

## آثار حوادث الطرقات على صحة الفرد النفسية The Effects Of Accidents On The Psychological Health Of The Individual

تاريخ القبول: 2019/01/29

تاريخ الإرسال: 2018/05/07

**Abstract:**

*Traffic accidents may result in psychological shocks to the injured and are not limited to the perpetrator of the accident, but can extend to his companions and their families and even everyone who sees the incident.*

*Symptoms of these psychoses may appear several weeks after the shock, or several months or years depending on the circumstances of each case*

*That's what i will to study in this search, by focusing on the most important psychological effects of the accidents*

**Key Words:** accidents; psychological effects.

إخلاص بن عبيد<sup>(\*)</sup>جامعة باتنة 1- الجزائر  
benabidiib@gmail.com**ملخص:**

قد ينتج عن الحوادث المرورية صدمات نفسية للمصابين وهي لا تقتصر على مرتكب الحادث بل تمتد إلى مرافقيه وأسرهم جميعاً وحتى من يشاهد الحادث.

وقد تظهر أعراض هذه الاضطرابات بعد عدة أسابيع من الإصابة بالصدمة أو عدة شهور أو سنوات حسب ظروف كل حالة على حدا، وهو ما سأقوم بدراسته من خلال هذا البحث، بالتركيز على أهم الآثار النفسية لحوادث المرور.

**الكلمات المفتاحية:** الحوادث المرورية؛ الآثار النفسية.

(\*)- المؤلف المراسل.



عدد خاص بأشغال المنتدى الوطني حول:

حوادث الطرقات واقع، مآسي ومعاناة- قراءة في واقع الظاهرة. التداعيات والطول-

## مقدمة:

تتطلب نشاطات الفرد المختلفة من أعمال ومهن نقله الشخصي واليومي بسببة 90 %، مما يجعله يستعمل الطرقات سواء في سيارته أو في وسائل النقل الجماعية من سيارات الأجرة وحافلات وغيرها، مما يؤدي إلى احتمال تعرضه لخطر حوادث المرور التي أصبحت ظاهرة متكررة وشائعة إلى حد أنها أضحت عادية. غير انه من المؤسف أن الآثار السلبية لحوادث الطرقات ترتبط في أذهان الكثيرين بالخسائر المادية والآلام والإعاقات الجسدية فقط. أما الآثار النفسية، ربما بسبب خفائها على الملاحظة الحسية المباشرة، فلا يُلتفت إليها، ويتجاهلها الكثير حتى ممن لهم صلة من الباحثين في العالم الثالث.

و إنه من المنطقي أن تلقى الإصابات الجسدية وبعض الأعراض النفسية الناجمة مباشرة عن الحادث الصادم أولوية في الرعاية، ولكن البحوث العلمية تؤكد أن بعض من يتعرضون لحوادث الطرق أو يشهدونها يمكن أن تظهر لديهم لاحقا اضطرابات نفسية قد تتطور لتصبح أعراضا حادة، تختلف درجتها من مصاب إلى آخر. وهو ما سأدرسه من خلال الإجابة عن الإشكالية التالية:

ما هي أهم الآثار النفسية لحوادث الطرقات على صحة المصاب؟  
و ذلك في إطار المحاور الآتية التي تمثل أهم هذه الآثار، على أن اخصص محورا تمهيديا أوضح من خلاله المقصود بحوادث المرور أولا لإمكانية الحديث عن الآثار النفسية لهذه الظاهرة على الصحة النفسية للفرد، وبذلك جاءت محاور الدراسة كما يلي:

المحور التمهيدي: مفهوم حوادث المرور.

المحور الأول: اختلال الشعور بالأمن النفسي

المحور الثاني: الحوادث المرورية من أحداث الحياة الضاغطة وتأثير ذلك على الصحة النفسية

المحور الثالث: اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة

وقد اعتمدت في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وذلك لدراسة موضوع الآثار النفسية لحوادث الطرقات على صحة المصاب كما هو في الواقع أي وصف هذه الآثار



مركبة متوقفة، قد تكون سببا، في حين انه من الصعب تصوّر حادث دون مركبة تسيير.

