

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:/2019

استراتيجيات المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور
دراسة ميدانية - المؤسسة العمومية الاستشفائية الزهراوي
- المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في شعبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي

إشراف الدكتورة:

عزوق جميلة

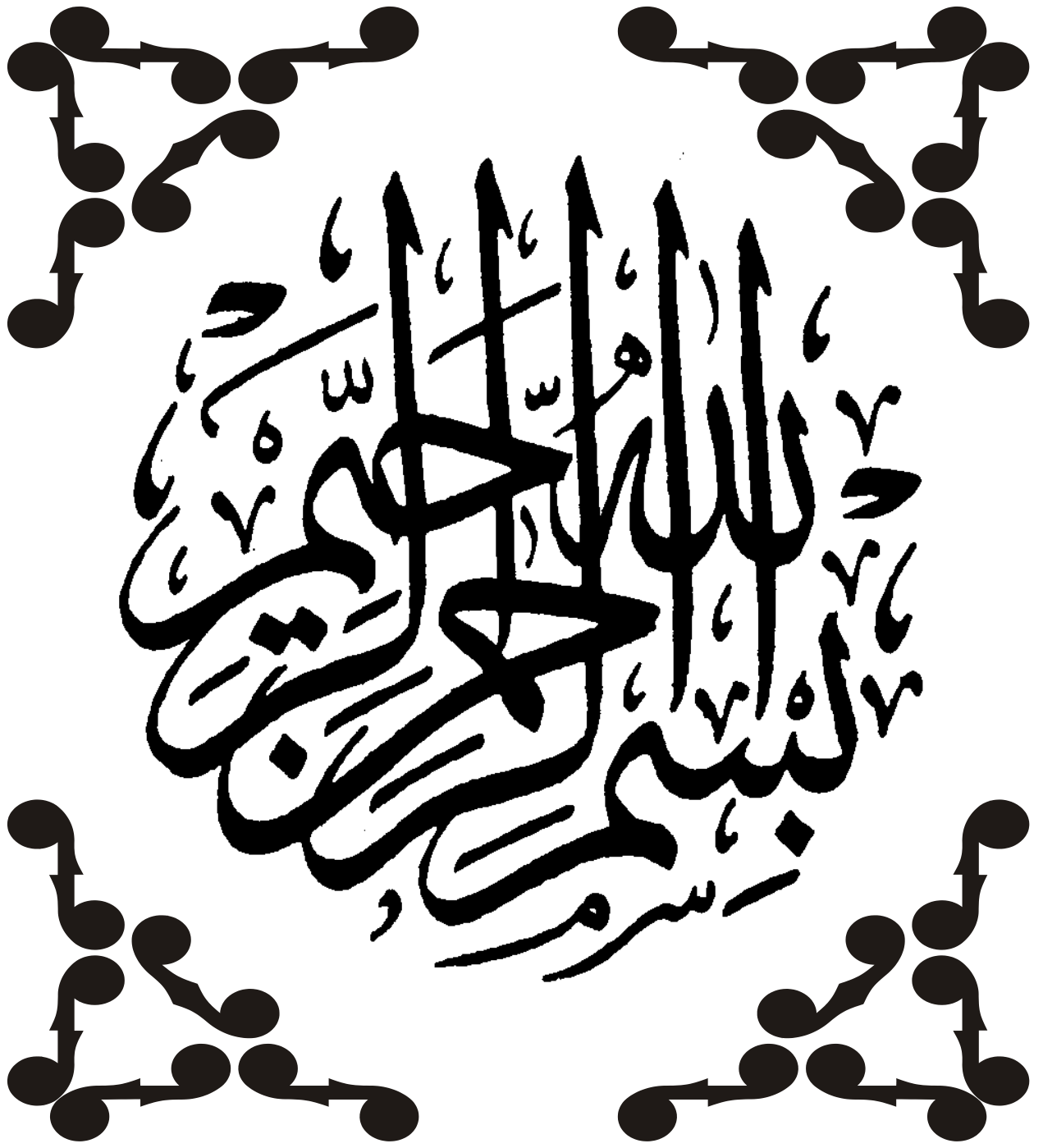
إعداد الطلبة:

- كلاتمة شيماء

- خشاشي زهية

- مويسات المبروك

السنة الجامعية: 2018/2019



شكر وتقدير

الحمد لله ربي العالمين والصلاة والسلام على أشرف
المرسلين سيدنا محمد المبحوث رحمة للعالمين وعلى آله
وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين أما بعد:
أتقدم بالشكر الجزيل إلى التي قادت بنا سفينة الحياة
والتي أرشدتنا وتجاوزت معنا الصعاب والتي وثقت بنا.

إلى استاذتنا المشرفة

الدكتورة: عزوق جميلة

لكي منا أخلص التقدير والاحترام والعرفان

الإهداء:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

شكر لربنا القدير على ما وفقنا إليه من الخير الكثير في بذل هذا الجهد اليسير الذي
يعتبر خلاصة الكفاح المرير في ميدان الدراسة، والبحث والعمل الجاد المستمر،
أهدي هذا العمل الذي بذلت فيه جهدي وكلفة نفسي ما أستطيع، إلى والداي إلى
من شجعوني ووفروا لي الراحة والطمأنينة، لإخوتي، زملائي، وإلى الدكتور تباري
سعد.

زهية

شياء

مبروك

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن نوع الاستراتيجيات التعامل، المتمركزة على الانفعال أو المتمركزة على حل المشكل التي يلجأ إليها المتعرضون لحوادث المرور أمام الضغوط النفسية المختلفة، وعلاقة ذلك باستراتيجيات المواجهة.

وقد اخترنا في دراستنا هذه منهج دراسة حالة لجمع وتلخيص أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالات موضوع الدراسة معتمدين في ذلك على المقابلة النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس استراتيجيات التعامل.

وتخص هذه الدراسة عينة مكونة من ثلاث حالات عيادية متعرضة لحوادث مرور قد تعاملنا مع المعطيات المتحصل عليها من خلال التحليل الكيفي من خلال المقابلة والملاحظة ومن خلال التحليل الكمي.

تبين نتائج هذه الدراسة يوضح أثر حوادث المرور على حالات الدراسة للوضعية الضاغطة وتأثيرها على سيروية حياتهم ونوع استراتيجيات المواجهة التي كانت متمركزة على الانفعال وحل المشكل، فقد توصلنا إلى أن المتعرضين لحوادث المرور يستعملون استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال.

Résumé de l'étude:

Cette étude vise à détecter le type de stratégies pour faire face, en fonction de l'émotion ou positionnés pour résoudre le problème en ayant recours aux accidents de la circulation, il exposés devant les diverses pressions psychologiques, et la relation que les stratégies de confrontation.

Nous avons choisi cette approche dans notre étude du cas de recueillir autant d'informations que possible sur le sujet des cas d'étude et résumés se fondant sur l'observation et application orientée demi-correspondante des stratégies pour faire face étude à grande échelle.

Cette étude est un échantillon de trois problèmes cliniques exposés à des accidents de la route qui ont traité les données obtenues grâce à une analyse qualitative par interview, observation et analyse quantitative.

Les résultats de cette étude montre l'impact des accidents de la circulation sur l'étude de cas de la situation et son impact sur le processus stressant de leur vie et le type de stratégies d'adaptation qui ont été centrées sur l'émotion et la résolution du problème, nous en sommes venus à être exposés à des accidents de la circulation à l'aide de confrontation basée sur la stratégie de l'émotion.

فهرس المحتويات:

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	إهداء
	ملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ	مقدمة
	الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.
3	1-الإشكالية.
4	2-أهداف الدراسة.
4	3-أهمية الدراسة.
5	4-مصطلحات البحث.
7	5-الدراسات السابقة.
	الفصل الثاني: استراتيجية المواجهة
13	تمهيد
14	1-مفهوم استراتيجية التعامل مع الضغوط
18	2-تصنيف استراتيجيات المواجهة
23	3-وظائف استراتيجيات المواجهة
24	4-مميزات استراتيجيات المواجهة
25	5-أساليب المواجهة وآليات الدفاع
27	6-فعالية استراتيجيات المواجهة
29	7-النظريات المفسرة لمفهوم التعامل مع الضغوط المواجهة.

33	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: المتعرضين لحوادث المرور
35	تمهيد
36	أولاً: ضحايا حوادث المرور
36	1- مفهوم الضحية
37	2- أنواع الضحية
38	3- تعريف حادث المرور
39	4- أبعاد حوادث المرور
42	5- أنواع حوادث المرور
42	6- أسباب مباشرة
46	7- نظريات مفسرة لحوادث المرور
48	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث
50	تمهيد.
51	1- منهج الدراسة.
51	2- حدود البحث.
51	3- مجموعة البحث.
52	4- أدوات البحث.
54	5- طريقة إجراء البحث.
55	خلاصة.
57	الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات
66	خاتمة
68	قائمة المصادر والمراجع
	ملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان
52	الجدول رقم (01) يوضح خصائص مجموعة البحث.
53	الجدول رقم (02): يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس استراتيجيات التعامل.
54	الجدول رقم (03): يمثل طريقة تدوين نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة.
58	الجدول رقم (04) يمثل نتائج الحالة (1) في مقياس استراتيجيات التعامل.
60	الجدول رقم (05) يمثل نتائج الحالة (2) في مقياس استراتيجيات التعامل.
62	الجدول رقم (06) يمثل نتائج الحالة (3) في مقياس استراتيجيات التعامل.
63	الجدول رقم (07) يوضح نتائج المقاييس للحالات الثلاث.



مقدمة

تمثل حوادث المرور معضلة وهي أحد أبرز المشكلات التي تواجهها معظم بلدان العالم، خاصة وأنها في منحنى تصاعدي، مما يجعل منها مصدر يؤدي بضرر لكافة أفراد المجتمع فهي تستنزف الموارد البشرية والمادية للمجتمع إضافة إلى أنها بسبب المشاكل النفسية والاجتماعية، فقد أصبحت ظاهرة مأساوية بحيث تخلف سنوياً حالات وفاة بل يومياً وفي كل ساعة تخلف حالات وفاة أكثر من التي تخلفها جرائم القتل والحرب، حيث أن حوادث المرور حوادث المرور هاته تخلف إصابات وإعاقات متنوعة وما يترتب عن ذلك من آثار اجتماعية نفسية واقتصادية على الأفراد باختلاف الفئات العمرية فالبحوث العلمية تؤكد أن بعض ممن يتعرضون لحوادث المرور يمكن أن تظهر لديهم لاحقاً اضطرابات نفسية، لذا من الضروري دراسة استراتيجيات المواجهة التي تكون كيميكانيزم دفاعي للتعرض لهاته الحوادث التي تعتبر من الضواغط النفسية.

وتأسيساً على ما تقدم حاولنا في هذه الدراسة تناول موضوع استراتيجيات المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور تمت هيكلته في جانبين نظري وتطبيقي بحيث يحوي النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول: لفقد احتوى على إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة وأهمية الموضوع وأهداف الدراسة ثم تحديد مفاهيم الدراسة والدراسات السابقة، **والفصل الثاني** خاص باستراتيجيات المواجهة والذي تم فيه تعريف استراتيجيات المواجهة والمفاهيم المتداخلة والنظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة وأنواع استراتيجيات المواجهة. ثم في **الفصل الثالث** تم التطرق لحوادث المرور وتعريفها وتعريف الضحية وأنواع الضحية وابعاد حوادث المرور وآثار حادث المرور وأسباب حادث المرور.

أما الجانب التطبيقي يتضمن قسمين:

الفصل الرابع: الذي خصص لمنهجية البحث والإجراءات المنهجية والخطوات المتبعة في الجانب الميداني من منهج البحث المستخدم في عينة البحث والأدوات المستعملة.

أما **الفصل الخامس:** خصص لعرض وتحليل الحالات ومناقشة النتائج ويضع الاستنتاج العام الذي يخص النتائج المتحصل عليها وذلك من خلال أدوات البحث للتحقق من الفرضيات وخاتمة الدراسة وقائمة المراجع.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

1-الإشكالية.

2-أهداف الدراسة.

3-أهمية الدراسة.

4-مصطلحات البحث.

5-الدراسات السابقة.



تمثل حوادث المرور معضلة عصرية تنتج عن خلفات يرتكبها فرد ويتأذى بها أفراد آخرون، حيث تقضي على أرواح الكثيرين وينتج عنها الكثير من الإصابات والعاهات، وتسبب تلفان هائل للممتلكات العامة والخاصة ولا يعد مبالغاً فيه إذا قلنا بأن ضحايا الحروب والعمليات الإرهابية.

وهي في الدول العربية تنافس الأمراض والابوئة كمسببات للوفيات وترتبط الآثار السلبية لحوادث المرور في أذهان الكثيرين بالخسائر المادي والآلام والإعاقات الجسدية وكذا الآثار النفسية كما يذكر الباحث النرويجي Cab Nelson إلى أن حوادث السيارات عبر العالم تؤدي إلى وفاة مليون ومائتي ألف نسمة كل سنة تقريباً وإصابة خمسين مليون إصابة جسدية وأن 86 % منها تحصل في دول ومن المتوقع أن يتضاعف هذا الرقم بحلول 2030، وبهذا فإن الكثير من المشكلات النفسية تنجم عن التعرض لخبرات صادمة بصورة مباشرة ومن التعرض لحوادث المرورية أو مشاهدتها كما أن من تعرضوا لإعاقات ناجمة عن تعرضهم لحوادث المرورية أو مشاهدتها كما أن من تعرضوا لإعاقة ناجمة عن تعرضهم لحوادث المرورية يمكن أن يعانون من صعوبات جمّة في سبيل تكيفهم مع أسلوب حياتهم الجديدة وقد تتغير شخصياتهم وربما تتصاعد، مشاعر التوتر، لديهم ويصبحون أكثر قلقاً واكتئاب ويميلون إلى العزلة والانسحاب، حيث صنف علماء النفس حوادث المرور من بين أحداث الحياة الضاغطة فقد أشار كل من (بلانشارد، وإيكلينج، 2003)، أن حوادث السيارات هي سبب الأول في حدوث اضطراب ما بعد الصدمة "مزوز، 2013، ص400) فالأحداث الضاغطة تعد خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء، والعجز في ممارسته مهامه، وكل ذلك مرتبط بالإدراك الذي يحدد طبيعة الحدث ونوعه مع الظروف البيئية المتاحة، ولتجاوز هذه الوضعية والعودة للسلوك المعتاد لدى الفرد بالتوظيف آليات نفسية معرفية لاستمرار في السعي لتحقيق الأهداف المستقبلية، ما يدل على أن هناك عامل يسمح بالتوجه إلى التنشيط وتوظيف أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن التعرض لحوادث المرور، وبما أن حوادث الطرقات أكبر ما يمكن أن مسيرة حياة كل فرد، حيث يتفاوت الأفراد في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها والاستراتيجيات التي يستخدمها كيفية تعاملهم مع الصدمات، لقد زاد الاهتمام منذ سنوات بالوسائل، والطرق التي يلجأ إليها باختلاف خصائصهم الجسمية والعقلية والشخصية، لتجنب مختلف الأخطار التي تواجههم في حياتهم اليومية، وسمى علماء النفس هذه الوسائل بأساليب التعامل مع الضغوط إذ يستجيب الفرد بطرق من استراتيجيات التعامل من شأنها أن تساعد على تجنب

ذلك الموقف الضاغط بالهرب منه والتقليل من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي والفيسيولوجي، إن الحديث عن استراتيجيات التعامل يدل على الطريقة التي يحاول بها الفرد التكيف مع الوضعيات الصعبة وأزمات الحياة ويرى كل من (راي وآخرون Rey et al 1982) أن " يدل على وجود مشكل حقيقي أو متصور ومن جهة أخرى يدل على تهيئة استجابة لمواجهة الحدث فحينما يتعامل الفرد مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو التهرب أو تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة (فريدة قمار، 2009، ص193) ولقد ذكر بيرى (Berry 1998) أن الاستجابة للمثيرات الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد لحدث ما على أنه مصدر تهديد وطريقة للمواجهة، والمدى الذي يتعرض فيه للخطر والتعلم السابق لاستراتيجيات التعامل. -وعليه يتحدد موضوع دراستنا في معرفة استراتيجيات المواجهة لدى ضحايا حوادث المرور ومن هذا المنطلق تم طرح التساؤلات التالية:

- ما هي استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف المتعرضين لحوادث المرور هل هي متمركزة حول المشكل ام الانفعال؟

- هل توجد فروق في استراتيجية المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور تبعاً لمتغير السن؟

- هل توجد فروق في استراتيجية المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور تبعاً لمتغير الجنس؟

2- أهداف الدراسة:

- معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداماً لدى المتعرضين لحوادث المرور.

- التعرف على الفروق في استخدام استراتيجيات المواجهة لدى عينة تبعاً للجنس والسن.

3- أهمية الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي في أي مجال من مجالات المعرفة أهمية خاصة من وراء البحث فيه والتعمق في دراسته للإلمام بجوانب معينة لموضوع وأهمية هذه الدراسة تتجلى من خلال:

*مدى مساهمتها في إبراز المشكلة المطروحة وتفسيرها.

*توفير إطار نظري يجمع بين متغيرات الدراسة.

*التقرب من فئة ضحايا حوادث المرور ولفت انتباه المتخصصين لهذه الفئة ومحاولة مساعدتهم على حل مختلف مشكلاتهم التقنية والحياتية بصفة عامة.

أبرز أهمية المتغيرات:

- 1-معرفة كيفية تعامل هؤلاء الأشخاص مع هاته المواقف الضاغطة.
- 2-محاولة إدارة الاستراتيجيات الفعالة في التحقق من الموقف الضاغط.
- 3محاولة التعرف على مشكلات ضحايا المرور وكيفية تعاملهم مع هذت الموقف الضاغط.

4-مصطلحات البحث:

-استراتيجيات المواجهة "التعامل":

يعرفها لازاريس وفولكمان Lazaros & Folk man, 1984 بأنها تغير معرفي متواصل وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر، وتعرف بأنها مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في استبيان استراتيجيات التعامل Paulhan et alk 1994 المستخدمة في البحث.

-مفهوم الضحية:

حسب الأمم المتحدة هم الأشخاص الذين أصيبوا بضرر فردي أو اجتماعي بما في ذلك ضرر بدني أو العقلي أو المعاناة النفسية أو الخسارة الاقتصادية أو الحرمان بدرجة كبيرة من تضع بحقوقهم الأساسية عن طريق أفعال أو حالات تشكل انتهاكاً لقوانين جنائية النافذة في الدولة والأعضاء بما فيها القوانين التي تحرق الإساءة الجنائية.

