

العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب

سليمان ريحاني* وعادل طنوس*

تاريخ قبوله 2012/8/8

تاريخ تسلم البحث 2011/7/7

The Relationship between Lifestyles, Anxiety and Depression

Suliman Rihani and Adel Tannous: University of Jordan, Amman, Jordan

Abstract: The purpose of the study was to explore the relationship between lifestyles, anxiety and depression, as well as the ability of these lifestyles in predicting anxiety and depression. The sample consisted of (277) students (male and female) from the faculty of educational sciences at the University of Jordan. Lifestyle Personality Inventory (LSPI), (Mullins, Kern & Curlette, 1987), Trait Anxiety Inventory (TAI) (Spielberger, 1983), and the Beck Depression Inventory (BDI) were used.

The results of the study showed no relationship between lifestyles and anxiety except the controlling theme, passive and conforming theme, Active.

Results also showed a negative relationship between the socially interested type and anxiety. The exploiting theme, passive and the exploiting theme, Active – getting Even types correlated positively with depression.

Results also showed that lifestyles as a group were not able to predict anxiety ($F=1.72$) while they were able to predict depression ($F=3.04$). It was also found that the group of lifestyles (social interest, the exploiting theme, passive, the displaying inadequacy theme and conforming theme, passive) were also able to predict depression ($F=3.67$).

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، وإلى معرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة في القلق والاكتئاب. وتألقت عينة الدراسة من (277) طالباً وطالبة موزعين على السنوات الدراسية الأربع من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، واستخدم في هذه الدراسة قائمة أساليب الحياة لكل من: مولنس؛ وكيرن؛ وكورليت (Mullins, Kern & Curlette, 1987)، ومقياس القلق لسيبلبرجر (Spielberger, 1983)، وقائمة بيك للاكتئاب.

وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب الحياة الأكثر انتشاراً بين أفراد عينة الدراسة هي (المنتمي 87.8%، الباحث عن الاستحسان 82.9%، والمذعن 75.6%). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والقلق باستثناء أسلوب الحياة المدلل، وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان. وبينت النتائج أيضاً ارتباط أسلوب الحياة المنتمي سلباً بالاكتئاب، وارتباط أسلوب الحياة الضحية والمنتقم إيجابياً بالاكتئاب. وخلصت النتائج إلى أن نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة مجتمعة للتنبؤ بالقلق ليست ذات دلالة إحصائية، إذ بلغت قيمة الإحصائي (ف = 1.72). في حين أن نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة مجتمعة للتنبؤ بالاكتئاب هي (6.3%)، إذ بلغت قيمة (ف = 3.04). كما فسرت المجموعة الأولى من أساليب الحياة التي تتصف بالبحث عن الاستحسان الاجتماعي (المنتمي؛ والباحث عن الاستحسان؛ والضحية؛ وغير الكفء، والمذعن) ما نسبته (4.6%) من التباين في الاكتئاب، إذ بلغت قيمة (ف = 3.67). في حين لم تكن هناك قدرة تفسيرية ذات دلالة إحصائية للمجموعة الثانية من أساليب الحياة: (المؤذي؛ والمدلل؛ والمتحكم؛ والمنتقم)، إذ بلغت قيمة (ف = 3.34).

وقد طور أدلر نظريته استناداً إلى فلسفة هانز فيهنجر Hans

Vaihinger (1852-1933) التي تنص على أن فهم النظرية المعرفية الذاتية للفرد ومعرفتها، التي يكونها بوصفها مفاهيم عقلية، يؤدي دوراً كبيراً في فهم معاناة الفرد وتفسيرها. وطبق أدلر هذه النظرية في تفسير تطور شخصية الفرد، وانتقاله من حالة الشعور بالنقص إلى حالة الشعور بالأمن والتكيف والفاعلية الذاتية (Stoltz & Kern, 2007). فالعلاج الفردي لا يهتم بالبحث عن إجابات لكيفية تأثير الجسد في العقل أو تأثير العقل في الجسد؛ بل يهتم بالبحث عن الإجابة عن تساؤل مفاده كيف يستطيع الفرد استخدام العقل والجسد لتحقيق أهدافه؟ (Flanagan & Flanagan, 2004).

مقدمة: يعد علم النفس الفردي الذي طوره الفرد أدلر Alfred Adler (1870 - 1937) من النظريات النفسية المهمة التي اعتمدت على مبدأ الكلية في تفسير السلوك الإنساني؛ لذلك يرى أدلر أن الفرد بأكمله هو وحده المسؤول عن اتخاذ القرارات الحاسمة، وعليه فهو لا يؤمن بتقسيم الفرد إلى وظائف مجزأة؛ بل يركز على وحدة التفكير؛ والشعور؛ والفعل؛ والمواقف؛ والقيم؛ والعقل الواعي وغير الواعي. فالمنظور الكلي مهم في تحديد الخصائص التي تجعل الفرد أكثر عرضة للضغوط والاضطرابات النفسية ومعرفتها، إذ يركز على أبعاد عدة في تفسير سلوك الإنسان مثل: الاهتمام الاجتماعي، والمسؤولية، والتفوق، والشعور بالنقص، وأسلوب الحياة (Johnson & Lokey, 2008).

* الجامعة الأردنية، عمان- الأردن

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

مشاعر النقص، وللتعامل مع المشكلات التي يواجهها Mosak, (2005).

فالناس يطورون أسلوب الحياة الخاص بهم بوصفه طريقة لتحقيق أهدافهم في الحياة، لذلك فهم مسؤولون عن سلوكهم ومسؤولون عن إحداث تغيير في حياتهم أيضاً. وعليه يرى المرشدون الفرديون أن العنصر الأساسي في العلاج النفسي الفردي يكمن في مساعدة المسترشد على الوصول إلى حالة من الاستبصار والوعي بأسلوب حياته (Roberts, Caldwell & Decora, 2003) إضافة إلى ذلك يؤدي المحيط الأسري بشكل خاص دوراً كبيراً في تشكيل أسلوب حياة الفرد وتطوره؛ إذ يركز أدلر على إدراك الطفل لأسرته، وعلى كفاحه لنيل مكانة خاصة فيها، وعلى المكانة التي يحتلها، أو يحصل عليها في أسرته، بوصفها عوامل مهمة جداً في تطور أسلوب حياته (Mosak, 2005). فالفتاة المهملة أو التي تشعر بالإهمال من والديها مثلاً، تشعر بالنقص في أثناء تكيفها مع متطلبات الحياة؛ ما يدفعها إلى تبني أسلوب حياة يتصف بالبحث عن الانتقام أو تطويره، أو الشعور بالامتعاض لنجاح الآخرين، أو القيام بالسعي المرضي للحصول على أي شيء تشعر بأنه من حقها (شلتز، 1983).

ويشير أدلر (Adler, 1927) إلى أن الأطفال الذكور غالباً ما يقدرزون بشكل زائد من جانب والديهم، أما الإناث فيعاملن على أنهن غير قادرات على إنجاز أي شيء، فالإناث اللواتي يعاملن بهذه الطريقة سوف يشعرون بالتردد والشك في أنفسهن عندما يكبرن، ويتطور لديهن انطباع بأن الرجال وحدهم هم الأقدر والأكفأ على إنجاز أي شيء ذي قيمة. ويبين هذا مدى أهمية الدور الذي تؤديه الأسرة في تطور أسلوب حياة الفرد.

