

الفصل الأول

أنماط الحياة

obeikandi.com

مقدمة:

ظهر مصطلح نمط الحياة في ظل مناخ سياسي واقتصادي وثقافي كان اهتمامه منصباً في البداية على أهمية التحسن في الإنتاج والدخل كدليل على حالة التنعم والرفاهية. ففي منتصف الستينيات طرح هذا المفهوم ليعني نزوعاً نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، هذا النمط لا يمكن أن يتحقق إلا في مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي في الوقت الذي استطاع فيه أن يحل كافة المشاكل المعيشية لغالبية سكانه، أمكنه التأكيد على استمرار نموه الاقتصادي لسنوات عديدة قادمة، لذا فمفهوم نمط الحياة في تلك الفترة يمثل إضافة لمفهوم الكم Quantity فهو كيف يضاف إلى كم، وليس بديلاً عن هذا الكم، فهو لا يتعارض بالضرورة مع النمو الكمي، أو مع الزيادة في السلع وسرعة الإنتاج، ولكنه يعني الأفضل، والتميز والمتفرد في الأشياء وبالتالي في نمط الحياة. (ناهد صالح، ١٩٩٠ : ٥٤)

وإذا كان مفهوم نمط الحياة قد ظهر في الستينيات ليعبر عن ما بعد المرحلة الصناعية، وما تتطلبه من استخدام الوفرة الاقتصادية في إشباع الطموحات الرفيعة التي أوجدها التقدم السريع في التنمية الاقتصادية، فإن المفهوم في بداية السبعينيات اتخذ طريقاً وشكلاً آخر مختلفاً عن الشكل الذي ظهر به في الستينيات. (العارف بالله الغندور، ١٩٩٩ : ١٩)

وبشكل عام فالحديث عن نمط الحياة يشير إلى مفهومين يجب التفرقة بينهما. مفهوم عام، ومفهوم خاص. ويشير المفهوم العام إلى معنى الحياة في عمومها وعلاقتها بسائر الموجودات في العالم، مثل انتظام علاقات البشر ببعضهم البعض وبالعالم المادي من حولهم، فهو إجابة لسؤال عن نمط الحياة. بينما المفهوم الخاص

يشير إلى التصور الشخصي والفردى لنمط الحياة، أي إجابة للتساؤل بين الإنسان ونفسه. لماذا أعيش؟ ومن أجل ماذا؟ ولن؟.

(عبد الرحمن سليمان، إيمان فوزي، ١٩٩٩: ٢٢)

وبما أن هدف كل إنسان أن تتحقق له السعادة فلا بد وأن يكون لحياته نمط ومعنى وأن يكون هذا النمط في حيز الشعور (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ٢٧) ولذا ففي سبيل تفسير أنماط الحياة والتنبؤ بها لأجل تغيير حياة الأفراد كان لا بد من دراسة أنماط الحياة لدى المسنين. لذلك سوف نتناول في هذا الفصل عرض نظري لفهوم أنماط الحياة، وأنماط أسلوب الحياة وكذلك إعاقات هذا النمط ثم نتبعه بعرض لنمط الحياة وبعض العوامل الديموجرافية، ثم أخيرا التوجهات المختلفة في تحديد هذا النمط، وذلك على النحو التالي :

أولا : أنماط الحياة *Life Patterns*

١- مفهوم أنماط الحياة،

أن أسلوب الحياة يسبق نمط الحياة في الترتيب، أو بمعنى آخر، فإن أسلوب الحياة هو نوع - أو جزء - من متغيرات نمط الحياة فقد يسير الفرد في حياته وفق أسلوب معين في حياته، لكنه قد يكون غير راض عن حياته، وأصبح مفهوم نمط الحياة موضع اهتمام العديد من المجالات العلمية فظهر في المجال الطبي لتقييم نتائج تدخلات العلاجات الطبية، وفي المجال الاجتماعي لتقييم نوعية الحياة لدى جمهور محدد، وفي المجال الاقتصادي، في إطار استهداف الرفاهية Welfare كمرادف لمفهوم نوعية الحياة، والمجال السياسي لتحقيق الأمن والخروج من الأزمات السياسية (العارف بالله الغندور، ١٩٩٩: ٢٨). وكل هذه المجالات تسعى

بشكل أو بآخر إلى تحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والنفسية. سعياً لتحقيق التطور وإشباع حاجات الفرد، وللوصول إلى حياة جيدة. ويشير لفظ "الحياة" إلى وصف الوظيفة الصحية والحيوية التي تميز كون الجسم "حياً أم ميتاً"، ويشترك الإنسان مع باقي الكائنات في خاصية الحياة. أما مصطلح "النوعية" فهو ذو أصل لاتيني، ومشتق من الكلمة اليونانية (Qualis) بمعنى نوع Kind ويعرف بأنه "درجة التفوق"، أو الرفاهية، أو الميزة أو الوضع الاجتماعي المرتفع أو المثالية"

(James, R.p, 1999; p. 323).

وتعتبر منظمة اليونيسكو هذا المفهوم شاملاً لكل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته (صفاء عجا، ٢٠٠٧ : ٧٠). بينما ركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساس للمفهوم، وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم، والحاجات النفسية، وإشباعها، وتحقيق الذات ومستويات الطموح لدى الأفراد.

(العارف بالله الغندور، ١٩٩٩ : ١٨ - ٣٤)

ويرى كلا من "كاترونا- وراسل" وأن تغير الحياة يجعل العلاقة بين التعرض لثيرات المشقة، وتكوين الفرد لعادات حياة شاقّة علاقة دينامية متفاعلة، فعندما تطول مدة التعرض للمشقة الشديدة، فإن هذا يفرض على الأفراد مواجهة الضغوط بشكل يومي، فينموا لديهم أسلوب حياة شاق، يجعلهم مستهدفين بشكل متزايد للإصابة بالأمراض النفسية. (Cutrona, c & Russell, 2005, p. 211)

كما أدى اختلاط مفهوم نمط الحياة بعدد من المفاهيم النفسية الأخرى، وعلى رأسها جودة المعيشة النفسية، وجودة المعيشة الذاتية. Objective indicator، إلى ظهور صور عديدة من التداخل الخلط فيما قدم له من تعريفات إجرائية في إطار علم النفس. ويرجع هذا التداخل والخلط إلى تناول بعض الباحثين لمفهوم الحياة في ضوء التقييم أو الخبرة الذاتية بالحياة – أي الجانب الذاتي – فقط (Hughes & watt, 2002; Deneve, Cooper, 1998)، بينما يرى بعض آخر ضرورة النظر إليه في ضوء المؤشرات الموضوعية. objective indicator والمؤشرات الذاتية subjective indicator معاً (Stark, Faulkner, 1996, p. 13). وقد ذهب فريق ثالث إلى اعتبار نمط الحياة مفهوماً نفسياً متسع الدلالات، ولهذا يجب تحديده وتعريفه في ضوء عدد أكبر من الأبعاد والمؤشرات للمفهوم دون وضع تصنيف لها.

