

يطبق مقياس بولهان وجماعتها بصورة فردية أو جماعية.**(شنوحي،2008،ص58)**

التعليمة:نتبع التعليمة التالية:

1-صف موقف مؤثر عشته خلال الأسابيع الأخيرة(موقف قد مسك بالأخص أو ازعجك)

2-حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي سببه لك ذلك الموقف.

☐ منخفض ☐ متوسط ☐ مرتفع

وذلك بوضع علامة 0 الى الإستراتيجية الموالية أن كنت قد استعملتها أو لم تستعملها في مواجهته للموقف، علما

بأن هذه الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند(1)الى البند(29)ويجيب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من(4)احتمالات وهي(نعم،الى حد ما نعم،لا،الى حد ما لا)

كيفية التنقيط: يتم التنقيط وفق سلم متدرج من 1الى4 وهو تنقيط معتمد في كل البنود ماعدا البند15 فيكون تنقيطه على العكس من الأول أي من4الى1

	كل البنود	البند15
لا	04	04
الى حد ما لا	03	03
نعم	02	02
الى حد ما نعم	01	01

المصدر :(طيبي،2005،ص209)

جدول رقم(09)يبين كيفية تنقيط المقياس

التوقيت:لا يتم وضع وقت محدد للإجابة على أسئلة المقياس مع مراعاة ألا تطول مدته بشكل مبالغ فيه.

تكييف المقياس:لقد تم تكييف المقياس بما يتناسب مع البيئة الجزائرية من طرف باحثين في علم النفس وعلوم التربية و الأرطفونيا تحت إشراف الأستاذ باشن سنة 1998 بالجزائر.**(طيبي،2005،ص209)**

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:يعتبر الصدق من الخصائص المهمة والتي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات فعندما يريد الباحث تصميم اختبار معين فلا بد أن تكون هناك ظاهرة سلوكية معينة يقيسها.

فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها.

قامت الباحثة طيبي سهام بجامعة باتنة بحساب ثبات المقياس بالاعتماد على طريقة التجزئة النصفية حيث وصل الى (0.60) وبعد تصحيحه بتطبيق معادلة سبيرمان وبراون وصل الى (0.70) وهي قيمة دالة على ثبات المقياس.

كما قامت بحساب الصدق التمييزي(ت=6,087)وبالرجوع الى قيمة ت المجدولة التي بلغت(ت=3.06)عند مستوى دلالة 0.01 وبدرجة حرية2 ،ن=2 وهي قيمة دالة على وجود فروق بين المجموعتين في استراتيجيات المواجهة ومنه فالمقياس يعتبر صادقا فيما يقيسه.**(طيبي،2005،ص209)**

وقد اعتمدنا في هذا البحث على الصورة الأخيرة المختصرة والمكيف لبولهان Paulhanوالمتكونة من 29 بندا والجدول التالي يبين كيفية تصحيحه:

استراتيجيات التعامل المركزة على حل المشكل		استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال		
حل المشكل	السند الاجتماعي	التجنب مع التفكير الايجابي	إعادة التقييم الايجابي	تأنيب الذات
-1-4-6-13-16 18-24-27	21-23-3-10-15	-7-8-11-17 19-22-25	-9-12-23 2-5	-20-26-29 14
المجموع:		المجموع:		

جدول رقم(10) يبين كيفية تصحيح مقياس استراتيجيات التعامل.

7-الأساليب الإحصائية:

استعان الباحث في المعالجة الإحصائية للبيانات بنظام(spss)،حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T.tast
- معامل الارتباط بيرسون
- ألفا لكرونباخ

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل الى الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي والتي شملت منهج الدراسة وكذلك الدراسة الاستطلاعية،عينة الدراسة ثم تليها مجالات الدراسة والأدوات المستعملة مع ذكر أهم الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة البيانات

الفصل السادس:عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

تمهيد

1-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

2-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

تمهيد:

بعد أن تطرقنا لأهم الإجراءات الميدانية،سنتطرق في هذا الفصل الى عرض وتحليل وتفسير النتائج المتوصل إليها وهذا من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها،وذلك من أجل التوصل الى النتائج التي نبرهن بها صحة الفرضيات المطروحة.

1- عرض نتائج فرضيات الدراسة:

1-1-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وإستراتيجية التعامل لدى السائقين.

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون.

المقياس	معامل الارتباط بيرسون "p"	الدلالة الإحصائية"sig"	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	0.606**	0.000	0.05
إستراتيجية التعامل			

من خلال الجدول رقم(10) وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الضغط النفسي وإستراتيجية التعامل قدرت قيمته بـ(0.606) وهو ارتباط قوي موجب بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05). ومنه نقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد علاقة طردية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وإستراتيجية التعامل لدى السائقين، وهذا يعني كلما زاد الضغط النفسي كلما زادت إستراتيجية التعامل معه سواء كانت مركزة على الانفعال أو حل المشكل .

وهدفت دراسة **راجية بن علي،سامية شرفة،مفيدة بن حفيظ(2013)** الى الكشف عن أهم مصادر الضغوط المادية والبشرية التي تواجه السائقين وكذا إستراتيجية مواجهتها لدى سائقي المركبات بولاية باتنة وأسفر النتائج أن أهم مصادر الضغوط المادية تنحصر في وضعية الطرقات أولا ثم وضعية المركبات،ثم أمن الطرقات،أما مصادر الضغوط البشرية فهي عدم احترام قانون المرور وغياب الثقافة المرورية.

وتختلف مع نتائج دراسة خضرة حديدان(2014) التي هدفت الى معرفة مستوى الإجهاد لدى السائقين وأهم المصادر المهنية للإجهاد وأسفرت النتائج على أن السائقين يعانون من مستوى إجهاد متوسط الى ضعيف و تتمثل أهم المصادر المهنية للإجهاد في:تعارض الأدوار،أخطار المهنة،الحوافز،أما البيئة المادية للعمل،طبيعة العمل،علاقات مع الآخرين فكانت أقل جهدا.**(حديدان،2014،ص474)**

دراسة كينج King(1991): والتي هدفت الى أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط لدى أفراد العينة وتوصلت النتائج الى أن الذكور أكثر ميلا لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب. كما أسفرت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين إستراتيجية كل من الهروب والتجنب وتحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي.**(أسيا مقدم،ص10)**

بينت بعض الدراسات على وجود"علاقة وطيدة بين سرعة الغضب وكل من عدد مخالفات السير وعدد احتمال مخالفة السير".تبين كذلك أن السائقين ذوي السجل الأكبر في الاصطدامات ومخالفة قوانين السير هم أيضا يسجلون أكبر قدر من العدوانية والاعتداءات.