كذلك يؤدي التسلسل الولادي أو ترتيب الطفل في الأسرة أيضاً دوراً كبيراً في تطور أسلوب الحياة وتشكله. إذ وجد أن الأطفال الأكبر في أسرهم هم في الغالب أفراد متجهون أو متمركزون نحو الماضي، ومتشائمون من المستقبل، ومتشبثون بالسلطة وخاضعون لها، في حين يكون الطفل الثاني في التسلسل الولادي أكثر تفاؤلاً بالمستقبل، وأكثر طموحاً وتنافساً، وأسرع نمواً لغوياً وحركياً من الطفل ذي الترتيب الأول في التسلسل الولادي، كما أن الطفل الأخير في التسلسل الولادي في أسرته يكون متمرداً، ولا يحترم قوة السلطة أو يقدرها. (Slavik & Carlson, 2006)

وخلص شولمان؛ وموزاك (Shulman & Mosak, 1995) إلى أن معرفة المرشد لأسلوب حياة المسترشد تمكنه من التنبؤ بسلوكه في المواقف العلاجية والحياتية المختلفة، ما يساعد في التخطيط لاستخدام الاستراتيجيات العلاجية المناسبة، وفي التنبؤ بحضور المسترشد للمعالجة، وفي الحفاظ على القضايا ذات الصلة الوثيقة بالمشكلة في عقل المرشد. فجميع انفعالات الفرد وسلوكياته تكون منسجمة مع أسلوب حياته، كما يجب أخذ أسلوب حياة الفرد بالحسبان عند النظر لأي مشكلة لدى المسترشد. ويرى أدلر أن تحديد المرشد ومعرفته بأسلوب حياة المسترشد يساعده في

ويرى أدلر أن الإنسان كائن متفرد، سواء من ناحيتي نوع الأسرة التي عاش فيها وطبيعتها، أو من ناحية طريقة تربيته، فمشاعر الفرد، واعتقاداته، واتجاهاته، وأنماط سلوكه، وسماته الشخصية، تعبر عن فرديته؛ لذا أطلق على نظريته هذه اسم "علم النفس الفردي" (Corey, 2009). ويعرفها في كتابه "فهم الحياة" بأنها نظام، وفلسفة خاصة في النظر للمستقبل، وطريقة مميزة تساعد على فهم كيف أصبح الناس على ما هم عليه الآن. وهي ذات قيمة كبيرة في مجالات الإرشاد؛ والعلاج النفسي؛ والتربية؛ والمساعدة الذاتية؛ وتنظيم الحياة (Adler, 1927). وسوف يتم التطرق في هذه الدراسة لأسلوب الحياة فقط بوصفه من المفاهيم الأساسية في نظرية أدلر، ومن أكثر المفاهيم أهمية في مساعدة المرشد على فهم شخصية المسترشد ومشكلته.

يعرف أدلر (Adler, 1927) أسلوب الحياة، بأنه "طريقة الفرد في التفكير والشعور والسلوك، التي تتمحور حول هدفه في الحياة". ويعرفه كل من أنسباشر؛ و أنسباشر (Ansbacher & Ansbacher, 1964) بأنه "طريقة الفرد المتميزة في الحياة وفي التعامل والتأثير في عالمه المحيط لتحقيق أهدافه". ويعرفه موزاك (Mosak, 2005) بأنه توجه الفرد نحو الحياة، بمعنى طريقة الفرد المتميزة في تحقيق أهدافه والشعور بذاته وبالآخرين.

وقد وصف أدلر (Adler, 1964) أربعة أساليب حياة، هي: المسيطر، والمستغل، والمتجنب، والمفيد. ويصف كيرن؛ وفروور؛ وسمرز؛ وكيرلت؛ وماتني (Kern, Froerer, Summers, Curlette, & Matheny, 1996) خمسة أساليب حياة، هي: المنتمي، والمذعن، والمسيطر، والباحث عن الشهرة، والحذر. هذا وقد صنف موزاك (Mosak, 1979) أساليب الحياة إلى أربعة عشر أسلوباً، وعلى النحو التالي: الأخاذ، والقائد، والمتحكم، والشخص الذي يحتاج لأن يكون على صواب، والشخص الراغب في التفوق، والشخص الراغب في أن يكون محبوباً، والشخص الراغب في أن يكون جيداً، والشخص المعارض، والضحية، والشهيد، والطفل، وغير الكفاء (غير الملائم)؛ والشخص الذي يتجنب مشاعره، والباحث عن الإثارة.

هذا ويتطور أسلوب الحياة خلال التجارب الحياتية المبكرة للفرد في أسرته؛ فالأسرة لها دور بارز في تشكيل توجهات أطفالها في الحياة نحو الاتجاه المفيد (Useful Type) أو نحو الاتجاه المتجنب (Avoiding Type). إذ يعتقد إدلر بأن الأفراد يطورون أسلوب حياتهم خلال السنوات الست الأولى من العمر، في محاولتهم للتغلب على مشاعر النقص التي تتطور لديهم خلال فترة الطفولة - الفترة التي يشعر فيها الطفل بالضعف وسهولة العطب (Corey, 2009).

وقد ركز أدلر على إدراك الطفل لأسرته وكفاحه لإيجاد مكان له فيها، وهو يعتقد بأن مكانة الطفل في الأسرة عامل مهم جداً في تطور شخصيته، فكل شخص يخلق أسلوب حياة له للتغلب على

المتنمي والاكنتاب. كذلك وجد دنتر (Dinter, 2000) ارتباطاً إيجابياً بين أسلوب الحياة الباحث عن الكمال والشعور بالفاعلية الذاتية، وارتباطاً سلبياً بين أسلوب الحياة الباحث عن الشهرة والفاعلية الذاتية.

وخلصت نتائج دراسة كيسر (Kyser, 1978) إلى أن الأفراد الذين يظهرون أساليب الحياة التالية: المتجنب؛ والضحية؛ وغير الكفاء، يبدون درجة مرتفعة من الاضطراب النفسي، في حين يبدي الأفراد الذين يظهرون أسلوب الحياة المتنمي درجة مرتفعة من التكيف النفسي. وبينت النتائج أيضاً وجود ارتباط إيجابي بين انخفاض الانتماء الاجتماعي والارتفاع في شدة الاضطراب النفسي.

ووجد في دراسة أجراها ويلر؛ وكيرن؛ وكيرلت (Wheeler, Kern & Curlette, 1993) أن هناك ارتباطاً سالباً ذا دلالة إحصائية بين أسلوب المدعن وإساءة استخدام العقاقير. هذا ويرى أدلر أن الأفراد الذين يظهرون النمط الأخاذ والنمط المتجنب والمسيطر يكون لديهم احتمال عال لأن يقوموا بسلوكيات إجرامية نحو المجتمع (Slaton, Kern & Curlette, 2000).

وقد وجد سانتا ماريا (Santamaria, 2000) ارتباطاً سلبياً بين كل من أسلوب الحياة المدعن وأسلوب الحياة المتنمي ودرجة الضغط النفسي، وارتباطاً إيجابياً بين أسلوب الحياة المسيطر وأسلوب الحياة الحذر ودرجة الضغط النفسي. وعليه، فإن أسلوب الحياة، من وجهة نظر إدلر، يوجه سلوك الفرد، ويزوده بنى معرفية للتفسير وللتعامل وللإستجابة لمواقف الحياة المختلفة وللحالات الانفعالية الداخلية المختلفة أيضاً (Mosak, 2005). فأسلوب حياة الفرد عامل مهم ومؤثر إيجابياً أو سلباً في حياته النفسية، وعليه، فمن المهم دراسته وتشخيصه من المتخصصين العاملين مع الأفراد الذين يعانون من بعض الاضطرابات النفسية وسوء التكيف لمساعدتهم على التحسن والشفاء. من هنا جاءت أهمية هذه الدراسة من أجل تحديد علاقة أساليب الحياة بالاضطرابات النفسية ولا سيما القلق والاكنتاب، كما أن معرفة العلاقة بين أساليب الحياة والاضطرابات النفسية تساعد المرشدين في وضع برامج وقائية وعلاجية للاضطرابات النفسية. وتجدر الإشارة، أنه لم تجر دراسات في البيئة العربية حول نظرية أدلر عموماً وأساليب الحياة خصوصاً؛ لذا تحاول هذه الدراسة فحص إمكانية تطبيق مفاهيم نظرية أدلر (أسلوب الحياة) على بيئة أخرى غير البيئة التي نشأت بها (التعميم العبر ثقافي).

كما أجرى ميراندا (Miranda, 1994) دراسة هدفت إلى معرفة مقدرة أساليب الحياة، ودرجة الاندماج الثقافي أو ما يعرف بالثقافة (Acculturation) مع الثقافة الأخرى التي يوجد فيها الفرد في التنبؤ بالإصابة بالاكنتاب، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف إلى الفروق في أساليب الحياة ودرجة الاكنتاب بين الأمريكيين ذوي الأصل الإسباني، وفقاً لدرجة اندماجهم في الثقافة الأمريكية. وتكونت عينة الدراسة من (313) راشداً، قسموا إلى ثلاث مجموعات وفقاً لدرجة اندماجهم، فكان لدى المجموعة الأولى

التغلب على مقاومة المسترشد للعلاج، وفي كشف أهداف الفرد المخفية، وفي التنبؤ بمشكلاته السلوكية (Adler, 1927).