(Taylor, Bogdan, 1996; Schalock, 1996; Felce, perry, 1996)

وأخيراً يعرف جانكو (2003) Junco مفهوم نمط الحياة بأنه "تقدير الفرد لقدرته على المواجهة مع نشاطات الحياة اليومية وبقدرته على العيش كشخص طبيعي، يكاد يخلو من الاضطرابات النفسية.

ومن الجدير بالذكر أن هناك تداخل في العلاقة بين مفهوم نمط الحياة وبعض المفاهيم الأخرى مثل (رضا عن الحياة، جودة الحياة، وأسلوب الحياة، وطريقة الحياة، ونوعية الحياة). الأمر الذي يستوجب التعرض لهذه المفاهيم، كمحاولة لتوضيح بعض هذه التداخلات، وبما يفيد الهدف من الدراسة الحالية.

وللرضا عن الحياة تاريخ بحث طويل في علم الشيخوخة الاجتماعي Social gerontology على الرغم من أن نتائج الأبحاث تبدو بعيدة عن الشمولية، حيث يرى العديد من الباحثين بوجود علاقة بين الشيخوخة وانخفاض الرفاهية

الذاتية وذلك بسبب حالات الفقد الاجتماعي والبدني والنفسي التي تصاحب التحول إلى السن الكبير، وبمعنى آخر يفترض بأن أحداث الحياة الرئيسية التي يتم الشعور بها واجتيازها أثناء عمليات التقدم في العمر لها تأثير عميق على رضا المسنين عن الحياة. (Chen. C, 2000, p.57)

وتشير العديد من الدراسات إلى أن الرضا عن الحياة بين المسنين يكون متساوياً مع الرضا عن الحياة للجماعات الأصغر سناً مع تغيرات قليلة أو عدم وجود تغيرات في الرضا عن الحياة مع تقدم العمر إلا أن هذه الدراسات لم تقم عادة بتقييم المسنين الذين يبلغ عمرهم تسعين عاماً فأكثر. (Hilleras. P,et al; 2001, p.72)

ويرتبط الرضا عن الحياة بالنسبة لكبار السن بالصحة (Crider, 1988) والتفاعل الاجتماعي (Gibson, 1986) والشخصية (Heady & wearing, 1981) و(1981) و(Norris, Meerae & costa, 1981) والدخل والطبقة الاجتماعية (George, 1990) والعرقية (Markides, 1987) وتم التوصل إلى اكتشاف أن الرضا عن الحياة يكون مرتبطاً بشكل عكسي بأحداث الحياة السلبية. (Norris & Murrell, 1991) (Hamarat. E, et al, 2001, p. 182)

وتوصلت الأبحاث التي تم إجراؤها حول تأثير أحداث الحياة على الرضا عن الحياة على أنه يوجد "مسار عام في الحياة" للرضا عن الحياة. حيث تظهر بعض أحداث الحياة على نحو متكرر بالنسبة للمسنين مثل الترميل وفقد الأصدقاء والإصابة بالمرض والتي تؤدي بتأثيرات سلبية على الرضا عن الحياة لديهم.

(Hilleras. P, et al, 2001, p. 73)

ويتفق ذلك ما أشارت إليه توماس من أن هناك نسبة من الرضا عن الحياة لدى المسنين نتيجة لما يحصلون عليه من مساعدة من أبنائهم. أما أولئك الذين اتصفوا بعدم الرضا عن علاقاتهم بأبنائهم فيرجع ذلك إلى إحساس الآباء إنهم يرهقون الأبناء ويمثلون عبئًا عليهم. وقد اعتبرت المجموعة الأخيرة أن الاعتماد على النفس يمثل عنصرًا مهمًا في الحياة.

(بدر العمر، ٢٠٠٢: ١٢١)

بينما جودة الحياة يرى حسن مصطفى (٢٠٠٥) بأن جودة الحياة الوجودية هي الوحدة الموضوعية والذاتية لجوانب الحياة، وهي جودة الحياة الأكثر عمقًا داخل النفس، وإحساس الإنسان بوجوده إنها تتضمن النزول إلى مركز الفرد، ومعنى الحياة الذي هو محور وجودنا.

(حسن مصطفى، ٢٠٠٥: ٢٠)

كما يرى حمدي الفرماوي (١٩٩٩) أن جودة الحياة ربما تكون في ثلاثة أمور مهمة هي: مجاهدة النفس - تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود - استشراف أفق الحرية الأرحب.

يقول تعالى: ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ ﴿٥٥﴾﴾ [سورة التوبة: ٥٥].

أما أسلوب الحياة فيرجح الإهتمام له إلى الفلسفة اليونانية، حيث اهتم أرسطو Aristotle - من خلال أعماله - بتوضيح العوامل والأسباب المؤدية إلى الحياة الجيدة، ويأتي على رأسها الشعور بالسعادة. (Taylor.1996.P.414).

ويعرف (وليم ليدر (1974) William Lazer) أسلوب الحياة بأنه الشق أو المنظومة التي تشير إلى نمط أو طراز الحياة المميز للفرد، ويشمل الأنماط التي تنمو

من وتنشأ من خلال ديناميات الحياة في المجتمع (في هبة الله أبو النيل، ٢٠٠٢ : ٧٧) كما يعرفه أنجل، وبلاكوول (Engel & Blackwell (1988) بأنه الأنماط التي يحيا بها الأفراد والطرق التي يقضون بها أوقاتهم وسبل إنفاقهم لأموالهم.

