الفروق بين مرضى السرطان والأصحاء في متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، حب الحياة، التفاؤل)

د.فارس زين العابدين

جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس، الجزائر

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى بعض متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، حب الحياة، التفاؤل) لدى مرضى السرطان والأصحاء، كذلك الكشف عن الفروق بين العينتين، طبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (100) فرداً منهم من مرضى السرطان(50) و(50) الأصحاء، استخدم المقياس العربي للسعادة إعداد عبد الخالق(2013)، ومقياس حب الحياة إعداد عبد الخالق(2016)، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد عبد الخالق(1996) و كشفت نتائج الدراسة على حصول عينة الأصحاء على أعلى المتوسطات في كل مقاييس الدراسة، وخلصت الدراسة إلى ضرورة وضع برنامج علاجي قائم على أساسيات علم النفس الإيجابي ويهدف إلى تعديل أفكار المرضى.

الكلمات المفتاحية: مرضى السرطان /الأصحاء /علم النفس الإيجابي /السعادة

مقدمة:

هناك اعتراف متزايد بأن الصحة العقلية والبدنية تتضمن الرفاهية والسعادة بالإضافة إلى عدم وجود الأمراض النفسية والبدنية، وقد شهدت حركة علم النفس الإيجابية إعادة توجيه البحث العلمي نحو استكشاف الأداء البشري الأمثل، ويُعد علم النفس الإيجابي Positive Psychology حركة واعدة في علم النفس في النظر إلى الجوانب الإيجابية للقوى الإنسانية الإيجابية، وقوة قادرة على مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجه الفرد في حياته اليومية ويعرف (Leak,Leak,2007) علم النفس الإيجابي بأنه علم دراسة القوى الإنسانية والإيجابية التي تساهم في مساعدة الأفراد في الجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية، وكذلك اكتشاف الخصال والفضائل الإيجابية وتنميتها، والتي تساهم في مساعدتهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، علاوة تنمية الشعور لديهم بالسعادة أو الرفاه Well-being والإقبال على الحياة بفعالية وجعلها تستحق أن تعاش. (العاسمي،2015)

يرى سيلجمان وسكيزينتمهال(Gsikszentmihlyi, Seligman, 2000) ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية من قبيل الأمل والحكمة والشجاعة والمسؤولية والإبداع والروحانية، فهي تساهم في تحسين جودة الحياة.

كما لقيت بحوث علم النفس الإيجابي–في تركيزها على الدور التكيفي للتفكير الإيجابي–اهتماما متزايدا في العقد الأخير، وقدم الباحثون وجهات نظر وجدانية دافعية، وفي هذا التوجه كان مفهوم الأمل أحد المداخل الرئيسة (Lopez & Snyder, 2003).

وموضوعات علم النفس الإيجابي كثيرة ومتنوعة، فإلى جانب الحياة الطيبة، والسعادة، هناك موضوعات: الرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، والصحة النفسية، والامتنان، والعفو، والعطاء، والحب، والإخلاص، والتسامح ... وغيرها.

كما يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة المشاعر الإيجابية، والشخصية الإيجابية، والأنظمة والمؤسسات التي تتسم بمناخ العمل الإيجابيّ. ويقف هذا العلم بين نوعين من فروع العلم والمعرفة، هي علم البيولوجيا الإيجابية، الذي يمثل الأساس البيولوجيّ، الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابيّ، والمعرفة الأخرى هي الفلسفة الإيجابية، أو علوم الدين الإيجابية، التي يطمح علم النفس الإيجابيّ، إلى أن يسمو؛ لتحقيق قيمها ومبادئها (سيليجمان، 2005، ص 324).

وبما أن الارتباط بين الجانب السيكولوجي للفرد وجانبه البيولوجي محور الاهتمام جل الدراسات الحديثة، تعتبر الفرد وحدة متكاملة لا يمكن فصل جانبه النفسي عن الجانب البيولوجي، فهنا تأثير مستمر بين جهازه النفسي والجهاز البيولوجي وكما أن الجهازين يتأثر ويؤثر في الأخر، كما يمكن للعواطف أو المشاعر السلبية كالاكتئاب أن تؤثر سالبا على الجسم وتجعله عرضة للأمراض المختلفة من خلال إضعاف جهاز المناعة لديه وتثبيط نشاطه، أما إذا كانت هذه المشاعر إيجابية كالفرح والسعادة فهي تساعد الجسم على مقاومة الأمراض.