ووفقاً لعلماء النفس الفريديين يعد أسلوب الحياة واحداً من أكثر المفاهيم أهمية في مساعدة المرشد على فهم مشكلة المسترشد والقضايا المتعلقة بها، وفي معرفة أهداف المسترشد الخفاً في الحياة، ويمكنه، أيضاً، من التنبؤ بالاضطرابات النفسية التي قد يعاني منها، ويساعد على فهم تعقد الاضطرابات النفسية، وتفسير الهدف من السلوك المرضي، والأعراض المرضية لدى المسترشد، واكتشاف الأهداف الخفاً التي وضعها المسترشد لنفسه. وعليه؛ يمكن هذا الأسلوب المرشد من مساعدة المسترشد في وضع أهداف جديدة لنفسه، ويؤدي به إلى النجاح في حياته (Curlette, Kern & Wheeler, 1996).

ويشير دريكورز (Dreikurs, 1997) إلى وجوب أخذ أسلوب الحياة بالحسبان عند النظر في أي مشكلة نفسية لدى الفرد. ويعتقد المعالجون الفريديون أن العنصر الأساسي في العملية العلاجية هو التعاون مع المسترشد لمساعدته في التبرص بأسلوب حياته (Roberts, et al., 2003). إذ يمكن من خلال أسلوب الحياة الحصول على معلومات كثيرة عن شخصية الفرد بأبعادها المختلفة مثل: نظرة الفرد لذاته؛ ونظرته للعالم من حوله؛ ودوافعه الأساسية؛ وطرقه الاعتيادية في السلوك. إضافة إلى أن كثيراً من الأحداث الماضية في حياة الفرد، ومشكلاته الحالية يمكن فهمها عن طريق معرفة المرشد بأسلوب حياة المسترشد. ويمكن استخدام أسلوب حياة الفرد في التنبؤ بسلوكه المستقبلي، فالشخص الذي يظهر أسلوب حياة الطفل الضعيف (Weak Baby) مثلاً يتصرف بناءً على ذلك حتى في علاقته مع الآخرين، وفي علاقته بالمرشد أيضاً (Shulman & Mosak, 1995).

ويرى موزاك (Mosak, 2005) أن الأفراد الذين يطورون أسلوب الضحية بوصفه أسلوب حياة لهم يواجهون درجة مرتفعة من المعاناة في مكان العمل، وفي علاقاتهم الحميمة مع الآخرين. فقد وجدت دراسة لوجان؛ وكيرن؛ وكيرلت؛ وتراد (Logan, Kern, Curlette & Trad, 1993) أن الأزواج الذين يحصلون على درجة مرتفعة على مقياس أسلوب الحياة المتنمي يكون مستوى رضاهم الزوجي مرتفعاً، في حين ينخفض مستوى الرضا الزوجي لدى الأزواج الذين يحصلون على درجة مرتفعة على أسلوب الحياة المستغل وأسلوب الحياة غير الكفاء. من هنا، خلص أدلر إلى أن الأفراد الذين يطورون أسلوب حياة الضحية خلال طفولتهم غالباً ما يصابون بالاكنتاب في ما بعد.

وتوصلت دراسة جونستون (Johnston, 1988) إلى وجود ارتباط إيجابي بين أسلوب الحياة غير الكفاء والاكنتاب، كما وجد هايلاندر (Highlander, 1984) علاقة ارتباطية بين أسلوب الحياة الحذر والاكنتاب. كما وجد أيضاً مورتون بيچ؛ وويلر - مورتون (Page and Wheeler 1997) ارتباطاً موجباً بين كل من أسلوب الحياة المستغل والاكنتاب، وارتباطاً سلبياً بين أسلوب الحياة

بين المجموعة التي تعرضت إلى فقدان شخص عزيز عليها، والمجموعة التي لم تتعرض إلى فقدان شخص عزيز في أساليب الحياة، إذ ارتفع متوسط المجموعة التي لم يتعرض أفرادها إلى فقدان شخص عزيز على أسلوب الحياة المذعن، وارتفع متوسط المجموعة التي تعرض أفرادها إلى فقدان شخص عزيز على أسلوب الحياة الحذر.

وأجرى ساندرز، و روي (Saunders & Roy, 1999) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإصابة بالاكئاب والشعور بالرضا عن الحياة وأسلوب الحياة المنتمي. وتكونت عينة الدراسة من (87) طالباً جامعياً، منهم (33) ذكراً تم اختيارهم من عمر (18-60) وبمتوسط عمر قدره (28.4) و(54) إناث تم اختيارهن من عمر (17-51) وبمتوسط عمر قدره (27.3) وذلك من جامعة نيو كاسل (Newcastle). وطبق على أفراد الدراسة: مقياس بيك للاكتئاب؛ ومقياس الرضا عن الحياة (The Satisfaction with Life Scale, SWLS)، ومؤشر أسلوب الحياة المنتمي.

وبينت نتائج الدراسة أن متوسط أداء الإناث على أسلوب الحياة المنتمي أعلى منه لدى الذكور، وأن هناك ارتباطاً سلبياً ذا دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة المنتمي والاكئاب، وارتباطاً سلبياً بين الاكتئاب والشعور بالرضا عن الحياة، وارتباطاً إيجابياً بين أسلوب الحياة المنتمي والشعور بالرضا عن الحياة.

ومن ناحية أخرى، لم تؤيد ذلك نتائج دراسة أجراها اشبي وكوتمان (Ashby & Kottman, 2000) هدفت إلى معرفة الفروق في الاكتئاب، والخوف من الحميمية (أي خوف الفرد من مشاركة أفكاره ومشاعره مع الآخرين)، والفاعلية الذاتية، والمشاعر الإيجابية والسلبية، وفقاً لاختلاف أساليب الحياة بين الأفراد. وتكونت عينة الدراسة من (163) طالباً جامعياً من المسجلين في مساقات علم النفس، منهم (106) إناث و(55) ذكراً، بمتوسط عمر قدره (19.86).

طبقت على أفراد الدراسة مقياس لونغينفيلد لخصائص الشخصية (Longenfeld Inventory of Personality)، ومقياس كاندل للاكتئاب (Kandel Depression Scale)، ومقياس الخوف من الحميمية (Fear of Intimacy Scale, FIS)، ومقياس الفاعلية الذاتية (Self-Efficacy Scale, SES)، ومقياس الانفعال الإيجابي والسلبى (Positive & Negative Affect Scale, PANAS).

وأظهرت نتائج الدراسة أن أعلى متوسط للفاعلية الذاتية والانفعال الإيجابي كان لدى الأفراد ذوي أسلوب الحياة المنجز، ولم تظهر نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأربع في الاكتئاب؛ والخوف من الحميمية.

وأجرى هيرنجتون؛ وماثني؛ وكيرليت؛ وماكارثي؛ وبينك (Herrington, Matheny, Curlette, Mccarthy & Penick, 2005) دراسة هدفت إلى معرفة مقدرة أساليب الحياة، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (Coping Strategies). والتعرض إلى

اندماج ثقافي ضعيف مع الثقافة الأمريكية، ولدى المجموعة الثانية اندماج ثقافي لكلتا الثقافتين (الأمريكية، والإسبانية)، أما المجموعة الثالثة فكان لديها اندماج ثقافي عال جداً (Bi-Cultural). وقد استخدم في تلك الدراسة مقياس أدلر الأساسي للنجاح الشخصي - نسخة الراشدين (Basic Adlerian Scales for Interpersonal Success-Adult form (BASIS-A)؛ وقائمة بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory)؛ ومقياس لدرجة الاندماج الثقافي مع الثقافة الأمريكية باللغة الإسبانية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأساليب التالية أسلوب الحياة المنتمي؛ وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان؛ وأسلوب الحياة الحذر؛ وأسلوب الحياة المتحكم؛ ومستوى الاكتئاب؛ قد ميزت بين المجموعات الثلاث وفقاً لدرجة اندماجها الثقافي مع الثقافة الأمريكية، بعكس أسلوب الحياة المذعن الذي لم يميز بين المجموعات الثلاث. وتنبأ كل من أسلوب الحياة الحذر، وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، وأسلوب الحياة المنتمي بالاكئاب عند عينة الدراسة.