كما عرف أيضا بأنه: "واقعة أو فعل غير مرغوب فيه يحدث دون أن يكون هناك توقّع لحدوثه، وقد ينجم عنه إصابة بسيطة، أو كبيرة، أو تلف للأشياء، وقد لا ينجم عنه شيء مطلقا"<sup>(3)</sup>، غير انه ما يؤخذ على هذا التعريف انه جاء عاماً بحيث ينطبق على كل واقعة تقع بشكل مفاجئ، وتحدث أضرارا، كالكوارث الطبيعية (الفيضانات، الزلازل، ..)، انهيارات المباني والاعتداءات بأشكالها... الخ.

و من خلال التعريفين السابقين لحادث المرور يمكن التوصل إلى التعريف الإجرائي التالي: "حادث المرور هو واقعة مفاجئة أحد أطرافها مركبة تسيير، يتسبب في وقوعها، العنصر البشري، أو عيوب فنية في المركبة ذاتها، أو بسبب التصميم الهندسي للطرق، وقد ينتج عنها أضرار مهما كان نوعها، وشدتها".

#### ثانيا- عناصر حوادث المرور:

إن تحديد العناصر الفاعلة في وقوع الحادث المروري، تفيد في تحديد الأسباب التي جعلت منها سببا في وقوعه، حيث تتكون معادلة وقوع الحادث المروري من ثلاثة عناصر رئيسية هي:

##### 1- العنصر البشري:

يمثل العنصر البشري بفئاته الثلاث، السائق، الراكب، الراجل، المحور الذي تدور حوله حوادث المرور، إذ تفيد الإحصائيات أنّ أسباب هذه الحوادث يعود معظمها للعنصر البشري بما يفوق 97 % من نسبة الحوادث.<sup>(4)</sup>

##### 2- المركبة:

وتعتبر من أهم عناصر الحادث المروري، إذ لا يتوقع له حدوث دون وجودها، لاسيما إذا ما أصيبت بخلل في أحد أجهزتها، كالفراامل، الإطارات، المصابيح، أو المحرك، أو أي جزء آخر منها.<sup>(5)</sup>

##### 3- الطريق:

اعتبرت من عناصر الحادث المروري كونها المكان الذي تجري عليه عملية سير المركبات، والراجلين، إذ أنّ أي خلل في الطريق قد يكون سببا مباشرا، أو عاملا



مساعداً في وقوع الحادث، كعدم صلاحيته للسير، بسبب وجود أشغال، أو حفرة، أو عدم وجود إشارات المرور في بعض أجزاءه، أو عدم وضوحها، بسبب وجود ما يخفيها، ... الخ، وكل ذلك يحول دون حسن استعمالها للغرض الذي أنشئت لأجله.<sup>(6)</sup>

#### 4- الظروف الفيزيائية:

الخارجية وهي الظروف الجوية والداخلية للمركبة والمؤثرة على السائق، كالحرارة، التهوية، الاهتزاز وحتى الضوضاء في صورة الموسيقى الصاخبة...<sup>(7)</sup>

#### ثالثاً- أسباب حوادث المرور:

يمكن حصر أسباب حوادث المرور في عاملين أساسيين<sup>(8)</sup>:

أ- الأسباب المباشرة: وهي التي تسهم إسهاماً فعلياً في حوادث المرور مثل:

- عدم تقدير السائق للموقف المروري.

- قلة المهارة والخبرة التي يتمتع بها السائق.

- سوء الحالة الصحية للسائق.

- عدم وجود خلفية كافية لدى السائق عن الطريق.

- السرعة الزائدة.

ب- الأسباب غير المباشرة: وهي التي تساعد وتسهم في وقوع حادث المرور، منها:

- الحالة الرديئة للطريق.

- حالة الجو السيئة.

- الراجلين.

- نقص التوعية المرورية.

- عدم تطبيق الأنظمة المرورية.

#### المحور الأول: اختلال الشعور بالأمن النفسي

في البداية يعرف الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين، له مكان بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق<sup>(9)</sup>، هذا من جهة،

و من جهة أخرى يمثل الشعور بالنظام والانتظام في أحداث البيئة حاجة إنسانية أساسية. فالنظام يعني ببساطة، عدم عشوائية الأحداث، وبالتالي إمكانية التنبؤ بها.

وشعور الفرد بانتظام أحداث بيئته يعطيه شعورا بالتحكم يمكنه من التعامل معها بفعالية، فالإنسان لن يحيا سعيدا فاعلا في بيئة لا يمكنه التنبؤ بسلوكات مفرقاتها<sup>(10)</sup>.