الدراسات السابقة:

هدفت هذه دراسة (نهى ابراهيم،2017) إلى بناء بَرْنامج إرشاديّ معرفي سلوكي، وتقصي مدى فاعليته في تحسين معنى الحياة وحب الحياة لدى مريضات سرطان الثدي، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (24) مريضة، واستند البَرْنامج الإرشاديّ إلى النظرية المعرفية السلوكية، وطُبقت جلسات البَرْنامج في (أربعة أشهر) وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعات التجريبية في متغيري هذه الدراسة، وهما: معنى الحياة وحب الحياة، كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متغير معنى الحياة تُعزى إلى فاعلية البَرْنامج الإرشاديّ, وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير حب الحياة بين المجموعات التجريبية، بمعنى أن البَرْنامج الإرشادي لم يكن فاعلاً فيما يختص بمتغير حب الحياة. كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الدراسة وهما: معنى الحياة وحب الحياة في القياس القبليّ والبعديّ.

وتهدف دراسة (الأسمري،2012) إلى معرفة العلاقة بين أساليب العزو الأربعة (مركز التحكم – داخلي خارجي – الاستقرار ، الشمولية، التحكم) بالتفاؤل والأمن النفسي لدى مرضى السرطان ومدى إسهام هذه الأساليب في تفسير الأمن النفسي ومعرفة العلاقة بين الأمن النفسي والتفاؤل ومعرفة الخصائص الإكلينيكية لذوي التفاؤل والتشاؤم، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين عدم تحكم أفراد الدراسة (العينة الكلية) بالأسباب المتعلقة بالأحداث الإيجابية وشعورهم بالأمن النفسي، حيث بينت النتائج أن هذين المتغيرين يفسران بصورة مجتمعة في درجة الإحساس بالأمن النفسي لدى مرضى السرطان وهذه النتيجة تبين الإسهام الكبير لأساليب العزو والتفاؤل ممثلة في أسلوب في تحسين الشعور بالأمن النفسي لدى مرضى السرطان.

كما هدفت دراسة (بركات،2006) إلى المقارنة بين الأفراد المصابين بالسرطان والأفراد غير المصابين بهذا المرض في بعض سمات الشخصية الانفعالية: الاكتئاب، وقلق الموت، والانبساط – الانطواء، والاتزان ـ الاندفاع، والاضطرابات الانفعالية، والتفاؤل ـ التشاؤم، طبقت من الأفراد المصابين بالسرطان، وبلغ عددهم (48) فرداً، والثانية من الأفراد غير المصابين بهذا المرض، وبلغ عددهم أيضاً (48) فرداً، وقد أظهرت الدراسة النتائج أن سمات الشخصية الانفعالية تتوافر لدى الأفراد المصابين بمرض السرطان وأظهرت أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفراد المصابين بالأورام السرطانية وغير المصابين في سمات الشخصية.

تعقيب:

في حدود علم الباحث لم يجد دراسات سابقة جمعت بين المتغيرات الثلاثة ومقيسة بمقاييس الدراسة، وأكدت بعض الدراسات القليلة أنه توجد فروق في درجات حب الحياة والتفاؤل بين الأصحاء ومرضى السرطان لصالح الأصحاء.