وفي دراسة أخرى قام بإجرائها مورتون بيج وويلر -Morton (Page & Wheeler, 1997) بهدف معرفة العلاقة بين الإصابة بالاكئاب والتعرض إلى خبرة فقدان شخص عزيز في مرحلة الطفولة، وبهدف معرفة العلاقة بين أساليب الحياة من جهة، والإصابة بالاكئاب والتعرض لخبرة فقدان شخص عزيز في مرحلة الطفولة من جهة أخرى. وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من المسجلين في مساق "مقدمة في علم النفس" في إحدى الجامعات في الجنوب الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية، بمتوسط عمر قدره (18.6) سنة. وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى لم يتعرض أفرادها لخبرة فقدان شخص عزيز، وبلغ عددها (118) فرداً، والمجموعة الثانية تعرضت لخبرة فقدان، وبلغ عددها (82) فرداً. طبقت على أفراد الدراسة القائمة الشخصية لأساليب الحياة (The Life Style Personality Inventory, LSPI)، وقائمة بيك للاكتئاب (Beck depression inventory)، والمقياس الفرعي للاكتئاب من قائمة الشخصية متعددة الأوجه (The Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI-D).

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين تعرضوا لخبرة فقدان (أي فقدان شخص عزيز عليهم مثل الأب؛ أو الأم؛ أو أحد الإخوة) قبل بلوغهم سن (18) كانت نسبة إصابتهم بالاكئاب (33%) في حين بلغت نسبة الإصابة به للمجموعة التي لم تتعرض لخبرة فقدان شخص (31%) ما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. وأظهرت نتائج الدراسة، أيضاً، على وجود ارتباط موجب ذي دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة الحذر والاكئاب، وارتباط موجب بين أسلوب الحياة غير الكفاء والاكئاب، كما ارتبط أسلوب الحياة المنتمي سالباً بالاكئاب. وأشارت نتائج الدراسة كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية

من فاعليته، ومن قدرته في الوقاية من الاضطرابات النفسية أو تشخيصها، وعلاجها.

وتتمثل مشكلة الدراسة في معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وبين القلق والاكتئاب. وفي معرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة في القلق والاكتئاب وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية.

- 1- ما أساليب الحياة الأكثر انتشاراً عند أفراد الدراسة؟
- 2 - ما العلاقة بين كل من أساليب الحياة والقلق؟
- 3 - ما العلاقة بين كل من أساليب الحياة والاكتئاب؟
- 4- ما مقدار التباين في القلق الذي تفسره كل من الأساليب منفردة أو مجتمعة؟
- 5- ما مقدار التباين في الاكتئاب الذي تفسره كل من الأساليب منفردة أو مجتمعة؟

أهمية الدراسة

تنبع أهمية هذه الدراسة من الجوانب الآتية:

- 1 - إن معرفة العلاقة بين أساليب الحياة والإصابة بالقلق والاكتئاب تساعد المرشدين والمختصين النفسيين في الأقسام النفسية على تشخيص الاضطرابات النفسية؛ ووضع الأهداف العلاجية؛ وفي اقتراح أساليب علاجية؛ و بناء خطط علاجية أكثر كفاءة وفاعلية استناداً إلى نظرية أدلر.
- 2 - إن أهمية صحة الفرد النفسية هي أمر مهم، فتمتع الفرد بها من شأنه زيادة قدرته على التقدم، والإنتاج، والعطاء.
- 3 - إن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت نظرية أدلر عموماً، وأساليب الحياة خصوصاً.
- 4 - إنها تلقي الضوء على جانب مهم من شخصية المسترشدين، وهو أسلوب الحياة، وكيف يؤثر في صحة الفرد النفسية، وهو يعد أمراً مهماً في فهم ديناميكية الاضطرابات النفسية.
- 5 - إنها تحاول التحقق من مفاهيم نظرية أدلر، وقابليتها للتطبيق العبر ثقافي، وذلك على البيئة العربية، ومن ثم التحقق من صدق النظرية في البيئة العربية.

التعريفات الإجرائية

أسلوب الحياة: "وهو توجه الفرد نحو الحياة، أي طريقته المتميزة في تحقيق أهدافه، والشعور بذاته وبالآخرين" (Mosak, 2005, p.46) ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على القائمة الشخصية لأساليب الحياة المعدة من قبل مولينز وآخرين (Mullins, et al., 1987).

القلق: "هو حالة مزاجية سلبية تتصف بأعراض جسمانية ونفسية، مثل التوتر الجسمي، والخشية من المستقبل" (Davison & Neale, 1998, p.179) ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل

أحداث الحياة السلبية (غير سعيدة)، في التنبؤ بالقلق والاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من (435) طالبة من جامعات متعددة من مناطق مختلفة في الولايات المتحدة الأمريكية، بمتوسط عمر بلغ (27.82) عامون مختلف الأعراق. وقد طبقت على أفراد الدراسة المقاييس التالية: قائمة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (Coping Resources Inventory for Stress, CRIS)؛ ومقياس أدلر الأساسي للنجاح الشخصي - نسخة الراشدين (BASIS-A)؛ ومقياس مسح التجارب الحياتية؛ ومقياس بيك للاكتئاب؛ ومقياس سبليبرغر للقلق - سمة وحالة.

أظهرت نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس والدعم الاجتماعي بوصفهما أسلوبين للتعامل مع الضغوط النفسية، وأحداث الحياة السلبية، وأسلوب الحياة المذعن، تفسر مجتمعة ما نسبته (34%) من التباين في الاكتئاب. وفسر أسلوب الحياة المذعن منفرداً ما نسبته (12%) من التباين في الاكتئاب. في حين فسرت الثقة بالنفس بوصفها أسلوباً للتعامل مع الضغوط النفسية، وأسلوب الحياة المذعن، وأسلوب الحياة المنتمي، وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، والتعرض إلى أحداث حياتية سلبية ما مقداره (60%) من التباين في القلق، وفسرت أساليب الحياة مجتمعة ما مقداره (39%) من التباين في القلق. وفسر أسلوب الحياة المذعن وأسلوب الحياة المنتمي معاً ما مقداره (26%) من التباين في القلق.

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة أن هناك علاقة ارتباطية بين أساليب الحياة وكل من الاكتئاب والقلق، إذ يرتبط أسلوب الحياة الحذر وأسلوب الحياة الباحث عن الشهرة وأسلوب الحياة غير الكفاء وأسلوب الحياة المسايير ايجابياً بالاكتئاب، في حين يرتبط أسلوب الحياة المنتمي وأسلوب الحياة المنجز سلبيًا بالاكتئاب، كما يتنبأ أسلوب الحياة المنتمي وأسلوب الحياة الباحث عن الشهرة وأسلوب الحياة المسايير بالقلق.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يعد الجانب النفسي عاملاً مهماً في بناء الفرد والمجتمع، فالفرد المضطرب لا يمكنه أن ينتج أو أن يكون عضواً فاعلاً في أسرته وفي مجتمعه. وقد أدركت الدول والمؤسسات أهمية هذه المسألة، فأنشأت المستشفيات ومراكز الرعاية، للحد من تأثير الاضطرابات النفسية ولتأهيل المضطربين نفسياً، ليصبحوا أعضاء منتجين في مجتمعهم. وتشير الإحصاءات إلى أن نسبة انتشار الاضطرابات النفسية في العالم ازدادت في العقود الأخيرة لأسباب مختلفة، إذ تقدر نسبة انتشار المخاوف المرضية عند الإناث (17.8) وعند الذكور (10.4)، ونسبة انتشار إدمان وإساءة استخدام الكحول (4.6) عند الإناث و(23.8) عند الذكور، ونسبة انتشار الاكتئاب (7.0) عند الإناث و(2.6) عند الذكور (Oltmanns & Emery, 2007). ويمثل أسلوب الحياة عاملاً مهماً ومؤثراً في صحة الفرد النفسية، إذ أن معرفة المرشد النفسي لهذا التأثير يزيد

جدول 1: توزيع عينة الدراسة حسب الجنس؛ والسنة الدراسية

المتغير	العدد	النسبة %
الجنس		
ذكور	40	14.4
إناث	237	85.6
السنة الدراسية		
الأولى	4	1.4
الثانية	61	22
الثالثة	97	35
الرابعة	115	41.5

أدوات الدراسة

أولاً: قائمة أساليب الحياة

استخدمت لأغراض هذه الدراسة قائمة أساليب الحياة لكل من مولينس؛ وكيرن؛ وكورليت (Mullins, Kern & Curlette, 1987)، التي قام الشخانية (2010) بتعريبها وتكييفها على البيئة الأردنية، وتعد قائمة أساليب الحياة قائمة تقدير ذاتي مكونة من (54) فقرة يجب عنها من خلال متصل من خمسة درجات، (الشخانية) بالاعتماد على الدراسات التي تناولت أساليب الحياة، وبالاعتماد على التحليل العاملي للمقاييس المتوافرة لأساليب الحياة. و تقيس تسعة أساليب حياتية، هي: المنتمي؛ والضحية؛ والباحث عن الاستحسان؛ والمتحكم؛ والشخص غير الكفاء؛ والطفل المدلل والمنتقم؛ والمؤذي؛ والمذعن.