حسب القاموس الأمريكي لتراث المعاني عبارة الضحية كالاتي:

شخص قتل أو تعرض لتعذيب أو المعاناة من قبل شخص آخر، كائن حي ذبح وفتح فريان للآلهة أو كجزء، من الطقوس الدينية أي شخص تعرض للإيذاء "بداي الشمري، 2011، ص616"

مفهوم الصدمة:

الصدمة طبياً هي التي تؤذي الجسم وقد تسبب حرقاً أو كسوراً أو حروقاً وهي في الطب النفسي التجربة غير المتوقعة التي لا يستطيع المرء تقبلها للوهلة الأولى ولا يفيق من أثرها إلا بعد مدة وقد تصيبه بالقلق الذي يولد العصاب المعروف بعصاب الصدمة (حنفي عبد المنعم، 1994، ص924)

استراتيجية التعامل المتمركزة على الانفعال:

وهي تشير إلى الجهود يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار.

وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد (طه عبد العظيم حسن، ص91-82)

فهذين النوعين من الاستراتيجيات يستعملان في أغلب المواقف الضاغطة ويتم اختيار كل نوع حسب تقييم الفرد للحدق الضاغط وهذا استناداً لوظيفتين رئيسيتين.

-ضبط التوتر والضييق الانفعالي.

-تغيير المشكل الذي يسبب الانفعال والضييق (بن دراجي سعيدة، 2013، ص89)

استراتيجية المتمركزة حول حل المشكل:

تشمل جهود المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكلة مجموعة من الأساليب منها البحث عن المعلومات ومخططات حل المشكل والتصدي.

المتعرض لحوادث المرور:

هم الأشخاص أو الأفراد الذين تعرضوا لحادث اعترضى حدث بدون تخطيط مسبق من قبل سيارة أو أكثر من السيارات يتعرض أفرادهم لإصابة ظاهرة أو خفية.

الدراسات السابقة الخاصة باستراتيجيات المواجهة و علاقتها بالمرض

هدفت دراسة مايسة شكري (1999) عن التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بأساليب مواجهة الضغوط إلى إعداد مقياس لتقدير الأساليب العامة لمواجهة المشقة له من الخصائص السيكومترية ما يجعله أداة سيكولوجية ملائمة للاستخدام في هذا المجال. هذا من جانب، و من الجانب الآخر هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيري التفاؤل و التشاؤم فضلا عن الفروق بينها في استخدام أساليب المشقة، مع تبين طبيعة علاقات الارتباط بين كل من التفاؤل و التشاؤم و أساليب مواجهة المشقة. و قد اشتملت عينة الدراسة 210 من طلاب الجامعة (85 طالبا و 125 طالبة) و تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة المشقة (من إعداد الباحثة) و مقياس القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق (1996)، وقد أشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن مقياس الأساليب العامة لمواجهة المشقة يتضمن ثلاثة عوامل (مكونات) هي: عامل التجنب (الإنكار عدم الانشغال السلوكي، عدم الانشغال الذهني، كبح المواجهة)، و عامل التركيز على المشكلة (التخطيط المواجهة الفعالة، قمع الأنشطة المتعارضة، إعادة التفسير الإيجابي، البحث عن الدعم الو سيلبي، التقبل) و عامل التركيز على الانفعال (اللجوء إلى الدين، التركيز على الانفعال و تصريفهم البحث عن الدعم الانفعالي). كما بين اختبارات وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في التفاؤل و التشاؤم و عدد من الأساليب العامة لمواجهة المشقة، أيضا أوضحت نتائج معاملات الارتباط الخطي أن هناك علاقة ارتباط ايجابي موجب بين التفاؤل و بين أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، و بين التشاؤم و بين أساليب التجنب و بعض أساليب التركيز على الانفعال (مايسة شكري 1999، 287). و من الدراسات التي أجريت بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط و مظاهر الاكتئاب لدى عينة من الطلبة وطالبات جامعة الإمارات دراسة سامي عبد القوي (2002) .

وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب جامعة الإمارات في كل من أساليب التعامل مع الضغوط و المظاهر الاكتئابية، و الكشف أيضا عن الفروق بين مرتفعي و منخفضي الدرجة على الاكتئاب في أساليب تعاملهم مع الضغوط بالإضافة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمظاهر الاكتئابية عن طريق هذه الأساليب و شملت عينة الدراسة 234 طالبا وطالبة بمتوسط عمر 21 سنة، و قد طبق عليهم مقياس عمليات تحمل الضغوط، و اختبار الاكتئاب متعدد الدرجات، و لقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود اختلاف لدى طلبة وطالبات الجامعة في أساليب التعامل مع الضغوط التي يواجهونها و أيضا في طبيعة المظاهر الاكتئابية

التي يعانون منها. كما أوضحت الدراسة أن هناك فروقا دالة بين من يعانون من الاكتئاب و من لا يعانون منه في أساليب التعامل مع الضغوط، حيث كشفت النتائج تميز منخفضي الدرجة على الاكتئاب بأساليب أكثر فعالية من مرتفعي الدرجة. كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباطات موجبة و دالة بين الأساليب غير الفعالة و المظاهر الاكتئابية، و أخيرا أوضح تحليل التباين عن إمكانية التباين عن إمكانية التنبؤ ببعض مظاهر الاكتئاب من خلال الأساليب غير الفعالة التي يستخدمها الفرد في تعامله مع الضغوط. (سامي عبد القوي، 2002، ص 210).

أما دراسة نجية اسحاق 2001 عن أساليب مواجهة الضغوط و بعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين فهذت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى الشباب الجامعي من الجنسين، و معرفة هل هناك فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط؟ و هل هناك فروق بين الجنسين في متغيرات الشخصية التي تقاس باختبار اليد الإسقاطي؟ و قد كانت عينة الدراسة مكونة من 100 من طلاب جامعة عين شمس (مصر) مقسمين بالتساوي ذكور و إناث. وقد استخدمت في هذه الدراسة مقياس أساليب | مواجهة الضغوط من إعداد موس 1988، و اختبار اليد الإسقاطي من إعداد بركلين و بيوترسكس و واجنر (1962).

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على بعض متغيرات الشخصية. (نجية اسحق، 2001، ص 225).

و لقد اختلفت نتائج الدراسات الخاصة بالفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، حيث أظهر البعض منها أن الإناث أكثر اعتمادية على الأساليب الإحجامية مثل: Christine Stephens، 2001، et al، و البعض الآخر وصل إلى عدم وجود فروق بين الجنسين مثل : (رجب شعبان 1995، إلهام عبد الرحمن خليل و أمنية إبراهيم الشناوي 2005)، و البعض وصل إلى وجود فروق بين الجنسين (منى محمود، 2002) و هذا الاختلاف قد يرجع إلى التنشئة الاجتماعية و الثقافية (حسن عبد المعطي 1994، نجية اسحاق 2001، 2002، Daryl B . Oconnor et al 2002) أو إلى المراحل العمرية المختلفة (سامي عبد القوي 2002).

أما دراسة كوبازا Kobasa (1979) فهذت إلى معرفة بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة الجسمية و النفسية رغم تعرضه للضغوط و ذلك على عينة مكونة من 76 فردا تتراوح أعمارهم بين 40 - 49 عاما . فأوضحت أن الأشخاص الأكثر صلابة أقل تعرضا للضغوط و أنهم أكثر صمودا و إنجازا و سيطرة و قيادة و ضبطا داخليا، كما أنهم أكثر مرونة و كفاية و اقتدار و اقتحاما و واقعية. و دراسة هولاهان و موس Holahan et Moos (1985) حاولت التعرف على المتغيرات النفسية

و الاجتماعية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية رغم تعرضه للضغوط. و طبقت على 267 فردا متوسط أعمارهم 44 سنة للرجال و 42 سنة للإناث، فأشارت إلى أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء و الحب تجعل الفرد أكثر صلابة و فاعلية و قدرة على المواجهة و أقل اكتئابا، كما أن هناك فروق بين الجنسين فالذكور أكثر ثقة بالنفس و أكثر صلابة من الإناث، بينما الإناث أكثر سعيا للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط.

بينما دراسة فرايد نبرج، و رامون Fryden berg et Ranon (1997) عن مواجهة مصادر الضغوط في مرحلة المراهقة، و أجريت على عينة قدرها 198 طالبا، فأظهرت النتائج أن المراهقين و المراهقات يفتقرون للقدرة على مواجهة الضغوط في الفترة العمرية من 12 _ 14 عاما، و أنهم يستخدمون عادة استراتيجيات التعامل و أهمها الوصول لحل حاسم للمشكلة، لوم الذات و العزلة. و أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط و أن هذه الفروق تزداد مع التقدم في العمر الزمني .

أما دراسة روبلي ستوارد و آخرون Steward – Roblie et al (1998) عن العلاقة بين التوافق النفسي و أساليب التعامل مع الضغوط، و قد تكونت العينة من 208 من الطلاب الأمريكيين الأفاقة، فأكدت النتائج ارتباط التوافق النفسي بارتفاع مستوى التحصيل، و باستخدام استراتيجيات التماس الدعم الاجتماعي العملي من جانب أفراد الأسرة في مواجهة المشكلات الضاغطة، بالإضافة إلى عدم فاعلية استخدام الدعاية و الأنشطة الاسترخائية كوسيلة للتقليل من حجم المشكلات الضاغطة سعت دراسة شامبان و مليس Champiman et Mulls (1999) للكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقون في التعامل مع الضغوط، و العلاقة بين هذه الاستراتيجيات و تقدير الذات، و قد أجريت على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية و الثانوية، و توصلت إلى عدة نتائج أهمها هو استخدام المراهقون الذكور ذوي المستوى المنخفض في تقدير الذات للاستراتيجيات التي تعتمد على الإحجام أو السلبية بينما تميل الإناث ذوات المستوى المنخفض في تقدير الذات لالتماس المساندة الاجتماعية و الدينية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين المجموعات العمرية (الصغار والكبار من المراهقين) في الاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع الضغوط . و كان من ضمن أهداف دراسة مايسة شكري 1999 إعداد مقياس لتقدير الأساليب العامة لمواجهة الضغوط، إلى جانب دراسة الفروق بين الجنسين في استخدام تلك الأساليب.

و تكونت العينة من 210 طالبا جامعا (85 من الذكور – 125 من الإناث)، فكان من بين نتائجها وجود فروق بين الجنسين في أساليب قمع الأنشطة المتعارضة، كبح المواجهة، البحث عن الدعم الواسيلي، و إعادة

التفسير الإيجابي و ذلك في اتجاه الذكور . كما توجد فروق أيضا في أساليب البحث عن الدعم الانفعالي، التركيز على الانفعال و تصديقه، و اللجوء إلى الدين في اتجاه الإناث.

التعليق على الدراسات السابقة:

تؤكد النظرة الفاحصة للدراسات السابقة على ما يلي :

- عدم وجود دراسات سابقة تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة الحالية على المستويين العربي و الأجنبي الأمر الذي يؤكد أهمية الدراسة الحالية و الحاجة للقيام بها.
- رغم تعدد الدراسات التي تناولت أساليب التعامل مع الضغوط إلا أنها لم تتناول العلاقة بين هذا المتغير و كثير من المتغيرات التي حاولت الدراسة الحالية تناولها كالسن و شدة الاكتئاب و المستوى الثقافي (العلمي).
- وجدت فولكمان و زميلاتها أن الراشدين الأكبر سنا أكثر احتمالا للاعتماد على التكيف الإقداامي المعرفي، خاصة إعادة التقييم الإيجابي، و كذلك أكثر احتمالا للتكيف التجني، مثل الابتعاد و تجنب الأزمة . كما كانوا أقل احتمالا لاستخدام عمليات التكيف الإقداامي السلوكي مثل البحث عن المساعدة الاجتماعية و المعلومات عن الأزمة، و أسلوب حل المشكلة و على عينات مماثلة لعينات فولكمان و زميلاتها وجد باحثون آخرون :

(Costa، Zonderman، Mc Crae، 1991، Felton & Revenson، 1987،
Mc Crae 1989)

أن الراشدين الأكبر سنا كانوا أقل احتمالا للاعتماد على رد الفعل العدائي و التعبير الانفعالي، كما كانوا أقل احتمالا للتنفيس الانفعالي عن إحباطاتهم.

كما تشير بعض النتائج الفرعية لدراستين لبيلنجز و موس Billings et Moos إلى أن الرجال الأكبر سنا و الرجال المتزوجين و كذلك النساء، قد قرروا اعتمادا أقل - إلى حد ما - على الأساليب التكيفية الإحجامية، كما وجد أيزوهاني Isohanni أن الأفراد ذوي الأساليب التكيفية الفعالة يتميزون بتكيف فعال كلما تقدم بهم العمر بالمقارنة مع أقرانهم ذوي الأساليب غير الفعالة.

و أظهرت نتائج فورنهام Furnham أن العمر عامل هام في تبني الأساليب التكيفية الفعالة، حيث يساعد الأفراد على تكوين إدراكات مناسبة للأحداث و المواقف الضاغطة، و كذلك للتفسيرات التي يضعونها لها و ردود أفعالهم تجاهها .

و من ناحية الدراسات الطولية التي حاولت قياس مدى قياس الأساليب التكيفية مع الأزمات عبر الزمن

وجد موس أن الأساليب التكيفية مع الأزمات ثابتة على نحو متوسط عبر الزمن بين الرجال و النساء خلال ثلاث سنوات، فقد أظهر الرجال ثبات أعلى - إلى حد ما - من النساء، و قد كانت متوسطات معاملات الارتباط بعد ثلاث سنوات للرجال و النساء على الترتيب 44 . 0 - 36 . 0 و يعني هذا أنه يوجد بعض الاتساق عبر الزمن في استخدامهم للأساليب التكيفية على الرغم من تنوع الظروف الضاغطة التي تواجههم .

توصل كاتون Katon (1990) إلى أن إستراتيجية حل المشكلة تعد منبئًا بانخفاض الاكتئاب، خاصة

عندما يدرك الضغط كحدث يمكن التحكم فيه. **C.J & Holahan D . P،Valentiner**

Moos، (R.H; 1994).

مفهوم استراتيجيات المواجهة:

هي مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل فرد - بيئة، وذلك من خلال تقليص وضبط، وتحمل، وخفض، وإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي بقدرة الفرد بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته وقدراته الفردية. فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص أثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية.

وتعرف إجرائيا بأنها مجموعة من درجات يحصل عليها الفرد على استبيان استراتيجيات المواجهة المستعمل

في هذا البحث.

الفصل الثاني: استراتيجية المواجهة

تمهيد

- 1- مفهوم استراتيجية التعامل مع الضغوط
- 2- تصنيف استراتيجيات المواجهة
- 3- وظائف استراتيجيات المواجهة
- 4- مميزات استراتيجيات المواجهة
- 5- أساليب المواجهة وآليات الدفاع
- 6- فعالية استراتيجيات المواجهة
- 7- النظريات المفسرة لمفهوم التعامل مع الضغوط المواجهة.

تمهيد:

إن الفرد في حياته اليومية يواجه العديد من الضغوطات والمؤثرات النفسية التي قد تجعله في مواقف صعبة أن يتعامل معها، فيحاول اتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتتنوع الأحداث ذاتها فهناك أفراد يتعاملون مع الأحداث الضاغطة بمرونة وآخرون يتعاملون بقوة واندفاعية حيال ذلك الحدث هذا الأمر قد يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه، ومن خلال هذا الفصل سنتعرف على أهم الاستراتيجيات وتناول مختلف النظريات لها.

1- مفهوم استراتيجية التعامل مع الضغوط:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينات وتعد دراسة "مورقي" 1962 كما ورد في لازاروس من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستحبها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها ومن ثم اجتهد العديد من الباحثين في التعرف إلى استراتيجيات التعامل وتحديد مفهومها فقد عرف " فلشمان" استراتيجيات التعامل بأنها: السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة" كما أشار "روتر" إلى وجود ثلاث متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط لدى الأفراد وهي: خصائص الشخصية، والاستعدادات الجسمية، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وكما تعرف استراتيجيات المواجهة في معجم "علم النفس الكبير" بأنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته على مجابهة الحياة، وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها، ويشير لفظ التعامل في المعجم الأساسي لعلم النفس " لتلك الطريقة للتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم بها وضبطها وقد تكون استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة محققة كتقليل الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الدوية، فالمواجهة قبل كل شيء هي ميكانيزم من أصل نفسي يؤثر على استجابات الجهاز العصبي والغدد.

لقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعاريف للمواجهة، فيعرفها كل من "لازاروس ولونين" 1978 بأنها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة والتي يدركها الفرد، بأنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية كما يعرفها "كولر" بأنها تلك الأشياء التي يقوم بها الفرد لتجنب الشعور بالضيق والأذى تجاه ضغوط الحياة ويوجزها "لازاروس وكوهن" (1979) بأنها تلك الجهود الموجهة لإدارة الضغط.

ومن الباحثين الذين اهتموا بدراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط "فريد نبرخ" (1999) الذي أوضح أن الصحة والحالة الجيدة تغيرات رهن الطريقة التي تتعامل بها أو تواجه بها الضغط النفسي.

وقد أشار "كوك" إلى وجود بعض الاستراتيجيات التي تساعد على منع أحداث الحياة الضاغطة أو تحقيقها، وأهمها فهم طبيعة هذه الضغوط وتنمية المهارة والخبرة لدى الفرد لمحاولة التوافق معها، دون ترك آثار سلبية جانبية نفسية أو اجتماعية، أما "ليو وشيانج" (1966) فقد أشاروا إلى استراتيجيات التعامل بوصفها " جزءاً مهماً من عملية التوتر والضغط، وينظر إليها بوصفها مجموعة معقدة من العمليات التي تخفف أو تقلل من تأثيرات الحياة الضاغطة في صحة الفرد الدينية والنفسية، ويشير "جود" إلى أن المواجهة "عملية موجهة وجهود داعية تهدف إلى

حدوث استجابات صحية تكيفية للفرد"، ويرى "وير" أنها "آليات سلوكية وعرفية تتخذ لتحقيق أو تبدل أو تخضع خبرة الضغط النفسي لسيطرة الفرد"، مما سبق ذكره يمكن القول إن عملية مواجهة الضغط النفسي هي قضية ذاتية وتجربة شخصية وقرار شخصي كما أن المواجهة تتأثر بالقواعد الاجتماعية التي تفسر كيف تتم مواجهة أحداث معينة ويشير "وير" إلى تأثير أساليب المواجهة بالعوامل الاجتماعية التي توجه عملية المواجهة

مثل إعادة تقييم الوضعية وتضخيم الجوانب الإيجابية، أو إعادة التقييم الإيجابي الذي يتضمن تحويل التهديد إلى التحدي.

ويظهر ان مثل هذه النشاطات فعالة لتخفيف وتقليل المستوى الانفعالي شرط ألا يتعدى الضغط عينة معينة، إذ تهدف هذه المواجهة إلى ضبط المشاعر والانفعالات التي تستثيرها الوضعية الضاغطة مع الاحتفاظ بحالة من الاتزان الوجداني أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط وتقبل الفرد لمشاعره وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز الفرد وقدرته على ضبطها والتحكم فيها ومن ثمة لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة.

استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل والتي تركز على الانفعال.