مشكلة الدراسة:

تعد الأمراض من المشكلات التي تهدد المجتمعات الإنسانية، ولكن أكثر تلك الأمراض المهددة للحياة، ويقع السرطان Cancer على رأس قائمة تلك الأمراض، وينظر كثير من الأشخاص الأصحاء–لا سيما في دول العالم الثالث–إلى مرض السرطان على أنه مرض خطير، وأنه مهدد للحياة، كما يشيع لدى كثير من الأصحاء أن هذا المرض لا شفاء منه، وأما المرضى الذين أصيبوا بهذا المرض فعلاً فمن المتوقع أن يضطرب حب الحياة بالنسبة لهم، كما يتوقع أن تنخفض معدلات السعادة والتفاؤل لديهم تلك الحياة التي أصيبوا فيها بهذا الامتحان أو المحنة القاسية، يتوقع الباحث في هذه الدراسة أن السعادة وحب الحياة والتفاؤل متغيرات مترابطة كما أشارت اليه العديد من الدراسات يحدث لهم انخفاض لدى مرضى السرطان بحيث يعتقد الفرد أنه مرض خطير، ومن ثم تهدف هذه الدراسة إلى فحص الفروق بين عينتين من المصابين بأمراض سرطانية مختلفة وعينة سوية من الأصحاء في متغيرات الدراسة السعادة، حب الحياة والتفاؤل.

سعياً وراء تحقيق الأهداف المرسومة لهذه الدراسة سيرتكز الاهتمام على الإجابة على عدد من الأسئلة التي تطرحها، وهي:

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السرطان والأصحاء في السعادة؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السرطان والأصحاء في التفاؤل؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السرطان والأصحاء في حب الحياة؟

أهداف الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعها والتي تنطلق من الاعتبارات الآتية:

-ندرة الدراسات المنشورة وبخاصة العربية منها حسب حدود علم الباحث التي تناولت متغيرات علم النفس الإيجابي لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء.

-الارتفاع المستمر في نسبة الإصابة بالسرطان على الصعيد العالمي والعربي والمحلي، هذه الفئة تستحق الدراسة والاهتمام من قبل الباحثين في المجالات الطبية والنفسية.

التعريفات الإجرائية:

السعادة: حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور، بأن كل شيء على ما يرام من الناحية الذاتية، وترتبط بالظروف الموضوعية البيئة والاجتماعية التي يعيشها الإنسان.(عبد الخالق،2018)، وتُعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه "الدرجة التي يحددها الفرد لنفسه على أساس المقياس العربي للسعادة.

حب الحياة: ح ب الحياة (Love of life) مفهوم جديد في مجال الهناء الشخصي قدم عبد الخالق(Abdel - Khalek, 2007) وعرف حب الحياة بأنه اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، ويُعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه "الدرجة التي يحددها الفرد لنفسه على أساس مقياس حب الحياة".

التفاؤل: يعرفه (عبد الخالق، الأنصاري:1995) "التفاؤل استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك." ويُعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي يحددها الفرد لنفسه على أساس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم.

مرضى السرطان: هم من تم تشخيصهم في قسم الأورام بالمؤسسة العمومية الاستشفائية دحماني سليمان بسيدي بلعباس، على أنهم مصابين بالسرطان، والسرطان عبارة عن تورم ناتج عن خلايا خرجت عن سيطرة أجهزة المراقبة في الجسم وأخذت تنمو من دون رادع وتصنف على أنها أورام خبيثة.

الإجراءات المنهجية:

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي المقارن، المناسب لهدف الدراسة ألا وهو الكشف عن الفروق بين السعادة وحب الحياة والتفاؤل لدى عينة من مرضى السرطان وعينة من الأصحاء.

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على 100 فرد، بواقع (50) مرضى السرطان بقسم الأورام بالمؤسسة العمومية الاستشفائية دحماني سليمان بسيدي بلعباس، متوسط عمري قدره (39.52) وانحراف معياري قدره (12.30) وتمثلت في (سرطان الثدي، الدم، الرئة، القولون، الرحم، البروستات، الكبد). و(50) عاملاً بثانوية عقبي علي بسيدي بلعباس، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Package for Social Sciences Statistical SPSS.24 كما استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية هي: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار "ت" للفروق T-TEST.