وتتمتع القائمة بصورتها الأصلية بمعاملات صدق جيدة، كما نتج عن التحليل العاملي للقائمة تسعة عوامل أو أساليب حياة، وتتراوح معدلات ثبات الأبعاد الفرعية للقائمة ما بين (0.64) إلى (0.90)، وتعطي القائمة درجة فرعية على كل أسلوب من أساليب الحياة. ويعد أسلوب الحياة الفرعي الذي يحصل الفرد بالإجابة عن فقرته على أعلى درجة في القائمة هو أسلوب حياته المسيطر.

وتتمتع القائمة بصورتها المعربة بمعاملات صدق حسب الطرق التالية (الشخانية، 2010):

أ. الصدق الظاهري

حسب الصدق الظاهري للقائمة عن طريق عرضها في صورتها الأولية على عشرة محكمين مختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس، وطلب إليهم إبداء الرأي بمدى صلاحية ومواءمة كل فقرة من فقرات القائمة، ومدى انتمائها للبعد الذي تقع ضمنه أو تقيسه، واقتراح أية تعديلات يرونها مناسبة. وقد بلغت نسبة الاتفاق بينهم على فقرات المقياس حوالي (90%). واعتمد اتفاق ثمانية محكمين أو أكثر معياراً لقبول الفقرة.

عليها الفرد على مقياس سبيلبيرغر للقلق المستخدم في هذه الدراسة.

الاكتئاب: " وهو اضطراب يتصف بحدوث انخفاض كبير في الطابع المزاجي للفرد، وبفقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالنشاطات اليومية، وبحدوث تغيرات جوهرية في الوزن والشهية للطعام، والأرق أو كثرة النوم، والتهيج أو التأخر النفسي الحركي، والتعب أو فقدان الطاقة والجهد، والشعور بالضعف والذنب، وتناقص القدرة على التفكير والتركيز، والتردد وعدم الحسم، والتفكير بالموت والانتحار (APA,2000,P.349)" ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على قائمة بيك للاكتئاب المستخدمة في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

1. إن نتائج هذه الدراسة تحددت بطبيعة الأدوات المستخدمة (مقاييس القلق والاكتئاب) وما تقيسه.
2. العينة التي خضعت للدراسة هي مجموعة من الطلبة. وعليه، سيكون بالإمكان تعميم النتائج على عينات شبيهة فقط.
3. إن عدم إرجاع بعض الأفراد للاستبانة التي وزعت عليهم، بالإضافة إلى حذف بعض الاستبانة التي لم يجب الفرد عن عدد كبير من فقراتها، أو أجابوا عنها بصيغة نمطية، ربما يؤثر في نتائج الدراسة.
4. إن ظروف المجتمع الحالي وما يطرأ عليه من تغيير يؤثر في تعميم نتائج هذه الدراسة.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة والعينة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية من مستوى البكالوريوس؛ إذ تم اختيار عينة من الطلبة من المستويات الأربعة من (السنة الأولى إلى السنة الرابعة) تمثل ما نسبته (15%) تقريباً من مجتمع الدراسة، وقد بلغ عددهم (277) طالباً وطالبة. ويوضح الجدول رقم 1 خصائص عينة الدراسة من ناحيتي الجنس والسنة الدراسية

ب. صدق البناء

وتصح قائمة أساليب الحياة وفقاً لمقياس ليكرت خماسي متدرج يتراوح بين (1-5)، وذلك بإعطاء قيمة رقمية لكل بديل من البدائل كالآتي: قليل جداً: 1، قليل: 2، متوسط: 3، كثير: 4، كثير جداً: 5. مع الأخذ بالاعتبار عكس التدرج لل فقرات السلبية عند التصحيح، وهي الفقرات ذوات الأرقام: (2، 3، 4، 5، 6، 10، 25، 26، 27، 29، 30، 48) وتتراوح الدرجة النهائية على كل بعد من أبعاد القائمة بين (6-30)، وتم حساب المدى من خلال طرح أقل قيمة من أعلى قيمة ثم تقسيم هذا المدى على (2)، أي (30-6=24 ÷ 2=12)، وبذا تم توزيع المدى إلى فئتين بحيث اعتبرت الدرجات من (0) إلى أقل من 18 عدم انطباق البعد على الفرد، والدرجات (18-30)، إلى انطباق البعد على الفرد.

ثانياً: قائمة سمة القلق

وهي قائمة مكونة من عشرين فقرة من إعداد سيبيلجر (Spielberger, 1983) أعدت لقياس سمة القلق، أي الفروق الثابتة نسبياً لدى الفرد في القابلية للإصابة بالقلق، بمعنى آخر أنها تقيس الاختلافات الموجودة بين الأفراد في ميلهم للاستجابة للمواقف التي يدركونها على أنها مواقف مهددة بارتفاع مستوى القلق لديهم. وتتراوح معاملات ثبات القائمة في صورتها الأصلية بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بين (0.73 - 0.86). وقد قامت كاظم (1985) بتعريب هذه القائمة وتكييفها للبيئة العربية، فبلغت معاملات ثبات القائمة بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بين (0.60 - 0.81). ثم حسب الصدق التلازمي للمقياس بحساب معامل الارتباط مع مقياس تيلور للقلق الصريح (TMAS) ومقياس كاتل للقلق (IPAT)، وكانت جميعها ارتباطات ذات دلالة إحصائية. وقد تحقق المرزوقي من دلالات الصدق والثبات للمقياس على البيئة الأردنية، إذ تم استخراج الصدق التلازمي، وذلك بمقارنته بمجموعة من المحكات الخارجية مثل: مقياس القلق (IPAT) لكاتل وشاير؛ ومقياس تيلور للقلق الصريح (TMAS). وقد بلغت معاملات الارتباط بين مقياس سمة القلق والمقاييس الأخرى على النحو التالي (0.770 - 0.83). وحسبت أيضاً معاملات الثبات لمقياس سمة القلق بطريقة إعادة التطبيق إذ تراوحت بين (0.73 - 0.86).

ثالثاً: قائمة بيك للاكتئاب

وهي قائمة تقدير ذاتي مكونة من (21) مجموعة من العبارات تصف مشاعر مختلفة تم اشتقاقها من ملاحظة أعراض المرضى المراجعين للأقسام النفسية بوصفها أداة مساعدة في تشخيص الاكتئاب. وتشتمل كل مجموعة على أربع فقرات متدرجة في شدتها من (0-3)، إذ تشير الدرجة (0) إلى عدم وجود اكتئاب، والدرجة (1) إلى وجود اكتئاب خفيف، والدرجة (2) إلى وجود اكتئاب متوسط، والدرجة (3) إلى وجود اكتئاب شديد، وتتراوح الدرجة الكلية على مقياس الاكتئاب بين (0-63) حيث تمثل الدرجة (0) عدم وجود اكتئاب، في حين تمثل الدرجة (63) الحد الأعلى من الاكتئاب. وتم حساب المدى من خلال طرح أقل قيمة من أعلى

حسب صدق البناء للقائمة عن طريق حساب ارتباط كل فقرة مع البعد الذي تقع ضمنه، وقد كانت جميع الارتباطات ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (0.35 - 0.91).

ج. الصدق العاملي

وحسب التحليل العاملي للقائمة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من 220 طالباً من كلية العلوم التربوية غير عينة الدراسة، بطريقة العناصر المبدئية (Principle Component)، ثم اتبعت بطريقة تدوير المحاور المتعامدة (Varimax)، فنتج عن هذا التحليل ثمانية عوامل، تنسجم مع الافتراض الذي بنيت عليه القائمة، وهو وجود تسعة عوامل أو أساليب حياة. كما وتجاوزت القيمة النسبية لكل عامل من هذه العوامل الواحد صحيح، وقد فسرت هذه العوامل مجتمعة ما نسبته (69.63%) من التباين الكلي.