وهو الشعور الذي يفقده الفرد نتيجة حوادث المرور، فهذه الأخيرة تنجم لعدد من الأسباب، من بينها حدوث خلل في المركبة، أو نتيجة خلل في تصميم الطرق، أو نتيجة للظروف المناخية. كما تنتج من وقوع قائد المركبة تحت تأثير التعب والإجهاد والنوم، أو تحت تأثير تناول بعض العقاقير أو المواد، أو حتى المرض كالصرع. لكنها تحدث جزئيا على الأقل، من مخالفة بعض قادة المركبات لأنظمة المرور، ومن المنطقي افتراض ارتباط إيجابي بين الزيادة في عدد المخالفات المرورية والزيادة في عدد الحوادث، وسواء تصاحبت الزيادة في المخالفات المرورية بالزيادة في عدد الحوادث المرورية أو لم تتصاحب، فإن هذا لا يغير من جوهر القضية شيئا، فكثرة المخالفات والحوادث المرورية تزيد من التوترات النفسية الناجمة عن عدم إحساس الفرد بانتظام الأحداث في بيئته، وهذا ما قد يترتب عليه ظهور الكثير من المشكلات النفسية<sup>(11)</sup>.

ولا يقتصر تأثير الحوادث المرورية على زيادة التوترات التي يشعر بها الفرد، حيث أن الزيادة في التوتر عموما تؤدي إلى تشتيت انتباه الفرد وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الحوادث المرورية. وهكذا يستمر تأثير هذه الدائرة من الأحداث المتبادلة التأثير، ما يؤدي إلى تناقص شعور الفرد بالأمن النفسي مع الزيادة في عدد المخالفات والحوادث المرورية<sup>(12)</sup>.

ويعين الإشارة إلى أن اتباع أفراد المجتمع للأنظمة، سواء كانت إلهية المصدر أو من صنع الإنسان، يشعر الإنسان بقدر من الأمن النفسي يمكنه من العيش في بيئته فاعلا متفاعلا شاعرا بالسعادة. وذلك ناجم، جزئيا على الأقل، من شعور الفرد بانتظام الأحداث في بيئته بحيث يكون قادرا على توقعها. كما يوفر اتباع الأنظمة على الإنسان ذلك الجهد الذي يبذله في توخي الحذر كلما كانت هناك تجاوزات في اتباع الأنظمة. وكلما زاد التزام أفراد المجتمع بالأنظمة توفر للإنسان جهد يمكن استثماره، وزاد شعوره بالسعادة، وهذا بدوره ينعكس إيجابيا أيضا على إنتاجيته، بل أكثر من ذلك، إن تأثير ضعف قدرة الفرد على التنبؤ بأحداث بيئته لا تقتصر على

زيادة توتره الذي ينعكس سلبيًا على إنتاجيته وسعادته وقدرته على التفاعل مع بيئته بل قد يتعداه إلى شعور الفرد بأن قدراته العقلية لا تساعد على فهم ما يدور حوله في بيئته من أحداث. وإذا بلغ الفرد درجة التشكك في قدرته على فهم ما يدور حوله زاد توتره، وزاد شعوره بأن بيئته بيئة عدائية غير مطمئنة. وهذا قد يدفعه إلى الانطواء على ذاته، والابتعاد عن التفاعل مع الآخرين لأن التواصل في مثل هذه الظروف سيكون جهدًا مكلفًا من الناحية النفسية.<sup>(13)</sup>

و من المعقول تصور أن انخفاض وتيرة التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين، خاصة في المدن الكبيرة، يمكن إرجاعه ولو جزئيًا، إلى محاولة حماية الذات من التوترات الناجمة من شعور الفرد بالخوف من الحوادث المرورية. وهذا الخوف يزداد كلما قلت قدرة المرء على التنبؤ بسلوك قادة المركبات الأخرى الناجم عن قلة اتباع الأنظمة المرورية. وكلما زادت المخالفات والحوادث المرورية زادت مشاعر القلق والتوتر تلك.