أدوات الدراسة:

المقياس العربيّ للسعادة: The Arabic Scale Happiness (ASH)

يشتمل هذا المقياس على (20) عبارة موجزة، من بينها (15) عبارة تقيس السعادة، بمؤشرات إيجابية، بالإضافة إلى خمس عبارات إضافية تعد حشوًا"Fillers"، والأخيرة ذات مضمون مَرضَي، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة. ويجاب عن كل بند على أساس مقياس "ليكرت" الخماسيّ، الذي يتراوح بين لا (1)، وكثيرًا جدًا (5)، ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين 15، و75، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة. ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وتراوحت معاملات ثبات ألفا "كرونباخ"، وإعادة التطبيق بين 0,82، و0,94، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخليّ، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين 0,55 و0,79، كما ارتبط المقياس العربيّ للسعادة ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس: الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات؛ ومن ثم كان دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان متكافئتان: عربية، وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجمًا (Abdel – Khalek, 2013).

مقياس حب الحياة Love of Life Scale:

وضع عبد الخالق(Abdel- Khalek, 2007) هذا المقياس ويشتمل على 16 بندا (عبارة قصيرة) ويجاب عن كل عبارة على أساس مقياس "ليكرت" خماسي البدائل كما يلي: 1= لا، 2 = قليلا، 3 = متوسط، 4 = كثيرا، 5 = كثيرا جدا، وتراوح الدرجة الممكنة بين 16، و80، وتشير الدرجة المرتفعة إلى حب مرتفع للحياة. وحسب ثبات المقياس وصدقه، وكانت النتائج جيدة في كل من الكويت، مصر، قطر، لبنان.(عبد الخالق،2016) وله نسخة انجليزية (2013)

القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

يشتمل المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق، 1996) على مقياسين فرعيين، ويتكون كل واحد منهما على 15 عبارة، يجاب عن كل منها على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي: 1= لا، 2 = قليلا، 3 = متوسط، 4 = كثيرا، 5 = كثيرا جدا، وتراوح الدرجة على هذا المقياس بين 15، و75، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع التفاؤل، ومن نماذج عبارات المقياس العبارة التالية: "أفكر في المستقبل بكل تفاؤل"، وللمقياس معاملات ثبات وصدق مرتفعة، وله صيغة عربية وأخرى إنجليزية Abdel-Khalek & Lester, وقد استخدم هذا المقياس في عدد كبير من البحوث العربية في دول مختلفة.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الصدق: وتعرف أنستازي و إريبنا (Anastasi,Urbina,2015) صدق التكوين الفرضي لاختبار معين هو مدى القول بأن الاختبار يقيس تكويناً فرضياً نظرياً أو سمة معينة، ومن الطرق النوعية المناسبة لتقديره الارتباطات باختبارات أخرى.

جدول رقم (01) معاملات الارتباط المتبادلة

المتغيرات	التفاؤل	التشاؤم	حب الحياة
السعادة	**0.64	-0.52**	**0.59

** دال إحصائياً عند مستوى 0.01

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (01) إلى أن المقياس العربي للسعادة يرتبط ايجابياً مع مقياس حب الحياة، والتفاؤل ويرتبط سلباً مع التشاؤم، مما يُعد مؤشراً **لصدق اتفاقي واختلافي**.

الاتساق الداخلي Internal consistency:

يُستخدم الاتساق الداخلي بتوسع في اختبارات الشخصية، والمحك هنا ليس شيئاً آخر سوى الدرجة الكلية على الاختبار نفسه. (عبد الخالق،2000)

جدول رقم (02) معاملات الارتباط بين كل بند والبعد والدرجة الكلية للمقياس العربي للسعادة

البنود	الارتباط مع الدرجة الكلية
1-أشعر بأنني على ما يرام.	0.592**
2- أنا سعيد بأسلوب حياتي.	0.603**

4- أحب الحياة.	0.433**
5- حياتي لها معنى.	0.531**
7- أنا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيراً.	0.616**
9- لدي شعور بالسعادة فيما يخص حياتي الشخصية.	0.558**
10- حياتي اليومية مليئة بأمور سارة ومسلية.	0.581**
11- أشعر بالاسترخاء والتحرر من التوتر.	0.606**
12- أستمتع بما أقوم به من أفعال.	0.556**
13- أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل.	0.507**
15- أشعر بأنني ملئ بالحيوية والنشاط .	0.566**
16- أشعر بأنني ناجح في حياتي.	0.521**
18- أشعر بأن حالتي النفسية ممتازة.	0.650**
19- أنا راضي عن حياتي.	0.704**
20- لدى مشاعر طيبة تجاه الآخرين.	0.397**