ثبات قائمة أساليب الحياة

كذلك حسبت معاملات ثبات القائمة بالطرق التالية:

أ. إعادة التطبيق

حسب ثبات القائمة باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة من الطلبة تكونت من (34) طالباً وطالبة من المسجلين في مساق التعلم والمعرفة بقسم علم النفس في الجامعة الأردنية، وذلك بحساب درجة الارتباط بين التطبيقين: الأول، والثاني بفواصل زمني مقداره (14) يوماً. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.42)، لأسلوب الحياة المؤذي، و(0.86) لأسلوب الحياة الضحية.

ب. الاتساق الداخلي

حسب الاتساق الداخلي للقائمة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لأبعاد القائمة، التي تراوحت بين (0.79) لكل من المدعن وغير الكفاء وبين (0.95) لبعد المؤذي، والجدول 2 يوضح قيم تلك الأبعاد.

جدول 2: معامل ثبات ألفا لأساليب الحياة

رقم البعد	اسم البعد	كرونباخ ألفا
1	المتنمي	0.87
2	الضحية	0.86
3	الباحث عن الاستحسان	0.80
4	المتحكم	0.91
5	غير الكفاء	0.79
6	المدلل	0.93
7	المنتقم	0.82
8	المؤذي	0.95
9	المدعن	0.79

أسلوب من أساليب الحياة وفقاً لمقياس أساليب الحياة تتراوح ما بين (6-30)، واعتبرت العلامة (18)، كدرجة قطع لانطباق أسلوب الحياة على الفرد، وحسبت النسبة المئوية لعدد الأفراد الذين حصلوا على علامة (18)، فأكثر على كل أسلوب من أساليب الحياة والجدول رقم 3 يوضح تلك النتائج.

جدول 3: المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لعينة الدراسة على أساليب الحياة

الرقم	أسلوب الحياة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %
1	المنتمي	24.21	4.77	87.80
2	الباحث عن الاستحسان	22.50	4.33	82.90
3	المذعن	21.59	5.14	75.6
4	المتحكم	17.57	6.79	43.90
5	المدلل	17.00	5.55	43.90
6	المنتقم	16.59	5.37	39.00
7	غير الكفاء	14.97	4.38	24.4
8	الضحية	11.55	5.40	22.00
9	المؤذي	10.94	4.82	19.50

يشير الجدول 3 إلى اتصاف عينة الدراسة بأسلوب الحياة المنتمي، إذ بلغت النسبة المئوية لعدد الأفراد الذين انطبق عليهم أسلوب الحياة المنتمي (87,8) وبمتوسط حسابي (24,21)، يليه أسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان بنسبة مئوية بلغت (82,9) وبمتوسط حسابي (22,50)، ثم أسلوب الحياة المذعن بنسبة مئوية بلغت (75,6) وبمتوسط حسابي بلغ (21,59). في حين انخفضت متوسطات عينة الدراسة على كل من أسلوب الحياة المتحكم بنسبة مئوية بلغت (43,9) وبمتوسط حسابي بلغ (17,57)، وأسلوب الحياة المدلل بنسبة مئوية بلغت (43,9) وبمتوسط حسابي بلغ (17)، وأسلوب الحياة المنتقم بنسبة مئوية بلغت (39) وبمتوسط حسابي بلغ (16,59)، وأسلوب الحياة غير الكفاء بنسبة مئوية بلغت (24,4) وبمتوسط حسابي بلغ (14,97)، وأسلوب الحياة الضحية بنسبة مئوية بلغت (22) وبمتوسط حسابي بلغ (11,55)، وأسلوب الحياة المؤذي بنسبة مئوية بلغت (19,5) وبمتوسط حسابي بلغ (10,94). أي أن عينة الدراسة تتميز بارتفاع على أسلوب الحياة المنتمي؛ وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان؛ وأسلوب الحياة المذعن. وانخفاض على أسلوب الحياة المتحكم؛ وأسلوب الحياة المدلل؛ وأسلوب الحياة المنتقم؛ وأسلوب الحياة غير الكفاء؛ وأسلوب الحياة الضحية؛ وأسلوب الحياة المؤذي.

أما فيما يتعلق بالسؤال الثاني المتضمن معرفة العلاقة بين أساليب الحياة والقلق، فقد حسب معامل ارتباط بيرسون بين أسلوب الحياة وكل من القلق والاكتئاب. والجدول رقم 4 يوضح قيم تلك المعاملات.

قيمة ثم تقسيم هذا المدى على (3)، أي $(21=3 \div 63=0-63)$ ، وبذا تم توزيع المدى إلى ثلاث فئات بحيث اعتبرت: الدرجات بين (0) وأقل من (21)، على أنها اكتئاب منخفض، والدرجات بين (21) وأقل من (42)، اكتئاب متوسط، والدرجات بين (42-63)، اكتئاب مرتفع. وتتمتع القائمة في صورتها الغربية باتساق داخلي يتراوح بين (0.73-0.92) وتراوح الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بين (0.48-0.86) وتتمتع القائمة بصدق تمييزي مرتفع، وبلغ ارتباطها مع المقياس الفرعي للاكتئاب في مقياس الشخصية متعدد الأوجه (0.76).

وقد قامت الخليدي (2004) بحساب الصدق التمييزي والصدق العاملي للقائمة في صورتها العربية، وذلك على عينة مكونة من (56) طالبا وطالبة التي كانت في معظمها معاملات صدق مرتفعة. وحسب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، إذ بلغ (0.86).

الأساليب الإحصائية

تعد هذه الدراسة ارتباطية وصفية، تهدف إلى معرفة أساليب الحياة التي يتصف بها أفراد العينة، وإلى معرفة العلاقة بين هذه الأساليب وكل من القلق والاكتئاب. وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على متغيرات الدراسة
- التكرارات والمتوسطات لكل أسلوب من أساليب الحياة.
- حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل من أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب.
- تحليل الانحدار المتعدد المتدرج وذلك لحساب نسبة ما تفسره كل من أساليب الحياة منفردة أو مجتمعة في كل من القلق والاكتئاب.

إجراءات الدراسة

وزعت كل من قائمة أساليب الحياة ومقياس القلق ومقياس الاكتئاب على أفراد عينة الدراسة في صفوفهم، وضمن مجموعاتهم الصفية العادية، إذ طلب من الطلبة الإجابة عن تلك المقاييس في ضوء التعليمات الخاصة لكل منها؛ وذلك تحت إشراف الباحث، وبمساعدة مدرسي الشعب المختلفة.

النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وبين القلق والاكتئاب، وإلى معرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة منفردة ومجموعة في القلق والاكتئاب.

وللإجابة عن السؤال الأول المتعلق بمعرفة أي أساليب الحياة أكثر انتشارا لدى عينة الدراسة، تم حساب النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة على كل أسلوب من أساليب الحياة التسعة، علماً بأن الدرجة الكلية عن كل

جدول 4: معاملات الارتباط بين أساليب الحياة والقلق والاكتئاب

الرقم	أساليب الحياة	سمة القلق	الاكتئاب
1	المنتمي	.03	-.20*
2	الضحية	-.08	.19*
3	الباحث عن الاستحسان	.13*	-.02
4	المتحكم	.06	-.06
5	غير الكفاء	.05	.02
6	المدلل	.14*	.04
7	المنتقم	.02	.14*
8	المؤذي	.04	.11
9	المذعن	.06	-.04

* عند مستوى دلالة إحصائية $0.05 \geq \alpha$

يتبين من الجدول 4 عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ بين أساليب الحياة والقلق، باستثناء أسلوب الحياة المدلل الذي ارتبط إيجابياً بالقلق، وكان ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$ بالقلق إذ بلغ معامل الارتباط (0.14). وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان إذ بلغ معامل الارتباط (0.13).

وللإجابة عن السؤال الثالث المتضمن معرفة العلاقة بين أساليب الحياة والإصابة بالاكتئاب، حسب معامل ارتباط بيرسون بين أسلوب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، والجدول 4 يوضح قيم تلك المعاملات.