### المحور الثاني: الحوادث المرورية من أحداث الحياة الضاغطة وتأثير ذلك على الصحة النفسية

يتعين في البداية بيان المقصود بأحداث الحياة الضاغطة، حيث عرفتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنها أعباء ترهق الفرد وتتجاوز طاقة التحمل لديه.<sup>(14)</sup> كما تعرف أيضًا بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.<sup>(15)</sup>

و الضغوط النفسية نوعان:<sup>(16)</sup>

#### **1- الضغوط الإيجابية:**

تشمل كل الأوضاع التي تولد فينا الارتياح والفرح، كالنجاح في الحياة المهنية، والاجتماعية، والعاطفية، أو التي في ميدان العمل. وتعد الضغوط النفسية جزءًا حتميًا من حياتنا، واليسير المعتدل منها ضروري لاستمرار الحياة ولإلحاق الأرباح والابتكار.

## 2- الضغوط السلبية:

حيث تشمل كل الأوضاع المؤذية والمولدة للألم والحزن والكآبة، مثل حالات الفشل المهني والعاطفي وحالات المرض. وتؤدي هذه الحالة إلى عدم الاستقرار وفقدان التوازن.

والأحداث الضاغطة بالإضافة إلى تأثيرها على الصحة البدنية للفرد فإنها تؤدي إلى عدم قدرة الفرد على التكيف مع ظروف الحياة الواقعية، فإذا كانت مصحوبة بالقلق فإنها تمتص الحيوية، وتشعر الفرد بالاضطراب والتعاسة، ويعيش فريسة الصراع النفسي الذي يبدو في صورة قلق، أو مخاوف، أو وسأوس، أو انقباض ولا يعيش كبقية الناس<sup>(17)</sup>.

ويصنف علماء النفس الحوادث المرورية من بين أحداث الحياة الضاغطة إلى جانب مصادر الضغط الأخرى<sup>(18)</sup>.

كما أنهم بذلوا جهودا كبيرة لتتبع الآثار المترتبة على تلك الأحداث على صحة المرء النفسية والعقلية والعضوية. ومن المنطقي أن يتباين تأثير الحوادث المرورية مع درجة الضرر الناجمة من تلك الحوادث. ولكن مهما كان الأثر الناجم عن أحداث الحياة الضاغطة محدودا إلا أن له آثارا على الصحة النفسية والعقلية والعضوية للفرد الإنساني. ويمكن تفهم ذلك بالنظر إلى الآثار الإيجابية لأحداث الحياة السارة مهما كانت ضئيلة كالاتسامة. فكما أن لتلك الأحداث الإيجابية البسيطة أثر إيجابي على الحياة النفسية والعقلية والعضوية للفرد، فكذلك تكون الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة ضارة مهما كانت بسيطة. وتزداد تلك الآثار بزيادة تكرار تلك الأحداث حتى ولو كانت بسيطة<sup>(19)</sup>.

والكثير من المشكلات النفسية يمكن أن تنجم عن التعرض لخبرات صادمة بصورة مباشرة أو غير مباشرة كالتعرض للحوادث المرورية أو مشاهدتها. كما أن من تعرضوا لإعاقات ناجمة عن تعرضهم لحوادث مرورية يمكن أن يعانون من صعوبات جمة في سبيل تكيفهم مع أسلوب حياتهم الجديد، وقد تتغير شخصياتهم وربما تتصاعد مشاعر التوتر لديهم ويصبحون أكثر قلقا واكتئابا ويميلون إلى العزلة والانسحاب، وقد يميلون إلى الاعتماد على تناول الكحول أو المخدرات.<sup>(20)</sup>

ويرى الباحثون أنه من المناسب أن نشرح للمصابين وعائلاتهم أن تلك المشاعر ردود أفعال طبيعية ، وأنها قد تتلاشى مع الوقت، لكن إذا استمرت لفترة زمنية تجاوزت الشهر أو كانت حداثتها مقلقة بدرجة ملحوظة فمن المهم عند ذلك إحالة المصاب للخدمات النفسية لعلاجها من الاضطرابات التي يعاني منها مثل اضطراب القلق الحاد أو اضطراب ما بعد الصدمة.<sup>(21)</sup>