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

نستنتج من الجدول رقم (02) أن جميع بنود المقياس ارتبطت جوهرياً عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين البند الواحد والدرجة الكلية بين0.39 و0.70 للعينة، مما يشير إلى تجانس بنود المقياس ويُعد مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي.

جدول رقم (03) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

البنود	الارتباط مع الدرجة الكلية
1- تبدو لي الحياة جميلة	0.696**
2- أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقاً	0.798**
3- أتوقع أن تتحسن الأحول مستقبلا	0.832**
4- أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً	0.789**
5- أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل	0.799**
6- يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	0.801**
7- ستكون حياتي أكثر سعادة	0.735**
8- لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	0.586**
9- أرى أن الفرج سيكون قريبا	0.687**
10- أتوقع الأفضل	0.693**
11- أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور	0.681**
12- أفكر من الأمور البهيجة والمفرحة	0.694**
13- إن الآمال أو الأحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً	0.718**
14- أفكر في المستقبل بكل تفاؤل	0.777**
15- أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم	0.746**

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

نستنتج من الجدول رقم (03) أن جميع بنود المقياس ارتبطت جوهرياً عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين البند الواحد والدرجة الكلية بين0.58 و0.83 للعينة، مما يشير إلى تجانس بنود المقياس ويُعد مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي.

جدول رقم (04) معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس حب الحياة

البنود	الارتباط مع الدرجة الكلية
1-الحياة مليئة بالمتع و المسرات	0.687**
2-هناك أشياء كثيرة تجعلني أحب الحياة	0.703**
3-حب الحياة يزيدها جمالا	0.762**
4-تستحق الحياة أن نحبها	0.817**
5-حب الحياة يجعلني سعيدا	0.780**
6-تبدو لي الحياة جميلة و رائعة	0.805**
7-أنظر إلى الحياة من جانبها الجميل	0.736**
8-حب الحياة ينحني الأمل	0.777**
9- أتمنى أن أعيش سنوات طويلة لأحقق ما أريد	0.529**
10- حب الحياة يحقق لي السعادة	0.751**
11-حب الحياة كنز جميل يجب المحافظة عليه	0.740**
12- الدنيا مليئة بالمعاني الجميلة	0.707**
13- الحياة نعمة يجب أن نعرف قيمتها	0.621**
14- أدرك أن لوجودي في هده الحياة معنى كبير	0.597**
15- يلازمني شعور رائع بحب الحياة	0.792**
16- أحب التفاؤل في الحياة	0.549**

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

نستنتج من الجدول رقم (04) أن جميع بنود المقياس ارتبطت جوهرياً عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين البند الواحد والدرجة الكلية بين0.52 و0.81 للعينة، مما يشير إلى تجانس بنود المقياس ويُعد مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي.

ثبات المقاييس:

اعتمد الباحث في حساب ثبات المقاييس على طريقة معاملات ألفا من وضع كرونباخ بعد تطبيق واحد، وذلك لبيان مدى الاتساق في الاستجابات لجميع بنود المقياس، كما هو موضح في الجدول رقم (06)

جدول رقم (06) حساب معاملات الثبات للمقياس الدراسة

المقياس	ألفا كرونباخ
السعادة	0.87
التفاؤل	0.93
التشاؤم	0.94
حب الحياة	0.93

ومن قراءة الجدول رقم (06) يتضح أن معاملات ألفا تراوحت بين 0.87، و0.94، وهي معاملات مرتفعة، تشير إلى اتساق داخلي مرتفع للمقاييس جميعاً.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال العام: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السرطان والأصحاء في متغيرات علم النفس الإيجابي (السعادة، حب الحياة، التفاؤل)

للإجابة عن هذا السؤال جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على المقياس العربي للسعادة ومقياس حب الحياة ومقياس التفاؤل وتم إيجاد اختبار "ت للعينات المستقلة" وذلك كما هو مبين في الجدول رقم (07).