(في مصطفى حسين، ٢٠٠٤ : ٢١)

أما مفهوم طريقة الحياة من المفاهيم التي تفرض نفسها في أدبيات مفهوم نوعية الحياة. فهو بمثابة الكل الذي يشكل مفهوم نوعية الحياة جزء منه. فمفهوم طريقة الحياة يعبر عن ذلك الكل-المرتب وبكامل وبين مفاهيم ثلاثة: أسلوب الحياة، مستوى المعيشة، ونوعية الحياة. (ناهد صالح، ١٩٩٠ : ٦٣)

بينما مفهوم نوعية الحياة يرى لايت (Liat,k (٢٠٠٤) أن نوعية الحياة مفهوم يشارك فيه كل الجزاء ، وان ما تفعله اثناء حديثنا عنه هو مجرد جولة صغيرة العالم الخاص بنوعية الحياة وما كتب عنها، ومن خلال هذه الجولة نستطيع ان ندرك ان جاذبية هذا المفهوم تأتي في الغالب من قدرته على أن يكون أى شئ لأي شخص حيث يتناول مفهوم نوعية الحياة جوانب يصعب قياسها كالسعادة والرضا والود أو وضع قيم لوقت الفراغ... بالإضافة إلى اختلاف الخلفيات الاجتماعية والثقافية والتعليمية للأفراد نوى اساليب الحياة المختلفة (كالشباب والنساء والرجال وكبار السن) وبالتالي اختلاف نظرتهم لنوعية حياتهم.

(Liat,k,2004,pp.240-241)

أما تولسكي Tolesky (١٩٩٠) : فيذكر أن مفهوم نوعية الحياة في الممارسة الاكلينيكية يجب ان يهتم بما يقفه المريض من أهدافه الحالية في الحياة، إضافة الى رضاه عما يحققه بالفعل (Aliaa Aded Ahmed,2001,p.28)

ومما سبق نرى أن كل من : أسلوب الحياة، طريقة الحياة، ونوعية الحياة، لا زالت من المفاهيم التي نحتاج إلى مزيد من الدراسات في البيئة المحلية، من أجل توضيح وتحديد وتوحيد المعنى الاصطلاحي لكل منها بالإضافة إلى فك الاشتباك بينها - كلها - وبين مفهوم نمط الحياة الذي لا زال - هو الآخر في مرحلة الأولى كمصطلح متفق على تعريفه في بيئتنا المحلية.

أما مفهوم نمط الحياة، فقد يكون من المفاهيم حديثة النشأة من حيث سياق الاستخدام ولكنه من المفاهيم ذات الجذور الضاربة في أعماق التاريخ، ويمكن التعرف على أصوله التاريخية، منذ أن تحدث القدماء المصريون عن الحياة الجديدة واهتموا بها سعياً وراء تعويض ما تضرر عليهم تحقيقه من الحياة الجيدة التي كانوا يتمنونها وقتذاك لدرجة ان المصريين القدماء كانوا يبحثون عن تلك الحياة الجيدة، بالإضافة إلى تحكمهم لفكرة الخلود وما ورائها من طقوس تتعلق بالحياة الأبدية في الآخرة.

وعلى ضوء استعراض تعريفات مفهوم نمط الحياة بشكل عام يرى الباحث أنه لا يوجد اتفاق واضح حول تعريف محدد لمفهوم نمط الحياة، وهذا التعارض يرجع جزء منه إلى تعدد المجالات العلمية المهتمة بهذا المفهوم، أما الجزء الآخر فيرجع إلى تشعب وتداخل المفهوم مع بعض المفاهيم النفسية الأخرى مثل معنى الحياة والرضا عن الحياة وجودة الحياة.

وفي ضوء ذلك يعرف الباحث الحالي النمط على ان:

" عبارة عن مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية التي يشعر بها المسن - كالنجاح أو الفشل مثلاً يكونها المسن على طول سنواته المتعددة وتعكس هذه

المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة واسلوب حياته المعاش وتظهر في صورة اساليب واهداف في مجالات شتى يعمل على تحقيقها".

نمط الحياة في علم النفس:

يُرجع معظم الباحثين في مجال نمط الحياة الفضل والأسلوب الأول لألفرد أدلر Alfred Adler في نقله للمفهوم من علم الاجتماع إلى علم النفس واستخدامه في الكثير من إسهاماته النظرية والتي تم بلورتها فيما بعد عرف بعلم النفس الفردي individual psychology. إلا أن هناك من يربط نشأة المفهوم واستخدامه في علم النفس وبين عالم النفس الأمريكي وليام جيمس William James ومن أبرز هؤلاء الباحثين الذين اهتموا بتاريخية المفهوم، ووجدوا بذور نشأته لدى "وليام جيمس" هو "جوزيف ريتشمان" Joseph Richman حيث يؤكد أن "جذور مفهوم نمط الحياة ترجع إلى وليام جيمس، وذلك منذ ما يزيد على مائة عام، حيث لاحظ وليام جيمس أن هناك اختلافات لدى الأفراد من حيث تباين أدوارهم في الحياة، فعلى سبيل المثال تباين أدوارهم في المنزل أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وغيرها من المجالات الحياتية، وقد عزى وليام جيمس هذا التباين إلى الاختلافات في أسلوب نمط الحياة لدى الفرد. (Richman, 2001, pp. 211 – 216)

بالإضافة إلى ذلك أن وليام جيمس أقرب إلى مفهوم لعب الدور - Role Playing منه لأسلوب الحياة. وباستثناء "ريتشمان" لا نجد أي من الباحثين حاول الربط بين نمط الحياة، ووليام جيمس، بل أن معظمهم ربط هذا المفهوم بألفريد أدلر، وهذا الربط هو ما تؤكدته دراسات وبحوث عديدة في مجال أسلوب نمط الحياة، وهو ربط يبدو منطقيًا.