### المحور الثالث: اضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة

إن الإصابات الجسمية والاضطرابات والصدمات النفسية نتيجة التعرض لحادث صادم مفاجئ يحمل طابع الموت المحقق، مما قد يحدث عدة تظاهرات مرضية لدى المصاب يطلق عليها الأخصائيون النفسانيون حسب المؤشرات التي تظهر على الضحايا باضطراب الإجهاد ما بعد الصدمة الذي يعد من الاضطرابات النفسية المعقدة لتأثيراته المستقبلية على بنية الفرد حيث قد تؤدي إلى اختلال التكيف والتوازن النفسي والاجتماعي وتنعكس سلباً على نمط ونوعية حياة الفرد وتجعله يعيش في ماضي الحادث الصادم وكأنه حدث الآن، متفوق حول ذاته بشحنة انفعالية سلبية مما تزيد من إنهاك المناعة النفسية، ليصبح في آخر المطاف الإقدام على فعل الانتحار احتمال وارد. فما هو هذا الاضطراب؟ وما هي أعراضه؟

اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة *Etat De Stress Post Traumatique*، اختصاره *ESPT*، هو جملة من الأعراض التي يعانيها الفرد بعد مرور فترة من تعرضه لحوادث جد مجهدة، تستطيع أن تقضي للموت أو تهديد الوحدة العضوية، ويحتمل أن يتطور الاضطراب حتى عند الأفراد الشاهدين لمثل هذه الحوادث، والقريبين للذين عايشوا مثل هذه الأحداث وتشكل لهم صدمات، ومن مثل هذه الأحداث نجد: الكوارث الطبيعية، محاولات الاغتيال، الاعتداءات، الاغتصاب، حوادث المرور محل الدراسة... وحتى حوادث أخرى كالطلاق<sup>(22)</sup>، ومن أعراض اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة فيما يلي:<sup>(23)</sup>

1- الشعور بالصدمة بصورة متكررة (تذكر لا إرادي للأحداث، أحلام تكرارية للحوادث تثير شعور بالضيق الشديد...

2- حضور أعراض مستمرة تعبر عن نشاط إعاشي عصبي نباتي (صعوبة عند الدخول في النوم، أو نوم غير منتظم ومتقطع، قابلية للاستثارة، أو نوبات غضب، صعوبات في التركيز، إفراط في اليقظة...)

3- تجنب مستمر للمثيرات المرتبطة بالصدمة (مجهود لتجنب النشاطات، الأماكن، أو الأشخاص الذين يثيرون ذكريات صدمية، إحساس بالمستقبل المنغلق مثل: التفكير بعدم القدرة على القيام بمهنة ما، الزواج، إنجاب الأطفال أو التواصل وسير الحياة بصورة عادية...).

فمن خلال التعريف السابق يتضح أن هذا الاضطراب المنهك يتمثل في أفكار مسيطرة مرتبطة بالحدث الصدمي، مثل الارتجاجات حيث يجد الأفراد الذين تعرضوا للحدث الصدمي أنفسهم يسترجعون سيناريو الحادث ويعادون التفكير فيه ويعيشونه مرة أخرى، وتعد الكوابيس والأحلام المزعجة التي تؤثر على قدرة المصاب على النوم من الأعراض الناجمة عن الأحداث الصدمية. ويمكن أن يمتد تأثير هذه الأعراض إلى حياة الفرد الاجتماعية إذا أصبح متعبا شديدا الحساسية. كما يمكن أن تتأثر حياته الوظيفية إذا تأثرت قدرته على التركيز<sup>(24)</sup>.

إن الأعراض السابقة وغيرها، قد لا تبدأ بالظهور إلا بعد أشهر من الحادث الصدمي، وعليه فإن تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة يتطلب أن تكون هذه الأعراض ظاهرة يمكن ملاحظتها بعد شهر على الأقل من التعرض للصدمة وأن تؤدي إلى تعطيل أو إعاقة فاعلية المصاب أو تتسبب له في درجة جوهريّة من الضيق.

وفي إحدى الدراسات قارن الباحثون بين فئتين من الأطفال بعد مرور ستة أسابيع على الحادثة الصدمية؛ فئة تعرضوا لحوادث سيارات وأخرى تعرضوا لإصابات في المنافسات الرياضية. وقد وجد الباحثون أن ثلث أطفال الفئة الأولى تنطبق عليهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة مقارنة بما نسبته 3% فقط من أفراد الفئة الثانية. ويشير أحد الكتب إلى أن حوادث السيارات هي السبب الأول في حدوث اضطرابات ما بعد الصدمة لدى عامة الناس، حيث يتعرض أكثر من ثلاثة ملايين شخص سنويا لإصابات ناجمة عن حوادث الطرق، ويقدر مؤلفي الكتاب أن ما نسبته 10-45% من بين من يتعرضون لإصابات، تظهر لديهم لاحقا أعراض اضطراب ما بعد الصدمة،

ويؤكدان على أن احتمال ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة عند النساء 10.4% أكثر من الضعف مقارنة بالرجال 5%<sup>(25)</sup>.