ويظهر من الجدول 4 أن أسلوب الحياة المنتمي ارتبط ارتباطاً سلبياً بالاكتئاب (-0.20) عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.01$ ، وارتبط أسلوب الحياة الضحية ارتباطاً إيجابياً بالاكتئاب (0.19) عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.01$ ، وارتبط أسلوب الحياة المنتقم إيجابياً بالاكتئاب (0.14) عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.01$ وفي ما يتعلق بالسؤال الرابع المتضمن معرفة نسبة التباين في القلق الذي تفسره كل من أساليب الحياة منفردة أو مجتمعة، فقد أجري تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، والجدول رقم 5 يبين ذلك التحليل.

جدول 5: نتائج تحليل الانحدار المتدرج بين أساليب الحياة بوصفها متنبئات بسمة القلق

المتغير المستقل	معامل الارتباط	التباين المفسر	التغير في التباين المفسر	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أساليب الحياة مجتمعة	0.237	0.056	0.024	1.72	0.08

يظهر من الجدول 5 أن نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة مجتمعة ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$ للنتبؤ بالقلق إذ بلغت قيمة الإحصائي (ف = 1.72).

وللإجابة عن السؤال الخامس المتضمن معرفة نسبة التباين في الاكتئاب الذي تفسره كل من أساليب الحياة مجتمعة، حسب تحليل الانحدار المتدرج، والجدول 6 يوضح قيم تلك النتائج.

جدول 6: نتائج تحليل الانحدار بين أساليب الحياة بوصفها متنبئات بالاكتئاب

المتغير المستقل	معامل الارتباط	التباين المفسر	التغير في التباين المفسر	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أساليب الحياة مجتمعة	0.307	0.094	0.063	3.04	0.002
المجموعة الأولى المنتمي، الباحث عن الاستحسان، الضحية، غير الكفاء، المذعن	0.253	0.064	0.046	3.67	0.003
المجموعة الثانية المؤذي، المدلل، المتحكم، المنتقم	0.217	0.047	0.033	3.34	0.011

يظهر من الجدول 6 أن نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة مجتمعة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq \alpha$ للنتبؤ بالاكتئاب إذ بلغت قيمة الإحصائي (ف = 3.04) ونسبة التباين المفسر (0.063).

كما يتبين من الجدول 6 عند تقسيم أساليب الحياة إلى مجموعتين، إذ تكونت المجموعة الأولى من أساليب الحياة التي تتصف بالبحث عن استحسان المجتمع لها ولأفعالها، وهي (المنتمي؛ والباحث عن الاستحسان؛ والضحية؛ وغير الكفاء؛ والمذعن). وتكونت المجموعة الثانية من أساليب الحياة التي تتصف بالإيذاء والانتقام من الأفراد ومن المجتمع، وهي (المؤذي؛ والمدلل؛ والمتحكم؛ والمنتقم). إن نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة للمجموعة الأولى ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \geq \alpha$ للنتبؤ بالاكتئاب إذ بلغت قيمة الإحصائي (ف = 3.67). أي أن لهذه المتغيرات قدرة تفسيرية في الاكتئاب بلغت (0.046) لأسلوب الحياة المنتمي؛ والباحث عن الاستحسان؛ والضحية؛ وغير الكفاء؛ والمذعن. في حين لم تظهر النتائج قدرة تفسيرية ذات دلالة إحصائية للتباين في المجموعة الثانية التي تشمل كلا من أسلوب الحياة المؤذي؛ والمدلل؛ والمتحكم؛ والمنتقم.

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وبين القلق والاكتئاب، وإلى معرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة في القلق والاكتئاب.

أشارت نتائج الدراسة إلى اتصاف عينة الدراسة بأسلوب الحياة المنتمي، وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، وأسلوب الحياة المذعن. ويلحظ أن هذه الأساليب جميعها أساليب حياتية يتصف أصحابها بالانتماء، والسعي للحصول على استحسان المجتمع ورضاه. وقد أشار إليها كل من مورتن بيح

كما أظهرت نتائج الدراسة قدرة تفسيرية لأساليب الحياة مجتمعة في التنبؤ بالاكْتئاب بلغت (6.3%)، وبلغت (4.6%) لأساليب الحياة الأخرى: المنتمي؛ والباحث عن الاستحسان؛ والضحية؛ وغير الكفاء؛ والمذعن. في حين لم تظهر قدرة تفسيرية دالة إحصائياً للتباين في الاكْتئاب لكل من أسلوب الحياة المؤذي؛ والمدلل؛ والمتحكم؛ والمنتم. ويتفق هذا مع نتائج دراسة ميراندا (Miranda, 1994) التي أشارت إلى تنبؤ كل من أسلوب الحياة المنتمي؛ والباحث عن الاستحسان؛ والحذر بالاكْتئاب. وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة هيرنجتون وآخرون (Herrington, et al., 2005) التي فسّر فيها أسلوب الحياة المذعن (12%) من التباين في الاكْتئاب.

التوصيات

تعد هذه الدراسة دراسة استكشافية تلقي بعض الضوء على أساليب الحياة الشائعة لدى الطلبة، وعلاقتها بكل من القلق والاكْتئاب. وبناءً على النتائج الحالية يمكن التوصية بإجراء عدد من الدراسات في البيئة العربية على أساليب الحياة وتصنيفاتها؛ للوصول إلى تصنيف موحد وثابت لأساليب الحياة، إذ يلحظ من استعراض الدراسات السابقة عدم وجود تصنيف موحد لأساليب الحياة بين الباحثين والمنظرين، ومن أبرز النتائج التي أشارت إليها الدراسة ارتباط أسلوب الحياة المنتمي بالقلق والاكْتئاب، وبهذا يكون من المهم جداً للأباء والمرشدين النفسيين تشجيع أسلوب الحياة المنتمي لدى الأفراد؛ نظراً لما له من دور وقائي كبير من الإصابة بالاضطرابات النفسية، وذلك عن طريق:

- 1 - عمل ورش أسرية لتدريب الآباء والأمهات والمربين وتوعيتهم بأهمية أسلوب الحياة المنتمي، ودوره في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية، وكيف يمكن للأهل توفير الفرص والتجارب الأسرية التي تنمي هذا الأسلوب لدى أطفالهم، وتدريبهم، أيضاً، على ملاحظة أية مؤشرات تدل على انحراف أطفالهم عن تطوير مثل هذا الأسلوب.
- 2 - تطبيق مقياس أساليب الحياة في المهن، والوظائف المهمة، التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من الصحة النفسية، إذ يمكن الاعتماد على معرفة نتيجة الفرد على أسلوب الحياة المنتمي في تقدير مستوى صحته النفسية.

ومن أبرز التوصيات التي يمكن الإشارة إليها هي تلك التي تنبع من أن المتغيرات الحالية فسرت نسبة محدودة من التباين في القلق والاكْتئاب. وعليه توصي الدراسة بضرورة التوجه نحو متغيرات أخرى في علم النفس الفردي؛ لدراستها وتحديد علاقتها بالاضطرابات النفسية مثل الترتيب الولادي، وعقدة النقص، وآليات التعويض... وغيرها.

كما توصي هذه الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات في البيئة العربية عن أساليب الحياة؛ للوقوف على طبيعة العلاقة بين أساليب الحياة والقلق والاكْتئاب؛ وذلك لأن أساليب التنشئة الأسرية

وويلر (Morton- Page & Wheeler, 1997) بـ "أسلوب الحياة التابع-المنتمي اجتماعياً (Belong-Social interest)". ويتفق هذا مع ما يشير إليه أدلر (Adler, 1927) من أن الانتماء الاجتماعي هو مقياس لصحة الفرد النفسية، فكلما اتصف به الفرد تحسنت صحته النفسية، وهو أكثر بروزاً لدى الأسوياء منه لدى المضطربين نفسياً.

وتنسجم هذه النتيجة، أيضاً، مع نتائج دراسة كل من كيسر (Kyser, 1978) التي أظهرت بأن الأفراد الذين يتصفون بأسلوب الحياة المنتمي يتمتعون بمستويات مرتفعة من التكيف النفسي، ودراسة سلاتون وآخرين (Slaton, et al., 2000) التي أظهرت ارتفاع نتائج الأسوياء على أسلوب الحياة المنتمي. وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة باومان (Bauman, 2000) التي وجدت ارتفاعاً في نتائج الأسوياء على أسلوب الحياة المذعن السلبي والإيجابي، وعلى أسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان.