إن المواجهة ليست مجرد استجابة بسيطة للضغط فهي تغيير كاستراتيجية تهدف إلى تغيير سواء الوضعية المهددة الحقيقية أو التقدير الذاتي الذي يضعه الفرد، أو أخيراً تغيير الانفعال أو الوجدان المصاحب لهذه الوضعية، وإن فعالية مثل هذه الاستراتيجية ترتبط في آن واحد بنوع الأسلوب المستعمل ويتنوع ذخيرة مواجهة الفرد.

استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل:

تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأساليب منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والتصدي وسنعرضها فيما يلي:

استراتيجية البحث عن المعلومات:

يتوجب هذا الأسلوب من استجابة المواجهة إلى السعي للحصول على معلومات متعلقة بالضغط والحدث الضاغط وعواقبه، إلى البحث عن أساليب بديلة للعمل واستبصار نتائجها المحتملة وقد يبحث الفرد عن القواعد والإجراءات التي ينبغي اتخاذها والعمل بها، وقد يعتمد البعض الآخر إلى أسلوب حقي يتمثل في التحليل المنطقي بحجرات الأحداث كي يستعيدوا إحساسهم بالضبط عن طريق نعلمهم المطالبة التي ينبغي أن يقدموا بها.

تشير إلى الجهود العدوانية لتغيير الوضعية، لذلك فهي تتصف بالعدوانية المجازفة كما تتضمن استراتيجيات عدوانية تجاه الأشخاص المسؤولين عن المشاكل.

استراتيجيات مخططات حل المشكل:

تشير إلى جهودات مدروسة تركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية يصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل، وتتعلق باستراتيجيات البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد حلول.

ويمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط، وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة، ويضيف كل من : " Mcclan et Wadside" بأن حل المشكلات عملية معقدة ومركبة تتم على مراحل وتتضمن فهم المشكلة ووضع الخطة وتنفيذها ثم فحص وتقويم الحلول وتؤثر الخبرات الماضية في الحلول التالية للمشكلات، أما Nezu 1987 نقلا عن (فايد، 2000، ص272) فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات بأنه العملية المعرفية السلوكية التي يحدد الفرد بواسطتها استراتيجيات وحدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة.

استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

إن جهود المواجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال Falkman et Lazarus نقلا عن (Stanton et al, 1994, P350) مجموعة من أساليب المواجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنب-التهرب-اتخاذ مسافة، وتغيير المعنى المعرفي للحدث، وتحمل المسؤولية وضبط الذات والدعم الاجتماعي وسنعرضها فيما يلي شيء من التفصيل.

-استراتيجية التهرب والتجنب:

وتشير للتفكير الخيالي والجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنبه (Flakman et Lazarus, 1988, P11) وتتضمن هذه الأساليب استراتيجية تجنب الوضعية الضاغطة، فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر وينمي إمكانية تغيير ما يحدث، ويرجوا أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا، كما تتضمن استراتيجيات

التهرب من خلال النوم والأكل وتناول الكحول والأدوية والمخدرات، فالتهرب والتجنب تسمح للفرد بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغييره. (Praziani et al, 1998, P105-106)

استراتيجية اتخاذ المسافة:

تشير للمجهودات المعرفية لتحرير الذات، وذلك من خلال تصغير وتقليل مضي الوضعية الضاغطة وأهميتها. (Foltman et Lazarus, 1998, P11)

استراتيجية ضبط الذات:

تشير لمجهودات الضبط الذاتي للانفعالات والتصرفات فهي تركز على التنظيم الوجداني والجهد التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال تحمل الغموض والتناقض وتحمل الفرد مشاعره. (الرشدي وآخرون، 2001، ص147)

استراتيجية تحمل المسؤولية:

تتضمن استراتيجيات الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات للاستدراك (Graziani, 1998, P106) أي اعتراف الفرد بدوره في المشكل وما يمكن ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة.

استراتيجية إعادة التقدير الإيجابي:

تشير للمجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدق ووضع معنى إيجابي.

استراتيجية الدعم والمساندة الاجتماعية:

يعرف Sarason وآخرون نقلا عن (فايد، 2000، ص238) المساندة الاجتماعية بأنها تغير عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة ويشير Lapore (1994) نقلا عن (فايد، 2000، ص288) إلى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها بالمساعدة في أوقات الضيق

2- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

تصنيف سولس وفليتشر «Fletcher et Suls» (1985) توصلت أعمال كل من " Suls " و " Fletcher" نقلا عن (Pulhan et al 294، 1994، p) إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة وهما:

- مواجهة تجنبية (Le Coping vitant): وهي استراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب التهرب، والنفي والتقبل الطوعي.

- المواجهة اليقظة (Le Coping vigilant): وهي استراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي.

تصنيف لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman 1984)

حدد كل من " Folkman " و " Lazarus" (1984) نقلا عن (Seiffge -Krenk، 1994، p316) تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسي هما، المواجهة التي تركز على المشكل والمواجهة التي تركز على الانفعال، وهذا بالاستناد إلى وظيفتين رئيسيتين الاستجابية للضغط، وهي ضبط التوتر والضيق الانفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الانزعاج والضيق ويتضمن هذين الخيارين أغلب أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه للموقف الضاغط، وسنعرضهما فيما يلي بمزيد من التفصيل لأنها تخدم البحث الحالي.

المواجهة التي تركز على المشكلة

تشير إلى الجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل فرد بيئة يعني التركيز على المشكل، وحسب «Schäfer» (1992) نقلا عن (Graziani et al، 1998، p101) فهي تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو مع الموقف الضاغط مباشرة. ويضيف كل من كوبر " Cooper " وباين «Payne» نقلا عن (شريف، 2002، ص 72) بأن المواجهة المركزة على المشكل هي استجابة سلوكية ومعرفية لمواجهة الضغط النفسي عن طريق التعامل مع الوضع، إنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع. وهي حسب لازاروس " Lazaros" (1993) محاولة أيضا للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة، واتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، وتتضمن تحليل المشكلة. ووضع خطط أو بدائل حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية والسلوكية، أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط. والسلوكية، أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط.

تسعى المواجهة التي تركز على المشكل إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة نقلا عن (عبد الرحمان، 2000، ص 314) لذلك فهي مجهودات

تهدف لإزالة الحدث المهدد أو تقليص تأثيراته (Caver et al، 1994، p184). كما أن هذا النوع من الاستراتيجية موجه نحو تحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة ودراسة فعالية وعواقب هذه الحلول الجديدة، ثم اختيار واحدة منها وتطبيقها، لذلك فهي تعمل مباشرة على تغيير المشكلة. (Lazaros et Folk man، 1984، p152)، كما تؤدي مثل هذه الاستراتيجيات إلى تغيير الحالة الانفعالية بصفة غير مباشرة. (Danché25، 1989، p).

المواجهة التي تركز على الانفعال: تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط (Graziani et al، 1998، p101) فهي بذلك تشير إلى الجهود لتقليل الانفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد (Caver et al، 1994، p184).

وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف، والغضب أو الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وانفعالية، ومواجهة معرفية انفعالية (الشريف، 2003، ص 68).

يمكن أن تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة عدة أشكال، إذ تؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الانفعال بطرق مختلفة، فأول نشاط ممكن يتمثل في تغيير درجة الانتباه، التحنب أو التهرب، أو تمني زوال مصدر الضيق و الانزعاج، فهي تعمل على تغيير اتجاه الانتباه من مصدر الضغط محدثة بذلك راحة مؤقتة، و يظهر أن لهذه المكتنزات التوافقية أثر مؤقت و أقل فعالية، أما الطريقة الأخرى التي من خلالها تؤثر المواجهة على الحالة الانفعالية هو توظيف نشاط معرفي يغير و يبذل المعنى الذاتي للتجربة مثل إعادة تقييم الوضعية، و تضخيم الجوانب الإيجابية للحدث، أو إعادة التقييم الايجابي الذي يتضمن تحويل التهديد إلى تحدي.

و يظهر أن مثل هذه النشاطات فعالة لتخفيف و تقليص المستوى الانفعالي شرط أن لا يتعدى الضغط عتبة معينة (Danché 25، 1989، p) إذ تهدف هذه المواجهة إلى ضبط المشاعر و الانفعالات التي تستثيرها الوضعية الضاغطة مع الاحتفاظ بحالة من الاتزان الوجداني (الرشيدي و آخرون، 2001، ص 147) أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط و تقبل الفرد لمشاعره و عادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها و التحكم فيها، و من ثمة لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة. (عبد الرحمان، 2000، ص 316)

استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل والتي تركز على الانفعال

إن المواجهة ليست مجرد استجابة بسيطة للضغط، فهي تعتبر كاستراتيجية تهدف إلى تغيير سواء الوضعية المهددة الحقيقية أو التقدير الذاتي الذي يضعه الفرد، أو أخيرا تغيير الانفعال والوجدان المصاحب لهذه الوضعية، وإن فعالية مثل هذه الاستراتيجية ترتبط في آن واحد بنوع الأسلوب المستعمل وبتنوع ذخيرة مواجهة الفرد (Danché، 1989، p 25).

سيتم لاحقا عرض أنواع استراتيجيات المواجهة سواء المركزة على المشكل أو على الانفعال.

استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل

تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأساليب منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والتصدي، وسنعرضها فيما يلي بشيء من التفصيل. * استراتيجية البحث عن المعلومات: يتوجه هذا الأسلوب من استجابات المواجهة إلى السعي للحصول على معلومات متعلقة بالحدث الضاغط وعواقبه، وإلى البحث عن أساليب بديلة للعمل واستبصار نتائجها المحتملة، وقد يبحث الفرد عن القواعد والإجراءات التي ينبغي اتخاذها والعمل بها، وقد يعتمد البعض الآخر إلى أسلوب عقلي يتمثل في التحليل المنطقي لمجريات الأحداث أي يستعيدوا إحساسهم بالضبط عن طريق تعلمهم المطالب التي ينبغي أن يقوموا بها. (الرشيدي وآخرون، 2001، ص 145).

استراتيجية التصدي: تشير إلى المجهودات العدوانية لتغيير الوضعية، لذلك فهي تتضمن العدوانية المجازفة (Folk man & Lazaros، 1988، p 11).

كما تتضمن استراتيجيات عدوانية تجاه الأشخاص المسؤولين عن المشكل

استراتيجية مخططات حل المشكل:

تشير إلى مجهودات مدروسة تركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل (Folk man & Lazaros، 1988، p11) وتعلق باستراتيجيات البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحلول، ويتقبل الحل الأفضل وفقا لما يريده مع مواجهة أكبر وارتشاف ما هو مهم في الحياة (Graziani et al، 1998، p105). ويمكن القول إن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط، وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة (الشناوي وعبد الرحمان، 1998، ص 229). ويضيف كل من "Wood ide" و "MC clam" نقلا عن (الزيات، 2001، ص 182) بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة تتم على

مراحل وتتضمن فهم المشكلة، ووضع الخطة، وتنفيذها، ثم فحص وتقييم الحلول، وتؤثر الخبرات الماضية في الحلول التالية للمشكلات.

أما "Nez" (1987) نقلا عن (فايد، 2000، ص 272) فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات بأنه العملية المعرفية السلوكية التي يحدد الفرد بواسطتها استراتيجيات وجدانية المواجهة للمشكلات التي تقابله في الحياة.

استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال

إن جهود المواجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال، "Lazaros" و "Folk man" نقلا عن (Stanton et al، 1994، p 350) ومنها: مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنب-التهرب، واتخاذ مسافة، وتغيير المعنى المعرفي للحدث، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات والدعم الاجتماعي. وسنعرضها فيما يلي بشيء من التفصيل.

استراتيجية التهرب-التجنب:

تشير هذه الاستراتيجية للتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنبه (p Folk man، 1988، et Lazaros11)

وتتضمن هذه الأساليب استراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة، فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث، ويرجو أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا.

كما تتضمن استراتيجيات التهرب من خلال النوم، والأكل، وتناول الكحول، والأدوية والمخدرات، فالتهرب والتجنب تسمح للفرد بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغييره

(Graziani et al، 1998، p105،106).

استراتيجية اتخاذ مسافة: تشير للمجهودات المعرفية لتحرير الذات، وذلك من خلال تصغير وتقليل معنى الوضعية الضاغطة وأهميتها (Lazaros & Folk man، 1988، p11).

* استراتيجية ضبط الذات:

تشير لمجهودات الضبط الذاتي للانفعالات والتصرفات فهي تركز على التنظيم الوجداني والجهود التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك من خلال تحمل الغموض والتناقض، وتحكم الفرد في مشاعره. (الرشيد وآخرون، 2001، ص 147).

استراتيجية تحمل المسؤولية:

تتضمن استراتيجيات الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات للاستدراك (Graziani et al، 1998، p106). أي اعتراف الفرد بدوره في المشكلة وما يصاحب ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة (Lazaros & Folk man، 1988، p11).

* استراتيجية إعادة التقدير الإيجابي: تشير للمجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث ووضع معنى إيجابي (Danché، 1989، p106). استراتيجية الدعم والمساندة الاجتماعية: يعرف "Sarasin" وآخرون نقلا عن (فايد، 2000، ص 238) المساندة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة.

ويشير "Lèpre" (1994) نقلا عن (فائد، 2000، ص 238) إلى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق. ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص اللذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم في الغالب الأسرة، والأصدقاء وزملاء العمل. في هذا السياق، يرى بعض الباحثين "Haley" (1996) نقلا عن (شرف، 2002، ص 70)، أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة، تلك المواجهة الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط ومن آثاره، فالبحث عن دعم اجتماعي يلعب دوره في التخفيف من الضغط النفسي عن طريق التواصل الاجتماعي الجيد والعلاقات الاجتماعية المرنة والحميمية. و يضيف كوهن "Cohen" (1997) نقلا عن (شرف، 2002، ص 74) أن الفرد لن يرى الحدث ضارا أو ضاغطا إذا اعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعده المواجهة هذا الحدث، ويتم الدعم و المساندة الاجتماعية عموما بثلاث طرق دعم اجتماعي مادي، و يتمثل في المساعدات المادية و القروض، و ذلك عندما تكون المشكلة الضاغطة تتعلق بالمال أو السكن كالتسريح المفاجئ من العمل، و دعم معلوماتي، و يتضمن إعطاء النصائح و الآراء حول كيفية مواجهة الحدث و يتم أحيانا عن طريق إعطاء الآخرين نتائج خبراتهم في المواقف المتشابهة الموقف الفرد، أو تزويد الفرد بالمعلومات الهامة التي يتوقع أن تساعده على التعامل مع المشكلة، و دعم عاطفي، و يقصد به التعاطف الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلته من أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل . حيث يسهم هذا التعاطف ومشاركة الألم في التخفيف من الإحساس بالقلق أو الحزن. وقد كشفت الدراسات أن الدعم الوجداني أو التعاطف من الآخرين يلف بشكل هام درجة رد فعل الفرد تجاه الضغط النفسي. يتضح مما تقدم أن لمختلف

استراتيجيات المواجهة دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعية الضاغطة، فهي قد تتعامل مع المشكل بحذ ذاته أو تتخذ أساليب أخرى تتعامل فيها مع الضيق الانفعالي الناتج عن هذه المواقف، كما أنها قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية، أو معرفية، أو انفعالية.

- الاستراتيجيات السلوكية الفعالة (**Active Behavioral strategies**): وتشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مع المشكل.

- الاستراتيجيات المعرفية الفعالة (**Active cognitive strategies**): وتمثل في المجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

- الاستراتيجيات الجنبية (**strategies Avoidance**): وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليل التوتر من خلال سلوكيات مثل الأكل والتدخين بإفراط.

3-وظائف استراتيجيات المواجهة:

اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب انتمائه النظري وتصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة، وفيما يلي سيتم عرض بعض هذه الوظائف حسب عدد من الباحثين:

وظائف استراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك **Mechain**:

يشير " Mechain " (1974) الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية نقلا عن، Lazaros et Folk 149 (p,man 1984) بأن الاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف وهي:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية. - خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكول **Et Schooner Pearl in** بينما يرى كل من " Pearl in " و " Schooner " (1978) نقلا عن (Lazaros et Folk man، 1984، p151)

بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية: -تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.

- ضبط معنى التجربة المعاش قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لأزاروا وفومان **Folk man:Lazaros et**

كما تمثل المواجهة حسب "Lazaros" و "Folk man" (1984) سلوك موجه لتحقيق وظيفتين رئيسيتين هما:

- الوظيفة الأولى: تعمل على معالجة المشكل، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- الوظيفة الثانية: تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكتابة أو المحنة، فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي. وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط. (Valentine et al, 1994, p194).

وظائف استراتيجيات المواجهة حسب سلوس وفلتر (Seuls et Fletcher, 1985):

ويضيف سلوس وفلتر («Seuls» و«Fletcher» (1985) نقلا عن André) (Lageron, 1993, p80) بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية (الاسترخاء) وعلى الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر)، وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحت عن المعلومات. على العموم، يتفق أغلب الباحثين أن الاستراتيجيات المواجهة دور تكيفي ووقائي، فهي تعمل على تقليص آثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهتدة أو تغييرها.

4-مميزات استراتيجيات المواجهة :

للمواجهة عدة مميزات وسيتم عرضها في النقاط الأساسية التالية:

- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.
- ترتبط المواجهة بتقدير وتقييم (Apaisa) كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف.
- فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به وهنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل.
- أما إذا أسفر التقييم بأن ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت العمل، والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.

هناك مجموعة من استراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثلا بالتفكير الإيجابي تجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، في حين أن استراتيجية البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي. (آت حمودة حكيمة، 2006، ص 185).

- إن استراتيجيات المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية، في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.

- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط (الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي).

- تعتبر المواجهة مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم وتقليل أو تحمل الضغوطات الخارجية التي تهدد الفرد وتقوم موارده الشخصية، وتضم مجموعة غير متجانسة من المعارف والمواقف السلوكية، وتصنف إلى نوعين، مواجهة تركز على الانفعال مثل التجنب التهرب. واتخاذ مسافة، وأخرى تركز على المشكل مثل التصدي ومخططات حل المشكل.

حيث يهدف النوع الأول إلى تقليل حالة التوتر والضغط الانفعالي المصاحب للضغط، بينما النوع الثاني يضم طرق تمكن الفرد من الحصول على إمكانيات لتغيير الوضعية التي يواجهها، مما يؤدي إلى تغيير الحالة الانفعالية وهذه هي أهم وظائف المواجهة.

- إن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية، وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.

- إن هناك اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي، فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها مواجهة، فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فإن استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه، ولكن إذا كان الموقف جديداً فإن استجابات الفرد لا تكون تلقائية.

وفي ضوء ما تقدم تعد المواجهة بمثابة المظلة لعدد كبير من الاستراتيجيات والسلوكيات التي يحاول من خلالها الفرد التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها.

ومهارات المواجهة تقوم بدور هام في تحديد الطريقة التي يتكيف بها الفرد مع المواقف والأحداث الضاغطة. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 84).