### خاتمة:

#### أولاً- النتائج:

من النتائج المتوصل اليها من خلال هذه الدراسة ما يلي:

- 1- من الضروري التأكيد على انه بالرغم من تشابه الإحساس بالألام الجسدية والنفسية لحوادث الطرقات، إلا أنها مختلفة جداً من حيث إمكانية التحكم فيها، وهذا يقتضي عدم الاقتصار على علاج الألام الجسدية وتناسي الألام النفسية.
- 2- من الضروري التأكيد على أن الصدمات النفسية التي تنتج عن الحوادث المرورية ليست محدودة من حيث مجالها الشخصي، فهي لا تقتصر على مرتكب الحادث بل تمتد إلى مرافقيه وأسرهم جميعاً وحتى من يشاهد الحادث، وهو ما يجعل من مسألة الآثار النفسية لحوادث المرور مشكلة تمس المجتمع ككل لا المصاب وحده، وبالتالي ضرورة تكاتف المجتمع بهدف وضع حد لهذه الحوادث.
- 3- يعد التفاؤل غير الواقعي لدى صغار السن من المراهقين والأحداث، مظهراً من مظاهر الاضطراب النفسي أحياناً، ويفسر إلى جانب عوامل أخرى كثرة تعرض صغار السن وتورطهم في الحوادث المرورية مقارنة بكبار السن، حيث تشعر هذه الفئة بأنها ستكون في المستقبل عرضة لأحداث سلبية أقل، ولأحداث إيجابية أكثر من الآخرين، مما يجعل هذه الفئة أكثر عرضة لحوادث الطرقات، وبالتالي وقوعهم وعائلاتهم ضحية لآثار نفسية حادة.
- 4- يلعب العلاج النفسي المبكر ما بعد حوادث الطرقات دوراً كبيراً في التخفيف من الصدمات النفسية التي تلحق بالمصاب، والتي ستصبح عقبة في حياة المصاب فيما لو تم إهمالها، وهو الدور الذي تلعبه الأسرة بالدرجة الأولى من خلال الاهتمام النفسي بالمصاب من أفرادها، عن طريق نقله إلى ذوي الاختصاص.

#### ثانياً- التوصيات:

تم التوصل إلى جملة من التوصيات يمكن أخذها بعين الاعتبار للتقليل من الآثار النفسية لحوادث الطرقات، منها:



1- الحرص على التنشئة النفسية السليمة للأبناء مع عدم السماح للأطفال دون السن القانوني للقيادة بقيادة السيارات، وتنشئة الأبناء على الالتزام بالقانون واحترامه والمحافظة على السلامة.

2- ضرورة إجراء عمليات توعية وتحسيس مكثمة لتعريف أفراد المجتمع بالآثار النفسية التي تخلفها حوادث المرور، وبالتالي غرس نوع من الخوف الذي من شأنه نشر الحيطة والحذر في مجال الطريق بمختلف عناصره (سائقين، راجلين)، وبالتالي التقليل من حوادث الطرقات.

3- من الضروري الالتفات إلى دراسة موضوع الاضطرابات النفسية الناجمة عن التعرض لحوادث الطرقات، خاصة وأن البحوث العلمية في هذا المجال قليلة.

4- للتقليل من حوادث الطرقات وبالتالي ما ينجم عنها من آثار نفسية جسيمة فانه من الضروري ما يلي:

- إعادة النظر في اختبارات ترخيص قيادة المركبات لتشمل اختبارات نفسية مثل اختبارات الذكاء، القدرة على تقدير أو قياس الأبعاد والمسافات، والتفكير المنطقي، والقدرة على تركيز الانتباه لمثيرات متكررة، وبعض الاختبارات الحس-حركية مثل اختبارات سرعة رد الفعل.