١- ألفرد أدلر، وأنماط أسلوب الحياة،

ينطلق أدلر في رؤيته لأسلوب نمط الحياة من منطلقات فلسفية، "حيث يعتقد بأن الأحكام الفردية السابقة، وكذلك الأنماط التي يتبناها الفرد تتسم بالدينامية، ويمكن مراجعتها باستمرار وتعديلها، بل وتغيرها كذلك. وأن الخطوة الأولى لتغيير السلوك المرتبط بتلك الأحكام والأنماط هو فهم الأسلوب الشخصي الذي يتبناه الفرد. (Santrock, 1994, p. 18)

وكان فهم الأسلوب الشخصي هو المدخل للبحث عن مفهوم مفتاحي يفسر التباينات بين الأفراد، وكيفية حدوثها، وكان أدلر مهتمًا بهذا الجانب في نظريته فوجد أن نمط الحياة يستطيع أن يفسر التباينات بين الأفراد من خلال الاختلافات في أساليب حياتهم، "ومن ثم فقد قام بعمل بعض التعديلات في نظريته حيث استبدل مفهوم خطة الحياة Life Plan بمفهوم أسلوب الحياة (coreil, et al; 1997, p.78). هذا التعديل قد أتاح لأدلر وضع نسورات أكثر ثراءً وعملية في الوقت ذاته، وجعله أكثر رحابة في تنظيراته حول علم النفس الفردي، وهذا ما يشير إليه "أسنباخر" بقوله "إن مفهوم نمط الحياة أكثر إنسانية من مفهوم خطة الحياة، فمن خلال تفسير وتقدير نمط حياة الفرد من المحتمل زيادة الفهم لهذا الشخص خاصة فيما يتعلق باتساق الذات، وتوجيه الذات، وكذلك فهم كل ما ينعكس على الأفعال الشخصية، مثل التوجه، والسلوك الفرضي، وتحديد القيم الفردية التي يتبناها الشخص بالإضافة إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية للبيئة المحيطة. (Santrock, 1994, p. 21)

وتتحدد أنماط شخصية الفرد - حسب أدلر - بتوجهات أسلوب نمط الحياة، أو بمعنى آخر فإن أسلوب الحياة الذي يتشكل في البدايات الأولى من العمر هو



الذي يحدد أنماط شخصية الأفراد، وتنبئ بمواجهتهم للأحداث الحياتية. ويصنف أدلر الأشخاص في ضوء مواجهتهم لثلاثة من الأحداث الحياتية وهي الحب، الصداقة، والعمل، وينطوي هذا التصنيف على بُعدين رئيسيين أولهما الاهتمامات الاجتماعية، social interests، وثانيهما هو درجة النشاط Degree of activity.

وتتمثل الاهتمامات الاجتماعية في مدى تعاطف وشعور الشخص بالآخرين والتعاون معهم للحصول على القبول أو الاستحسان الاجتماعي أكثر من الحصول على أي منفعة شخصية. بينما تشير إلى درجة النشاط إلى حركة الشخص للوصول إلى حلول لمختلف المشكلات الحياتية الكبرى، وهذا المفهوم وهو ما اصطلح عليه الآن بمستوى الطاقة، Energy Level أو الاستثارة Arousal.

(Hijell & Ziegler, 1992, p. 218)

ويقترح أدلر في نموده لبناء الشخصية وجود أربعة أنماط من التوجهات في أسلوب الحياة، تتسم الأنماط الثلاثة الأولى بمستوى منخفض من الاهتمامات الاجتماعية، ولكنهم يختلفون من حيث درجة النشاط أو كم الاستثارة، أما النمط الرابع فهو يجمع بين درجة مرتفعة من الاهتمامات الاجتماعية، وكذلك درجة مرتفعة من مستوى النشاط، وهذه الأنماط هي كالتالي:

- ١- النمط المسيطر، The Ruling type: يتسم هذا النمط بدرجة مفرطة في توكيد الذات تصل إلى حد العدوانية في المواقف الاجتماعية
- ٢- النمط الاستحواذي، The Getting type: أصحاب هذا النمط يرتبطون بالعالم الخارجي بشكل تطفلي، ويميلون للآخرين فقط لإرضاء حاجاتهم الذاتية.

٢- النمط التجنبي: The Avoiding type : هذا النمط بحكم تكوينه لا يمتلك أي اهتمامات اجتماعية، ولا مستوى من النشاط يؤهله للقيام بحل مشكلات حياتية.

٤- النمط المجدي اجتماعيًا، The socially Useful Type : يتسم هذا النمط - وفقًا لأدلر- بدرجة مرتفعة من النضج فهو يمتلك مستويات عالية من الاهتمامات الاجتماعية ومن الطاقة. (Hijelle & Ziegler, 1992, Miles, 2000) ونلاحظ أن "أدلر" لا يُصنّف التصنيف السابق أي نمط لديه مستوى مرتفع من الاهتمامات الاجتماعية ومستوى منخفض من النشاط، وهذا يبدو منطقيًا لأنه من غير الممكن أن يمتلك شخص اهتمامات اجتماعية معينة في حين أنه لا يبذل جهدًا يذكر لتحقيق المنفعة للآخرين.

كما نلاحظ أن أدلر في تناوله لأنماط أسلوب الحياة كان أكثر قريبًا لفكرة النمط منه لأسلوب الحياة فمحاولته كانت تستهدف تسكين مجموعات ذات خصائص معينة من البشر داخل آخر نوعية تخدم تصورات النظرية المرتبطة بمنحاه الدينامي، ومع هذا فإنه استطاع من خلال تأصيله للمفهوم وتحديده لأنماطه، أن يؤسس لتناول المفهوم في مجالات متعددة في علم النفس الإكلينيكي من خلال "المدرسة الأدلرية" التي ضمنت العديد من تلامذة "أدلر" التحليليين The Adlerism psychoanalysts، وبعد ذلك اتجهت البحوث في هذا المجال إلى ديناميات الجماعة، والجماعات الإثنية، ودراسة الثقافات الفرعية. وغيره من المجالات.