5-أساليب المواجهة وآليات الدفاع *Défense Mécanisme*

Coing styles تم الحديث عن أساليب المواجهة باعتبارها في بعض الأحيان آليات دفاع *défense mécanisme*، إذ يستطيع الفرد الاستجابة لعامل الضغط النفسي بطرق متنوعة كثيرة، المقارنة الاجتماعية، و الإبداع في حل المشكلة، و الإنكار العاطفي و الاعتقاد الديني، " كل ذلك يستعمل لضبط الضغط النفسي، و لذلك تعتبر هذه الأساليب آليات مواجهة) (Sommerfeld & Costa، 2001) وهذا ما ورد في النسخة الرابعة من (DSM - IV)

حيث قدمت قائمة من الطرق الشائعة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع عوامل الضغط النفسي الداخلية والخارجية، كما تتضمن هذه القائمة الطرق الأفضل والأسوأ في توظيف المواجهة. إلا أن آليات الدفاع لا واعية،

والهدف منها تخفيض القلق الذي يعاني منه الفرد في محاولاته لحل الصراعات الداخلية، بينما المواجهة تتطلب أساليب واعية في جزء منها، خاصة فيما يتعلق بأسلوب حل المشكلة بشكله المعرفي والسلوكي «إن الدفاع وما يرتبط به من علاقات عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات أن تتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي، أو من تهديدات المحيط. ويفترض هنا أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات". (رضوان، 2002، ص 253)

وترى أنا فرويد Anna Freud أن جميع عمليات الدفاع تتميز بسمتين مشتركتين

1- أنها تنكر وتزور وتحرف الواقع.

2- أنها تعمل لا شعوريا بحيث لا يظن الشخص إلى ما يحدث. أما هان (Han،1977) فتري أن الدفاع والمواجهة عبارة عن بنائين مختلفين وظيفيا، ويتحقق ذلك من خلال ثلاثة أساليب تلخص وظائف الأنا:

3- الأول: هو أسلوب المواجهة، والذي يقوم على الواقع ويتناسب معه ويكون مرنا ويتم وفقا للمنطق.

الثاني: هو أسلوب دفاع مشوه للواقع، وحامد. الثالث: هو أسلوب التشبث أو التفتيت Fragmentation وهو أسلوب مرضي. وتحتل المواجهة بالنسبة لهان قمة الهرم، حيث ترى أن الشخص يواجه إذا استطاع ذلك، ويدافع إذا كان مضطرا، ومرض أو يتشبت إذا كان مجبرا على المرض. من هنا يمكن القول إن استخدام المواجهة في أساليبها الواعية يسمح بتمييزها كأساليب مواجهة، أما عند استخدام أساليبها غير الواعية فإنها تتطابق مع آليات الدفاع ويمكن تسميتها بآليات المواجهة.

كما أن أساليب المواجهة استخدمت على الغالب في أثناء الحديث عن الضغط النفسي وأما آليات الدفاع فقد استخدمت في كل المواقف التي يواجهها الفرد وكجزء هام من بنيته النفسية ونمط شخصيته. 6-العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة يرى كل من "Lazaros" و "Folk man" (1985) نقلا عن (Solomos et al، 1988، p279) بأن الفرد يميل إلى استعمال مختلف أساليب المواجهة وفقا لسياق المشكل الذي يواجهه وخصائصه، ووفقا أيضا لشخصيته.

ويفترض «Cooper» نقلا عن (شريف، 2003، ص 81) أن هناك ارتباط بن استجابات الضغط النفسي والعوامل النفسية مثل استراتيجيات المواجهة والشخصية، وذلك لأن الفروق الفردية وثيقة الصلة باستجابات الضغط النفسي لأنها تلعب دور تغيير أو تعديل الطريقة التي يواجه بها الفرد الحاجات البيئية وتظهر استجابات المواجهة من خلال التفاعل بين العوامل الحالية للظرف والموقف، وبين المزاج الشخصي. وفي هذا السياق يؤكد "Friedman" (1990) نقلا عن (شريف، ص 81) أنه لا يمكن للفرد أن يواجه بشكل منفصل عن سمات شخصيته.

ويتجلى مما سبق ذكره أن الطريقة التي من خلالها يقيم الفرد أحداث الحياة تتأثر بمتغيرات وسيطة مختلفة، ولكي نفهم العملية التي من خلاله يقوم الأفراد بمحاولات لمواجهة الأحداث والضغوط في بيئتهم فمن الهام أن نفهم المتغيرات الوسيطة التي تؤثر في تحديد سلوكيات المواجهة للضغوط لدى الأفراد. ففي العقود الماضية تعددت وجهات نظر العلماء حول استراتيجيات المواجهة للضغوط، فالبعض يرى أن عوامل الشخصية تعد بمثابة مؤشر جيد لاستراتيجيات المواجهة، في حين يرى آخرون أن العوامل الموقفية هي التي تقوم بدور حاسم في التنبؤ باستخدام استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة. (عبد العظيم حسين، 2006، ص 71).

ويشير ولنجتون وسل (Gessler، Worthington (1991 إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار استراتيجيات المواجهة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضبط وفعالية الذات والصلابة النفسية، وهناك عوامل أخرى موقفيه ونوعية تتعلق بالموقف وتسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة. وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مزمن أو حاد وجدد، أو أن الفرد قد واجه هذا النوع من الضغوط في الماضي، وكذلك قدرة وقابلية الفرد على التنبؤ بحدوث الموقف الضاغط، فضلا عن المدة التي يستغرقها الحدث الضاغط ودرجة التهديد والضرر والتحدي التي يدركها الفرد في هذا الموقف الضاغط وعدم التأكد المعلوماتي المحيط بالموقف الذي يشير إلى احتمالات نقص المعلومات أو عدم الوضوح والقدرة على تفسير ما يحدث، وكذلك المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين.

فكل ذلك يؤثر في تحديد نوع استجابة المواجهة للموقف الضاغط، وإضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديمغرافية مثل النوع والعمر الزمني والمستوى الاقتصادي والاجتماعي تؤثر هي الأخرى في تحديد نوع استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء الموقف الضاغط.

ويعني هذا أن أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، تختلف بين الأفراد وهذا باختلاف خصائص وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف المتغيرات الديمغرافية وبتغيرات الشخصية لديهم.

(عبد العظيم حسين، 2006، ص 201).

6-فعالية استراتيجيات المواجهة: لقد توصلت الكثير من الدراسات إلى وجود علاقة دالة بين الضغط والمرض، (1978، Cohen، Lazaros، Sarasin، 1979) ودور استراتيجيات التعامل مع الضغط كعامل وسيط بينهما.

لذلك سعي الكثير من المهتمين في ميدان الصحة إلى تحديد أهم استراتيجيات التعامل مع الضغط " الفعالة والتي ترتبط بالصحة.

حسب Labori (1979) تكون استراتيجية فعالة عندما تسمح هذه الأخيرة في التحكم أو التخفيض من أثر العدوانية على الصحة الجسمية والنفسية للشخص.

(Lazaros et Folk man، 1984، Folk man et al، 1986، Revoler، 1989، Dima Theo 1999)

ففي دراسة قام بها Schmitt (1988) على مجموعة من المرضى في حالة استشفاء للقيام بعملية جراحية بينت أن المرضى الذين يستعملون استراتيجيات نشيطة (البحث عن معلومات حول سير العملية، آثارها، المشاركة في العلاج، وتعميدات ما بعد العملية) أظهروا قلقا أقل من المرضى الذين يستعملون استراتيجيات سلبية (الكف، الاستسلام).

وقد توصل لازاروس وفولكمان (1984) إلى أن استراتيجية التعامل مع الضغط يمكن أن تؤثر على الصحة الجسمية بطرق ثلاث مختلفة:

أ- يمكن أن تؤثر على تواتر وشدة ومدة الاستجابات الفيزيولوجية، والأعراض العصبية الكيميائية.

ب- يمكن أن تؤثر مباشرة وسلبيا على الصحة (ارتفاع خطر الموت).

ج- إن استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال يمكن أن تؤثر على الصحة لأنها تعيق التعامل بفعالية مع الوضعيات الضاغطة.

ولكن عندما نتكلم عن فعالية استراتيجيات " التعامل مع الضغط" Coing هناك أساس ترتكز عليه والمتمثل في أنه لا يوجد استراتيجية فعالة أو لا فعالة، فالفعالية ترتبط بالكثير من المتغيرات من أهمها خصائص الوضعية الضاغطة مثل الشدة، مراقبة الحدث الضاغط مدة الحدث الضاغط، لذلك فالتجنب يمكن أن يكون فعالا في مرحلة قصيرة المدى من 0 إلى 03 أيام بعد الحدث الضاغط هذه المرحلة اللازمة لبعض الأشخاص لاستيعاب تدريجي للموقف والواقع ((Seuls et Fletcher 1985)

والاستراتيجيات النشطة تكون فعالة في مرحلة طويلة المدى انطلاقا من أسبوعين بعد الحدث، بالنسبة ل Lazaros Folk man (1984) فإن الاستراتيجيات النشيطة لا يمكن أن تكون فعالة إلا إذا أدرك الشخص أنه يتحكم في الوضعية ففي الوضعيات غير المراقبة غير قابلة للضبط) تصبح الاستراتيجيات السلبية أكثر فعالية.

خلاصة القول فيما يتعلق بفعالية استراتيجيات المواجهة، هو ما يؤكد فولمان وأزاروا (1984) Folk man et Lazaros بأن الاستراتيجيات المركزة على حل المشكل لا تظهر فعالة إلا إذا كان الحدث تحت تحكم

الفرد، وفي حالة حدث غير مرتقب و غير متحكم فيه، فإن الاستراتيجيات المركزة على الانفعال تكون أكثر تكيفا مثل ما هو الحال في حالة مرض حبيث.

ولعل ما يمكن أن يعبر عن الآراء المختلفة لوجهات نظر العلماء حول فعالية استراتيجيات المواجهة، ما انتهى إليه يجير (1989) Hager الذي يؤكد أنه كلما كان رصيد سلوكيات استراتيجيات المواجهة أكثر تفتحاً ومرونة، كلما وجد الفرد نجاحاً أكبر على التكيف وأقل عرضة للاضطرابات العقلية. (Chabrol، Callaghan، 2004، p 97))

7- النظريات المفسرة لمفهوم التعامل مع الضغوط المواجهة: (Coing)

هناك العديد من النظريات التي تعني بمفهوم المواجهة، من حيث الدور الذي يسهم به سلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر والقلق الناتج عن مصادر الضغط التي نواجهها في حياتنا. ولكل إطار أو نظرية رؤية لهذا المفهوم قد تختلف في نواحي، وقد تتشابه في نواحي أخرى مع غيرها من النظريات، ومن أهم النظريات الأكثر شيوعاً في تناول مفهوم المواجهة الآتي:

1- نظرية " فرويد" في الشخصية

2- النظرية المعرفية – الظواهرية

3- نظرية السمات الشخصية

نظرية " فرويد" في الشخصية: ترجع الأصول النظرية لمفهوم المواجهة في علم النفس إلى أفكار "فرويد" حول الشخصية الانسانية والآليات الدفاعية، والتي قدمها فرويد (1920-1936) وتلاميذه.

ولكن قبل عرض هذه الآليات الدفاعية وإبراز معالمها ودورها المشابه لمفهوم المواجهة في معالجة الصراعات والضغوط، نجد أنه من الضروري تقديم عرض موجز لنظرية "فرويد" في الشخصية لفهم مصدر الصراعات والضغوط التي يواجهها الفرد وكيفية معالجته لها. قسم "فرويد" (1933) الشخصية الانسانية إلى ثلاثة بنيات وهي:

البنية الأولى: هو اختصاص بنية هو بكل ما هو موروث وغريزي، ويعد هو أساس الشخصية ومصدر طاقة هذا النظام، حيث تسعى هذه الغرائز الناتجة عن مصادر حيوية وجسمية للإشباع من خلال مصدر خارجي، وذلك لتقليل التوتر الناتج عنها. وينتج التوتر وعدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة عن تنبيه داخلي، والتي لا يستطيع هو تحمله وبالتالي لا يستطيع هو تحمله، وبالتالي يبحث هو عن الخفض الفوري لهذا التوتر دون اهتمام بقيم المجتمع ومعاييره، ويسمى هذا الميل نحو الإشباع الفوري بمبدأ اللذة، ويقسم فرويد هذه الغرائز إلى الغريزة الجنسية وغريزة الموت وغريزة العدوان، ومع محاولات هو للإشباع الفوري للهو يتطور وينشأ الأنا.

البنية الثانية: الأنا

يعتبر الأنا الوصلة المباشرة مع العالم الخارجي، ويسعى الأنا لتحقيق التوازن بين العالم الخارجي بمعايير ووضوابطه وبين عالم الهو الغريزي برغباته واندفاعاته. وهذه المهمة من وجهة نظر فرود من أصعب المهام، ويتحكم في وظائف الأنا مبدأ الواقعية والذي يعمل على إشباع وتفريغ التوتر الناشئ عن الغرائز في ضوء ظروف بيئية واجتماعية وأخلاقية مناسبة.

البنية الثالثة: الأنا الأعلى

يعد الأنا الأعلى بمثابة القاضي والحاكم على صحة الأشياء من خطئها، فهو يسع إلى المثالية والمعايير والأخلاق التي تصبح فيما بعد جزءا من العالم الداخلي للفرد أثناء تطور الشخصية. (pp، 1947،Freud. S19-44) فيبينما يطلب الهو المتعة الفورية، و يختبر الأنا الواقع، و يطلب الأنا الأعلى الكمال، من هنا ينشأ الصراع الناتج عن التفاعل المستمر و الصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاثة، و تسمى هذه التفاعلات بمصطلح الديناميت.

من خلال سعي الهو إلى الإشباع الفوري لرغباته العاكسة لطبيعة الإنسان، تؤدي هذه الرغبات الموروثة إلى تصادم بين الفرد والبيئة حيث لا تسمح البيئة بمعاييرها وأخلاقها بهذا الإشباع، وبالتالي لا يرضى الأنا وكذلك الأنا الأعلى، وينتج عن هذا الصراع القلق. ولأن القلق يسبب الألم، فإن الفرد يسعى إلى تقليل هذا الألم بأسرع ما يمكن، لذا يلجأ الاستخدام ما يسمى بالآليات الدفاعية التي تعمل كوسيلة لإخفاء هذه الصراعات المؤلمة.

و قد حدد فرود استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهة و معالجة مصادر الضغوط الداخلية، و هي الصراعات الجنسية و العدائية، بينما اتجه نظر أدل (1930) ليقترن استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهة مصادر الضغوط الخارجية و التهديدات البيئية، ثم قدمت أنا فرويد Anna Freud (1936) رؤية تجمع بين التوجهين معا، حيث أشارت إلى أن الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل من المهددات الداخلية و المهددات الخارجية (7، Snyder، C. R، Din off & B1، 1999، p) هذا عن القلق الناجم عن الصراعات المثيرة للضغط النفسي من منظور نظرية فرويد في الشخصية. أما عن الآليات الدفاعية التي يقدمها الأنا لتحقيق التوافق بين الهو والانا الأعلى، فهي تتمثل فيما يلي:

1-الكبت:

ويقصد بالكبت في نظرية فرويد في الشخصية بأنه "نمط خاص من الإنكار" (Freud. A،p45) ، و يعرفه «وايت" White (1964) بأنه " نسيان أو طرح الذكريات المؤلمة أو المهددة من الشعور، ويحدث

الطرح في مواجهة الدوافع الغريزية التي تقابل بمعارضة اجتماعية وأخلاقية، فيسعى الكبت إلى كف الدوافع المهددة من خلال ردها إلى اللاشعور (Michel. W.، 1999، p 45)

2- الإنكار: استخدم "فرويد" الإنكار ليصف الآلية التي يرفض بها الفرد إدراك الواقع، بالإضافة إلى أن هذه الآلية تحدث عندما لا يستطيع الفرد الهروب أو مواجهة مصدر التهديد. خاصة عندما يكون مصدر الألم مؤلماً بدرجة كبيرة، فأفضل خيار له هو إنكار هذا الألم (Cloninger.S.C، 1996، p209)

3- الإسقاط:

ومن خلال آلية الإسقاط، يحاول الفرد الذي تسيطر عليه مشاعر القلق غير محتملة إلى كبت أو كف هذا القلق من خلال عزوه إلى فرد آخر -فعلى سبيل المثال- يحول الفرد مشاعر الغضب إلى فرد آخر، مما يؤدي إلى تقليل التوتر لديه (Sappenfield B. R.، 1956، pp 327-328)

4- التثبيت:

من خلال آلية التثبيت يثبت الفرد على مرحلة من مراحل التطور بسبب أن المرحلة التالية محملة بالتوتر والقلق، ويحدث التثبيت لدى الطفل لكي يحمي نفسه من القلق بسبب تعلمه الاستقلال والاعتماد على نفسه في المرحلة القادمة.

2- التسامي:

يعد الحل الطبيعي للصراعات الناتجة عن غرائز الهو ويقصد بالتسامي تحويل أو إبدال الطاقة من موضوعها، والذي يكون غالباً جنسي إلى موضع آخر يكون مقبولاً اجتماعياً. فالطفل المهذب بالاستمناء، ربما يحول هذه الطاقة الجنسية إلى شكل اجتماعي مقبول كالسباحة أو ركوب الخيل.

(Fine، 1990، p134)

4- التبرير:

ويعد التبرير شكلاً آخر من أشكال الآليات الدفاعية، وهو محاولة تبرير المشاعر من خلال إعطاء تبريرات وأعدار، فالشخص الذي لا يطبق تصرفات زوجته، قد يرجع هذا الضيق إلى ضغط العمل وليس بسبب تصرفات زوجته. (Michel. W.، 1999، p46)

العزل و هي الفصل و التخلي عن الموقف، و آلية التكوين العكسي و هي إبدال القلق الناتج عن دوافع الهو بشيء مضاد لهذا القلق يكون مقبولاً اجتماعياً، و غيرهم من الآليات الدفاعية (Viney & King، 1993، p379) و لكن بعد عرض هذه الآليات الدفاعية، و توضيح دورها في تقليل التوتر الناشئ عن مصادر الضغط،

يثار تساؤل مهم و هو إلى أي مدى تعد هذه الآليات الدفاعية ممثلة المفهوم المواجهة؟

لعله يتضح من خلال العرض السابق نوع من الاتساق بين هذه الآليات الدفاعية كما قدمها "فرويد" وتلاميذه ومفهوم المواجهة، حيث يستخدم كلاهما لمواجهة ومعالجة الظروف والمهددات سواء الداخلية أو الخارجية بهدف تخفيف أو تقليل أو إخفاء التوتر والقلق الناتج عن هذه الضغوط والمهددات. أو على الرغم من هذا الاتساق فهناك بعض الخصائص التي تميز بين المفهومين. فاستراتيجيات المواجهة تتميز بالمرونة، والواقعية، والمنطقية، والسماح بالتعبير عنه، والاختيار، والاتجاه نحو المستقبل، والوعي به.