ويبدو منطقياً اتصاف عينة الدراسة بأساليب حياة سوية مثل المنتمي، إذ إن طلبة الجامعات هم من الأسوياء بالإضافة إلى ذلك فإنهم يتميزون بكثير من الخصائص الإيجابية المميزة مثل مستوى الذكاء، والوعي الفكري، والاهتمام بالمجتمع وقضاياها.

وفي ما يتعلق بعلاقة أساليب الحياة وقدرتها على التنبؤ بالقلق بوصفه سمة، أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية أو تنبؤية ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والقلق بوصفه سمة، باستثناء أسلوب الحياة المدلل والذي ارتبط إيجابياً بسمة القلق (0.14). وهذا يختلف مع نتائج دراسة هيرنجتون وآخرون (Herrington, et al., 2005) التي تشير إلى قدرة أسلوب الحياة المنتمي وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان على التنبؤ بالقلق. كما تختلف مع ما أشار إليه أدلر (Adler, 1927) من أن أسلوب الحياة المنتمي مقياس لصحة الفرد النفسية. وقد يعود ذلك إلى المرغوبية الاجتماعية، وإلى طبيعة العلاقات الاجتماعية في المجتمع الأردني وما يقدمه لأفراده من دعم اجتماعي ونفسي يحد من شعور الأفراد بالقلق. وربما يعزى أيضاً إلى اختلاف خصائص العينات التي أجريت عليها أو إلى اختلاف المقاييس المستخدمة في هذه الدراسات.

أما في ما يتعلق بعلاقة أساليب الحياة وقدرتها على التنبؤ بالاكْتئاب، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب الحياة المنتمي يرتبط سلبياً بالاكْتئاب (-0.20) ويرتبط أسلوب الحياة الضحية إيجابياً بالاكْتئاب (0.19) ويرتبط أسلوب الحياة المنتم إيجابياً بالاكْتئاب (0.14). ويتفق هذا مع نتائج دراسة مورتون بيج، وويلر (Morton- Page and Wheeler, 1997) التي أشارت إلى ارتباط سلبي بين أسلوب الحياة المنتمي والاكْتئاب، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة سوانديرز؛ وري (Saunders and Roy, 1999) التي أشارت إلى ارتباط سلبي بين أسلوب الحياة المنتمي والاكْتئاب. كما يتفق هذا مع ما يشير إليه أدلر من أن أسلوب الحياة المنتمي هو مقياس لصحة الفرد النفسية.

- Dreikurs, R.(1997), Holistic medicine, *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 53 (2), 128- 205.
- Flanagan, J. and Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*, John Wiley & Sons, Inc.
- Herrington, A., Matheny, K., Curlette, W., Mccarthy, C., & Penick, J.(2005). Lifestyles, coping resources, and negative life events as predictors of emotional distress in university woman. *The Journal of Individual Psychology*, 61 (4), 343- 364.
- Highlander, D. (1984). *Adlerian life style, social interest, and depression in parents*. Unpublished Doctoral Dissertation, Georgia State university, U.S.A.
- Johnson, D. & Lokey, J. (2008). Individual psychology to group sex offender treatment. <http://www.shsu.edu/~piic/summer2007/lokey.htm>
- Johnston, T. (1988). Validation of Life style personality Inventory and the prediction of success in creating Pain. *Doctoral dissertation, Georgia State University.U.S.A.*
- Kern, R. and Curlette, W. (1986). Factors analytic scale designed to measure adlerian life style themes. *Journal Individual psychology*, 25 (1), 1-16.
- Kern, R. , Froerer, K. ,Summers, Y. ,Curlette, W., and Matheny, A. (1996). Lifestyle, personality, and stress coping. *Individual psychology*. 52 (1), 42-52.
- Kyser, L. (1978), *A study of the adlerian life style in relation to psychiatric diagnosis*, Dissertation Abstracts International, Georgia State University, Atlanta, GA.
- Logan, E. Kern, R. Curlette, W.& Trad, A. (1993). Couples adjustment, life-style similarity, and social interest. *Individual Psychology*, 49 (3-4), 456-469.
- Miranda, Omer. (1994). Adlerian life styles and acculturation as predictors of the mental health in Hispanic adult. Dissertation: *Doctoral dissertation, Georgia State University. U.S.A.*
- Morton – Page, A. and Wheeler, M. (1997), Early loss, depression, and life style themes, *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 53(1), 58-66.
- Mosak, H. (1979). Mosaks typology. *The Journal of individual Psychology*, 35, 192-195.
- Mosak, H. (2005). *Adlerian Psychotherapy*. Belmont, CA : Books – Thomson learning.
- Mullins, F., Kern, R., & Curlette, L. (1987). Lifestyle themes and social interest: A further factor analytic study. *Individual Psychology*.43 (3), 339- 352.
- Oltmanns, T. & Emery, R. (2007). *Abnormal Psychology*, (6th ed), New Jersey: Prentice hall.
- Roberts, R. Caldwell, R. & Decora, M.(2003). Adlerian lifestyle analysis of lakota women: Implications for counseling. *The Journal of Individual Psychology*.59 (1), 15-29.
- في البيئة العربية مختلفة عن الأساليب الموجودة في البيئة الغربية، التي تؤدي دوراً كبيراً في تطور أسلوب الحياة، وارتباطه بالاضطرابات النفسية، كما يشير علم النفس الفردي.
- ### المراجع
- الخليدي، رويدا عبد المجيد (2004). *الاكتئاب عند الطلبة الجامعيين: الجندر، نمط الشخصية، والضعف كعوامل ذات علاقة*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان. الشخانية، احمد عيد (2010).
- أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسياً في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان.
- شلتز، دوان (1983)، *نظريات الشخصية*، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، (ط1)، بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- كاظم، أمينة (1985). *دليل قائمة حالة – سمة للقلق*. الكويت: دار القلم.
- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. (1st ed). New York: Garden Cit Publishing Company, Inc..
- Adler, A. (1964). *Problems of neurosis : A book of case histories*. New York : Harper Torch books.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, text revision (4th ed). Washington: American Psychiatric Association.
- Ansbacher, H. & Ansbacher, R. (1964). *The individual psychology of Alfred -- Adler : A systematic presentation in selection from his writing*. New York: Harper & Row.
- Ashby, J. & Kottman, T. (2000). The Relationships between personality priorities and affect, depression, self-efficacy, and fear of intimacy. *The Journal of Individual Psychology*, 56 (2), 172-183.
- Bauman, G. (2000). *Clinical usefulness of the BASIS-A inventory with substance susers*, Unpublished Dissertation, Georgia State University, Atlanta, GA.
- Corey, Gerald (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (8th ed), Belmont: Thomson Brooks.
- Curlette, W., Kern, R. & Wheeler, M. (1996). Uses and interpretation of scores on the BASIS-A inventory, *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 52 (2), 95-103.
- Davison, G. and Neale, J. (1998). *Abnormal Psychology*, (7th ed), New York: John Wiely & Sons, Inc.
- Dinter, L. (2000). The relationship between self- efficacy and lifestyle patterns. *The Journal of Individual Psychology*, 56 (4), 462-476.

- Slavik, S. and Carlson, J. (2006). Reading in the theory of individual psychology, (1st ed.). New York: Routledge
- Spielberger, C. (1983). Manual for state-trait anxiety inventory (form Y), *Consulting Interdisciplinary Applied*, 133, 157-262.
- Stoltz, K. and Kern, R. (2007), Integration lifestyle, the therapeutic process, and the stages of change, *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 63 (1), 18-26.
- Wheeler, M. Kern, R. and Curlette, W. (1993), *The BASIS-A inventory*, (1st ed.), Highland: TRT Association.
- Santamaria, N. (2000). The Relationship between nurses personality and stress levels reported when caring For interpersonality difficult patients. *Australian Journal Of Advanced Nursing*, 18 (2), 111-181.
- Saunders, A. and Roy, C. (1999). The relationship between depression, satisfaction with life, and social interest. *Journal Of Psychology*, 11(1), 9-15.
- Shulman, B. and Mosak , H. (1995). *Manual for life style assessment*. New York & London: Brunner – Routledge.
- Slaton, B. Kern, M. & Curlette, W. (2000). Personality profiles of inmates, individual psychology. *Journal of Adlerian theory, Research and Practice*, 56 (1), 88 -110.