ونرى أن من أهم المشكلات، التي نجدها كذلك في إطار الاهتمام بأسلوب نمط الحياة، هو غياب الجهود المنظمة التي تهدف إلى التمييز بين أنماط أساليب

الحياة، وتحديد أبعاد كل منها. فكل ما نجده فى التراث حول أنواع أساليب الحياة، عبارة عن إشارات متفرقة عن أنواع من أساليب الحياة، كأسلوب الحياة الشاق وأسلوب الحياة الصحى، والضغط النفسى، دون أن تبذل جهوداً للتحديد الإجراءى لكل نوع من أنواع أساليب الحياة، أو وضع مقاييس متميزة لقياس هذه الأنواع المختلفة، على النحو الذى تحاول الدراسة الراهنة القيام به.

أنماط الحياة بعد أدلر: انتقل المفهوم من أصحاب النظرية الدينامية فى الشخصية وعلى رأسهم "أدلر" إلى إطار أكثر اتساعاً فى مجالات متعددة فى علم النفس حيث استطاع أصحاب منحنى علم نفس الشخصية أن يوظفوه فى مجال دراسات الشخصية بوصفه "مجموعة من الأنماط الثابتة لاتساق الشخصية والتي يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة، وفى مجالات مختلفة، تشمل عدة جوانب مثل الجوانب العقلية، والوجدانية، والمزاجية، والمدافعية، والاجتماعية.

(James & Franklin, 1987, p. 305 في : محمد عبد العظيم، ٢٠٠٦: ٢١)

فقد ظهرت بعض المحاولات من قبل أصحاب منحنى الشخصية للتعامل مع أنماط الحياة بوصفه أقرب ما يكون إلى نموذج تفسير يمكن من خلاله فهم وتفسير العلاقة بين أنماط الشخصية وأبعادها المختلفة وبين ما يسلكه الفرد من سلوكيات حياتية يمكن تصنيفها عمى الأخرى فى شكل أبعاد لأنماط الحياة.

ومن بين تلك المحاولات تصنيف كل من دريكورس Dreikurs، وشالمان Shulman، حيث قاما بتصنيف أسلوب الحياة إلى ما أسماه أنماط أساليب الحياة الفردية ومن هذه الأنماط: النمط المواجه السوي، والنمط الفردي المستقل، والنمط الانفجاري، والنمط المدلل، والنمط المدافع، والنمط الأوتوقراضي المسيطر، والنمط التكيفي المجاري، والنمط الهروبي، والنمط المراوغ (coreil, et al; 1997, P.)

77) هذه المحاولات التي قدمها علماء الشخصية تتسم بملحين رئيسيين، الأول هو التأثير الواضح بوجهة النظر الأدلرية التي تقوم على التصنيف الحاد لأنماط أسلوب الحياة على أساس أن كل نمط يمثل نمطاً شاملاً لفئة الأفراد التي تندرج تحته دون النظر إلى الكيفية التي تتفاعل من خلالها هذه الأنماط من الأساليب مع بعضها البعض، أما الملمح الثاني فهو تلك الرؤية التي تتصف بدرجة مرتفعة من العمومية في التعامل مع تلك الأنماط، حيث لم يبين أصحاب تلك المحاولات الخصائص النوعية لهذه الأساليب كما تتبدى في شكل سلوكيات مميزة لكل نمط على حدة. هذا بالإضافة إلى أن هذه المحاولات لتصنيف أساليب الحياة لم تأخذ شكل توجه أو منحى ذي معالم واضحة.

ومن وجهة نظر أدلرفإن أنماط الحياة "هو الوسيلة المتفردة للشخص في التكيف مع الحياة، كما يتضمن كيفية خلق الشخص لأهدافه والوسائل التي يسعى لتحقيقها، بالإضافة إلى أن هذا المفهوم لديه يشتمل على نموذج متفرد للسمات والسلوكيات والعادات التي إذا ما اجتمعت معاً فإنها تحدد نمطاً متميزاً في الشخصية". (محمد عبد العظيم، ٢٠٠٦ : ٧٢٩)

أما أصحاب المنحى الدافعي أو التوجه الإنساني في علم النفس فقد نظروا لأسلوب نمط الحياة بوصفه تعبيراً عن حاجات أو دوافع يسعى الفرد لتحقيقها ويتمثلها في بنائه النفسي فتظهر في شكل نمط إبداعي في الحياة له خصائصه، بحيث اتسع مفهوم الإبداع لديهم ليعني بصورة أو بأخرى نمطاً أو أسلوباً للحياة، ويظهر هذا جلياً في رؤية ماسلو لتحقيق الذات، أو في وجهة نظر روجرز وفروم، وأندرسون وغيرهم للإبداع على أنه سلوك اجتماعي يظهر في تفاعل الفرد مع عالمه. (محمد عبد العظيم، ٢٠٠٦ : ٧٣٠)

وهنا يدرك أهمية تغيير نمط حياة المسن من خلال تركيبة تغيير بنائه النفسي ومنع حدوث اضطرابه حتى يظهر المسن في شكل إبداعي متميز يرمي بكل ما عنده في علاقاته وتعامله مع الآخرين المحيطين به.

كما يرى الباحث أن أصحاب التوجه السلوكي ينظرون لأنماط أسلوب الحياة من خلال ما يُظهره الفرد من سلوكيات يمكنها أن تُنبئ بنمط نوعي من التفاعلات يظهر في شكل أساليب وصور مختلفة.

وخرج من عباءة التوجه السلوكي توجه آخر هو التوجه الطبي الاجتماعي Medical – social – Approach ، والذي تعامل مع المفهوم بوصفه "مجموعة من السلوكيات النوعية التي تمثل خطر الإصابة بالأمراض أو الموت المفاجئ، والتي من أهمها تعاطي المواد النفسية، إلى جانب أساليب الفرد لإشباع حاجاته الفسيولوجية كالغذاء، والنوم، والممارسات الجنسية ... الخ.

(corriel et al; 1997, p. 2)

هذا التوجه تم بلورته فيما بعد تحت ما يسمى بأسلوب الحياة الصحي Health Life style الذي يهتم بالوقوف على طبيعة "القرارات والسلوكيات المرتبطة بالصحة، والتي تتحكم في أداء الفرد إلى حد كبير.