جدول رقم (07) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالتها لدرجات أفراد العينة (مرضى–أصحاء) في مقياس الدراسة

	مرضى السرطان ن=50		أصحاء (ن=50)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		

السعادة	47.42	10.25	52.74	10.03	1.98	0.01
حب الحياة	54.46	12.08	61.76	11.47	3.09	0.00
التفاؤل	52.86	11.28	61.36	9.93	3.99	0.00

يتضح من الجدول السابق رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من السعادة، وحب الحياة والتفاؤل بين مرضى السرطان والأصحاء.

ويفسر الباحث ذلك بأن مرضى السرطان يعانون من انخفاض في مستوى متغيرات علم الإيجابي مقارنة بالأصحاء، ففي ظل الظروف الصحية الصعبة التي يمر بها مريض السرطان ومن شأنها أن تجعل وضعه الصحي يتدهور وطبيعة المرض الذي يعانون منه، الذي يقف عائقاً أمام ممارسة حياتهم بشكل عادي.

إضافة إلى نظرة الفرد للحياة الحالية والمستقبلية على مستوى المشاعر، وقد جاءت هذه النتيجة منطقية بدرجة كبيرة، فمرضى السرطان يوقنون أن فرص الشفاء لديهم ضئيلة، فنظرتهم للحياة في الوقت الراهن أو المستقبل تبدو قاتمة ومتشائمة وغير متفائلة على عكس الاسوياء الذي يتوقع أن يقدم على الحياة ويتفاءل بها ويأمل فيها ويعمل من أجلها، وهذا ما أكدته دراسة (عبد الخالق،2007)، كما أوضحته أيضاً دراسة (الأسمري،2012) حيث بينت أن مرضى السرطان يخيم عليهم خليط من مشاعر اليأس والقلق والاكتئاب ونقص تقدير الذات، وعدم رضاهم عن أنفسهم ولا عن ما حققوه من نجاحات فبالتالي يحصلون على نتائج متدنية في التفاؤل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال التأثير المتبادل بين العوامل النفسية والجسمية العضوية وأهمية ما ينتج عن ذلك من ضعف على المستوى الانفعالي حيث يسيطر على المرضى الفكر الانهزامي مقابل غياب الإيجابية ومن جهة أخرى قد يكون سبب هذه النتائج ما يظهره المرضى من اتجاهات سلبية نحو الحياة نتيجة لهذه الإصابة، وما تتركه هذه الاتجاهات من تأثيرات سلبية في الجسم والبنية العضوية، كما بينته دراسة (بركات،2006) وأوضحت أيضاً هذه الأخيرة تدعم الرأي القائل في الدراسات الفسيولوجية، حيث أن فعالية الجهاز المناعي في الجسم يتأثر بمدى فعالية التأثير غير المباشر لنشاط الجهاز العصبي السمبثاوي، والذي يتأثر بشكل كبير بنشاط الغدة النخامية والغدة الكظرية، والتي تتأثر بشكل مباشر بالانفعالات كالقلق والغضب والألم، كما أن الاستجابة للضغوط تتم من خلال إفراز الهرمون الحادث لإفراز قشرة الغدة النخامية (ACTH) الذي يفرز هرمون الأندرنالين الذي يسبب بدوره إفراز الهرمونات السكرية مثل الكورتيزون والكورتيزول والكورتيكوستيرون، وهذه الهرمونات تسمى هرمونات الضغوطات النفسية والتي تهدف إلى تثبيط فعالية جهاز المناعة بطريقة غير مباشرة.