يبدي السائقون سريعة الغضب نوبات غضب حادة ويظهرون ميلا الى الاعتداءات والسلوك الخطر في ممارسة قيادتهم اليومية ومخالفات في القيادة.**(بوطبال،2012،ص318-332)**

وهذا ما توصلت إليه دراسة **كوبازا(2003)**هدفت الى معرفة بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط وذلك على عينة مكونة من 76 فرد تتراوح أعمارهم بين 40-49وأوضحت أن الأشخاص الأكثر صلابة الأقل تعرضا للضغوط وأنهم أكثر صمودا وانجازا وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا،كما أنهم أكثر مرونة وكفاية واقتدار وواقعية.**(خشاشي واخرون،2019،ص8).**

1-2-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي المدرك.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

الضغط النفسي / الحادث	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
مرتكب	27	56.3333	8.19298	3.330	42	0.002	0.05	دالة
غير مرتكب	17	36.4706	10.31525					

جدول رقم (11): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test)

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة السائقين المرتكبين لحوادث المرور فيما يخص الضغط النفسي تقدر بـ(56.3333) وبانحراف معياري قدر بـ (8.19298)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لفئة السائقين الغير مرتكبي لحوادث المرور فيما يخص الضغط النفسي والتي قدرت بـ (36.4706) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (10.31525)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(3.330) عند درجة حرية (42)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.002)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05). وبالتالي نستنتج أنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة في الضغط النفسي لدى السائقين تعزى لمتغير ارتكاب الحادث ولصالح مرتكبي حوادث المرور، بمعنى ان المرتكبين لحوادث المرور اكثر ضغطا من غير المرتكبين ، وهذا يعني أن ضغوطهم النفسية تساهم في ارتكابهم للحوادث المرورية .

فحالة السائق النفسية تلعب دورا كبيرا في ارتكاب الحوادث المرورية وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات ، حيث توصلت **دراسة ايلي(Elie,1986)**على عينة مكونة من (36)فردا أقروا بأنهم تعرضوا لحوادث المرور ،وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التعرض للحوادث وضغوط العمل،حيث ذكر هؤلاء الأفراد أن هذه الحوادث كانت بسبب طول ساعات العمل،والأعباء الوظيفية(مركز ضبط خارجي)يتضح من العرض السابق أن أعباء العمل،أو ساعات العمل تزيد من مستوى الضغوط الواقعة على أصحاب الضبط الخارجي،وربما يؤدي ذلك الى زيادة احتمال تعرضهم لحوادث لمرور أثناء الذهاب للمنزل بعد نهاية العمل أكثر من غيرهم،

واتضح من خلال دراسة **روبرت،كريستين(Robert&kristen,1986)**أن ذوي الضبط الداخلي لديهم درجة مرتفعة من الشعور بالكفاءة الذاتية،وانخفاض الضغوط والتعرض للحوادث.وان ارتفاع مستوى المشقة،أو الضغوط لدى أصحاب مركز الضبط الخارجي ربما يؤهلهم أكثر من غيرهم للوقوع في الحوادث بشكل عام،وحوادث المرور بشكل خاص.**(منصور،2009،ص65-66)**

وكذلك دراسة **قاشي محمد(2013)**ان سائقي الشاحنات يتعرضون لضغط نفسي وقلق كبيرين وخاصة المسافات الطويلة مما يؤدي بهم الى الوقوع في سلوكات غير آمنة.**(قاشي،2013،ص77)**

كما تناولت دراسات أخرى العلاقة بين كل من الضغوط والإجهاد النفسي والوقوع في حوادث لمرور،أمثال دراسة **نيتيجال،وليامز(Nightingal&williams,2000)**حول الاتجاه نحو التعبير الانفعالي،ودوره في التنبؤ بالاضطرابات التالية للصدمة،وبينت الدراسة أن الذين تعرضوا لحوادث المرور عانوا من الاضطرابات التالية للصدمة كما حصلوا على درجات مرتفعة في بعض المشاعر السلبية والسيطرة.

وفي السياق نفسه،أثبتت **دراسة ديفينباشر،ريتشارديس(Diefenbaker & Richards,2002)**ان انشغال عقل السائق وتفكيره بشكل زائد نتيجة الضغوط اليومية التي يواجهها تؤدي إلى انخفاض قدرته على الرؤية الجيدة للسيارات التي تسير على الطريق،وكذلك تنخفض قدرته على الاستجابة السليمة أثناء القيادة.**(منصور،2009، ص65-66)** ، إضافة **لدراسة خالدي عبد الكامل وعمار قاسمي(2018):** التي تناولت الأسباب النفسية لحوادث المرور –من وجهة نظر سائقي الأجرة- دراسة ميدانية على عينة من سائقي سيارات الأجرة لمدينة باتنة،وهدفت الى محاولة الكشف عن الأسباب النفسية لحوادث المرور من وجهة نظر سائقي الأجرة ومن أهم النتائج التي كشفت عنها الدراسة زيادة مستوى القلق والضغط النفسي لدى السائق من أحد مسببات وقوع حوادث المرور.**(خالدي،قاسمي ،2018،ص163)**

في حين **هارت،هانكس،بوجنر،ميليس،ايسيلمان(Hart,Hanks,Bogner,Millis & Esselman)** دراسة حول إصابات المخ،وعلاقتها بالحالة الانفعالية،والشخصية المسؤولة عن التعرض للحوادث، حيث أثبتت الدراسة وجود علاقات ايجابية بين القلق،والكآبة،والمخاوف،وعدم الرضا عن الحياة،والضغوط النفسية الحادة،والتعرض للحوادث،وتنطبق هده النتيجة على الأشخاص الذين يدركون أن الأحداث البيئية هي السبب في ظهور تلك المشاعر،في حين كانت أقل لدى أصحاب الضبط الداخلي.**(منصور،2009،ص66)** ،وأيدت ذلك **دراسة باناين(pannain,1995)** بأن المتسببين في حوادث المرور يتسمون بخصائص سلبية،منها:سرعة الغضب والعدوانية،وفقد المودة،والسيكوباتية.