أما الآليات الدفاعية فهي على العكس من ذلك، تتسم بالتصلب، وتشويه الواقع والمنطق، كما تتسم بالجزئية، والاتجاه نحو الماضي، واللاوعي بها، أي أن الفرد لا يكون مدركا وواعيا بها عند حدوثها. (Han. N، 1977، p34) من هنا يتضح أنه على الرغم من أن تلك الآليات الدفاعية تستخدم لتقليل التوتر و القلق، فهي ليست مكافئة تماما لمفهوم المواجهة.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن القول إن استراتيجيات المواجهة تحتل مكاناً هاماً في تكيف الأفراد مع ضغوط الحياة المختلفة.

كما نستنتج أنها تختلف باختلاف التغيرات الشخصية والاجتماعية وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي للفرد وكيفية تفسير المواقف الضاغطة، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف إذ أن الاستراتيجية التي تكون فعالة لدى الفرد ما يمكن أن تكون غير فعالة عند شخص آخر وأن الاستراتيجيات التي تكون فعالة في موقف ما بالنسبة لفرد يمكن أن تكون غير فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر.

الفصل الثالث: المتعرضين لحوادث المرور

تمهيد

أولاً: ضحايا حوادث المرور

1- مفهوم الضحية

2- أنواع الضحية

3- تعريف حادث المرور

4- أبعاد حوادث المرور

5- أنواع حوادث المرور

6- أسباب مباشرة

7- نظريات مفسرة لحوادث المرور

خلاصة الفصل



تمهيد:

لعل أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها الأفراد في وقتنا هذا ناتجة عن تعرضهم لحوادث مرور أدت بهم لإصابات، وفي هذا الفصل سنتطرق لأسباب هاته الحوادث وأبعادها وأنواعها.

أولاً: ضحايا حوادث المرور

1- مفهوم الضحية:

أن مصطلح الضحية مصطلح قديم قدم الانسانية ذاتها ويرتبط بشكل لا يختلف عن فكرة او مبدأ الاضحية او القرابين وممارستها. والدلالة اللغوية لمفهوم الضحية تعني الشخص الذي يقاس من سوء المعاملة في بدنه وماله، وهو ايضا الشخص الذي يعاني : من قهر جماعات ظالمة أو الشخص الذي يعاني ويقاسي من بعض، وقبل قرون عدة اكتسب مفهوم الضحية معاني اضافية لتشمل أي شخص يعاني من أذى او خسارة، أو أي صعوبات حياتية لأي سبب من الأسباب، أما اليوم فقد أصبح من المألوف أن ترد كلمة ضحية في الكثير من المضامين، مثل ضحايا السرطان، وضحايا الإرهاب، وضحايا حوادث المرورية وهكذا تطور مفهوم الضحية مع تطور الطريقة التي يفكر بها الانسان في كل زمان ومكان حتى اصبحت لعبارة الضحية اليوم مضامين ابعد مما كانت عليه الصور والأشكال القديمة والمعاندات .

اما في الاعلان الامم المتحدة بشأن المبادئ الأساسية لتوفير العدالة لضحايا الجريمة وإساءة استعمال السلطة في الفقرة رقم (1) يقصد بمصطلح الضحايا. الأشخاص الذين اصابوا بضرر فرديا او اجتماعيا، بما في ذلك ضرر البدني او العقلي أو المعاناة النفسية أو الخسارة الاقتصادية، أو الحرمان بدرجة كبيرة من تمتع بحقوقهم الأساسية، عن طريق افعال او حالات تشكل انتهاكا لقوانين جنائية نافذة في الدولة الأعضاء، بما فيها القوانين التي تحرف الاساءة الجنائية لاستعمال السلطة. مفوضية الأمم المتحدة لحقوق الانسان 2014، ص 277) وقد أورد القاموس الامريكى لتراث المعاني عبارة الضحية كالآتي:

شخص قتل، أو تعرض لتعذيب، أو المعاناة من قبل شخص اخر. كائن حي ذبح وقدم قربانا للآلهة او كجزء من الطقوس الدينية. اي شخص تعرض للإيذاء من فعل او ظرف، أو وكالة طرفية، أو حالة (ضحايا حرب)، أي شخص يعاني من أذى او خسارة، او موت كنتيجة اختياره الحر (ضحية تدبير ذاتي) اي شخص تعرض الخدعة او غش او سلب حقا بطريقة غير شرعية. (بداي الشمري، 2011، ص 17.16)

يعرفها جيرار لوبيز (Lopez. G) مؤسس ورئيس معهد علم الضحايا بفرنسا، صاحب مؤلف « ABC de la victimologie » كالتالي : الضحية هي فرد (أو شخص معنوي) ، يعاني من خسارة معروفة قانونيا أو نص أو قاعدة. يرى Lopez .G أن الضحية أي فرد سواء كان جسديا أو نفسيا تعرض لخسارة أو أصابه ضرر معترف به من قبل القانون، وحررت بشأنه نصوص وقواعد تعترف به كضحية وتؤمن لو حقوقه المعروفة دوليا. (Gérard Lopez، 2009، p2)

2- أنواع الضحية:

هناك تصنيفات أو تقسيمات نجد منها ما يلي: 1

حسب نوع العلاقة بالحدث الصدمة: ونميز فيها

1-1-2. الضحية المباشرة أو الأولية:

وهي الضحية التي واجهت الشعور بالموت الوشيك أو الرعب يمكن أن يكون قد تعرض مباشرة للحدث الصدمة أو تسبب فيه عن قصد أو غير قصد أو كانت شاهدا عليه.

2-1-2. الضحية الغير مباشرة أو الثانوية: العوامل ججبة (ص 93 ج 94)

هذا النوع من الضحايا لم يشهد الحدث ولكنهم معنيون به ونتائجه الانفعالية مع الضحية المباشرة وهم الاشخاص المقربون من الضحية المباشرة والتي تعاني من الاضطراب نتيجة للحدث الصدمية (العائلة، الأصدقاء، الزملاء، الجيران...).

2-1-3. الضحية الكامنة أو الثلاثية:

هم مجموعة من الاشخاص يمكن أن تسهم أو يحدث لديهم نوع من الاضطرابات نتيجة لما اصاب غيرهم بحكم انتمائهم لنفس المجموعة، (مجموعة مختصة من نفس السن، الجنس، الانتماء الديني، الفئة الاجتماعية ويمكن أن تكون أكثر اتساعا كالأمة الواحدة).

2-2-2- حسب عدد الضحايا للحدث الصدمة:

2-2-1. الضحية الفردية: هم الأفراد الذين يتعرضون لأفعال عنيفة موجهة نحوهم بصفة فردية كالاغتيالات السرقة والاغتيال.

2-2-2. الضحية الجماعية: هم الأفراد ضحايا الحروب والإبادة الجماعية فهناك افعال عنيفة موجهة نحو اشخاص محددين لهم خاصية مشتركة نفس الديانة، أو العرق وعادة من يكون مستهدفين يحكم انتمائهم.

2-3-2. حسب نوع حدث الصدمية

2-3-1. ضحايا سوء المعاملة: أن ظاهرة سوء المعاملة تتجلى بكثرة داخل العائلة ابن تمارس مجموعة من السلوكيات العنيفة الجسدية، والجنسية المباشرة، وغير المباشرة على الطفل، أو المرأة، باعتبارهم عنصر ضعيف تحت حكم المسيطر الذي يمارس هذا الاضطهاد.

2-3-2- ضحايا الكوارث: ترتبط الكوارث ارتباطا كبيرا بالصدمة لما تحدثه من حالة هلع ورعب، واضطرابات نفسية لدى الفرد المنكوب والكوارث هي كل ما يحدث على الفور، يتفاوت بن الضروري وبين الحاجة الى مساعدة، والمساعدة القصوى المقدمة سواء كانت هذه طبيعية أو من فعل الانسان.

(لعوام حبيبة دير، ص 93-94).

2-3-2. ضحايا حوادث المرور: أصبحت حوادث المرور على الطريق تشكل خطرا جسيما على المجتمع لما تسببه من خسائر في الأرواح والممتلكات، وهذه الخسائر التي تسببها حوادث الطرق اخذت تزداد خطورتها يوما بعد يوم والحد منها اصبح مهمة صعبة ومعقدة في المجتمع، كمجتمعنا لازال بحاجة إلى جهود كبيرة لتخلص منها ولكنها ليست بمستحيلة هذه الظاهرة التي تحصد كل يوم الالاف من الضحايا إضافة الى حصيلة الوفيات نجد قائمة ضحايا الاعاقات الجسدية، ضحايا المصدومين نفسيا ومما فيهم ضحية كشاهد عن حادث المرور وضحية كقريب للشخص المتوفي في ذلك الحادث.

3-تعريف حادث المرور:

الحادثة تقع للفرد أو تورط فيها دون معرفة أو توقع، ينتج عنها أضرار تصيب الفرد، أو الآخرين، أو المعدات، أو الممتلكات. (عبد القادر فرج، 1979، ص 22) لقد تعددت تعاريف لحادث المرور وذلك من ابعاد ومنظورات مختلفة فيعرفها عبد القادر فرج طه: بأنه يقع الفرد او بتورط فيه دون معرفة او توقع ينتج عنها اضرار تصيب الفرد او الآخرين او المعدات أو الممتلكات. (ناجي رشيد، 2008، ص 23) هو حادث اعتراضي يحدث بدون تخطيط مسبق من قبل سيارة (مركبة) واحدة أو أكثر مع سيارات (مركبات أخرى أو منشأة، أو حوينات أو اجسام على طريق عام او خاص.

وعادة ما تنتج عن حوادث المروري تلفيقات طفيفة بالممتلكات والمركبات جسمية تؤدي إلى الوفاة او اعاقاة المستديمة. ((صبيحة نعمة زهد، 2015، ص 642)

تعريف هيئة الصحة العالمية: تعرف حادث المرور على انه واقعة غير متعمدة ينتج عنها اصابة ظاهرة. (لعوامنا، (بن)، ص 95) هناك من يرى بأن الحادث المروري هو ما يقع للمركبة، او منها اثناء سيرها، فهو كل فعل مرهق للنفس او متلف أطراف الانسان، او الأموال، نشأ عن سير الانسان او وقوفه، ومركبته على الطريق.

وعليه نقصد بالحوادث المروري كل الاصابات الناجمة عن استخدام السيارة اثناء سيرها تحت ظروف معينة وينتج عنها اثار مدمرة للأرواح او الممتلكات. (بطوبال، 2014، ص 145) هو كل الاصطدامات التي تقع في الطرقات أو في الطريق المفتوح لسير العمومي، وقد تخلف ضحية او عدة ضحايا من قتلى وجرحى، وكانت على الاقل بسيارة واحدة متورطة. (محمد عس، 2013، ص 27).

من خلال ما سبق، يمكن أن نستخلص تعريف حادث المرور على انه واقعة غير متعمدة جراء استخدام مركبة، وينتج عنه خسائر في ممتلكات، وأرواح وأضرار جسمية، ونفسية.

4-أبعاد حوادث المرور:

ان تقدير التكاليف المترتبة على حوادث المرور على الطرق، والإصابات الناجمة عنها يمكن أن يساعد البلدان على فهم خطورة المشكلة التي تمثلها هذه الحوادث والإصابات الناجمة عنها، كما يساعدها على فهم فوائد الاستثمار في الإجراءات التي تتخذ للوقاية من وقوع التصادمات على الطرق ومما تسببه من إصابات، وينبغي أن تراعي في عملية التقييم التكاليف المباشرة وغير المباشرة، وعلى حد سواء وكحد أدنى، ينبغي أن تتضمن التكاليف المباشرة تكاليف توفير الرعاية الصحية وتأهيل المصابين، وأن تتضمن التكاليف غير المباشرة قيمة خسائر الخدمات الأسرية والخسائر في إيرادات الباقيين على قيد الحياة بعد الحوادث ومقدمي الرعاية الصحية والأسر. يمكننا أن نحدد أبعاد حوادث المرور في بعدها الصحي والاجتماعي، والنفسي، والاقتصادي.

البعد النفسي:

اتفقت أغلب الدراسات في أسباب الحوادث على وجود قابلية للحوادث، وهو الذي يدفع بصاحبه للوقوع في الحوادث، وكانت الشواهد على وجود هذا الاستعداد على النحو التالي: ارتبطت حوادث السيارات بإدمان الكحوليات، فقد كان الإدمان وخصوصا إدمان الكحوليات من أهم السمات كما أوضحته النتائج التي جمعها في تحليل حوادث ولاية لويزيانا (Darty McKenzie .1972). (بن شدخ عياش، 2008، ص.ب 2625) يصنف العلماء النفس الحوادث المرورية من بين أحداث الحياة الضاغطة، وقد بذلوا جهودا كبيرة لتتبع الآثار المترتبة على تلك الأحداث على الصحة المرء النفسية والعقلية، والعضوية ومن المنطقي أن يتباين تأثير الحوادث المرورية مع درجة الضرر الناجمة من تلك الحوادث ولكن مهما كان، الاثر الناجم عن احداث الحياة الضاغطة محدودا الا أن له آثار على الجوانب المختلفة للفرد الإنساني ويمكن تفهم ذلك بالنظر الى الآثار الايجابية لأحداث الحياة السارة مهما كانت ضئيلة كالاتسامة، فكما أن لتلك الاحداث الايجابية البسيطة اثر ايجابي على الحياة النفسية والعقلية والعضوية للفرد وكذلك تكون الآثار سلبية لأحداث الحياة الضاغطة ضارة مهما كانت بسيطة تزداد تلك الآثار بزيادة تكرار تلك الأحداث حتى ولو كانت بسيطة، أن كثير من المشكلات النفسية يمكن أن تنجم عن تعرض لخبرات صادمة بصورة مباشرة أو غير مباشرة كالتعرض للحوادث المرورية او مشاهدتها كما أن من تعرضوا الاعاقات ناجمة عن تعرضهم لحوادث المرورية يمكن أن يعانون من صعوبات جمة في سبيل تكيفهم مع اسلوب حياتهم الجديدة وقد تتغير شخصيتهم، وربما تتصاعد مشاعر التوتر لديهم ويصبحن أكثر قلقا واكتئابا ويميلون إلى العزلة والانسحاب واضطراب ما بعد الصدمة من الأبعاد النفسية ذات الصلة بالحوادث المرورية الذي يتمثل في الأفكار مسيطرة مرتبطة بالحادثة الصادمة مثل الارتجاعيات حيث يجد الفرد الذي تعرض لذلك الحدث يسترجع الواقعة ويعاود التفكير ويعيشها مرة أخرى وتعد الأحلام التكرارية والكوابيس التي تؤثر على القدرة المصاب على النوم من

الأعراض الناجمة عن الأحداث الصادمة، كما يعاني المصاب في حوادث المرورية من الذكريات المعيقة وقلق شديد، فالأعراض التي تميز اضطراب ما بعد الصدمة يجنب المصاب للحديث عن خبرته تفادي رؤية أو سماع ما قد يذكرهم بتلك الخبرة المؤلمة . (العوام حبيبة، اب نار م ص 108-109)

4-2. البعد الصحي:

وتشمل الآثار الصحية الإصابات الجسدية التي يخلفها الحادث المروري كالجروح والخدوش الطفيفة، مروراً بالجروح العميقة والكسور المركبة، وانتهاءً بالوفاة مما يؤثر بشكل أو بآخر على حساب مستوى الخدمة التي تقدمها المستشفيات للمرضى العاديين. وهناك الخسائر المادية الناتجة عن الحوادث المرورية والتي تتمثل في تكلفة علاج المصابين، ولا يتوقف الأمر عند العلاج بالمستشفى إنما أيضاً.

هناك جانب آخر يبرز حجم المشكلة ومعاناة الجهات الطبية معها، هذا الجانب يتمثل بإسعاف المصابين أي بالمرحلة التي تسبق مرحلة الوصول إلى المستشفى للعلاج، وما يترتب على ذلك من كلف مالية باهضة. ومن الآثار الصحية أن هناك ضحايا الحوادث المرور لم يسلموا من الإصابات، فهناك حالات كثيرة في المستشفيات مصابة بغيوبة طويلة، وكسور أولية ومضاعفة، وعاهات دائمة، وحالات بتر بالأيدي والأرجل، أو شلل نصفي أو كامل، وفقدان الذاكرة. وكم يصرف من الأموال الطائلة في سبيل معالجة هذه الإصابات، بل كم يخسر المجتمع من رجاله ونسائه وأبنائه بسبب الحوادث. (مقرن الرشيد، 2010، ص 15)

4-3. البعد الاجتماعية لحوادث المرور:

يعتبر نظام المرور من الأنظمة الاجتماعية فهو يهدف إلى تسهيل حركة السير وتسهيل حياة الناس وتنقلاتهم، وربط أجزاء المجتمع بعضها ببعض وتوفير الخدمات وتنشيط حركة الاتصال على مستوى الأفراد، والجماعات في إطارها الاقتصادي والاجتماعي والخدمي، كما يعكس نظام المرور في المجتمع بكافة أشكاله درجة تقدم المجتمع وتطوره والمكانة التي يحتلها، وبالرغم مما لنظام المرور من إيجابيات فإن له سلبيات أيضاً، وتعكس حوادث المرور هذه الجوانب السلبية التي تؤثر سلباً على مختلف مظاهر الحياة الاجتماعية، وعلى ثروات المجتمع المادية والبشرية.

فالآثار الاجتماعية لحوادث المرور تشكل مشكلة اجتماعية لكونها تتجاوز نطاق الفرد لتشمل شرائح عريضة من أفراد المجتمع لأن أسبابها ومسبباتها تخرج عن نطاق الفرد الواحد لتصل بنطاق المجتمع بعامه ممثلاً في ثقافته وفي التزام الأفراد بإتباع النظام والحفاظة على قواعد المرور. ومن خلال ذلك يمكن النظر إلى الآثار الاجتماعية لحوادث المرور على النحو التالي:

آثار حوادث المرور على مستوى المجتمع، تشكل حوادث المرور جانبا سلبا في المجتمع فهي تعد على مستوى الإضرار بالإمكانات البشرية عاملا له تأثيره في ضياع الطاقات والعناصر البشرية، سواء بزيادة معدلات

الوفيات أو على مستوى المصابين من جراء هذه الحوادث، والذين أصبحوا عاجزين أو معاقين عن القيام بالنشاط الإيجابي الاعتيادي، والواقع أن حوادث الطرق لا تختار ضحاياها ومعظم الضحايا من الشباب الذي أنفقت عليه الدولة أموالاً طائلة لتعليمهم وتدريبهم ليكونوا عدة الوطن في حاضره ومستقبله، والحقيقة المؤلمة أيضاً أن حوادث المرور تخلف إصابات تصل إلى حد الإعاقة فيتكفل بنتائجها الأسرة والمجتمع معاً، إضافة إلى عدم قدرتهم على المشاركة في الإنتاج الاقتصادي وتحد من دورهم في المجتمع كمصدر مهم وحيوي من مصادر الدخل القومي، إضافة إلى ما يترتب عنها من آثار اجتماعية سلبية من جراء فقد الأبناء والآباء وعائلي الأسر. والمجتمع حين يفقد عدد من الأشخاص نتيجة إصابتهم أو إعاقتهم أو وفاتهم إنما يترتب على ذلك فقد طاقة عدد لا بأس به من الشباب ويهدر هذه الطاقة يفقد المجتمع قدرتهم على العطاء والمساهمة في التقدم والازدهار ويؤكد الكثير من الباحثين والدارسين أن لحوادث المرور تأثيراً سلبياً ومدمراً لإمكانات وموارد المجتمع المادية والبشرية وأنها بمثابة عوامل هدم وعنصر خلل في إطار العلاقات الاجتماعية وبناء المجتمع ووظائفه. (تباي، 2012، ص، 147-148).