(heridan & Radmacher, 1992, pp. 100 – 105 في محمد عبد العظيم، ٢٠٠٦ : ٢٢)

ويتضمن أسلوب نمط الحياة الصحي وفقاً لهذا التوجه يعبر عن "أنماط السلوك الصحي الاختياري القائم على إمكانية الاختيار بين بدائل متاحة للأفراد وفقاً لتوجهاتهم في الحياة، ويتضمن أسلوب الحياة الصحي عادات معينة من قبيل عمل الفحوصات الصحية والاهتمام بالوقاية من الأمراض، وغيرها من

العادات الصحية والشخصية. (Cocherham, et al; 1993, p. 314)

ورغم أن أصحاب التوجه السلوكي وأصحاب - التوجه الطب - اجتماعي "قد نجحوا في تحديد بعض الأبعاد الجزئية للمفهوم، فإنهم لم يتوصلوا إلى نمط شامل يجمع بين مختلف أبعاد المفهوم (Coriel et al; 1997, p. 217). لذا فقد ظهرت بعض المحاولات للتعامل مع أسلوب نمط الحياة على نحو أكثر اتساعاً بما يسمح بمدى أوسع من التفاعل بين المحددات الشخصية والمحددات الاجتماعية" هذه المحاولات يمكن تصنيفها تحت ما يسمى بالتوجه النفسي الاجتماعي، فهذا التوجه ينظر لنمط الحياة بوصفه المردود الناتج عن عمليات التفاعل ما بين الفرد بما يحمله من سمات ودوافع واتجاهات وبنية معرفية، وبين بيئته الاجتماعية، حيث يشير كولمان Colman إلى أن نمط أسلوب الحياة يمكن النظر إليه باعتباره "السلوكيات والاتجاهات التي يتم تبنيها بهدف تهيئة الفرد ليكون عضواً بالجماعة الاجتماعية". (Chen. C, 2000, P. 105)

أما دوجلاس موك Douglas G. Mook فيرى أن أسلوب نمط الحياة يشتمل على أنماط حياة الفرد اليومية، وعاداته ونشاطاته واهتماماته ومعتقداته وآرائه، واتجاهاته نحو أسرته ونحو الآخرين. ولأسلوب نمط الحياة دور في تمايز الأفراد والجماعات، كما أن للمجتمع دور في تشكيله.

(Douglas G Mook, 1996, p. 211 في : محمد عبد العظيم، ٢٠٠٦ : ٢٣)

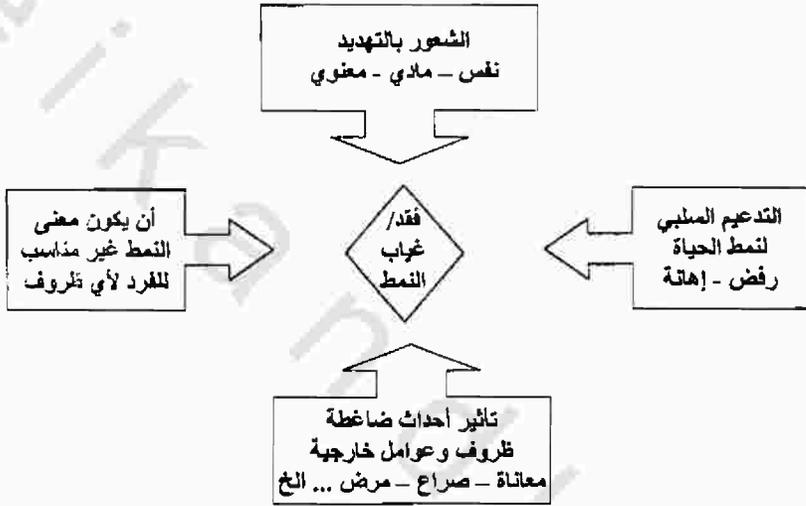
ومن السياقات الخاصة بتكوين النمط الحياة،

كل ما يعتنقه الفرد من أفكار ومبادئ وقيم وما يعبر عنه من انفعالاته الايجابية والسلبية وهي تتضمن بيانات وفرضيات محددة موجودة وغير موجودة من حيث المبدأ ممثلة في قيم الحق والخير والجمال. وهذا هو السبب في أن الحياة لا تتوقف ابداً على ان يكون لها نمط محدد (فرانكل - ترجمة إيمان فوزي ، ٢٠٠٤ : ٧٧)



وعندما يفقد الفرد نمط الحياة فإنه يشعر بالتهديد النفسي أو المعنوي كفقدته للحب - الأمان - الأصدقاء ... الخ وأن عدم وضوح نمط الحياة لدى الفرد يؤدي الى معاناه . ويفسر ذلك في الشكل التالي :

شكل (١) يوضح أسباب نمط الحياة أو غيابها



أن التدعيم السلبي لأي مصدر من مصادر نمط الحياة التي يقابلها الإنسان في حياته كان يعاقب كلما أصدر نشاط "فكري - سلوكي - انفعالي يعكس لديه معنى إيجابي، فمثلاً يعاقب أو يويخ أو يهان بشكل دائم على تقديم المساعدة للغير أو عند المحافظة على ممتلكات الغير، وعند قول الصدق، وعلى العكس مثلاً يكافأ على عدم تقديمه المساعدة للغير، وعند التخريب والاعتداء على ممتلكات الغير، أو تدعيم قول الكذب ... الخ، بالإضافة إلى الأحداث الضاغطة والعوامل الخارجية المؤلمة. كما أن تكرار المرض، وفقد المقربين، وكثرة المعاناة من المشاكل غير القابلة للحل قد يفقد الإنسان معنى السعادة، وأحياناً عدم الرغبة في الحياة نفسها. كل ما سبق يؤثر بشكل كبير على فقد أو غياب النمط لدى الإنسان.

(سهير سالم، ٢٠٠٥ : ٦٠)

ومع ذلك نرى أن كل الأسباب السابقة على الرغم من كونها قد تسبب فقداً أو غياباً للنمط إلا أنها قد تخلق أنماط جديدة إيجابية لدى الفرد، وقد يرجع السبب في ذلك إلى الفرد نفسه وما يمتلكه من قدراته وسمات شخصيته، تتناسب مع المعاني ومدى توافقها مع سياقه هو فإننا لم تتوافق الأنماط مع قدرات وسمات الفرد فإنها تفقد، أما إذا توافقت مع سياقه وتكوينه النفسي فإنها تخلق لديه معاني أخرى جديدة.