أشارت **دراسة جيمس ليون(1998)james Lean** أن 50 ألف يموتون كل عام إضافة الى ثلاثة ملايين جريح وهكذا عاما وراء عام،وذلك نتيجة الضغوط والمشقة التي يواجهها السائقون،وكذلك نتيجة للحالة المزاجية غير العادية التي تنتاب السائقين.**(أبو النيل،2005،ص360)**

وأضافت **دراسة لوي نسين(Lowenstien,1997)**أن الضغوط النفسية الناتجة عن أعباء العمل تزيد مما يطلق عليه سلوك قيادة السيارة العدواني،ومن مظاهره:انفعال الغضب كما يظهر في إطلاق نفير السيارة بصوت مرتفع والتعدي على السائقين الآخرين،بالسب، أو الضرب،وربما تعرضهم لحوادث مرورية.**(منصور،2009،ص76)**

كما توصلت **دراسة ديفينباشر،فيلتي،ريتشارديس،لينش (Diefenbaker,Filetti,Richards, lynch&ottin,2003)** الى أن الذين يقودون سياراتهم وهم في حالة انفعال شديد،يقودون بشيء من التهور والمخاطرة متجاوزين السرعة المسموح بها على الطريق،ولا يحترمون قواعد المرور ،مما قد يعرضهم للحوادث.**(منصور،2009،ص76)** ، كما انتهت دراسة **ناهرو،جين 2006,(Naohiro&jun)**الى وجود علاقة بين الحالة الانفعالية والمزاجية للسائق،والتعرض لحوادث المرور.**(منصور،2009،ص76)**

توصلت **دراسة ديفنباشير،ريتشادز(Diefenbaker& Richards,2002)** والتي ترى أن الضغوط اليومية التي يواجهها الفرد تؤدي الى انخفاض قدرته على الاستجابة السليمة أثناء قيادة السيارة،مما يزيد احتمال تعرضه للحوادث.**(منصور،2009،ص78)**

1-3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتيجيات التعامل.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (12): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test)

إستراتيجية التعامل / الحادث	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
مرتكب	27	60.8118	7.68536	2.893	42	0.006	0.05	دالة
غير مرتكب	17	55.0588	7.72064					

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة السائقين المرتكبين لحوادث المرور فيما يخص إستراتيجية التعامل تقدر بـ(60.8118) وبانحراف معياري قدر بـ (7.68536)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لفئة السائقين الغير مرتكبي لحوادث المرور فيما يخص إستراتيجية التعامل

والتي قدرت بـ (55.0588) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (7.72064)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(2.893) عند درجة حرية (42)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.006)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05). وبالتالي نستنتج أنه تحققت الفرضية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية التعامل لدى السائقين تعزى لمتغير ارتكاب الحوادث ولصالح مرتكبي حوادث المرور، بمعنى أن المرتكبين لحوادث المرور أكثر استعمالا لاستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال من غير المرتكبين ، وهذا يعني أن الاستراتيجيات المركزة على الانفعال تساهم في ارتكابهم للحوادث المرورية من خلال إلقاء اللوم على الاخرين ووضع نفسه وضع الضحية في حين الاستراتيجيات المركزة على حل المشكل تساعد على اتخاذ ردة فعل صحيحة وقرارات سليمة في القيادة .

وهذا ما توصلت إليه **دراسة كوبازا(2003) بهدف** معرفة بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط وذلك على عينة مكونة من 76 فرد تتراوح أعمارهم بين 40-49وأوضحت أن الأشخاص الأكثر صلابة الأقل تعرضا للضغوط وأنهم أكثر صمودا وانجازا وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا،كما أنهم أكثر مرونة وكفاية واقتدار وواقعية.**(خشاشي واخرون،2019،ص8)**

وهدفت **دراسة راجية بن علي،سامية شرفة،مفيدة بن حفيظ(2013)** الى الكشف عن أهم مصادر الضغوط المادية والبشرية التي تواجه السائقين وكذا إستراتيجية مواجهتها لدى سائقي المركبات بولاية باتنة وأسفر النتائج أن أهم مصادر الضغوط المادية تنحصر في وضعية الطرقات أولا ثم وضعية المركبات،ثم أمن الطرقات،أما مصادر الضغوط البشرية فهي عدم احترام قانون المرور وغياب الثقافة المرورية.وتختلف مع نتائج دراسة خضرة حديدان(2014) التي هدفت إلى معرفة مستوى الإجهاد لدى السائقين وأهم المصادر المهنية للإجهاد ، وأسفرت النتائج على ان السائقون يعانون من مستوى إجهاد متوسط إلى ضعيف، وتتمثل أهم المصادر المهنية للإجهاد في تعارض الأدوار،أخطار المهنة،الحوافز،أما البيئة المادية للعمل،طبيعة العمل،علاقات مع الآخرين فكانت أقل جهدا.**(حديدان،2014،ص474)**

كما توصلت دراسة **تيركو Turcott(1986)** ان العمليات المعرفية وخاصة منها حل المشكلات أهمية كبيرة في مواجهة الضغوط النفسية في المجال المهني من حيث أن هذه الوظيفة تتضمن عمليات متلاحقة ومنظمة من طرف الفرد تبدأ بتحديد العناصر المسببة للضغوط وتحديد وضبط الحد الأقصى لمقاومته ثم تكوين وتقييم أولي للحلول الممكنة ومن ثم اتخاذ القرار والتنفيذ،حيث تتجلى هنا نتائج القدرة الابتكارية لدى الفرد غير أن هذه السيرورة مرتبطة من الناحية العملية بالشروط البيئية للعمل والعناصر المتاحة في الوسط المهني**(خنيش،2009،ص22)**.

وتوصلت دراسة فولكمان(1987)Folkman s et al إلى أن الراشدين الأكبر سنا كانوا أكثر احتمالا للاعتماد على الأسلوب الاقدامي خاصة إعادة التقييم الايجابي للمشكل وكذلك أكثر استخداما للتجنب

التكيفي كما كانوا أقل احتمالا لاستخدام عمليات التكيف الاقدامي السلوكي كالبحث عن المعلومات والمساعدة الاجتماعية.**(خنيش ليلي،2009،ص23)**، **و** توصلا كل من **جهنسون وسرازن Sarason & Johnson(1979)** إلى أن الدعم الاجتماعي يساهم في التخفيف في حدة وتنوع أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد وأنها تعتبر من أهم المقومات في تخفيف الآثار السلبية الناجمة عن هذه الأحداث.**(خنيش،2009،ص21)** ، **وهدفت دراسة كينج King(1991)** الى أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط لدى أفراد العينة وتوصلت النتائج الى أن الذكور أكثر ميلا لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب، كما أسفرت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين إستراتيجية كل من الهروب والتجنب وتحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي.(**مقدم،ص10)**

الاستنتاج العام:

تمحور الهدف الأساسي للدراسة حول محاولة معرفة أثر الضغط النفسي واستراتجيات المواجهة لدى السائقين بولاية المدية وتم استخدام المنهج الوصفي ، وبعد اختبار فرضيات البحث تم التوصل إلى النتائج التالية:

تحقق الفرضية الأولى: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي المدرك واستراتجيات المواجهة عند السائقين.