آثار حوادث المرور على مستوى الأسرة:

تعتبر الأسرة من المؤسسات الاجتماعية التي تؤدي دوراً مهماً في إطار بناء المجتمع، ووظائفه من خلال تماسكها وأدائها لوظائفها وقيامها بدورها، وإن حوادث المرور تشكل تهديداً لهذا الدور نظراً لما تمثله من عوامل تهدد أحد أفرادها بالموت أو الإصابة أو الإعاقة أو العجز والتي يصبح من خلالها عاجزاً عن القيام بدوره وتلبية احتياجات أسرته وبالتالي تشكيل عبئاً على ميزانية الأسرة وخلقاً في بنائها ووظائفها مع ما يرتبط بذلك من خلل في تربية الأطفال وتلبية احتياجات الأسرة وعادة ما تعاني أسرة المصاب أو التي يتوفى عائلها، حيث تفقد موردها الاقتصادي وتضطرب أحوالها المادية وكذلك الأسرة التي يصاب عائلها ويستمر تحت العلاج لفترة طويلة أو تكون هناك إعاقة تحتاج لمصاريف علاج مع الانقطاع عن العمل وما يترتب على ذلك من اضطرابات، وقد يترتب عنه انحراف واحد أو كثير من أفراد الأسرة لتوفير مورد آخر للأسرة، ولا شك أن غياب الأب نتيجة الحادث المروري يؤدي إلى ضعف سلطة الضبط الاجتماعي في الأسرة ويجمل "عايد على الحميدان" الآثار الاجتماعية للحوادث المرورية فيما يلي:

انقطاع الدخل

- ضعف القدرة على الأداء والعمل.
- فقد رب الأسرة بالوفاة الإعاقة والعجز الدائم. الاختلال في التركيبة الاجتماعية داخل الأسرة.
- انحراف الأبناء وضعف تربيتهم.
- خسارة العناصر البشرية المنتجة في المجتمع
- التوتر والقلق داخل الأسرة. (تباي، 2012، ص 147-149)

4-4. البعد الاقتصادي:

أشارت الإحصائيات إلى أن الخسائر المادية تقدر بحوالي 05 ملايين دولار يوميا على مستوى العالم، وتشمل هذه الخسائر التكاليف الإدارية لإخلاء الطرق وتكاليف العلاج بالإضافة على فاقد الإنتاج من المصابين أو المعوقين سنويا معا، مما يؤدي إلى التأثير السلبي على تنمية المجتمع بمجالاته المختلفة. فحص مختبر بحوث النقل البيانات المتعلقة بالإصابات الناجمة عن حوادث المرور والواردة من 21 بلدا من البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل والمرتفعة الدخل وتوصلت إلى تقديرات تقريبية مؤداها أن متوسط التكاليف التي تكبدها البلدان المنخفضة الدخل بسبب الإصابات الناجمة عن حوادث المرور يمثل: 1% من انتاجها القومي الإجمالي، مقابل 1.5 % في البلدان المتوسطة الدخل، و2% في البلدان المرتفعة الدخل. (بن شدخ عياش، 2008، ص 29).

5- أنواع حوادث المرور:

تطرق العديد من المهتمين بحوادث المرور الى انواعها، وبحثوا في تفصيلاتها، الا ان أشهرها وأكثرها وقوعها على سبيل المثال ما يلي حسب التقسيم الآتي:

5-1. حسب انواعها:

اصطدام مركبة بأخرى او بأكثر

الاصطدام بالأجسام الثابتة: دهن المشاة

دهس الحيوان: انقلاب او احتراق او سقوط المركبة او خروجها عن الطريق العام.

5-2. حسب نتائجها (جسامتها):

حادث وفاة: وهو الحادث الذي ينتج عنه وفاة. حادث اصابة: هو الحادث الذي ينتج عنه اصابات او اعاقات او عاهة مستديمة ولا تؤدي الى وفاة. : حادث تلفيات : وهو الحادث الذي ينتج عنه تلفيات في المركبة او الممتلكات الخاصة او العامة. (مقرن الرشيدى، 2010، ص 9).

6- اسباب حوادث المرور:

يقع الحادث المروري بصفة عامة نتيجة خلل يحدث في عنصر او أكثر من العناصر التالية:

العنصر البشري: المركبة: الطريق: عوامل أخرى

تشير معظم الدراسات إلى أن 85% من الحوادث المرورية تعود الى اخطاء العنصر البشري، نتيجة ارتكابه لمخالفات مرورية، يلي ذلك دور الطريق بنسبة 10% واخيرا دور المركبة بنسبة 5%، وفي اغلب الاحيان يشترك أكثر من

عامل في وقع حادث المرور كما لو كان السائق مسرعا وكان هناك عيب في الفرامل السيارة فلم يتمكن بسبب السرعة وضعف الفرامل ما يمنع التوقف في الوقت المناسب. (تباي، 2012، ص 132) وعند التمعن في احصائيات وواقع حوادث المرور نجد أن الاسباب مقسمة الى قسمين:

أسباب مباشرة:

وتتمثل في سائق، أو قائد المركبة.

أسباب غير مباشرة: وتمثل في الطرقات، السيارة.

1-6. الاسباب المباشرة:

العامل الانساني

السائق: اكدا الاحصائيات أن الاخطاء البشرية التي يتسبب في وقوعها قائدو السيارات تمثل قرابة (85%) وهذه الأخطاء كثيرة ومتعددة، منها ما يرتبط بالأسباب المباشرة ومنها ماله صلة بالحوادث او ما يسمى بالأسباب غير مباشرة، وعلى الرغم من تعدد العناصر المتعلقة بقائدي السيارات الا انه يمكن تحديدها في الآتي: (بن شدخ عياش، 2008، صوص 15-16): عدم المبالاة او الاكتراث:

اشارة نتائج الدراسات الى وجود ارتباط بين التكوين النفسي لشخصية الفرد ونظرتة للحياة وعدد الحوادث التي يمكن أن يسببها، كما أفادت دراسات أخرى أن حوالي (85%) من حوادث السيارات يرجع السبب فيها الى الأفراد الذين ثبت من تتبع المستوي الاقتصادي والاجتماعي لهم، أنهم يمثلون مجموعة متناقضة وغير مستقرة انفعاليا خاصة على مستوي تفاعلهم الاسري وانعكاس ذلك على حالتهم النفسية وشعورية بعدم التوافق.

ضعف المعرفة وقلة الاطلاع: القيادة اصبحت علما وفتات، وتعد من العلوم النافعة والضرورية، والتي تدرس بالمعاهد والمدارس والمؤسسات المتخصصة، وقد اكدت بعض الدراسات على وجود علاقة بين الأنظمة ولوائح المرور واقتراف حوادث السيارات على الطرق، بمعنى ضعف المعرفة وقلة الاطلاع تزيد من نسبة حوادث المرور.

عدم الخبرة:

التطور الذي حظيت به الكثير من المجتمعات على مستوي العالم ساعد على التطوير الطرقات وإشارات الضوئية المتنوعة، ما يتطلب على قائدي السيارات اكتساب خبرة لتعامل معها بإيجابية.

ضعف اللياقة البدنية:

يعد عامل اللياقة البدنية أو الحالة الصحية ذا تأثير كبير على قائدي السيارات، وايضا يجب مراعاة أن عامل الاجهاد له دور سلبي على ضعف درجة التركيز الذهني اثناء قيادتهم.

هكذا يبدو بان هناك ثلاثة مجالات للبحث في الموضوع العام الانساني ودوره في الارتكاب الحوادث والتي يمكن حصرها في مجالات الاتية:

محدودية الانسان:

العوامل النفسية: الشخصية والاستهداف للحوادث. حدودية الانسان :

ان الانسان محدود في قدراته وبالتالي فهو معرض لارتكاب الاخطاء، خاصة عندما يحاول اداء مهمته تحت ضغط او ظروف معينة. وهذه الأخطاء من الممكن أن تؤدي الى حوادث، واصابات سواء للسائق نفسه، أو لغيره من مستعملي الطريق، او الحسائر المادية. ونذكر هنا بعض العوامل التي لها دور في وقوع حوادث المرور التي تتعلق بالمكنيات وقدرات ومحدودية الانسان كعامل الذكاء: (بن شدخ عياش: 2008، ص.ص 15-16) حيث يرى لأور laser بان هناك علاقة وطيدة بين مستوى ذكاء الفرد وحوادث المرور، اذ تبين في احدى الدراسات التي أجراها على سائقي السيارات بان الاشخاص الذين يبلغ مستوى ذكائهم اقل من 75 درجة يكونون أكثر عرضة للحوادث.

الجنس: يرى بعض الباحثين ان عامل الجنس يلعب دورا هاما في حوادث وان الذكور أكثر عرضة للحوادث المرور من الاناث.

الأزر الحسي الحركي:

تلعب القدرات الحسية دورا كبيرا في عملية السياقة وفي تكليف السائق مع مختلف منبهات الموقف الخارجي، وهو ما يؤكد الباحثان: (درأك وباريك)، بإشارتهما الى ان سرعة الادراك الحسي الحركي لها اهميتها في السياقة فالسائقين الذين يستغرقون وقتا طويلا مع سرعة الحركات، هم إثر تعرضا للحوادث من السائقين الذين يبطنون الحركة في نفس الوقت وبأكثر سرعة، كما انه إذا نقصت الاستجابة الإدراكية والاستجابة الحركية تتأثر بذلك عملية السياقة ويكون ذلك سببا في حوادث المرور.

الرؤية:

أكد الباحث تجفين على وجود علاقة بين الحوادث والرؤية، ويرى أن الأفراد الذين لديهم عتبة رؤية جيدة هم اقل وقوعا في حوادث من الذين لديهم عتبة رؤية ضعيفة.

الاخفاق في الحكم: أن الكثير من الحوادث يكون سببها الأخطاء المرتكبة في الحكم على الأشياء، الا أنه في الكثير من الحالات نجد أن تصميم المبيئات التي تزود السائق بالمعلومات التي يعتمد عليها في حكمه لا يساعد او يسهل له هذه المهمة. (بن شدخ عياش، 2008، ص 16-24).

العوامل النفسية: ونذكر منها بعض

عوامل النفسية والتي هي:

شروود الذهني: تتميز هذه الخاصية بانتقال الانتباه الى شيء مختلف لما وجه اليه في البداية ويمكن ان يكون في السياقة راجعا للتعب، والى غياب الاهتمام والنتائج عن الملل الخاص عند قطع المسافة طويلة جدا مثلا. وقد يكون الشروود في بعض الأحيان ناتجا عن دفاع اللاشعوري ضد وضعية متعبة (حركة المرور المملة، طريق ملل، السياقة في الليل...) ومن السلوكيات السائق الثانوية (اشعال سيجارة، التحدث مع الركاب).

الضغط: من المؤكد ان الحواجز والموانع والمعرفلات السر الأضواء، والانحرافات، كلها تشكل ضعفا نفسيا على السائق الذي يريد بلوغ هدفه وبدون عائق، ما يدفع السائق الى قيادة بسرعة دون الاحتياط للمخاطر.

الانفعالية الشديدة: ويقصد بها شدة الحساسية لدى السائق، ومن مظاهرها الهيجان، التوتر القلق، الانفعال. لذا يؤكد الباحثون على اهمية استخدام نظام الاختيارات في اختيار السائقين. كما يجب التمييز بين الانفعالية العادية التي تعتبر كعامل مؤدي للحوادث والانفعالية الشديدة التي تكون مصدرا لمختلف الاضطرابات السلوكية وتعتبر الانفعالية كقدرة الاستجابة امام مواقف معينة بتوليد الانفعالية العادية عندما يؤدي ذلك إلى سلوك متكيف للوضعية او الموقف.

6-2. الاسباب الغير مباشرة: وهما طرق والمركبة الطرق:

يشير بعض الباحثين الى ان الطريق من اسباب وقوع الحوادث حيث أن عدم متابعة اعمال الصيانة الطرق، يؤثر بصورة سلبية على حركة المرور، وبالتالي قد يؤدي بدوره إلى وقوع الحوادث، (بن شدخ عياش، 2008، ص 16-24)

الذي على قائدي السيارات ضرورة الانتباه واتباع الاشارات السليمة للقيادة ومراعات عدم القيادة في الأماكن او الاتجاهات الممنوعة حتى لا يقدر السيطرة ويؤدي هذا إلى الحوادث المرورية.

المركبة:

يؤكد البعض أن عدم اجراء الصيانة الأولية والدورية على أجزاء صيانة السيارة، يؤدي إلى الوقوع في مشكلات عديدة أثناء القيادة ومن ثم اقتراف الحوادث، الذي ينصح قائد السيارة بإجراء الفحوص الشاملة على السيارة بصورة منتظمة لتحقيق السلامة الشخصية وللآخرين ايضا داخل المجتمع، فقد جاء في تقرير أصدرته المفوضية الأوربية مؤخرا انه اذا صممت جميع السيارات لتكون متساوية في مستواها مع افضل السيارات فانه يمكن توفي ما يقدر ب 50% جميع الاصابات المميتة، او التي تصيب ضحيتها بالعجز في الحين أن كثير من البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة لا توضع ولا تنفذ معايير عالية كالمعايير التي يضعها الاتحاد الأوروبي. (بن شدخ عياش 2008 ص 24. 25)

7- نظريات مفسرة لحوادث المرور

هناك عدة نظريات اساسية حول وقوع حوادث المرور

7-1. النظرية الطبية:

تشير هذه النظرية إلى أن الشخص دائم الإصابة اما انه يعاني من خلل جسدي او عصبي وان هذا الخلل هو السبب في وقوعه في الحوادث. وليس هناك شك في ذلك، الا أن هذا ليس هو السبب القوي الفعال في الحوادث المتكررة. فقد اثبتت الدراسات إلى أن الأسباب الصحية خلف وقوع الحوادث والاصابات الناجمة عنها محدودة. ولا يمكن أن تفسر السبب الكبير للحوادث والإصابات. (مقرن، 2010، ص 18-19)

7-2. نظرية التحليل النفسي:

تعتمد هذه النظرية في تفسيراتها على الأفعال المتعددة لا شعوريا ويعتقد اصحاب هذه النظرية، أن الإصابة الجسدية الناجمة عن الحادث انما هي عدوان لا شعوري موجه للذات وان معظم الحوادث تعتبر عن الصراعات عصابية، وان عقاب الذات هو احدى المركبات تستند عليها سببية الحوادث التي تعتمد بالدرجة الأولى على الدافعية اللاشعور. (مقرن، 2010، ص 18-19)

7-3. النظرية القدرية: نفترض أن هناك من الناس من هم مستهدفين أكثر من غيرهم، وان هذا الاستهداف يرجع الى القدر، وهي بهذا تنفي دور الانسان في وقوع الحادث.

7-4. نظرية علم النفس التجريبي: هذه النظرية تلتقي مع الفكرة خبراء النقل في ان للحوادث اسبابا كثيرة فالسائق مثلا يكون تحت تأثير متغيرات عديدة فالمركبات والمارة وقواعد المرور كلها مؤثرات لها فعلها واثارها على الوظائف النفسية للسائق (الادراك الحسي، الذكاء، التفكير). (تباي، 2012، ص 132)

7-5. نظرية العزو: قدمت نظرية العزو تفسيرات لكيفية عزو المسؤولية في الحوادث المرور، وقد أثارت هذه التفسيرات العديد من البحوث في هذا المجال، ويمكن تفسير قام الأفراد بتقييم اخلاقي لحادث ما من خلال تركيزهم على مفهوم الواجبات وتعدد الواجبات معايير غير شخصية تشير الى تحديد السلوك المناسب في موقف ما. ولكي يتم لك لابد من تحقيق شرطين هما:

1. أن يدري الفرد على اختلافهم نفس معايير الواجبات (مشتركة الفهم في المجتمع) في موقف ما الصديق الجمعي)
2. ظهور معايير الواجبات خلال المواقف المتعددة الاتساق العرضي) يرى اتباع هذه النظرية أن درجة تحمل الفرد المسؤولية ترتبط عكسيا مع درجة إدراك العناصر الخارجية كمحددات لذلك السلوك (بمقدار ما تكون اسباب السلوك خارجية بمقدار ما يقل تحمل الفرد للمسؤولية). (مقرن، 2010، ص 20-21)

6-7. نظرية الحرية والاهداف واليقظة: الحادث هو مجرد سلوك عملي رديء تحت ظروف سيكولوجية غير مناسبة.

7-7. نظرية الضغط والتكيف: اهمية المناخ السيكولوجي السوي بالنسبة للفرد في المحيط عملي في التقليل من وقوع الحوادث فالضغط والتوتر يزيد من امكانية تعرض الفرد للحوادث. (رحيمة حوالتق: 2012، ص 105)

8-7. نظرية الميل او النزوع إلى استهداف الحوادث: تعتبر هذه النظرية من أقدم النظريات السيكولوجية التي وضعت تفسير المشكلات حوادث المرور، فنزعة الحوادث التي تقوم عليها هذه النظرية يقصد منها الميل التكويني الثابت في الكائن الحي لان يتعاطى أو ينهمك في سلوك خطير او غير امن في حدود أحد مجالات النشاطات المهنية المعينة أو المحدودة.

ويعتقد اصحاب هذه النظرية أن الميل المؤقت لارتكاب الحوادث المرورية لا يصنف على أنه نزوع الى ارتكاب الحوادث وانما هو احتمال حدوث او مسؤولية قانونية فقط. وخلاصة هذه النظرية هو أن فئة معينة من الناس لها قابلية التعرض للحوادث وارتكابها أكثر من غيرها وسبب ذلك هو أن هناك صفات تكوينية أي صفات وراثية خاصة تجعلهم أكثر نزوعا او ميلا لارتكاب الحوادث من غيرهم ممن ليس لديهم هذه الصفات. (مقرن سعود: 2010، ص 19-20).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكننا القول أن حوادث المرور تمثل خطر كبير في حياة الانسان، كما نستنتج أن باختلاف أسبابها وأبعادها وآثارها على كل فرد.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد.

1- منهج الدراسة.

2- حدود البحث.

3- مجموعة البحث.

4- أدوات البحث.

5- طريقة إجراء البحث.

خلاصة.



تمهيد:

إن الهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقاً من هذا البحث فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية والفرضيات، الهدف والأهمية، والدراسات السابقة بالإضافة إلى الفصول التي تناولنا فيها استراتيجيات المواجهة وحوادث المرور. وستتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر جانباً هاماً في أي بحث حيث سنتناول فيه أولاً المنهج المستخدم، ومكان الدراسة، مجموعة البحث، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

1- منهج الدراسة:

يعد المنهج العيادي أهم المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، ولقد اعتمدنا عليه لكونه المنهج الملائم لطبيعة فرضياتنا وموضوع الدراسة من جهة، ولفردانية الحالات من جهة أخرى والمنهج العيادي بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد. (دعو سميرة، 2012، ص110)

ويقوم هذا المنهج على دراسة الحالة باعتبارها الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية وللحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات من المفحوص.