- الالتفات إلى بعض المتغيرات التي قد تؤثر على تفاقم مشكلة الحوادث المرورية من مثل ما يسميه علماء النفس<sup>2</sup> التفاضل غير الواقعي السابق الإشارة إليه، . فلعل النشر المكثف للمعلومات الواقعية عن الحوادث المرورية، ولطرق الوقاية منها، وللأفكار المضللة التي قد توجد لدى بعض الأشخاص عن قدرتهم الفائقة على السيطرة على الأمور في الأحوال الطارئة، والمعلومات المستفادة من بحوث اختبارات السلامة التي تجريها شركات صناعة السيارات، من العوامل التي قد تساعد على تحديد جزئي لأثر التفاضل غير الواقعي.

- الإسراع في إدراج مادة السلامة المرورية في مناهج الدراسة وجدية الأخذ بها للتخفيف من ويلات الحوادث المرورية وآثارها المدمرة ماديا ونفسيا، على غرار تخصص علم نفس المرور، علم نفس السياقة... لتكوين أخصائيين في الميدان، خاصة على مستوى الجامعات والأقسام المتخصصة كقسم علم النفس وعلم الاجتماع...

5- تطوير مقاييس لتحديد أنماط شخصية الأفراد الذين يكون من المحتمل تعرضهم للآثار النفسية للحوادث المرورية أكثر من غيرهم، وتحديد الاستراتيجيات العلاجية المتوافقة مع نمط (أو أنماط) شخصياتهم، فالتعيين المبكر لهؤلاء الأشخاص عامل حاسم يتيح التدخل العلاجي لمنع الآثار اللاحقة الأكثر إعاقة لحياتهم. فقد وجد الباحثون أن الأفراد الذين يعانون من توترات ناجمة عن الخبرات الصادمة، ويميلون إلى استرجاع شريط ذكرياتها وتكرار النظر إلى ذواتهم عبر حلقاته أكثر من غيرهم، ويميلون إلى امتلاك جهاز مناعة ضعيف مقارنة بالآخرين. وقد وجد أولئك الباحثون دلائل قوية على أن هرمون الكورتيزول، وهو من بين الهرمونات التي يفرزها الجسم نتيجة لإدراك الفرد نفسه في موقف طوارئ، قد يكون المسؤول عن الآثار السلبية الملحوظة على القدرة الوظيفية لجهاز المناعة عند هذه الفئة من الناس. فاسترجاع ذكريات الخبرات الصادمة التي يمر بها الفرد يعني وجود هرمون الكورتيزول في دم الإنسان بتركيز أعلى من المعدل الطبيعي مدة زمنية أطول.

6- ضرورة توعية المجتمع بخطورة عدم المتابعة الطبية النفسية بعد وقوع حوادث المرور، لأنه لا يمكن التنبؤ بما ينجر عنها من آثار نفسية قد يصعب علاجها لاحقاً.

### الهوامش والمراجع:

(1) - سعيدة لعموري "الوقاية من حوادث المرور في التشريع الجزائري"، مجلة الاجتهاد القضائي، جامعة محمد خيضر بسكرة، العدد 15، سبتمبر 2017، ص 288.

(2) - ناصر سليمان العبد الجبار، الصلح ودوره في إنهاء الدعوى الناشئة عن الحادث المروري "دراسة تطبيقية على مدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الشرطية، قسم العلوم الشرطية، كلية الدراسات العليا، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003، ص 75.

(3) - أحمد علي بيلي، التحليل السوسولوجي لمشكلات المرور في المجتمعات الخليجية والعربية. الحلقة النقاشية 12، الكويت، 2002، ص 6.

(4) - المديرية العامة للأمن الوطني، 2018، في:

www.algeriepolice.dz

لمزيد من التفاصيل حول العنصر البشري في حوادث المرور انظر:

Claire Charbit, «Les facteurs humains dans les accidents de la circulation:un potentiel important pour des actions de prévention », juin 1997 ,in:

https://www.fondation- maif.fr/pièces- jointes/rapport- final- accidents- circulation.pdf