تحقق الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي.

تحقق الفرضية الثالثة:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتجيات المواجهة.

حيث توصلت دراسة**Diefenbaker & Richards,2002** ان انشغال عقل السائق وتفكيره بشكل زائد نتيجة الضغوط اليومية التي يواجهها تؤدي الى انخفاض قدرته على الرؤية الجيدة للسيارات التي تسير على الطريق،وكذلك تنخفض قدرته على الاستجابة السليمة أثناء القيادة.**(منصور،2009، ص65-66)**

كما تناولت دراسات أخرى العلاقة بين كل من الضغوط والإجهاد النفسي والوقوع في حوادث لمرور،أمثال دراسة **نيتيجال،وليامز(Nightingal&williams,2000)**حول الاتجاه نحو التعبير الانفعالي،ودوره في التنبؤ بالاضطرابات التالية للصدمة،وبينت الدراسة أن الذين تعرضوا لحوادث المرور عانوا من الاضطرابات التالية للصدمة كما حصلوا على درجات مرتفعة في بعض المشاعر السلبية والسيطرة.

إضافة لدراسة **خالدي عبد الكامل وعمار قاسمي(2018):** التي تناولت الأسباب النفسية لحوادث المرور –من وجهة نظر سائقي الأجرة– دراسة ميدانية على عينة من سائقي سيارات الأجرة لمدينة باتنة،وهدفت الى محاولة الكشف عن الأسباب النفسية لحوادث المرور من وجهة نظر سائقي الأجرة ومن أهم النتائج التي كشفت عنها الدراسة زيادة مستوى القلق والضغط النفسي لدى السائق من أحد مسببات وقوع حوادث المرور.**(خالدي،قاسمي ،2018،ص163)**

كما بينت بعض الدراسات على وجود"علاقة وطيدة بين سرعة الغضب وكل من عدد مخالفات السير وعدد احتمال مخالفة سير".تبين كذلك أن السائقين ذوي السجل الأكبر في الاصطدامات ومخالفة قوانين السير هو أيضا يسجلون أكبر قدر من العدوانية والاعتداءات.

يبدي السائقون سريعة الغضب نوبات غضب حادة ويظهرون ميلا الى الاعتداءات والسلوك الخطر في ممارسة قيادتهم اليومية ومخالفات في القيادة.**(بوطبال،2012،ص318-332)**

وكذلك دراسة **قاشي محمد(2013)**إن سائقي الشاحنات يتعرضون لضغط نفسي وقلق كبيرين وخاصة المسافات الطويلة مما يؤدي بهم الى الوقوع في سلوكات غير آمنة.**(قاشي،2013،ص77)**

وهدفت دراسة **راجية بن علي،سامية شرفة،مفيدة بن حفيظ(2013)** الى الكشف عن أهم مصادر الضغوط المادية والبشرية التي تواجه السائقين وكذا إستراتيجية مواجهتها لدى سائقي المركبات بولاية باتنة وأسفر النتائج أن أهم مصادر الضغوط المادية تنحصر في وضعية الطرقات أولا ثم وضعية المركبات،ثم أمن الطرقات،أما مصادر الضغوط البشرية فهي عدم احترام قانون المرور وغياب الثقافة المرورية.وتختلف مع نتائج دراسة خضرة حديدان(2014) التي هدفت الى معرفة مستوى الإجهاد لدى السائقين وأهم المصادر المهنية للإجهاد وأسفرت النتائج على: يعاني السائقين من مستوى إجهاد متوسط الى ضعيف و تتمثل أهم المصادر المهنية للإجهاد في:تعارض الأدوار،أخطار المهنة،الحوافز،أما البيئة المادية للعمل،طبيعة العمل،علاقات مع الآخرين فكانت أقل جهدا.**(حديدان،2014،ص474)**

ولقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج ذات علاقة بخصوصيات البيئة الجزائرية من خلال الإحصائيات والدراسات السابقة بالإضافة إلى الملاحظات والمقابلات التي أجريت أثناء تطبيقنا لمقاييس الدراسة نوجزها في العناصر التالية:

*أكثر الشرائح العمرية تعرضا للحوادث هم الشباب.

*أكثر العناصر تسببا في حوادث المرور هم السائقين.

*أسباب حوادث المرور متعددة وكثيرة وفي أغلبها العنصر البشري هو المتسبب الرئيسي.

*أكثر اثار حوادث المرور هي الآثار البشرية.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن القول أنه توجد علاقة بين الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى السائقين، والمرتكبون للحوادث المرورية أكثر تعرضا للضغوط واستعمالا لأساليب مواجهة مركزة على الانفعال وهذا في حدود عينة هذه الدراسة .

أسفرت هذه الدراسة على تقديم جملة من الاقتراحات نوجزها فيما يلي :

بعد إجراء مجموعة من البحوث والمقاييس النفسية المتعلقة بحوادث المرور، وبما أن السبب الرئيسي في ذلك هو العنصر البشري الذي يمثل 96 % بدلا من التركيز على القوانين الردعية يجب الاهتمام بشخصية السائق ونفسيته.من خلال المواضيع التالية:

- الاضطرابات القلقية وأثرها في ارتكاب حوادث المرور.
- قلة النوم والإرهاق وعلاقته بارتكاب حوادث المرور
- الضغوطات النفسية عند الشباب وأثرها في ارتكاب حوادث المرور.
- علاقة الشخصيات المرضية في ارتكاب حوادث المرور.
- اثر المشاكل العائلية وإستراتجيات المواجهة عند السائقين.

وفي الأخير نأمل أن تكون هذه الدراسة دافعا قويا لدراسات أخرى في هذا المجال لأن الدراسة الميدانية في البيئة الجزائرية هي السبيل الأصح لتحقيق تراكم علمي يمكننا من الفهم الجيد للشخصية الجزائرية ، علنا نساهم في التمهيد لفهم شخصية السائق الجزائري، ومن ثم التقليل من حوادث المرور وخفض ترتيب الجزائر في سلم الدول الأكثر تسجيلا للحوادث الطرقات .

خاتمة:

أصبحت حوادث المرور في العالم من أبرز المشكلات التي تعيق تطور المجتمعات ، لما تلحقه من خسائر بشرية و اقتصادية ، وعلى الرغم من جهود هذه الدول في الحد من هذه المشكلة عن طريق القوانين الردعية ، إلا أنها لم تساهم في الحد منها ، والدليل على ذلك أن اكثر من96 % من أسباب الحوادث لازالت تنسب للعامل البشري .