فدراسة الحالة حسب "مصطفى عبد المعطي" هي نوع من البحث المتعلق بالعوامل المعقدة التي تساهم في فردية وحدة اجتماعية ما، فعن طريق استخدام عدد من أدوات البحث بالاطلاع على الخبرات الماضية للحالة، وعلاقتها بالبيئة وبعد التعمق في العوامل والقوى التي تحكم سلوكها وتحليل نتائج تلك العوامل وعلاقتها، يستطيع الفاحص أن ينشأ صورة متكاملة عن الحالة.

2- حدود البحث:

1- الحدود المكانية:

تمثل الحدود المكانية لإجراء الدراسة ولاية المسيلة وبالتحديد مستشفى الزهراوي.

2- الحدود الزمانية:

بداية إجراء هذه الدراسة كانت ابتداءً من بداية الفصل الدراسي الثاني للموسم الدراسي 2018-2019.

3- مجموعة البحث:

مجموعة البحث تم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي وقد تم هذا الاختيار بطريقة غرضية قصدية، إذ أن الفرضية مناسبة للتعرف على أنواع معينة من الحالات لدراستها دراسة معمقة أما القصدية فيعتمد عليها الباحث لاختياره حالات معينة مما يحقق له الغرض من الدراسة.

-تتكون مجموعة البحث من ثلاث حالات من المتعرضين لحوادث المرور والجدول التالي يوضح خصائصه:

الجدول رقم (01) يوضح خصائص مجموعة البحث:

الحالة	السن	الجنس	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	الوقت الذي مضى عند حادث المرور
الحالة "أ"	45 سنة	أنثى	ثالثة ثانوي	مطلقة	5 سنوات
الحالة "ب"	21 سنة	ذكر	ثالثة ثانوي	أعزب	8 أشهر
الحالة "ج"	32 سنة	أنثى	ثالثة جامعي	متزوجة	3 سنوات

4- أدوات البحث:

تعتبر أدوات البحث ذات الأهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات، وقد تم الاستعانة بالمقابلة العيادية النصف موجهة الملاحظة وتطبيق مقياس استراتيجية التعامل. (لازروس وفولكمان، 1984)

4-1 المقابلة العيادية النصف موجهة:

وتعرف بصفة عامة بأنها: "محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي (محمد شفيق، 1998، ص 106)

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة، وضعناها في صورة دليل المقابلة تناولنا فيها عدة جوانب للحالة وعلاقتها بحادث المرور واستراتيجيات المواجهة المتبعة.

4-2 الملاحظة:

تعرف الملاحظة في قاموس علم النفس على أنها مصطلح عام يرمي إلى إدراك وتسجيل دقيق، ومهم العمليات تحضى موضوعات، حوادث وأفراد في وضعيات معينة، فالملاحظة تكشف الكثير من الخصائص الشخصية للعميل، والتي يحتمل أن تؤثر في نتائج الاختيار (أبو علام، 2004، ص 85)

4-3 مقياس استراتيجيات المواجهة:

تم بناء مقياس المواجهة من طرف (Lazarus et Folkman 1984) بنود الاختبار تأخذ بعين الاعتبار محور عام للتعامل الذي يضم استراتيجيات التعامل مركزة حول المشاكل وأخرى حول الانفعال.

يطبق مقياس Panlhan et al بصفة فردية أو جماعية وتتبع في ذلك التعليمات التالية:

أ-صف موقف مؤثراً عشته خلال الأشهر الأخيرة.

ب-حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك هذا الموقف.

(منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك بوضع العلامة (X) أمام المستوى المناسب.

ج-أشّر بالعلامة (X) إلى الاستراتيجيات المولوية إن كنت قد استعملتها أم لم تستعملها في مواجهة هذا الموقف، علماً بأن الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (1) إلى البند (29) ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من أربعة احتمالات: وهي (نعم، تقريباً نعم، لا، تقريباً لا) ويضم هذا المقياس خمسة مستويات ، يحتوي كل مستوى على عدد معين من البنود وهي كالاتي:

-استراتيجية حل المشكل وتضم (8) بنود وهي (1، 4، 6، 13، 16، 18، 24، 27)

-استراتيجية التحنب، وتضم (7) بنود وهي (7، 8، 11، 17، 19، 22، 25)

-استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي وتضم 5 بنود (3، 10، 15، 21، 23)

-استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي وتضم 5 بنود وهي (2، 5، 9، 12، 28)

-استراتيجية اتهام الذات وتضم 4 بنود وهي (14، 20، 26، 29)

كيفية التنقيط: يتم تنقيط وفق سلم متدرج من (1) إلى (4) إذ تمنح النقاط وفق الجدول التالي:

جدول رقم (2): يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس استراتيجيات التعامل.

الإجابة	العلامة
لا	نقطة واحدة
تقريباً لا	نقطتين
تقريباً نعم	ثلاث نقاط
نعم	أربع نقاط

الفصل الرابع _____ الإجراءات المنهجية للبحث

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي يكون تنقيطه بعكس البنود الأخرى أي من (4) إلى (1). Panlhan et al, 1994, PP298, 299.

تدوين النتائج حسب الجدول التالي:

جدول رقم (3): يمثل طريقة تدوين نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة.

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل		
اتهام الذات	التقييم	إعادة الإيجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
المجموع			المجموع		

صدق وثبات الاختبار:

ولقد تم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين استعملوه في البيئة العربية والبيئة الجزائرية من بينهم الباحثة "أسماء فرخاش" في رسالة الماجستير (2010) تحت عنوان وجهة مركز التحكم ونوع استراتيجية التعامل أمام الضغط المدرك لدى آباء الأطفال المصابين بالصمم.

5- طريقة إجراء البحث:

قمنا بإجراء بحثنا هذا خلال الفترة الزمنية الممتدة من شهر مارس إلى غاية شهر ماي 2019 إذ تم مقابلة كل حالة من الحالات الثلاثة كل واحدة على حدا بمعدل 2 حصص لكل حالة تم في المرحلة الأولى إجراء المقابلة النصف موجهة والتي دامت ساعة ونصف حاولت فيها جمع أكبر قدر من المعلومات عن الحالة أما المرحلة الثانية فقامت فيها بتطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة.

بعدها تم التعرض في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هذا البحث والمتمثل في المنهج العيادي اختياري مجموعة وكذا مختلف الأدوات المستعملة، في الفصل الموالي سيتم عرض النتائج المتحصل عليها.



الفصل الخامس:
عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل التطرق إلى النتائج التي تم التوصل إليها مع الحالات الثلاثة من خلال المقابلة النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس استراتيجية المواجهة.

1- عرض الحالات وتحليل النتائج:

1-1. الحالة (1):

سيدة تبلغ من العمر 45 سنة ذات مستوى اقتصادي متوسط ومستوى تعليمي ثلاثة ثانوي وهي امرأة مطلقة، وهي مسؤولة "مكونة" من طفلين و بنت، وتعمل ممرضة في مستشفى عمومي.

1-1-1. تحليل محتوى المقابلة:

من خلال اول مقابلة اردت الإحاطة بالحالة الصحية والاجتماعية والأسرية للحالة (1) وحياتها قبل التعرض لحادث المرور وقد كانت إجابتها بأن حالتها الصحية كانت جيدة ولكن كانت تعاني من تعب وإرهاق جراء عملها وتحملها لمسؤولية الأولاد بمفردها أما عن رأيها في بيتها الأسرية وأوضاعها المادية فقد كانت متفائلة (الحمد لله حالتنا مليحة وراضين بلي جابها ربي)

وبعد هذه التوطئة تحولنا إلى موضوع كيفية وقوع الحادث كان من الملاحظ تأثر الحالة كثيراً وظهور الحزن والألم خاصة عند كلامها عن أطفالها الذين تضرروا أضرار جسيمة أثناء وقوع الحادث تروي الحالة (كنت في الطريق بالطوموبيل معايا أولادي حتى خرج فيا كاميو بعدت الطوموبيل لجهته باه أولادي ميتقاسوش أكثر) تشعر الحالة (1) بالندم والذنب (أكثر من مرة وأنا ألوم في روحي وعلاه ندي في اولادي معايا ملقيتش الحل باش نواجه واش سرالي) الحالة (1) تعاني من آثار الحادث وذلك يظهر في تمزق في رجلها الأيمن الذي بسببه أدخلت للمستشفى في كل مرة على مدى 5 سنوات تقول الحالة (هذا مكتوب ربي وأنا راضية بيه لا شيء جاء في صحي وغطات على حياتي وأولادي)

إذا كان هذا الملخص الملاحظة والمقابلة النصف موجهة التي كانت مع الحالة الأولى والتي نستنتج من خلالها بعض النقاط.

-تأثير الشعور بالذنب والتعاطف مع أولادها لأنهم كانوا يعيشون نفس المشكل وكذلك لاحظنا على هذه الحالة ملامح الخوف والألم خاصة عند كلامها عن الحادث.

الفصل الخامس — عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

حجم صوتها كان متوسط وكانت كثيرة المزاج شخصيتها انبساطية وليس لديها مشكل في التواصل مع مختلف فئات المجتمع.

-لاحظنا أن أفكارها دينية وهي تدل على الإيمان والصبر.

وفي المقابلة الثانية تم تطبيق مقياس استراتيجيات التعامل.

جدول رقم (4) يمثل نتائج الحالة (1) في مقياس استراتيجيات التعامل.

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل		
اتهام الذات	التقييم	إعادة الإيجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
14		12	10	26	17
المجموع=36			المجموع=43		

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة يستعمل الاستراتيجيات المركزة حول المشكل بصفة أكبر عند مواجهته للحالة الضاغطة وبدرجة أكبر تقدر بـ 43 درجة.

ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (1) في مواجهتها للضغط النفسي تتبنى استراتيجية البحث عن سند اجتماعي مع الحالة الضاغطة.

من خلال عرض وتحليل محتوى المقابلة النصف موجهة والملاحظة والحصول على نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة تم استنتاج أن الحالة (1) تعاني من صعوبة في حل المشكل أي تجاوز حادث المرور الذي تعرضت له وهذا جعلها تتبنى استراتيجية المتمركزة حول المشكل والبحث عن السند الاجتماعي الذي يقمعهما ويفهم وضعها ولا يلومها ويشعر بالذنب.

شاب يبلغ من العمر (21) سنة ذو مستوى اقتصادي متوسط ومستوى ثلاثة متوسط فيما يخص التعليم وهو مسؤول عن عائلة مكونة من أب وام وأربع إخوة، ويعمل أعمال مختلفة حرة إضافة إلى كونه يقود حافلة لنقل الركاب، وهي ما كانت سبب الحادث أثناء قيادته لها.

ما يمكن ملاحظته هو حالة من الأسى والحزن ونوع من الكآبة التي تسيطر على الحالة وأن هناك قطيعة بين الجانب الشعوري واللاشعوري للحالة حيث تظهر لديه سياقات التجنب ويظهر نوع من الكمون في الإجابات حيث يروي الحال: "كنت عايش لا باس بيا ما خصني والو، وكنت حاب نزوح، أنا لكبير نتاع دار كنت نخدم، عندي بابا وأربع خاوة قاع يقرأو و الناس قع يحبوني" كان الحالة يبدو مرتبك وكثير الحركة فيما يخص يديه ويواصل قوله: " معرفتش حتى لقيت روحي في سبيطار وكراعي معلقينوا بالخيوط ودايرينلي لبروش حديدات في رجلي، وليت منقدرش تخدم كي وليت منمشيش، صحابي قع سمحوا فيا، سبق لا ترقد وكي ترقد تحلم وتتعاودلي (l'accident)"

2-2-1. تحليل محتوى المقابلة:

من خلال تحليل خطاب الحالة فقد لاحظت ميول الحالة وحده للتحدث عن حياته قبل الحادث حيث كانت هناك سهولة في السرد واستحضار الذكريات ووجود ملامح توحى بالحنين وهذا من خلال قوله "كنت عايش لا باس عليا" وعند طرحي للسؤال المتعلق بالحادث الصدمي لاحظت النفس العميق الذي أخذه الحالة وأعقبه تحرك الحاجبين نحو الأعلى مع تحريك للرأس قبل التحدث ثم يشرع في الحديث عن حيثيات الحادث مع تقطع الكلام وصعوبة في ربط واستحضار الجمل، أما في قوله: " كنت صحيح ودوكة ما نقدرش حتى تنهلاقي روحي" يدل على فقدان الثقة في الذات أما عن نظرتة المتعلقة بالمستقبل يقول الحالة "...هذا مكتوب ربي، بلاك جات هاذي وماشي حاجة أكثر..." نرى أن هناك تقبل للحياة الجديدة وأن الحالة يتغذى من الموروث الثقافي، أما في قول الحالة : des fois نوم هذا الحادث وكيفاه صرالي"، وهو تكرار الحادث على شكل كواليس ودليل هذا هو وجود أعراض صدمية للحالة.

الفصل الخامس — عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

إذا كان هذا ملخص الملاحظة والمقابلة النصف موجهة التي كانت مع الحالة الثانية والتي تستتج من خلالها بعض النقاط هي:

- غياب الأصدقاء وشخص داعم.

- كذلك لاحظت على هذه الحالة ملامح الحزن والألم خاصة عند كلامها عن الحدث الضاغط (حادث المرور).

- حجم صوته كان متوسطاً وكان يكثر من الكلام بيديه.

- أثناء حديثه عن الحادث نلاحظ أن أفكاره غير مترابطة.

- عند سؤالي عن كيفية تقبله لحاله وكيف يشعر وكيف يتأقلم مع الوضع وهل أثر فيه قال: " لرائي عايش كماراكي تشوفي تجي ندير (Sport) بلاك ري سيخانو يرجعي رجليا كيما كانو وتولي نمشي وندم... هذا مكتوب ري.. راني حاب نبرى ونلقى خدمة لي تولني".

وفي المقابلة الثانية تم تطبيق مقياس استراتيجيات التعامل فكانت النتائج كالتالي: (الحالة الثانية)

جدول رقم (5) يمثل نتائج الحالة (2) في مقياس استراتيجيات التعامل.

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل		
اتهام الذات	التقييم	إعادة الإيجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
9		10	27	7	13
المجموع=46			المجموع=20		

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (2) يستعمل الاستراتيجيات المركزة على الإنفعال بصفة أكبر عند مواجهته للحالة الضاغطة وبدرجة أكبر تقدر بـ 46.

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة في مواجهته للحادث الصدمي تبين استراتيجية التجنب والمواجهة المباشرة مع الحالة لضاغطة.

الفصل الخامس — عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

من خلال عرض وتحليل محتوى المقابلة النصف موجهة والملاحظة والحصول على نتائج سلم استراتيجيات المواجهة تم استنتاج: أن الحالة يعاني من ضغط كبير بسبب الحادث الصدمي وهذا ما جعله يتبنى استراتيجية التجنب المركزة على الانفعال وفي نفس الوقت البحث عن حل المشكل.

الحالة (3):

-فتاة تبلغ من العمر 32 سنة ذات مستوى تعليمي جامعي (ثالثة جامعي)

-متزوجة ولديها ثلاثة أطفال، الحالة عاطلة عن العمل حالياً بينما كانت معلمة في السابق.

ما يميز الحالة هو الكتمان الشديد والخجل وحزنها وحسرتها الكبيرين جراء حالتها الراهنة إذ أنها تحس بأنها عالة على اسرتها تقول الحالة: كنا رايعين للعرس، من بعد دخل راجلي في شجرة، دارت بيه الطوموبيل، في هذيك الضربة جات في جيتهي أنا..."

درارولي les brouches وقالولي راكي تولي كيما بكري"

أثناء حديث الحالة نلاحظ وجود توقفات كلامية وأن الحالة مازالت في حالة ذهول وأصبحت لديها فوبيا من الركوب في السيارة والذي سببه الخوف من التعرض لحادث آخر وذلك يظهر في قولها: "des fois نشوف روجي حاندير Accident واحد آخر، وليت نخاف نركب في La voiture".

-وعند سؤالي عن أحلامها ومدى تقبلها لوضعها وما هو شعورها أجابت كالتالي: "راني عايشة كيما كتبلي ربي وما نحش لخرين يشوفوني ناقصة دركا كيتعبت حسيت لخدمة، بصح ربح وتعاود ترجع، ماذايا منقعدش ناقصة..."

3-1. تحليل محتوى المقابلة:

من خلال تحليل خطاب الحالة والتطرق لتصورات السائدة قبل الحادث، هي تصورات مطمئنة وهذا من خلال المقارنة التي تحدثت عنها الحالة بين الماضي والحاضر والمستقبل وكما لاحظت أثناء السؤال عن الحادث الصدمي، فلم يكن هناك صعوبة في استحضار الأحداث، أما عن الأعراض الناتجة عن الصدمة فتمثلت في تكرار في شكل كوابيس وكذلك الفوبيا من السيارات التي تشكلت عندها، والذي ترده للخوف من معايشة الحدث مرة أخرى.

الفصل الخامس — عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

- الملاحظ أن الحالة تميل إلى تقبل الإعاقة ومحاولة تخطيها وذلك بالانتقال من الجانب السلبي إلى الجانب الإيجابي في قولها: "ماذا يا هذا المرض ميخلينيش ناقصة..." و يدل هذا على محاولات ربط التصورات الصدمية وإعادة بعث العملية الإرضائية.

إذا كان هذا ملخص الملاحظة والمقابلة النصف موجهة التي كانت من الحالة الثالثة والتي تستنتج منها:

- نلاحظ أن الحالة قد تقبلت حالتها وتعاملت معها بطريقة جيدة.

- الاتزان في كلامها وسلاسة أفكارها.

- ما يميز الحالة الهدام اللائق واللباس المتواضع والنظافة.

- أفكار مفهومة ومترابطة.

- ثقة وإيمان كبير في مقدرتها على التغيير.

- تصورات تدل على الاطمئنان للمستقبل.

- الشعور بالنقص كان في البداية ثم أصبح أمر عادي لتقبل الحالة.

- الحالة تتمتع بنوع من المزاح والفكاهة ورغبة للتقبل والتكيف الاجتماعي.

في المقابلة الثانية تم تطبيق مقياس استراتيجيات التعامل فكانت النتائج كالتالي: (الحالة الثالثة)

جدول رقم (6) يمثل نتائج الحالة (3) في مقياس استراتيجيات التعامل.

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل		
اتهام الذات	التقييم	إعادة الإيجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
11		15	23	15	27
المجموع=49			المجموع=42		

الفصل الخامس — عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (3) تستعمل الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال بصفة أكبر عند مواجهتها للحالة الضاغطة بدرجة تقدر بـ49.

-ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة (3) في مواجهته للضغط النفسي تبني استراتيجية حل المشكل مع الحالة الضاغطة.