فعندما يمر الإنسان بأزمة شخصية يتجه إلى الأعمال ذات المغذى لاستعادة السيطرة والحالة الطبيعية لحياته، فهناك ارتباط بين فهم الفرد لذاته وكفاءته وبين الأعمال ذات المغذى، فالأزمة قد تتحدى قدرة الإنسان على العمل وتعطي له معنى للحياة ونمط محدد له. فقد وجد أنه يتم إعادة تكوين لبعض خصال الشخصية وإعادة صياغة وهيكله للنفس للوصول للتفوق الذاتي.

(VikiJan, polgar, 2002, p. 98)

أما نمط الحياة والعمر:

تختلف أنماط الحياة التي تتبناها الأفراد لحياتهم باختلاف المراحل العمرية ويرجع ذلك إلى اختلاف متطلبات ومحددات كل مرحلة عمرية. فمرحلة نهاية العمر يكون معظم الأفراد قد حققوا أهدافهم وزوجوا أبنائهم وأنهوا فترة عملهم وبالتالي تكون هناك متطلبات أخرى تختلف بالطبع عن باقي المراحل العمرية الأخرى المراهقة والرشد مثلاً. والارتباط هنا بين المعنى والهوية أو أزمة الهوية هي عملية بحث عن المعاني أو مصادر أخرى.

كما وجد أن هناك دلالات إحصائية ترجع للعمر الزمني في أربع متغيرات من معنى الحياة. وهي: البحث عن الأهداف، ومعنى المستقبل وتقبل الموت وأعراض الحياة ولم يظهر تأثير دال للعمر في المتغيرات الثلاثة الأخرى وهي الخواء الوجودي والتحكم في الحياة والرغبة في معرفة المعنى. (سهير سالم، ٢٠٠٥: ٤٤)

هذا بالإضافة إلى ما أضافه علم الأحياء الجديد للشيخوخة من تحسن لنمط الحياة لكبار السن، والنتائج الاجتماعية المترتبة على زيادة فترة الحياة الإنسانية (بمشيئة الله)، والتي قد تسبب قلقاً في التخطيط لفترة عمر أطول. فتجعل الأفراد يخططون لحياتهم بشكل أطول وأعمق وأغنى. فامتداد قيمة الحياة تعتمد على جودة المعيشة والخطة ثم تقييم حاجات امتداد الحياة والتخطيط لها ومدى تأثيرها في قيمة الحياة نفسها، والتي تختلف باختلافات هذه المعيشة التي يحيونها، وبالتالي على الخطط التي يخططونها لحياتهم وتتطلب منهم مواصلة نفس العلاقات المماثلة في العمل، وتحقيق أهداف جديدة كالزواج، والأطفال، والترقي، والتبرج، أو أن تكون أهدافاً سلبية كالتعب، فالأهداف على أية حال قد تكون غير

(Chen, C, 2000, pp. 61 – 63)

محددة.

إعاقات نمط الحياة:

توجد أسباب عديدة قد تعوق المسن من الوصول لأهدافه، منها:

١- ضغوط أحداث الحياة والاضطرابات النفسية.

٢- فقدان الدخل بعد التقاعد.

٣- زواج الأبناء وترك الوالدين بلا مأوى أو مشرب.

٤- الابتعاد عن الدين الإسلامي.

٥- فقدان الشعور بمعنى الحياة.

٦- عدم الاهتمام بالخدمات المقدمة لهم من دور المسنين.

أما نمط الحياة الحقيقي فيرى بأنها تكون مع تمسك المسن بما يستطيع تحقيق إنجازاته وأهدافه، ومحاولة إثبات وجوده والتفوق فيه، بهذا يقي المسن نفسه من القلق والخوف والضغوط، حتى يظل المسن محتفظاً بقدراته الجسمية وصحته النفسية.

ويقول تعالى: ﴿رُبِّينَ لِلنَّاسِ حُبَّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْبُ الْمَعَادِ ﴿١٤﴾ [سورة آل عمران: ١٤].

ويرى الباحث أن شعور المسن أنه قد زهد الدنيا بما فيها، وليس له حق المعيشة فيها لأن عمره قد انتهى وأن أبنائه هم المسئولون عن الحياة بكافة أشكالها واختلاف ألوانها.

فهو وما يملك كما يقول "إريك فروم" يصبحان أشياء، مجرد أشياء خالية من

الحياة، يرتبط بها القلق والترقب والهم. (حمدي الفرماي، ١٩٩٩: ٢٢٣)

التوجهات المختلفة في تحديد نمط الحياة:

على الرغم من اتفاق الباحثين في علم النفس على تناول مفهوم نمط الحياة باعتباره انعكاساً لتقييم الفرد الذاتي لمختلف جوانب حياته، فإنهم يختلفون في تحديد طبيعة المتغيرات النفسية الشخصية والاجتماعية التي تحدد هذا الإدراك، فقد تنوعت النظريات والمتغيرات التي اعتمدوا عليها لفهم تقييم الفرد الذاتي لحياته وتفسيرها، في حين ركز البعض على درجة إشباع الحاجات كمحدد ذاتي للمفهوم، وركز البعض الآخر على جوانب الشخصية الإيجابية التي تسهم في تكوين رؤية إيجابية وإدراك إيجابي لمختلف خبرات الشخص في الحياة، وركز آخرون على متغيرات أخرى مثل القيم ومستوى الطموح وغيرها.

فالمفهوم تجاذبته عديد من الاتجاهات، عُرف خلالها بأكثر من معنى، ورغم أن بدايته كانت تحت مظلة علمي الاجتماع والأنثروبولوجي إلا أن استخدامات المفهوم امتدت إلى عديد من مجالات الدراسة مثل الإعلام، والتسويق، وعلم النفس، كما حظى المفهوم باهتمام خاص في مجال الصحة. وقد صاحب هذا التعدد تباين في تعريف المفهوم عبر مختلف المجالات ففي إطار علم الاجتماع، عرف ماكس فيبر Feber على أنه إدراك الأفراد للاختيارات choices المتاحة لهم في الحياة بحيث يتوقف تحقيق أي من هذه الاختيارات على الفرص chances المتاحة للفرد في سياق المجتمع الذي يحيا بداخله (Cockerham et al; 1993, p. 217). أما كامر "Kamler" فاستخدامه لوصف الأنماط المثالية ideal types المميزة لثقافة معينة، كأن يوصف أسلوب الحياة السائد لدى أفراد ثقافة معينة بأن نمط الحياة ذاتي الحركة outo mobile، أو أسلوب حياة الثقافة الفنية the youth culture. ومن ثم يعرفه على أنه السلوكيات، أو التصرفات، أو الاتجاهات التي يتم تبنيها بهدف

تهيئة الفرد ليكون عضواً في الجماعة الاجتماعية.