وعلى الرغم من أهمية العنصر البشري كمسبب للحوادث المرور، و تصنيف الجزائر في المراتب الأولى من حيث عدد الوفيات والإصابات الناتجة عن هذه الحوادث، إلا أن الدراسات التي اهتمت به تبقى قليلة بالمقارنة بحجم المشكلة ، ولهذا قمنا باختيار هذا الموضوع الذي يهدف إلى التعرف عن العلاقة بين الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات التعامل لدى السائقين وكذا معرفة الفروق بين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في كل من الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل .

ومن ثم طرح الفرضيات التالية:

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتجيات المواجهة لدى السائقين.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين مرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي المدرك .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين مرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتجيات التعامل

وللتأكد من صحة هذه الفرضيات ، تم إجراء هذه الدراسة على عينة قصدية متكونة من 44 سائقا باستخدام المنهج الوصفي ، في ولاية المدية ، وتم الاعتماد على الأدوات التالية : مقياس الضغط النفسي لكوهن Cohan ومقياس استراتجيات المواجهة **لبولهان** Paulhan ، وبعد اختبار الفرضيات توصلنا إلى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتجيات المواجهة لدى السائقين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين مرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في الضغط النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السائقين مرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور في استراتجيات المواجهة.

وفي الأخير توصلت هذه الدراسة إلى ان الضغوط مرض العصر القاتل وقد يساهم في ارتكاب الحوادث المرورية ، لذا كان لزاما على الأخصائيين النفسيين إيجاد طرق فعالة للتعامل مع هذه الضغوط وإيجاد استراتيجيات مناسبة للتعامل معه.

لذا يجب أن تساهم حملات التوعية المرورية بمختلف أساليبها ووسائلها في التخفيف من هذه الضغوط لدى السائق الجزائري واستعمال استراتيجيات تعامل فعالة تساهم في التخفيف من هذه الضغوط ، وبالتالي التخفيف من حوادث المرور.

إذا كان من شروط منح رخصة السياقة طلب شهادة طبية تثبت الخلو من الأمراض أو العاهات المعيقة للسياقة وشهادة فحص العين ، فإن هناك اضطرابات أخرى لا تظهر جليا عند الفحص العام بل تظهر عن طريق فحوصات متخصصة ، وعلى المختصين في الأمن المروري أخذها بعين الاعتبار قبل منح رخصة القيادة ، وبالتالي فالحد من إرهاب الطرقات لا يختص بمدينة دون أخرى أو قطاع دون أخر او تخصص دون اخر ، بل ينبغي تضافر جهود الجميع على حد سواء وباستعمال كل الإستراتيجيات المتاحة. وهذا ما حث عليه ديننا الحنيف من خلال أحكامه وتشريعاته الهادفة إلى حفظ النفس والارتقاء بها.

المـــراجـــع:

قائمة المراجع:

القران الكريم

1/الكتب:

1- أبو حويج مروان(2006):مدخل الى علم النفس العام،دار اليازوري،عمان.

2- أبو شنب جمال محمد(2004):أصول الفكر والبحث العلمي،المناهج والطرق والأدوات، دار المعرفة الجامعية،مص

3-أبو علام رجاء محمود(2009):مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية،ط4،دار النشر للجامعات،مصر.

4-أبو النيل محمد السيد(2005):علم النفس الصناعي والتنظيمي،عربيا أو عالميا،دار الفكر العربي،القاهرة.

5- أبي زكريا يحيى بن شرق النووي(1981):رياض الصالحين تحقيق شعيب الارنووط،دار شهاب،دمشق.

6- بن خالد سليمان(2005):التوعية المرورية وأثرها في التقليل من الحوادث المرورية،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض.

7-بوحوش عمار،الذنيبات محمد محمود(2001):مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث،ط3،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.

8- تايلور شيلي(2008):علم النفس الصحي،ترجمة وسام درويس بريك_وفوزي شاكر داود ،طَ1،دار الحامد للنشر والتوزيع،عمان،الأردن.

9- جبل محمد فوزي(2001):الصحة النفسية في سيكولوجية الشخصية،المكتبة الجامعية،مصر.

10- جيدير مانيو،منهجية البحث العلمي،ترجمة ملكة أبيض.

11- الحمادي علي(2005):10طرق الهندسة الحياة وصناعة التأثير،ط1، دار ابن الحزم.

12- الخضيري علي محمود(1998):حوادث الطرق وأفاق السلامة،دار الكتب الوطنية،بنغازي.

13- الدغمي محمد راكان(1999):الجرائم المترتبة على حوادث المرور وعقوبتها في الشريعة الإسلامية،كلية الدراسات الفقهية والقانونية،جامعة ال البيت،الأردن.

14-رشوان حسين عبد الحميد(2003):مناهج البحث العلمي،دط،مؤسسة شباب الجامعة.

15- الزراد فيصل(2000):الأمراض العصابية والذهانية والاضطرابات السلوكية،ط2،دار القلم،بيروت.

16-زغيد حميد رشيد(2010):سيكولوجية النمو،دار الثقافة للنشر والتوزيع،ط1،ليبيا.

17- ستورا جان بنجمان(1997):الإجهاد،ترجمة وجيه أسعد،ط1،دار البشائر للطباعة والنشر.

18- السيد عبيد ماجدة بهاء الدين(2008):الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية،دار الصفاء.

19-السيف عبد الجليل واخرون(1999):فن قيادة السيارة بين القيادة والتطبيق،مطابع الإشعاع التجارية،الرياض.

20- شفيق محمد(2001):البحث العلمي لخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية،المكتبة الجامعية،الإسكندرية.

21- شقير زينب محمد(1992):مقياس مواقف الحياة الضاغطة،دار الكتاب الحديث،القاهرة.

22- الشناوي محمد وعبد الرحمان محمد(1994):المساندة الاجتماعية والصحة النفسية،مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية،ط1،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة.

23- شيخاني سمير(2003):الضغط النفسي،طبيعته،أسبابه،المساعدة الذاتية،المداواة،ط1،دار الفكر العربي،بيروت.

24-الصريفي محمد عبد الفتاح(2001):البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين،ط1،دار وائل للنشر،عمان.

25- طه حسين عبد العظيم،سلامة حسين عبد العظيم(2006):استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية،ط1،دار الفكر،الأردن.

26- عائض عبد الله القرني(2004):لا تحزن مكتبة العبيكان،الرياض.

27- عباس فيصل(1991):التحليل النفسي للشخصية،ط1،دار الفكر ....،لبنان.