أما فيما يخص متغير السعادة فقد حصلت عينة الأصحاء على درجات أعلى من عينة مرضى السرطان كما هو موضح في الجدول (07)، وهذه النتيجة جاءت أيضاً منطقية، فمما لا شك فيه أن السعادة ترتبط بالصحة الجيدة والسلامة من العلل

والأمراض وهما عاملان يساعدان الفرد على الاستمتاع بالحياة، كما أكدته دراسة (Veenhoven, 2008) والانفعالات أو الوجدان الإيجابيّ Positive affect، مكون أساسيّ من مكونات السعادة، ويرتبط الوجدان الإيجابيّ بالانبساط، في حين يرتبط الوجدان الإيجابيّ المنخفض، بمدى واسع من الاضطرابات النفسية. ويرى الباحث أن مريض السرطان بصفة عامة يتعرض إلى الخلل وغالبا يطرح أسئلة على نفسه منها قوله: "حياتي ليس لها معنى" عكس البند رقم (05) في المقياس العربي للسعادة، وهي عبارة شائعة لدى مرضى السرطان، الذين يعلمون أنهم على مشارف تدهور صحي على مدى قريب أو بعيد، أنهم يترقبون الموت في أي لحظة، إلى جانب تقييد حياتهم في زيارة الطبيب والفحوصات وتلقي العلاج، قال تعالى:" وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80)." سورة الشعراء وجاء في تفسير القرطبي، قال: " مرضت " رعاية للأدب وإلا فالمرض والشفاء من الله عز وجل جميعاً.

خاتمة:

جاءت النتائج لتؤكد ضرورة وضع برامج سلوكية ومعرفية تهدف إلى تهدف مرضى السرطان نحو الإيجابية وتفعيل العلاج بالمعنى Logotherapy الذي يهدف إلى إيجاد معنى لحياة الإنسان.و تعديل أفكار مرضى السرطان تجاه المفاهيم الخاصة بالشخصية الإيجابية وعلم النفس الإيجابي (التفاؤل، الأمل، السعاد، والشعور بالبهجة والمتعة، الاستمتاع بالحياة، وحب الحياة) والحرص على تنميتها لديهم والحرص على إتباعها في حياتهم دعماً لاستقرار حياتهم، وتنمية قدراتهم على مجابهة الحياة.و التدريب على استراتيجية مقاومة التفكير السلبي، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي، والارتقاء بمستوى سعادة ورفاهية مرضى السرطان، وحب الحياة، والاستمتاع بها والرضا عنها، وتحمل تبعتها.

قائمة المراجع:

1- القرآن الكريم.

2- أنستازي آن، إربينا سوزان (2015).القياس النفسي، ترجمة صلاح الدين محمود علام: دار الفكر العربي،ط1، عمان.

3- إبراهيم، نهى(2017). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين معنى الحياة وحب الحياة لدى عينة من مرضى سرطان الثدي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية.

4-الأسمري، عبد السلام (2012). علاقة أساليب العزو والتفاؤل بالأمن النفسي لدى مرضى السرطان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

5- بركات، زياد (2006). سمات الشخصية المستهدفة بالسرطان: دراسة مقارنة بين الأفراد المصابين وغير المصابين بالمرض، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مج 20(03)، ص ص911-946.

6- عبد الخالق، أحمد محمد، والأنصاري، بدر محمد (1995). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 1، 131 -152.

7- عبد الخالق، أحمد محمد (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

8- عبد الخالق، أحمد محمد (2000). استخبارات الشخصية، ط3. الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

9- عبد الخالق، أحمد محمد (2016). دليل تعليمات مقياس حب الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

10- عبد الخالق، أحمد محمد (2018). دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

11- سليجمان، مارتن (2006). السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم، الرياض، مكتبة جرير.

12- العاسمي، رياض نايل (2015). علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في العملية التربوية، مجلة نقد وتنوير، يسترجع من : http://edusocio.net/files/psychologie_positive.pdf

13- Abdel-Khalek, A. M. (2007). Love of life as a new construct in the well-being domain. Journal of Social Behavior and Personality, 35, 125-134.

14- Abdel-Khalek, A. M. (2013). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. Comprehensive Psychology, Volume 2, Article 5.

15- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association.

16- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive Psychology—An Introduction. American Psychologist, 55, 5-14.

17- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care, Journal of Happiness Studies,Volume 9, Issue 3, pp 449–469