(coriel, et al; 1997, p. 387)

وفي المقابل تناول باحثو علم النفس المفهوم من زوايا مختلفة، فعرفه أدلر "Adler" في ضوء نظريته للتحليل النفسي الفردي. على أنه حالة الفرد الفريدة التي تتكون من المجموع الكلي لدوافعه واهتماماته وسماته وقيمه كما تظهر في سلوكه ككل، وأسلوبه في الوصول لأهدافه.

(هبة الله أبو النيل، ٢٠٠٢ : ١٢)

أما أنصار علم نفس الشخصية، فيعرفون "نمط الحياة" بأنه "يتكون من الأنماط الثابتة لأنساق الشخصية، والتي يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة، وفي مجالات مختلفة، تشمل عدة جوانب مثل الجوانب العقلية، والوجدانية، والمزاجية، والدافعية، والاجتماعية.

(James & Frankin, 1989, p. 24 : في هبة الله أبو النيل، ٢٠٠٢ : ١٢)

بينما يركز أنصار التوجه السلوكي على مفهوم نمط الحياة الصحي، ويتناولونه على أنه أحد العوامل المؤثرة على الصحة، حيث إن له دوراً مهماً وحاسماً في تحسين الصحة والوقاية من الأمراض وعلاجها، ومن ثم يعرفونه بأنه "القرارات والسلوكيات المرتبطة بالصحة التي تتحكم في أداء الفرد إلى حد كبير أو أنه السلوكيات النوعية التي تمثل عوامل خطر للإصابة بالأمراض أو الموت الفجائي Accidental Aleath. وعلى هذا تميل التعريفات السلوكية - بشكل خاص - إلى الاهتمام ببعض الأبعاد الجزئية للمفهوم دون محاولة التوصل إلى نمط شامل يجمع بين مختلف أبعاد المفهوم. حيث تناول الباحثون المفهوم على أنه الطريقة التي

يحيا بها الأفراد كما تتمثل في طريقتهن في الملبس، وعاداتهن، والعلاقات بالأصدقاء والقيم الخ. (Sheridan & Radmacher, 1992, p.17)

وهناك علاقة بين استراتيجيات المواجهة ونمط الحياة، تتضح هذه العلاقة من خلال الهدف من تطبيق النموذج المعرفي في مجال الاضطرابات النفسية، ألا وهو دعم الخبرة بما يمكن تسميته بالتنعم النفسي، وهو "خبرة نفسية إيجابية" ولكي نصل إلى هذا الهدف، يعتمد هذا النموذج على طراز المواجهة، التي تساعد على تطوير واستمرار الإحساس بالتنعم النفسي، بالرغم من استمرار الظروف غير المرغوب فيها، وهذا ما أكدته "زاوتر" (Zautre (1990) من أن الأفراد قد يمرون بخبرة من التنعم النفسي تحت ظروف اضطرابهم المزمن. (في هناء شويخ، ٢٠٠٧ : ٧٦)

ويرى تيلور وبوجدان (Taylor & Bogdan (1996) أنه "على الرغم من عدم وجود معيار ثابت ومتفق عليه لتحديد مفهوم نمط حياة أي فرد، فإن هناك ميلاً دائماً من قبل الباحثين إلى تحديد نمط الحياة لدى أي شخص في ضوء الحاجات الإنسانية المراد إشباعها. ويأتي تركيز المنحى النفسي في دراسة نمط الحياة على الحاجات الإنسانية وإشباعها. انطلاقاً من فكرة أن تجاهل حاجات الفرد الخاصة، يقصر نمط الحياة على مجرد كونها توزيعاً للموارد الاقتصادية في المجتمع. وقد تبلور على مدى السنوات السابقة، اتفاق عام على أن الحاجات الإنسانية كثيرة ومتنوعة، ويمكن إشباعها بطرائق متعددة.

(Taylor, Bogdan, 1996, p. 11)

تعليق:

- أبرزت التطريبات تعدد مفاهيم أنماط الحياة وبالتالي اختلفت الآراء من جانب علماء المجتمع.
- أكدت على أهمية الفرد داخل الجماعة في تعلم القيم، رغم تغير أنماط الحياة والكثير من عوامل الضبط الخارجي.
- هناك أهداف مختلفة يستطيع الفرد الوصول إليها، وهذا ما أكدت عليه نظرية التحليل النفسي التي أبرز دور تعلم الفرد في تحقيق أهدافه .
- بينما يرى أنصار علم نفس الشخصية أن هناك نمط ثابت للشخصية الإنسانية كما يدعم ذلك أيضا أصحاب النظرية العرفية من الإحساس بالراحة النفسية رغم الاضطراب النفسي الواقع على هؤلاء الأفراد وذلك تلبية احتياجاتهم المختلفة.
- ونرى أن تغير نمط حياة الأفراد في حالة شعورهم باضطراب مزمن والوقوع تحت وطأة هذا المرض المزمن يؤدي إلى الشعور بالكثير من الاضطرابات النفسية والتي تحول إلى عدم التوازن النفسي والشعور بعدم الارتياح والدونية والسلبية.
- كما نرى أن المسنين المقيمين في الدور، والمقيمين مع أسرهم لابد من توافر الجهود معهم وأن المسؤولية كبيرة على الفرد والأسرة والمجتمع في تغير أنماط حياتهم . لينعم هؤلاء المسنين بحياة كريمة هادئة في ظل الظروف المناخية الصعبة تجنباً للضغط النفسي الواقع عليهم . وهذا يقودنا إلى الحديث عن البند الثاني .