28- عبد الجليل عماد(2009):حوادث السيارات في مدينة الرياض،الأسباب،الآثار،الحلول،جامعة الملك سعود،

الرياض.

29-عبد الله محمد قاسم(2004):مدخل الى الصحة النفسية،ط2،الأردن،دار الفكر ناشرون وموزعون.

30- عبد المعطي حسن(2006):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها مكتبة الزهراء،ط2،مصر.

31- العبد ميسر(2013):إدارة الضغوط الحياتية،دار البداية للنشر والتوزيع،عمان.

32- عسكر علي(1998):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،دار الكتاب الحديث،الجزائر.

33- عسكر علي(2000):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،دار الكتاب الحديث،الكويت.

34- عسكر علي(2009):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،ط3، دار الكتاب الحديث،الجزائر.

35- العيسوي محمد عبد الرحمان(2001):سيكولوجية الاسلام والإنسان المعاصر،ط1،دار الكتب الجامعية،بيروت.

36- الغرير أحمد نايل،أبو أسعد أحمد عبد اللطيف(2009):التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والطباعة،عمان،الأردن.

37- فايد حسين(2005):علم النفس العام،رؤية معاصرة،مؤسسة طبية ومؤسسة حورس للنشر،القاهرة.

38- الفرماوي حمدي علي واخرون(2009):الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1،دار الصفاء للنشر والتوزيع،الأردن.

39- فيولا منصور،البيلاوي طلعت(1989):قائمة الضغوط النفسية للمعلمين،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة.

40-قولي أسامة إسماعيل(2006):العلاج النفسي بين الطب والإيمان،ط1،دار الكتب العلمية،عمان.

41-مصباح عبد الهادي(2001):الرعاية الطبية والتأهيلية من منظور الخدمة الاجتماعية،ط1،المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية.

42- مصطفى حسين(2002):علم النفس الفيزيولوجي،نظريات،تطبيقات،تحليلات،مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع،مصر.

43- ملحم سامي(2009):أساسيات علم النفس،ط1،دار الفكر،عمان.

44- الهاشمي لوكيا(2006):الإجهاد،دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع،عين مليلية،الجزائر.

45- الهيجان عبد الرحمان(1998):ضغوط العمل،مصادرها ونتائجها،معهد الادارة العامة،الرياض.

46- يخلف عثمان(2001):القلق وإدارة الضغوط النفسية،دار الفكر العربي،القاهرة.

47- يوسف جمعة السيد(2001):دراسة في علم النفس الإكلينيكي،دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع،القاهرة.

48- يوسف جمعة السيد(2007):إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية،كلية الهندسة،جامعة القاهرة.

2/القواميس:

-انطوان واخرون(2001):المنجد في اللغة العربية المعاصرة،ط2،بيروت،لبنان.

- بونتاليس جان لابلاس(1997):معجم مصطلحات التحليل النفسي،ترجمة مصطفى حجازي،ط1،المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع،عمان،الأردن.

- هبة عبد الحميد(2008):معجم مصطلحات التربية وعلم النفس،ط1،دار البداية،عمان.

3/الرسائل والمذكرات:

49-بغيجة الياس(2006):استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا،رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعية،جامعة .....

50- بن الشيخ عياش(2008):المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بسلوك المخاطرة لدى السائقين،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير،جامعة الجزائر.

51- بوطبال سعد الدين(2007):تناول نفسي اجتماعي لحوادث المرور ،الجزائر،مذكرة ماجستير غير منشورة،جامعة الجزائر2.

52- بوطبال سعد الدين(2012):دور السمات الشخصية والاتجاهات النفسية في ارتكاب الحوادث المرورية،أطروحة الدكتوراه،قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا،كلية العلوم الإنسانية.

53- بوعيشة فتحية(2018):أثر سمات الشخصية والتحكم المدرك وسلوك القيادة المخاطرة على ارتكاب الحوادث المرورية،دراسة وصفية مقارنة بين السائقين المرتكبين وغير المرتكبين لحوادث المرور،أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم،تخصص علم النفس العيادي.

54- الجبلي عبد الله منى عثمان(2006):المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صفاء،رسالة ماجستير غير منشورة،اليمن.

55- خشاشي زهية(2019):استراتيجيات المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور،دراسة ميدانية المؤسسة العمومية الاستشفائية الزهراوي،المسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر،تخصص علم النفس العيادي.

56- خنيش ليلي(2009):استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين،دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الوادي،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي.

57- زغاطة هاجر سيرين(2011):علاقة التفاؤل الغير الواقعي بسلوك السياقة الصحي لدى السائقين،رسالة ماجستير منشورة في علم النفس العيادي بجامعة الحاج لخضر باتنة.

58- الزغبي يوسف نزار محمد(2005):مصادر الضغوط النفسية لدى معلمين المرحلة الثانوية لمحافظة أربد وعلاقتها بتقدير الذات،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة اليرموك،كلية التربية.

59- السحار ختام إسماعيل(2002):الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديمغرافية لدى شباب الانتفاضة في محافظات غزة،مذكرة ماجستير منشورة،الجامعة الإسلامية غزة.

60- شنوحي جلولي نسيمة(2008): الإنهاك المهني عن الممرضين واستراتيجيات المقاومة المستخدمة،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي،جامعة الجزائر.

61- طيبي سهام(2005):أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية:الصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق،رسالة ماجستير منشورة،جامعة باتنة.

62- طيبي نعيمة(2007):التعامل مع الضغط النفسي لدى المصابات بمرض القلب والسكري،رسالة ماجستير منشورة جامعة الجزائر.

63- عبد الله الحلو ابتسام عبد الحميد(2004):الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال القابلين للتعلم،رسالة لنيل شهادة الماجستير في التربية(تخصص الإرشاد النفسي)،جامعة القاهرة.

64- عوض الله رفيق(2000) الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي،رسالة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي،جامعة وهران.

65-مقدم أسيا:استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والأسرية لدى المراهق المتمدرس،مذكرة لنيل شهادة الماستر في تخصص الإرشاد والتوجيه.

66- ناهي مراد(2016):دور قانون المرور 09-03في الوقاية من حوادث المرور ،دراسة ميدانية على عينة من السائقين بولاية الجزائر،أطروحة غير منشورة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس عمل وتنظيم،جامعة الجزائر02 أبو القاسم سعد الله.

4/المجلات والندوات والمؤتمرات:

67-أبا حسن ندى علي،الزبير أحمد قاسم:معارف السائقين بالقواعد المنظمة للمرور وسلوكهم في المنظمة الشرقية،المجلة الصحية للشرق الأوسط،المجلد الثالث عشر،العدد الثاني،2007.