- (5) - كوثر زيادة، "دور وسائل الإعلام في الوقاية من حوادث المرور"، مجلة آفاق للعلوم، جامعة الجلفة، العدد 5، 2016، ص 167.
- (6) - المرجع نفسه.
- (7) - عبد النور ارزقي، "دور الثقافة المرورية في الحد من حوادث المرور"، المجلة الجزائرية للتربية والصحة النفسية، جامعة الجزائر 2، مخبر التربية والصحة النفسية، العدد 5، 2012، ص 47.
- (8) - كوثر زيادة، المرجع السابق، ص 168.
- Azzeddine MADANI, Tello GHIAT, « Les principales causes des accidents de la circulation routière et les mesures d'atténuation en Algérie », European Scientific Journal, Vol 11, n 20, July 2015, p169- 172.
- (9) - رغداء نعيمة، "مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي: دراسة ميدانية على عينة من الأحداث المقيمين في دار خالد بن الوليد للإصلاح في منطقة قدسيا بمحافظة دمشق"، مجلة جامعة دمشق، المجلد 20، العدد 2، 2014، ص 90.
- (10) - حمود بن هزاع بن عبد الله الشريف، "المشكلة المنسية: الآثار النفسية لحوادث المرور (دراسة استعراضية)"، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد الرابع، العدد الثاني، شباط، 2015، ص 17.
- (11) - عبد الحكيم الجزائري، الآثار النفسجسدية للحوادث المرورية، في: <http://www.startimes.com/?t=31758521>
- (12) - المرجع نفسه.
- (13) - حمود بن هزاع بن عبد الله الشريف، المرجع السابق، ص 17.
- (14) - عبيد، ماجدة، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء، الأردن، ط 1، 2008، مشار إليه في:
- ناهد سعود، "أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الاضطراب النفسي الجسدي (السيكوسوماتي)- دراسة ميدانية على عينة من المرضى المراجعين مستشفى الأمراض الجلدية والزهرية بجامعة دمشق"، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد الثاني، 2014، ص 250.
- (15) - مروان عبد الله دياب، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية- غزة، قسم علم النفس 2006، ص 18، 19.
- (16) - المرجع نفسه، ص 27، 28.
- (17) - فهمي مصطفى، الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. مطبعة الخانجي، القاهرة، الطبعة الثانية، 1990، ص 35- 44. مشار إليه في: مروان عبد الله دياب، المرجع السابق، ص 26.
- (18) - حيث يرى الأستاذ الطريبي عبد الرحمن سليمان في كتابه، الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته. بيروت، ط 1، 1994:

إن أهم مصادر الأحداث الضاغطة هي الآتي :

- المشكلات النفسية (الانفعالية)- كالثورة والغضب والاكْتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.
- المشكلات الاقتصادية حيث إن الأفراد الذين يعانون من الأحداث الضاغطة هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية.
- (المشكلات العائلية) الأسرية- حيث أن حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية نتيجة أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض، وغياب أحد الوالدين عن الأسرة، الطلاق، وكلها مصادر للضغوط تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.
- الضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.
- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع، وارتفاع ضغط الدم، وحركة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان، والدوخة، والرغبة...  
- المشكلات الشخصية كالهبوب، والمقاومة، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح، والتصلب، وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
- المشكلات الدراسية المتعلقة بظروف الدراسة مثل: صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، صعوبة التحصيل الدراسي، ضعف القدرة على التركيز، عدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات...

مشار إليه في مروان عبد الله دياب، المرجع السابق، ص 21.

(19)- عبد الحكيم الجزائري، المرجع السابق.

12- la sécurité routière: Effets des accidents de la circulation, in: [trafficsafety1.blogspot.com/p/blog-page-9699.html](http://trafficsafety1.blogspot.com/p/blog-page-9699.html)

(21)- حمود بن هزاع بن عبد الله الشريف، المرجع السابق، ص 18.

(22)- جبالي صباح، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف- 03- وصنف- 05- باتنة، مذكرة ماجستير، علم النفس العيادي- تخصص علم نفس الضغط، جامعة فرحات عباس- سطيف- كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، 2012، ص 71

(23)- وسام بوفج، نحوي عائشة، "بعض تظاهرات تناذر الإجهاد التالي للصدمة لدى ضحايا حوادث

المرور فئة الراشدين"، مجلة دراسات وأبحاث، العدد 27 جوان، 2017 السنة التاسعة، ص 5، 6.

(24)- حمود بن هزاع بن عبد الله الشريف، ص 19.

(25)- BLANCHARD, E. B., and HICKLING, E. J., After The Crash: Assessment and Treatment of Motor Vehicle Accident Survivors, The American Psychological Association (APA)- Publications, 2nd edition., (2003).

مشار إليه في: حمود بن هزاع بن عبد الله الشريف، ص 20.