-من خلال عرض وتحليل المقابلة النصف موجهة والملاحظة والحصول على نتائج مقياس سلم استراتيجيات التعامل:

أن الحالة يعاني من مستوى مرتفع من الضغط وهذا ما جعله يتبنى استراتيجية التعامل مركزة على الانفعالي

طغي عليها التجنب وفي نفس الوقت يطغي عليها جانب من حس حل المشكل

الاستنتاج العام:

جدول رقم (7) يوضح نتائج المقاييس للحالات الثلاث:

استراتيجيات التعامل			الحالة
الأكثر استعمالاً	حل المشكل	الانفعال	
حل المشكل	43	36	الحالة (1)
حول الانفعال	20	46	الحالة (2)
حول الانفعال	42	49	الحالة (3)

لقد بينت الأحداث المحصل عليها وكشفت بشدة عن مشاكل عميقة تعيش تحت وطأها الحالات الثلاث، وفي نفس الوقت نلاحظ فقدانهم لإمكانية التواصل مع الآخر المحيط العائلي والاجتماعي.

فغياب الطرق والإجراءات والأساليب المعرفية والسلوكية لدى جميع الحالات التي ينبغي أن يستعملوها في مواجهة الحدث الضاغط ويتضح هذا في إجاباتهم على بنود حل المشكل حيث كانت متدنية أو التخفيف من التوتر والانفعال المترتب عليها.

غياب التقييم المعرفي للضواغط وتبني أسلوب التوجه نحو التجنب ومحاولة كل من الحالات الثلاث تجنب المواجهة المباشرة مع الموقف الضاغط عدا للحالة الأولى.

الفصل الخامس — عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات

وكذلك ما ميز الحالات الثلاث هو خيبات الأمل التي عاشتها الحالات الثلاث في المحيط وتأثر الحالات بالأوضاع الأسرية والمادية في الحالة (1) و (2) فقد كانت أوضاعهم هشة.

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في مقياس استراتيجيات المواجهة للحالات الثلاثة أنها كانت هي الأخرى متشابهة وكانت كلها متمركزة حول الانفعال ويطغى عليها أسلوب التجنب والهروب من المواجهة المباشرة مع الحالة الضاغطة عدا الحالة الأولى التي كانت الاستراتيجية المتبعة عندها البحث عن السند الاجتماعي لكونها أم مطلقة مسؤولة عن 3 أولاد.

نلاحظ أن هناك علاقة بين الوقت الذي تعرضت له الحالات الثلاث لحادث المرور واتباعهم لنوع استراتيجية معين فهذا الموقف قد ساعد الحالات على رؤية متابعهم بشكل مختلف، وأن يكونوا موضوعيين مع أنفسهم مما ساعدهم على تحديد مشاكلهم بأسلوب سلوكي معرفي كما أن تقييم الحالات لحادث ما على أنه حدث ضاغط قد ساعدهم في تعبئة طاقتهم لمواجهة هذا الحدث.

من خلال تحليل نتائج المقابلة والملاحظة ودرجة المقياس المستعمل في الدراسة تم التوصل للفرضية التالية:

يستعمل الأفراد المتعرضون لحوادث المرور استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال.



خاتمة

تناولنا من خلال هذه الدراسة "استراتيجية المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور" إذ أن البيئة التي تعيش فيها الإنسان مليئة بالأخطار والتهديدات والأحداث المختلفة التي يمكن أن تسبب موقف ضاغط وتترك له أثراً عميقاً في نفسه، وحوادث المرور ظاهرة إنسانية اجتماعية حضارية تعتبر من الأخطار المهددة للكيان الإنساني، فجاءت هذه الدراسة لتسهم في إبراز حجم خطورة هذه الظاهرة من خلال التطرق إلى الجانب النفسي للفرد وما يمكن أن تحدثه من اضطرابات نفسية، حيث تلعب استراتيجيات المواجهة دوراً هاماً في التعامل مع الموقف الضاغط سواءً كان متمركزاً على حل المشكل أو الانفعال.

وباعتبار أن هذه الدراسة تندرج ضمن البحوث النفسية التي تتناول الإنسان موضوعاً للدراسة، بحكم التركيبة البشرية المتسمة بالنقد والتشابك بين العامل العاطفي والعامل المعرفي والاجتماعي فإننا لا نعمم نتائج هاته الدراسة وإنما نخص بها فقط عينة الدراسة التي توصلنا إليها من خلال نتائج المقياس ومحتويات المقابلات.

قائمة المصادر

والمراجع



- 1- إبراهيم علي إبراهيم (1992): الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من مرضى مستشفى حمد العام بدولة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، السنة الأولى، العدد الأول، ص 187.
- 2- أبو بكر مرسي محمد مرسي (1997): أزمة الهوية والاكئاب النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 7، العدد 3، ص 323-352.
- 3- أبو زيد مدحت عبد الحميد (2001): الاكتئاب، دراسة في السيوباتومتري دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 4- أرجايل مايكل ترجمة، فيصل عبد القادر يونس (1993): سيكولوجية السعادة - الكويت عالم المعرفة.
- 5- الأشول عادل أحمد عز الدين (1993): موسوعة التربية الخاصة (إنجليزي - عربي) مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 6- البتال زيد بن محمد (2001): الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته، أسبابه، علاجه، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة، الرياض، السعودية.
- 7- البهي فؤاد السيد (1988): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- الجادري عدنان حسين يعقوب عبد الله أبو حلو (2009): الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية والانسانية. مكتبة الجامعة الشارقة، ط 1 الأردن، عمان.
- 9- الجارودي فخرية (2001): سلوك الشخصية من نمط "أ" وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- 10- الحجار محمد (1989): الطب السلوكي المعاصر. ط 1، بيروت، لبنان.
- 11- الخازن منير وهيبية (ب.ت): معجم مصطلحات علم النفس. دار النشر للجامعيين.
- 12- الخولي وليم (1976): الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. دار المعارف بمصر، الطبعة الأولى.
- 13- الدسوقي راوية محمود (1995): تقدير الذات وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب لدى متعاطي الحشيش، مجلة علم النفس، العدد الخامس والثلاثون، السنة التاسعة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 14- الدسوقي كمال (1988): ذخيرة علوم النفس، المجلد الثاني.

- 15- الدسوقي كمال (في محمود محفوظ وآخرون) (2001): الموسوعة العربية الميسرة، المجلد الأول، دار الجليل، القاهرة.
- 16- الرشيدى بشير وآخرون (2001): سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية الطبعة الأولى، الديوان الأميري، مكتبة الإنماء الاجتماعي، الكويت.
- 17- الرشيدى هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، برنامج للمساعدة الذاتية علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 18- الزيات فتحي مصطفى (2001): علم النفس المعرفي. الطبعة الأولى، الجزء الثاني، دار النشر للجامعات، مصر.
- 19- السيد محمد خيرى (1999): الإحصاء في البحوث النفسية. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20- الشايب معروف (1994): الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- 21- الشريبي، لطفي (بت): الاكتئاب النفسي مرض العصر، المركز العربي للنشر والتوزيع.
- 22- الشناوي محمد محروس وعبد الرحمان محمد السيد (1998): العلاج السلوكي الحديث، أسسه وتطبيقاته، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 23- العتيبي آدم (1997): علاقة ضغوط العمل بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي في الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 25 العدد 2، ص 177-207.
- 24- العارضة، معاذ (1998): " استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 25- العويضة سلطان (2003): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من الطلبة المغتربين والطلاب غير المغتربين، دراسة غير منشورة.
- 26- البرماوي حمدي، رضا أبو سريع (1994): الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 27- الفيومي أحمد بن محمد بن علي المقرئ (2001): المصباح المنير، مكتبة لبنان، بيروت، لبنان.

- 28- المحارب ناصر إبراهيم (1993): الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان، تحليل جمعي للدراسات المنشودة ما بين 1981- 1991، مجلة دراسات نفسية، يوليو المجلد 3 العدد 3.
- 29- النيال مایسة وهشام عبد الله (1997): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 30- آیت حمودة حكيمة (2006): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية-دراسة ميدانية بمدينة عنابة -رسالة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- 31- بتروفسكي أوف، ياروشفسكي م.ج، ترجمة حمدي عبد الجواد، عبد السلام رضوان (1999)، محرر الطبعة سعد الفيشاوي (1999): معجم علم النفس المعاصر، دار العالم الجديد، القاهرة.
- 32- بن أبي بكر محمد بن عبد القادر الرازي (1995): مختار الصحاح، مكتبة لبنان، بيروت، لبنان.
- 33- تيغزي محمد (1993): الضغط النفسي المهني، أبعاده وعلاقته بمستوى القلق والاكتئاب وانخفاض الرضا المهني، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالرباط، مجلة علم النفس وقضايا المجتمع المعاصر.
- 34- جاب الله شعبان (1992): العلاقة بين أحداث الحياة ومظاهر الاكتئاب، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة.
- 35- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (1995): معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثالث، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 36- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (1997): الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 37- حنون رسمية (2001): استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء والسجناء الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية، دراسة غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- 38- دليل تشخيص الأمراض النفسية، الجمعية المصرية للطب النفسي (1979) المكتب العلمي بالقاهرة.
- 39- راغب إبراهيم رشا (1998): الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية، ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 40- رجاء مريم (2007): الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية. دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة دمشق، المجلد الخامس، العدد الأول، ص 145-172.

- 41- رجب شعبان (1995): الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 34، القاهرة.
- 42- رجب علي شعبان (1995): العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية والاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، العدد 24، ديسمبر 1995 الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 43- رزوق أسعد (1977): موسوعة على النفس، المؤسسة العربية الدراسات والنشر - بيروت.
- 44- زهران حامد (1978): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب. القاهرة.
- 45- زي محمد (1993): الضغط النفسي المهني، أبعاده وعلاقته بمستوى القلق والاكتئاب وانخفاض الرضا المهني، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالرباط، مجلة علم النفس وقضايا المجتمع المعاصر، ص 137-157.
- 46- زيدان مصطفى محمد (1990): دليل مناهج البحث التربوي والاختبارات النفسية، الطبعة الأولى عالم المعرفة للنشر والتوزيع، جدة، المملكة العربية السعودية.
- 47- زيور مصطفى (ب.ت): محاضرة في الاكتئاب النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 48- شريف ليلي (2003): أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 49- شقير زينب محمود (2002): مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مكتبة النهضة العربية، الطبعة الثانية، القاهرة 50- شكري مايسة (1999): أنماط السلوك الصحي كأساليب لمواجهة المشقة، دراسات نفسية، العدد (4) مجلد (9)، أكتوبر.
- 50- شوقي محمود حسين (1997): ضغوط الحياة وعلاقتها بوجهة الضبط في المجتمع الريفي، دكتوراه، آداب عين الشمس.
- 51- صابر السيد محمد (2001): دراسة لبعض الضغوط النفسية في ضوء الاتجاه الديني وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس.
- 52- صلاح مراد وفوزية هادي (2002): طرائق البحث العلمي، تصميماتها وإجراءاتها. دار الكتاب الحديث.
- 53- صمويل تامر بشرى (2007): الاكتئاب والعلاج بالواقع. مكتبة الأنجلو المصرية - ط1- القاهرة.
- 54- طايب فريدة (2000): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالتوظيف النفس - اجتماع للفرد. رسالة غير منشورة، مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر.

- 55- عبد الحكيم إيمان أحمد زايد (1998): قلق الموت واكتئاب الموت لدى بعض فئات مرضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، مكتبة كلية الآداب جامعة عين شمس.
- 56- عبد الخالق أحمد (1991): بناء مقياس للاكتئاب لدى الأطفال في البيئة المصرية، دراسات نفسية، العدد 1، الجزء 2.
- 57- عبد الخالق أحمد محمد (1991): قياس الاكتئاب، مقارنة بين أربعة مقاييس. دراسات نفسية، العدد 01، الجزء 01، ص 79-96.
- 58- عبد الخالق أحمد وآخرون (1992): سلوك نمط الشخصية A وعلاقته بأبعاد الشخصية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد العشرون، العدد الثالث الرابع.
- 59- عبد الرحمان إلهام خليل وأمنية إبراهيم الشناوي (2005): الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار-أون لنسبة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المواجهة. مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس عشر العدد الأول، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- 60- عبد الرحمان أمال (1995): ضغوط الحياة العصرية والجروح النفسية، مجلة التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، قطر. ص 226-228.
- 61- عبد الرحمان بن سليمان الطريبي (1994): الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الطبعة الأولى، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة السعودية.
- 62- عبد الرحمان سعد (1983): السلوك الإنساني (تحليل وقياس المتغيرات) مكتبة الفلاح، الكويت، الطبعة الثالثة.
- 63- عبد الرحمان محمد السيد (2000): علم الأمراض النفسية والعقلية، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 64- عبد الستار إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، عدد 239.
- 65- عبد العزيز الديب أميرة (2003): مبادئ العلاج النفسي، جامعة الأزهر دور النشر.
- 66- عبد العظيم طه حسن (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر العربي، الأردن.
- 67- عبد القادر الرازي (1995): مختار الصحاح، مكتبة لبنان، بيروت، لبنان.
- 68- عبد القادر طه فرج وآخرون (1987): معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة، بيروت، لبنان.

- 69- عبد القادر طه فرج، شاكر قنديل، حسين عبد القادر (1993): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار سعاد الصباح، الكويت.
- 70- عبد القوي سامي (2002): أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات، حوليات كلية الآداب جامعة عين شمس، المجلد 30، أبريل وناو.
- 71- عبد الكريم نعمة (1999): الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 9، العدد 4.
- 72- عبد اللطيف يسس نوال (2001): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس.
- 73- عبد الله عادل محمد (2000): العلاج المعرفي والسلوكي وتطبيقاته. دار النشر. مصر.
- 74- عبد الله فرج (1987): معجم على النفس والتحليل النفسي، دار النهضة، بيروت، لبنان.
- 75- عبد الله فهد الربيعة (1996): آراء الأطباء النفسيين العاملين في مستشفيات الصحة النفسية بالمملكة العربية السعودية في عملية التشخيص النفسي، دراسة استطلاعية، مجلة دراسات نفسية، مجلد 6، العدد 3.
- 76- عبد الله منى محمود محمد (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية (دراسة مقارنة بين الريف والحضر)، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس.
- 77- عبد الله نجية اسحاق (2001): علم النفس المعاصر، مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية، المجلد الثاني عشر العدد الأول، جامعة المنيا، ص 225-245.
- 78- عبد المطلب أمين القريطي (1998): في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 79- عبد المعطي حسن مصطفى (1992): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، العدد 19، ص 261-324.
- 80- عبد المعطي حسن مصطفى وهشام ابراهيم عبد الله (2002): مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة وأساليب مواجهتها. في عبد المعطي حسن مصطفى (2006) "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- 81- عبيدات، محمد، أبو الناصر، محمد ومبويضين عقيلة (1999): منهجية البحث العلمي، القواعد، والمراحل والتطبيقات، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة والنشر.
- 82- عسكر عبد الله (1988): الاكتئاب النفسي بين النظرية والتطبيق. مكتبة الأنجلو المصرية.

- 83- عطية عز الدين جميل (1999): الإعزات السببية والاكتئاب. مجلة التربية بالأزهر، العدد التاسع والعشرون، المجلد 28.
- 84- عكاشة أحمد (1998): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو-المصرية القاهرة.
- 85- غالي محمد، رجاء أبو علام (1973): القلق وأمراض الجسم، الطبعة الأولى، مطبعة الحلبوني، دمشق.
- 86- غانم محمد حسن (1996): الديناميات النفسية للاحتياجات / الضغوط ومركز التحكم لدى مدمني المخدرات، دراسة حضارية مقارنة، دكتوراه آداب، عين الشمس.
- 87- غريب عبد الفتاح غريب (1993): الاكتئاب في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية: الجنس والسن ومستوى التعليم والحالة الزوجية. مجلة الصحة النفسية، مجلد 34.
- 88- غريب عبد الفتاح (1999): علم الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 89- فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، الطبعة الأولى، دار العلم للملايين، بيروت لبنان.
- 90- فايد حسين (1998): الفروق في الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين طلبة الجامعة وطالباتها. مجلة دراسات نفسية، المجلد 8، العدد 1، ص 41-78.
- 91- فايد حسين علي (1998): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن العدد الثاني، عدد أبريل.
- 92- فايد حسين علي (2000): دراسات في الصحة النفسية. الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 93- فونتانا ديفيد، ترجمة حمدي علي الفرماوي، رضا أبو سريع (1994): الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 94- في سيكولوجية العلاقة بين التوافق العام وأحداث الحياة وبين الرضا المهني لدي مأموري الضرائب، كلية الآداب، عين الشمس.
- 95- كامل مصطفى (1993): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الأولى، دار سعاد الصباح، الكويت.
- 96- ممدوحة سلامة (1996): مقدمة في علم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 97- هول كالفين، ليندزي، ترجمة فرج أحمد فرج، قدرى حنفي لطفي فطيم (1978): نظريات الشخصية، الطبعة الثانية، دار الشايع للنشر، القاهرة.

- 98- هيردي عادل (1996): علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات، دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين، مجلة البحوث الإكلينيكية، جامعة المنوفية، العدد 26.
- 99- وجدي محمد فريد (1971): دائرة المعارف القرن العشرين، المجلد الخامس دار المعرفة، بيروت، لبنان.
- 100- يوحين ليفيت، برنارد لويين تعريب ونقد عزت عبد العظيم الطويل (1985): سيكولوجية الاكتئاب، دار المريخ للنشر.
- 101- يوسف جمعة سيد (2001): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.

دليل المقابلة.

المحور الأول: بيانات الشخصية.

الاسم:

السن:

الجنس:

المستوى الدراسي:

المستوى التعليمي:

عدد الاخوة والاحوات:

المحور الثاني: وصف الحادث.

- تقدر تقولي وقناش صرالك الحادث؟

- اشحال كان في عمرك؟

- وش حسيت وقت وقوع الحادث؟

- كيفاش كانت ردة فعلك بعد الحادث؟

- شكون كنت معاك؟

- كاين اللي تضرر من غيرك؟

- واش اول شي جا في بالك كي شفت بلي خلاص وقت الحادث؟

- كي نكوت في طريق وتشوف الحركة نتاع السيارات واش تحس؟

المحور الثالث: خيرات حول الحادث.

-راك تشوف بلي نمط حياتك تغير بعد تعرضك للحادث؟

-راك تشوف بلي الحادث اثر على شخصيتك؟

-لقيت صعوبة في إعادة اندماجك مع المحيط الاجتماعي؟

المحور الرابع: الرواسب النفسية والاجتماعية بعد الحادث.

-راك تحس بلي ولا واحد يهتم بيك؟

-رجعت تحس بلي متعرفش واش تحب في حياتك؟

-هل تشعر بالخوف من تكرارها؟

-حسيت بخطر الوحدة بعد الحادث؟

-أصبحت تلقى صعوبة في النوم؟

-راك تحس بالنقص بعد الحادث؟