68-أبو إسماعيل أكرم عبد القادر:دور المؤسسات التربوية في حملات التوعية المرورية،الندوة العالمية واقع الحملات التوعوية المرورية،الجامعة العربية للعلوم الأمنية،الرياض،2007.

69- بوضريفة حمو واخرون:مستوى سلوك الإقدام على المخاطرة لدى السائقين وعلاقته ببعض الخصائص الشخصية،يوم دراسي دور البحث العلمي في الوقاية من حوادث المرور،جامعة بوزريعة الجزائر19أفريل2010.

70- الحجار بشير إبراهيم ودخان نبيل كامل:الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم،مجلة الجامعة الإسلامية،المجلد الرابع عشر،العدد الثاني،2006.

71- حديدان خضرة:المصادر المهنية للإجهاد وعلاقتها بظهور الأمراض السيكوسوماتية لدى سائقي الحافلات التابعين لمديرية النقل لمدينة تبسة،العدد42، 2014،جامعة قسنطينة،

72- الحلو عبد الله ابتسام عبد الحميد:الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال القابلين للتعلم،جامعة القاهرة.

73- حوالف رحيمة:جامعة أبي بكر بلقايد،الجزائر،كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير،مجلة الباحث،العدد 11. 2012

74- خالدي عبد الكامل،قاسمي عمار:الأسباب النفسية لحوادث المرور من وجهة نظر سائقي سيارات الأجرة،دراسة ميدانية على عينة من سائقي سيارات الأجرة بمدينة باتنة،مجلة البدر،المجلد10،العدد2. 2018.

75- الرشيدي مقرن علي ضبيان:الضبط الآلي المروري ودوره في الحد من المخالفات،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض،2010.

76- عبد الرحمان فهد:الأبعاد النفسية والاجتماعية للحوادث المرورية،الندوة العلمية،مركز الدراسات والبحوث،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض،2005.

77-عبد المعطي راضي(2008):سيد الآثار الاقتصادية لحوادث المرور،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض.

78- العسيري ياسر عبد الله:حوادث السير في مدينة الرياض،جامعة الملك سعود،السعودية.

79- العواملة فهد:الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية،مجلة كلية التربية بالعلوم،الأردن،عمان،العدد4. 2006.

80- فرشان لويزة:حوادث العمل،مصادرها المادية والمعنوية وعلاقتها بالضغط المهني،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،العدد13، 2015.

81- قاشي محمد:الأسباب النفسية لحوادث المرور من وجهة نظر سائقي مركبات الوزن الثقيل،ملتقى وطني حوادث المرور بين مستعملي الطريق وتنظيم المرور يومي24-25أفريل باتنة،2013.

82- المطير عامر بن ناصر:حوادث المرور في الوطن العربي،حجمها،تقدير تكاليفها الاقتصادية،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،الرياض،2006.

83- منصور محمد السيد:العوامل المساهمة في الوقوع في حوادث المرور كدالة لبعض متغيرات الشخصية،مجلة العلوم التربوية والنفسية،المجلد10،العدد2،جامعة البحرين،يوليو 2009.

84- الهريدي محمد عادل:علاقة الإقدام على المخاطرة اللاموضوعية بالاعتقادات التوهمية والتماس الإثارة الحسية في ضوء المتغيرات اليومية الاجتماعية،دراسات عربية في علم النفس،المجلد1،العدد1،يناير2002.

الوثائق:

85- دراسة إحصائية لحوادث المرور في الجزائر خلال سنة 2017، المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق.

86-دراسة إحصائية لحوادث المرور في الجزائر خلال سنة 2020،المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق.

87- دراسة إحصائية لحوادث المرور في الجزائر خلال سنة 2021، المركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق.

88- منظمة الصحة العالمية،التقرير العالمي عن حالة السلامة عبر الطرق،2004.

89- منظمة الصحة العالمية،التقرير العالمي عن حالة السلامة عبر الطرق،2020.

90- وكالة الأنباء الجزائرية،الأربعاء 10فيفري2021، 11:03.

المراجع باللغة الأجنبية:

القواميس:

91-Schweitzer,M.,psychologie de la santé:modèle,concept et méthode, ED:Dwvo,2002

92-sehweitzer et dantzer 1994 introduction à la psychologie de la santé paris.

93-Nerbert sillamy 1996 Dictionnaires de la psychologie larousse,paris.

94-Dictionnaire fondamental de la psychologie,larousse septembre 002.

الكتب:

95-Boudarne M 1980 Le stress, des grondes specialistes repondes ed hachette, paris,

96-Eliot jacquzes1955 social system as adfens perculory and depressive enscitny New direction in psychoamalyis london lowus tocke publicite

97-Lazaros et folkman 1984 stress and coping New yerk springer publilishing

98-pierre,Los,Hanri loo& 2003 Le stress permanent Réaction adaptation de Lorganisme ause alé exeistentieles 3eme edition Masson paris.

99-Graziani P& swendsen 2004 Le stress:Emotions et stratégies d'adaptation.Ed Natham,paris.

100-Lazaros RS & Folkman S 1984 Stress,Appraisal and coping springer Publisher company New york.

المجلات:

101-Piquemal.vien Laurencine Le coping une ressource à identifier dans le soin

Infirmier:Recherche en soins infirmiers.N67 Dicember 2001.

الجرائد:

102- Graziani,P,et al.validation francaise du questionnaire du coping,in journal de Thérapie comportement et cognitive,vol8,N03,ED: Masson,1998 .

103-Dantchev,:Stratégie de coping et pattern A coronarogine,Revue de médecine psychosomatique,vol 17.N18,1994.

104-Dantchev:Stratégie de coping et pattern A coronarogine.Médecine Psychosomatique.N17/18:23-106,1989.

105-kobasa:stressful fife events,personality and health:An inquiry into haradiness, journal of personality and social psychology,37(1) 1-11

106-schooler c & pearlin li structure of emotional distress journal of health soc Beh 19.1978:2-21.

107-seiffge-krenke I.Les modes d'ajustement aux situations stressantes du Développement compraison d'adolescont normaux et adolescent perturbès l'orientation scolaire et professionnelle,23 N3,1994.

108-solomon coping.locus of control social support and combat-related post Trumatic stress disorder.A prospective study.journal of personality and social Psychology V55,N2:279-285.

109-compas BE & Al coping with stressful events in older children and young Adolescent.journal of consulting and clinical psychology. 3 V56:405-411.

110-Folkman.&.Lazarus RS,Pinley S& Novecck j 1987 Agee Differences in

coping in stress and coping processes,psychology and aging,vol2.N02:171-184.

المواقع الالكترونية:

(http :fesal-net-articles-action-show-id-6229,htm)

(www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/12/10/2011/15:20)

(http;//ar,wikipedia,org /wiki2009/12/20)

المـــــلاحق:

المـــــلاحق:

ملحق رقم 01

استمارة معلومات

التعليمة:ضع علامة(*)في المكان المناسب:

1-السن:

☐ **أقل من20سنة** ☐ **21-30سنة** ☐ **أكبر من 30سنة**

2-المستوى التعليمي:

☐ **أمي** ☐ **أساسي** ☐ **ثانوي** ☐ **جامعي** ☐ **دراسات عليا**

3-الحالة العائلية:

☐ **أعزب** ☐ **متزوج** ☐ **مطلق** ☐ **أرمل**

4-مكان الإقامة:

5-المهنة:

6-تاريخ الحصول على رخصة السياقة:

7-نوع رخصة السياقة:

8-هل سبق وأن تعرضت لحادث السير ☐ **نعم** ☐ **لا**

إذا كانت إجابتك بنعم فكم حادث تعرضت له ( ) وكم كان عمرك آنذاك؟

9-هل سبق لك وأن تلقيت عقوبات بسبب مخالفتك للقوانين:

☐ **نعم** ☐ **لا**

إذا كانت إجابتك بنعم فما هي هذه العقوبات:

☐ **سحب الرخصة** ☐ **غرامة مالية** ☐ **السجن** ☐ **عقوبة أخرى**

10-كم عدد ساعات السياقة في اليوم: .....

11-كم عدد الساعات التي تستغرقها في النوم: .....

ملحق رقم 02

مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن

تعليمة المقياس:

أسئلة مختلفة ستطرح عليك الآن،تتعلق بإحساساتك وأفكارك خلال الشهر الماضي،في كل مرة سيطلب منك الإشارة الى ما شعرت به في الشهر الأخير.

حتى وان كانت بعض الأسئلة مقاربة إلا أن هناك اختلافات بينها وكل سؤال مستقل عن الآخر و أفضل طريقة هي الإجابة بسرعة ولا تحاول حساب عدد المرات التي شعرت فيها بإحساس أو بأخر ولكن أشر فقط الى الإجابة التي تبدو لك أقرب للواقع من بين الاختبارات الخمس:إطلاقا،نادرا،أحيانا،غالبا دوما.

من خلال الشهر الماضي كم مرة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دوما
1-تعرضت لانزعاج لم تكن تنتظره من قبل					
22 2-كان من الصعب السيطرة على الأشياء المهمة في حياتك					
33 3-شعرت بأنك عصبي(عصبية)ومتوتر(متوترة)					
44 4-واجهت بنجاح المشاكل الصغيرة والانشغالات اليومية					
5-شعرت بأنك تواجه بفعالية التغيرات المهمة التي تطرأ على حياتك					
6-شعرت بالثقة في قدراتك على التكفل بمسائلك الخاصة					
7-شعرت بأن الأمور تسير كما تريد					
8- فكرت بأنك لا تستطيع القيام بكل الأشياء التي يجب فعلها					
9-كنت قادر في التحكم على عصبيتك					
10-شعرت بأنك تسيطر على الواقع					
11-شعرت بأنك تسيطر على الواقع					
12-تفاجأت بأنك تفكر في أشياء المفروض أن تقوم بها أحسن وجه					
13- استطعت التحكم في الكيفية التي تصغي بها وقتك					
14- وجدت أن الصعوبات تتم بدرجة أنك لا تستطيع السيطرة عليها					

ملحق رقم 03

مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان

تعليمة المقياس:

أشر الى كل إستراتيجية من الاستراتيجيات ان كنت قد استعملتها في مواجهة هذا الموقف ومن أجل ذلك ضع العلامة(X)في الخانة المناسبة.

البنود	لا	الى حد ما لا	الى حد ما نعم	نعم
1-وضعت خطة عمل واتبعتها				
2-تمنيت لو كنت أكثر قوة وأكثر تفاؤل وحسما				
3-دونت شخصا عما أحسن به				
4-كافحت لتحقيق ما أردته				
5-تغيرت الى الأحسن				
6-تناولت الأمور واحدة بواحدة				
7-تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				
8-تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل				
9-ركزت على جانب ايجابي يمكن أن يظهر فيما بعد				
10-تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف				
11-تمنيت لو حدثت معجزة				
12-خرجت أكثر قوة من الوضعية				
13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام				
14-أنبت نفسي				
15-احتفظت بمشاعري لنفسي				
16-تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من الموقف				
17-جلست أو تخيلت مكانا أو زمانا أفضل مما كنت فيه				
18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو إتباع أول فكرة خطرت لدي				
19-رفضت التصديق أن هذا قد حدثت فعلا				

20-أدركت أنني سبب المشاكل				
21- حاولت عدم البقاء لوحدي				
22- فكرت في أمور خيالية أو وهمية				
23- قبلت عطف وتفهم شخص				
24- وجدت حلا أو حلين للمشكلة				
25- حاولت نسيان كل شيء				
26- تمنيت لو استطعت تغيير مواقفي				
27- عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما هو في وسعي للوصول الى ما أريده.				
28- عدلت شيئا في ذاتي من أجل أن أتحصل بشكل أفضل				
29- نقدت نفسي أو بغضتها				

ملحق 04

جداول البيانات الإحصائية

Corrélations

Corrélations

		totalegeneralestres	Tottalgenerale
totalegeneralestres	Corrélation de Pearson	1	,606**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	44	44
tottalgenerale	Corrélation de Pearson	,606**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	44	44

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Test-t

Statistiques de groupe

	guqaletra	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totalegeneralestres	mortakeb	27	56,3333	23,41761	4,50672
	non mortakeb	17	36,4706	9,10438	2,20814

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
totalegeneralestres	Hypothèse de variances égales	58,516	,000	3,330	42	,002	19,86275	5,96401	7,82689	31,89860
	Hypothèse de variances inégales			3,958	36,558	,000	19,86275	5,01861	9,68993	30,03556

Test-

Statistiques de groupe

	qualstrat	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tottalgenerale	Motakeb	27	60,8148	7,68536	3,40355
	non mortakeb	17	55,0588	7,72064	6,72324

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
tottalgenerale	Hypothèse de variances égales	8,641	,005	2,893	42	,006	19,75599	6,82807	5,97639	33,53559
	Hypothèse de variances inégales			2,622	24,271	,015	19,75599	7,53566	4,21233	35,29965